

DAFTAR PUSTAKA

- Alghamdi, A. S., et al. (2022). Prevalence and management of dysmenorrhea among women of reproductive age in Saudi Arabia. *Journal of Women's Health and Reproduction*, 10(2), 75–82.
- Alonazi, A., Alqashami, N., Alkhamis, R., Almutairi, A., & Arishi, A. (2024). Effectiveness of 8-Week Exercise Programs in Improving Menstrual Characteristics in Female Adolescents in Saudi Arabia. *Healthcare (Switzerland)*, 12(19), 1–10.
- Anggraini, M. A., Lasiaprillianty, I. W., & Danianto, A. (2022). Diagnosis dan Tata Laksana Dismenore Primer. *Cermin Dunia Kedokteran*, 49(4), 201.
- Armour, M., Ee, C. C., Naidoo, D., Ayati, Z., Chalmers, K. J., Steel, K. A., de Manincor, M. J., & Delshad, E. (2019). Exercise for dysmenorrhoea. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2019(9).
- Asmadi. (2008). *Konsep Dasar Keperawatan* (1 ed.). Buku Kedokteran EGC.
- Azrina et al. (2024). Gambaran Pengetahuan dan Sikap Remaja Tentang Pelecehan Seksual. *JETISH: Journal of Education Technology Information Social Sciences and Health*, 3(1), 423–429.
- BPOM RI. (2014). *Peraturan Kepala Badan Pengawas Obat dan Makanan Republik Indonesia*. Badan Pengawas Obat dan Makanan Republik Indonesia.

- Chinweuba, A. U., et al. (2023). Prevalence, severity, and impact of dysmenorrhea among female students: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Gynecology & Obstetrics*, 160(1), 15–24.
- Depkes. (2012). Riset Kesehatan Dasar Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan RI.
- Deswani. (2011). Proses keperawatan dan berfikir kritis. Selemba Medika.
- Eny Kusmiran. (2020). Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita. Selemba Medika.
- Dewi, Y. I., Purwani S., & Erika. (2021). Prevalence of dysmenorrhea among female students at the University of Riau-Indonesia. *Enfermería Clínica*, 31(S4), 605–608.
- Ermawati, M. (2022). Agung Widiastuti 2), Ikrima Rahmasari 3) Ady Irawan 4). *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 10(1), 1234.
- Febriza, A., Sahabuddin, R., Paradise, C. P., & Faradiana, S. (2022). Effect on calcium intake on pain intensity during menstruation. *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics)*, 9(3), 124.
- Fikrie, A. Z., et al. (2021). Dysmenorrhea and associated factors among Ethiopian university students: A systematic review and meta-analysis. *Women's Health*, 17, 1–9.
- Harton. (2020). Perilaku Tidak Sehat Pada Remaja. In sosiologi. Erlangga.

- Herwandar, F. R., Heryanto, M. L., & Juita, S. R. (2023). Hubungan Kadar Hemoglobin dengan Siklus Mensruasi pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 14(01), 99–106.
- Ibrahim, Z. M., Alharkan, B. S., Alanzi, E. H., Alnasban, H. A., Alsuwailem, M. M., & Al Khalil, W. K. (2023). Efficacy of active stretching exercises against symptoms of primary dysmenorrhoea in young adult females: a randomized controlled trial. *Physiotherapy Quarterly*, 31(3), 46–52.
- Ibrahim, M. A., Nuraini, L., & Wahyuningsih, S. (2023). Pengaruh Active Stretching Exercise terhadap *Dismenore* Primer pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Reproduksi*, 10(1), 45–52.
- Induniasih., & Hendarsih, S. (2017). *Metodologi Keperawatan*. Pustaka Baru Press.
- Isnainy, U. C. A. S., Sari, Y., & Keswara, U. R. (2021). Kompres Hangat Untuk Menurunkan Disminore Di Desa Padang Tambak Kecamatan Way Tenong Kabupaten Lampung Barat. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 4(3), 509–514.
- Itani, R., Soubra, L., Karout, S., Rahme, D., Karout, L., & Khojah, H. M. J. (2022). Primary Dysmenorrhea: Pathophysiology, Diagnosis, and Treatment Updates. *Korean Journal of Family Medicine*, 43(2), 101–108.
- Kelompok G. (2025). *Laporan Akhir Keperawatan Bencana RW 10 Kelurahan Batang Kabung Ganting*.

- Kurniawati, L., & Widodo, S. (2022). Active stretching exercise sebagai intervensi non farmakologis untuk dismenore primer: Tinjauan pustaka. *Jurnal Kesehatan Wanita*, 8(2), 122–130.
- Mohamed-Nabil Aboushady, R., & Mohamed Khalefa El-saidy, T. (2016). Effect of Home based Stretching Exercises and Menstrual Care on Primary Dysmenorrhea and Premenstrual Symptoms among Adolescent Girls. *Journal of Nursing and Health Science (IOSR-JNHS)*, 5(2), 47–57.
- Motahari-Tabari, N., Shirvani, M. A., & Alipour, A. (2017). Comparison of the effect of stretching exercises and mefenamic acid on the reduction of pain and menstruation characteristics in primary dysmenorrhea: A randomized clinical trial. *Oman Medical Journal*, 32(1), 47–53.
- Mulyani, A., Zahara, E., & Rahmi, R. (2022). Literature review: Perbandingan tingkat nyeri menstruasi (dismenore) sebelum dan sesudah dilakukan hipnoterapi pada remaja putri. *Jurnal SAGO Gizi dan Kesehatan*, 3(1), 28.
- Nurfadillah, Firdayanti, & Nadyah. (2022). Asuhan Kebidanan Remaja Pada Nn “E” Dengan Dismenorea Primer Di Rumah Sakit Umum Bahagia Makassar. *Jurnal Midwifery*, 4(2), 25–31.
- Nurindasari Z., Haniarti, & Henni Kumaladewi Hengky. (2020). Efektivitas Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri Asrama Tahfizh Pondok Pesantren Ddi Ad Mangkoso. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 3(2), 199–205.

- Nursalam, E., & Fitri, E. (2021). Hubungan Konsumsi Makanan dengan Kejadian Dismenore pada Remaja Putri di MTsN Kota Solok Tahun 2021. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 9(2), 15–21.
- PPNI, T. P. S. D. (2016). Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia: Definisi dan Indikator Diagnostik (Edisi 1). Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Indonesia.
- Rima_mustika12, R., Anggriani Harahap, D., & Eka Sudiarti, P. (2023). Hubungan Stress Dengan *Dismenore* Pada Siswi SMAN 01 Kampar Tahun 2023. *Jurnal Pahlawan Kesehatan*, 1(4), 373–379.
- Saida, S., Waode Syahrani Hajri, & Arfiyan Sukmadi. (2024). Frequency and Factors Associated with Primary Dysmenorrhea among Adolescents Living in Kendari City, Indonesia: A Cross-Sectional Study. *Journal of the Dow University of Health Sciences (JDUHS)*, 18(1).
- Samperio, M. M., & Pardo, M. C. (2021). Effects of physical exercise on primary dysmenorrhea. Systematic review. *MLS Sport Research*, 1(1), 51–68.
- Setyawati, R., Fitria, A., & Lestari, I. (2021). Efektivitas Senam Peregangan dalam Mengurangi Nyeri Haid pada Siswi SMA. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 15(3), 210–218.
- Shahr-jerdy, S., Hosseini, R. S., & Gh, M. E. (2022). Effects of stretching exercises on primary dysmenorrhea in adolescent girls. *Biomedical Human Kinetics*, 4(2012), 127–132. <https://doi.org/10.2478/v10101-012-0024-y>
- Thasmara, G., Raharjo, W., & Ardiani Putri, E. (2020). Hubungan GAYA HIDUP DENGAN KEJADIAN DISMENORE PRIMER PADA MAHASISWI

PROGRAM STUDI The Relationship Between Lifestyle with The Incident of Primary Dysmenorrhea in Medical Faculty Female Students of Tanjungpura University. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan (JNIK)*, 2(3), 130–140.

Tianing, N. W., Nugraha, M. H. S., Indrayani, A. W., & Widyadharma, E. (2021). The difference in the effectiveness of warm compress and active stretching exercise in reducing dysmenorrhea pain. *Bali Medical Journal*, 10(3), 1041–1044.

Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia : Definisi dan Tindakan Keperawatan (Edisi 1)*. Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Indonesia.

Umran, R. M., Al-Makki, L. A., & Aziz, M. A. (2022). Global burden of primary dysmenorrhea: A meta-analysis. *BMC Women's Health*, 22(1), 144.

Utami, P., Fatimatuazzahra, & Orbayinah, S. (2023). Analisis Tingkat Pengetahuan Terkait Dismenore pada Mahasiswi Non Kesehatan di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. *Jurnal Ilmiah Apoteker Indonesia*, 1(1).

WHO. (2020). Adolescent Health. <https://www.who.int/southeastasia/health-topics/adolescent-health>

Willda Nurrafi, Wijayanti, & Elly. (2023). Perbandingan Efektivitas Kompres Hangat dan Kompres Dingin terhadap Skala Nyeri Haid pada Remaja. *BPM M*, 2024.

Zaitun, & Salamah. (2023). Hubungan Usia Menarche dan Lama Menarche dengan Dismenorea di Wilayah Kerja Puskesmas Kembang Tanjong

Kabupaten Pidie Tahun 2023. Journal of Healthcare Technology and Medicine.

