

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Qur'andan Terjemahannya. Departemen Agama Republik Indonesia, Jakarta.
- Achmad, M. 2016. *Hikmah dan Makna Sakit dalam Islam*. Diakses pada tanggal 31 Agustus 2018. <http://www.blogkhususdoa.com/2015/05/hikmah-dan-makna-sakit-dalam-pandangan-islam.html>
- Adi, PP, 2015 'Penerapan model pelatihan anaerobik dalam upaya menurunkan kelebihan berat badan dan meningkatkan konsumsi oksigen maksimal pada atlet judo buleleng' *Jurnal PENJAKORA*, vol.2, no.2, hh. 23-33
- Akbar, Arfan. 2014. *Olahraga dalam Perspektif Hadis* [skripsi]. Jakarta (ID). Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Alwosaifer, Aisha M. et al. 2018. 'Eating disorders and associated risk factors among Imam Abdulrahman bin Faisal university preparatory year female students in Kingdom of Saudi Arabia' *Saudi Med Journal*, 39(9): 910-921
- American Collage of Sport Medicine's Health/Fitness Facility Standards and Guidelines. Fourth Edition*. 2012. Champaign: Illinois Human Kinetics
- Anisa, M, V 2015 'The effect of exercises on primary dysmenorrhea' *Journal MAJORITY*, vol. 4, no. 2, hh. 60-65
- Bahri AA, Afriwardi, Yusrawati, 2015 'Hubungan antara kebiasaan olahraga dengan dismenore pada mahasiswi pre-klinik program studi pendidikan dokter fakultas kedokteran Universitas Andalas tahun ajaran 2012-2013' *Jurnal Kesehatan Andalas*, vol.4, no.3, hh. 815-821
- Blakey H, et al. 2010 'Is exercise associated with primary dysmenorrhea in young women?' *BJOG*, vol.4, hh. 117:222.
- Chesney, MA, Tasto, DL, 1975 'The development of the menstrual symptom questionnaire' *Behaviour Research and Therapy*, vol.13, no.4, hh. 237-244
- Departemen Kesehatan RI. 2006. Jakarta : Direktorat Jenderal Bina Kesehatan Masyarakat
- Fahimah, Margawati, A, Fitranti, DY, 2017 'Hubungan konsumsi asam lemak omega-3, aktivitas fisik dan persen lemak tubuh dengan tingkat dismenore pada remaja' *Jurnal of Nutrition Collage*, vol.6, no.4, hh. 268-276
- Fajaryati, N 2012 'Hubungan kebiasaan olahraga dengan dismenore primer remaja putri di SMP N 2 Mirit Kebumen' *Jurnal komunikasi Kesehatan (Edisi 4)*, vol.3, no.1, hh. 1-12
- Flynn, S, Jellum, L, Howard, J, Moser, A, Mathis, D, 2018 'Walking and Jogging for Fitness' *Nursing and Health Sciences Open Textbooks*, hh.73
- Giriwijoyo, S. 2012. *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Harahap, IM, Rohman, F 2017 'Pengaruh pemulihan aktif (jogging) terhadap penurunan kadar asam laktat dalam darah setelah latihan anaerobik (interval training)' *Jurnal Kesehatan Andalas*, vol.5, no.2, hh. 43-50
- Haryanti, R, S, Kurniawati, D 2017 'Hubungan frekuensi olahraga aerobik dengan kejadian dismenore pada remaja putri' *Journal PROFESI*, vol. 14, no. 2, hh. 44-48

- Ikenaga, M, Yamada, Y, Kose, Y, 2017 'Effects of a 12-week, short-interval, intermittent, low-intensity, slow-jogging program on skeletal muscle, fat infiltration, and fitness in older adults: randomized controlled trial' *European Journal of Applied Physiology*, vol.117, no.1, hh.7-15
- Irianto, Djoko Pekik. 2010. *Panduan Latihan Kebugaran*. Yogyakarta: Lukman Offset
- Isti, M.2011.'Perbedaan antara Nilai Arus Puncak Ekspirasi Sebelum dan Sesudah Olahraga Renang Selama Dua Belas Minggu'
- Jaryadi, N. 2013. *Metode Penelitian*.Diakses pada tanggal 5 November 2018. <http://digilib.unila.ac.id/1196/9/BAB%20III.pdf>
- Junaidi, S, 2011 'Pembinaan fisik lansia melalui aktivitas olahraga jalan kaki' *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, vol.1, no.1, hh. 17-21
- Kasmadi, Kafrawi, FR, 2017 'Pengaruh manipulasi masase olahraga terhadap penurunan kadar asam laktat dalam darah setelah latihan anaerobik' *Jurnal Kesehatan Olahraga*, vol.5, no.3, hh. 17-24
- Krastanaya, I, dkk. 2015 'Hubungan frekuensi dan intensitas senam aerobik dengan derajat dismenore pada peserta senam aerobik di kota pontianak'
- Latthe, PM, Champaneria, R, 2014 'Dysmenorrhoea' *BMJ Clinical Evidence*, vol.10, no.813 hh. 1-22
- Marlinda R, Rosalina, Purwaningsih, P, 2013 'Pengaruh senam dismenore terhadap penurunan dismenore pada remaja putri di Desa Sidoharjo Kecamatan Pati' *Jurnal Keperawatan Maternitas*, vol.1, no.2, hh. 1-6
- Mihardja, L, 2004, 'Sistem energi dan zat gizi yang diperlukan pada olahraga aerobik dan anaerobik' *Kedokteran Universitas Indonesia, Majalah Gizi*, hh. 1-13
- Onur O, *et al.* 2012 'Impact of home-based exercise on quality of life of women with primary dysmenorrhea.' *SAJOG* vol.8, no. 18, hh. 15
- Ortiz, MI, Marquez, SK & Romero, LC, 2015 'Effect of a physiotherapy program in women with primary dysmenorrhea' *European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology*, vol. 194, hh, 24-29
- Palar, C, M, Wongkar, D, Ticoalu, S, H 2015 'Manfaat latihan olahraga aerobik terhadap kebugaran fisik manusia' *Jurnal e-Biomedik*, vol. 3, no. 1, hh, 316-321
- Primayanti, DA, Sutawinata, AA, 2017 'Hubungan kebiasaan olahraga aerobik terhadap dismenore primer pada mahasiswi 18-24 tahun fakultas kedokteran Universitas Udayana' vol. 6, no.12, hh. 127-130
- Rahman, FL, Emmy, R, & Syamsul, H 2017 'Faktor-faktor yang berhubungan dengan pencarian pelayanan kesehatan (health seeking behaviour) pada mahasiswi prodi keperawatan yang mengalami keluhan dismenore di Universitas Diponegoro' *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, vol. 5 no. 3, hh. 519-526
- Ramadani, A, N 2014 'Hubungan kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenore pada siswi di SMP N 2 Demak tahun 2014'
- Rezvani, S, Taghian, F, Valiani M, 2013 'The effect of aquatic exercises on primary dysmenorrhoea in nonathlete girls' *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, vol.18, no.5, hh. 378-383

- Ristedikti.2017.*Tridharma Perguruan Tinggi (Pendidikan dan Pengabdian kepada Masyarakat)*. Diakses pada tanggal 2 September 2018. <http://itjen.ristekdikti.go.id/wpcontent/uploads/2017/02/TRIDHARMA-PT-ITJEN-1.pdf>
- Sherwood, L. 2014. *Fisiologi Manusia : Dari Sel ke Sistem. Edisi 8*. Jakarta: EGC
- Shirvani, MA, Tabani, NM, Alibour, A, 2017 'Use of ginger versus stretching exercises for the treatment of primary dysmenorrhea: a randomized controlled trial' *Journal of Integrative Medicine*, vol.15, no.4, hh. 295-301
- Suhardiansyah, AB, Kinanti, RG, Rahardjo, S, 2016 'Pengaruh senam aerobik intensitas ringan dan sedang terhadap kadar ldl pada perempuan obes di kota batu' *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, vol.5, no.2, hh.102-113
- Sujarweni, V dan Poly Endrayanto. 2012. *Statistika untuk Penelitian*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Utomo, GT, Junaidi, S, & Rahayu, S, 2012 'Latihan senam aerobik untuk menurunkan berat badan, lemak, dan kolesterol' *Journal of sport Sciences and Fitness*, vol.1, no.1, hh. 6-10
- Vaziri, F, Hoseini, A, Kamali, I, Abdali, K, 2015 'Comparing the effects of aerobic and stretching exercises on the intensity of primary dysmenorrhea in the students of universities of bushehr' *Journal of Family & Reproductive Health*. vol.9. no.1, hh. 23-28
- Wahyu, MP. 2013. "Pengaruh *Jogging* Terhadap Perubahan Kadar Gula Darah Klien Diabetes Mellitus Tipe Ii Di Kelurahan Gebang Wilayah Kerja Puskesmas Patrang Jember"
- Wulandari, Putri.2011.Pengaruh Olahraga Aerobik Terhadap Tekanan Darah Pada Obesitas Ditinjau Dari Kedokteran Dan Islam [skripsi].Jakarta(ID). Universitas Yarsi
- Yuliana.2010.*Haid dan Mengatasi Rasa Nyeri dalam Islam*.Diakses pada tanggal 2September2018.<http://www.voaislam.com/read/muslimah/2010/07/06/7831/haid-dan-mengatasi-rasa-nyeri/>
- Yulinar, W dan Suryani, S.2018.'Persepsi siswa terhadap pelaksanaan olahraga renang dari segi syariat islam di aceh'*Jurnal Dedikasi Pendidikan*.vol.2 no.1. hh. 51-62.
- Yusuf, Abu.2014.'Lima tujuan pokok syariah islam'.*Majalah Al-Furqon* no. 145 Ed. 9 Th ke-13.