

DAFTAR PUSTAKA

1. Swandari A. Buku Ajar : Intervensi Fisioterapi Pada Kasus Dismenore. Siwi K, Putri F, Romadhona NF, Editor. Surabaya: UM Publishing; 2022.
2. Nu M, Unicef. Manajemen Kebersihan Menstruasi Dan Pencegahan Perkawinan Anak. Pimpinan Pusat Muslimat Nu Unicef. 2020. 1–104
3. Maufiroh M, Handoko G, Suhartin. Efektifitas Jalan Kaki Terhadap Tingkat Nyeri Menstruasi (Dismenore) Pada Remaja Putri. 2023;5(2):203–8.
4. Indah, Firdayanti, Nadyah. Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap Remaja Putri Dalam Mengenai Dismenore Di Sma Negeri 12 Medan Tahun 2023. *Jurnal Midwifery*. 2024;6(1):12–28.
5. Petege E. Efektivitas Senam Dismenore Dan Aromaterapi Lemon Terhadap Skor Tingkat Nyeri Dan Frekuensi Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Kelurahan Jatibening Tahun 2023. 2023;5(2):86–96.
6. Amilsyah MN, Paseriani N, Hariyani F, Sipasulta GC. Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) Pada Siswi Putri Smpn 1 Tanjung Palas Barat Kabupaten Bulungan Tahun 2023. *Aspiration Of Health Journal*. 2023;1(3):554–62.
7. Lestari KP, Fauziah F, Kardela W, Ramadhani P. Pengaruh Terapi Farmakologi Dan Non Farmakologi Terhadap Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswi STIFARM Padang. *Jurnal Farmasi Higea*. 2023;15(1):21.
8. Wildayani D, Lestari W, Ningsih WL. Dismenore : Asupan Zat Besi , Kalsium Dan Kebiasaan Olahraga. Buku Monograf Dismenore. 2023. 1–71
9. Acheampong K, Baffour-Awuah D, Ganu D, Appiah S, Pan X, Kaminga A, Et Al. Prevalence And Predictors Of Dysmenorrhea, Its Effect, And Coping Mechanisms Among Adolescents In Shai Osudoku District, Ghana. *Obstetrics And Gynecology International*. 2019.
10. Mufti IR. Penanganan Dismenorea Primer Secara Farmakologi Dan Non Farmakologi Pada Remaja Putri Karang Taruna. *Journal Of Midwifery Sciences*. 2022;11:24–8.
11. Thasmara G, Raharjo W, Ardiani Putri E. Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjung Pura. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan (JNIK)*. 2020;2(3).
12. Karlinda B, Oswati Hasanah, Erwin. Gambaran Intensitas Nyeri, Dampak Aktivitas Belajar, Dan Koping Remaja Yang Mengalami Dismenore. *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)*. 2022;5(2):128–37.
13. Hasanah O, Lestari W, Novayelinda R, Deli H. Efektifitas Combo Accupressure Point Pada Fase Menstruasi Terhadap Disminore Pada

Remaja. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*. 2020;1(1):1–11.

14. Asrina A, Aryadi A, Andi N. Kadar Prostaglandin Dan Endorfin Pada Remaja Dengan Dismenore Primer Yang Diberi Hidroterapi Hangat Dan Dingin. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*. 2020;12(1):115–21.
15. Misliani A, Mahdalena M, Firdaus S. Gambaran Derajat Dismenore Dan Upaya Penanganan Dismenore Dengan Cara Farmakologi Dan Nonfarmakologi Pada Siswi Kelas X Di Man 2 Rantau. *Jurnal Citra Keperawatan*. 2019;7(1):23–32.
16. Rifiana AJ, Mirantika S, Indrayani T. Pengaruh Akupresur Terhadap Dismenore Pada Remaja. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*. 2023;5(1):37–42.
17. Natalia Fd, Nurhayani, Darsono, Khoerunnisa Aa. Akupresure Titik Li 4 Berpengaruh Terhadap Nyeri Persalinan Pada Ibu Bersalin Kala1 Fase Aktif Diklinik Pratama Aai-Cargill, Ketapang Kalbar. *Jurnal Penelitian Pengabdian Bidan(Midwifery Education Research Journal)*. 2024;2(01):23–30.
18. Revianti ID, Yanto A. Teknik Akupresur Titik Hegu (LI4) Menurunkan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja. *Holistic Nursing Care Approach*. 2021;1(1).
19. Ibrahim, Prawata AHM, Yetika W. Efektivitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) Pada Siswi. *Jurnal Abdimas Saintika*. 2020;2(1):45–53.
20. Detariani. Efektifitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Dismenorea Pada Siswi-Siswi Kelas X Sma Negeri 5 Pontianak. Universitas Tanjungpura Pontianak; 2020.
21. Trivia R. Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Mahasiswa DIII Keperawatan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dharmas Indonesia*. 2021;53.
22. Widyanti NM, Resiyanti NKA, Prihatiningsih D. Gambaran Penanganan Dismenorea Secara Non Farmakologi Pada Remaja Kelas X Di Sma Dwijendra Denpasar. *Jurnal Inovasi Penelitian*. 2021;2(6):1745–56.
23. Dewi R, Juwita L, Lazdia W, Febrina W, Pratiwi WB. Pengaruh Terapi Akupresure Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Haid(Dismenore) Pada Remaja Di UPTD SMP Negeri 2 Kec. Akabiluru Tahun 2024. *Human Care Journal*. 2024;9(3):563–9.
24. Mulyani SS, Astuti RP. Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenore Primer) Pada Remaja. *SIMFISIS: Jurnal Kebidanan Indonesia*. 2024;3(4):737–43.

25. Villasari A. Fisiologi Menstruasi. Strada Press. 2021. 1–5 Hal.
26. Dzia AG. Akupresur Untuk Dismenore: Study Literature Review. Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muammadiyah Magelang 2021. 2021;
27. Hidayah, Nur. Fatmawati R. Manajemen Nyeri Haid Pada Remaja. Yuma Pustaka. 2020.
28. Rika Hidayati. Hubungan Usia Menarche Dan Tingkat Stres Dengan Kejadian Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Smpn 1 Kotabaru Kabupaten Karawang Program Studi Kebidanan.. 2023;1–103.
29. Noor MS, Husaini, Puteri AO, Rosadi D, Anhar VY, Laily N, Et Al. Panduan Kesehatan Pada Reproduksi Remaja. Vol. 4, *Jurnal Pengabdian Harapan Ibu (JPHI)*. 2022.
30. Susanti Et Al. Buku Panduan Hipnosis Nyeri Mestruasi. 2023;
31. Simarmata M. Dismenore Primer Akper Dan Akbid Harapan Mama. *Exelent Midwife Journal*. 2020;(10):38.
32. Setyowati H. Akupresur Untuk Kesehatan Wanita Berbasis Penelitian. Wijayanti K, Editor. Unimma Press; 2018. 53–54 Hal.
33. Guimarães I, Póvoa AM. Primary Dysmenorrhea: Assessment And Treatment. *Revista Brasileira De Ginecologia E Obstetricia*. 2020;42(8):501–7.
34. Mandasari P. Hubungan Indeks Massa Tubuh Dan Usia Menarche Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*. 2021;13(2):130–6.
35. Indarna, A. A., & Lediawati L. Usia Menarche Dan Lamanya Menstruasi Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Siswi Kelas X Di SMK Kesehatan Bhakti Kencana Subang. *Journal Of Nursing And Public Health*. 2021;9.
36. Destariyani E. Hubungan Durasi Menstruasi Dan Riwayat Dismenore Pada Keluarga Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di Kota Bengkulu. *Jurnal Kebidanan*. 2023;12(1):22–6.
37. Fitriani RJ. Hubungan Status Gizi Dan Menarche Dengan Dismenore Remaja Di Kota Magelang. *Pontianak Nutrition Journal (PNJ)*. 2020;3(1):13.
38. Septiyani T, Simamora S. Riwayat Keluarga, Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Terhadap Kejadian Dismenorea Primer Pada Wanita. *Agrihealth: Journal Of Agri-Food, Nutrition And Public Health*. 2022;2(2):88.
39. Mukhoirotin. Disminore; Cara Mudah Mengatasi Nyeri Haid. Yogyakarta: Dialektika; 2018.

40. Nurfadilah A. Literature Review: Penatalaksanaan Non Farmakologi Untuk Mengurangi Nyeri Haid Pada Remaja Putri. Universitas Bhakti Kencana; 2020.
41. Khotimah H, Lintang SS. Terapi Non Farmakologi Untuk Mengatasi Nyeri Dismenore Pada Remaja. *Faletehan Health Journal*. 2022;9(3):343–52.
42. Pinzon RT. Pengkajian Nyeri. RS Bethesda FK UKDW Yogyakarta. Yogyakarta: Betha Grafika; 2016.
43. Ikhsan MN. Dasar Ilmu Akupresure Dan Moksibusi. MNI, Editor. Cimahi: Bhimaristan Press; 2019.
44. Kesehatan KR. Panduan: Akupresur Mandiri Bagi Pekerja Di Tempat Kerja. Jakarta; 2015.
45. Asep AH. Energy And Biofield Therapies (6) Accupressure. Bandung: Nuansa Cendekia; 2020.
46. Julaecha J, Fatmawati TY, Wuryandari AG. Pengaruh Akupresur Terhadap Dismenorea Pada Mahasiswi Program Studi DIII Kebidanan Stikes Baiturrahim. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*. 2023;12(1):194.
47. Purwanti Y, St S, Keb M, Raya J. Akupresur Dalam Kebidanan. Sidoarjo: UMSIDA Press; 2021. 1–42
48. Taslim A. Loka Kesehatan Tradisional Masyarakat: Akupresure. Kemenkes. 2020.
49. Ruswadi I. Keperawatan Jiwa: Panduan Praktis Untuk Mahasiswa Keperawatan. Abdul, Editor. Jawa Barat: Penerbit Adab; 2021.
50. Prabawa RS, Dami M, Purwaningsih I. Implementasi Terapi Relaksasi Nafas Dalam Untuk Penurunan Nyeri Pada Pasien Fraktur Post Operasi. *Jurnal Keperawatan*. 2022;Vol.1:384–94.
51. Santi WW. Efektifitas Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Primes Pada Remaja Putri. D3 Kebidanan Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya. *Jurnal Bimtas*. 2020;
52. Mayangsari N. Buku Ajar Evidence Based Terapi Komplementer Dalam Asuhan Kebidanan Kehamilan. Jawa Tengah: PT. Pena Persada Kerta Utama; 2023.
53. Nurindasari Z., Haniarti, Henni Kumaladewi Hengky. 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*. 2020;3(2):199–205.
54. Sahir SH. Metodologi Penelitian. Koryati T, Editor. Bantul: Penerbit KBM Indonesia; 2022.

55. Sulistiyowati W. Buku Ajar Statistika Dasar. Buku Ajar Statistika Dasar. 2017;14(1):15–31.
56. Sari AP, Usman A. Efektifitas Terapi Akupresur Terhadap Dismenore Pada Remaja. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*. 2021;17(2):196.
57. Fauzy A. Metode Sampling. Vol. 9, Universitas Terbuka. 2019. 148–162
58. Sarmanah N, Anggraini N. Pengaruh Akupresur Terhadap Penurunan Intensitas Dismenore Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 6 Banjarsari Kabupaten Lebak. *Scientific Journal Of Nursing*. 2023;9(3).
59. Kotta MW, Sihotang J, Lidia K, Sagita S. Pengaruh Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana. *Cendana Medical Journal*. 2022;10(1):42–9.
60. Widodo. Buku Ajar Metode Penelitian. Pangkal Pinang: Cv. Science Techno Direct; 2023.
61. Winarni W. Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon Terhadap Tingkat Nyeri Pasien Post Sectio Caesarea Dengan Spinal Anestesi Di RSUD Prof. Dr. Margono Soekarjo. *Jurnal Poltekkes Kemenkes Jogja*. Politeknik Kesehatan Yogyakarta; 2019.
62. Tika Ar. Pengaruh Akupresur Terhadap Derajat Nyeri Haid (Dismenorea) Primer Pada Mahasiswi Di Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Tahun 2023. 2023;6:142–51.
63. Nagata, C. Et Al. Menarche And Menstrual Characteristics In Relation To Risk Of Dysmenorrhea. *Journal Of Women's Health*. 2020;29(3):310–6.
64. Francavilla R, Petraroli M, Messina G, Stanyevic B, Bellani AM, Esposito SMR, Et Al. Dysmenorrhea: Epidemiology, Causes And Current State Of The Art For Treatment. *Clinical And Experimental Obstetrics And Gynecology*. 2023;50(12).
65. Naghizadeh, Somayeh; Mohammadi A. Predictors Of Health-Promoting Lifestyle Among Students With Primary Dysmenorrhea: A Cross-Sectional Study. *Journal Of Midwifery & Reproductive Health*. 2021;9(1):2605.
66. Bernardi, M., Lazzeri, L., Perelli, F., Reis, F. M., & Petraglia F. Dysmenorrhea And Related Disorders. *Fertility And Sterility*. 2020;114(846–855).
67. Harvey J, Western MJ, Townsend NP, Francombe-Webb J, Sebire S, Malkowski OS, Et Al. Adolescents, Menstruation, And Physical Activity: Insights From A Global Scoping Review. *BMC Women's Health*. 2025;25(1).
68. Destariyani E, Apsara IK, Baska DY. Hubungan Usia Menarche Dan Siklus Mentruiasi Dengan Dismenore. *Jurnal Kebidanan*. 2023;12(02):140–

4.

69. Wang YL, Zhu HL. The Prevalence And Associated Risk Factors Of Primary Dysmenorrhea Among Women In Beijing: A Cross-Sectional Study. *Scientific Reports*. 2025;15(1):1–11.
70. Nagasawa, K. Et Al. Prevalence And Associated Risk Factors Of Primary Dysmenorrhea In Young Women. *International Journal Of Reproductive Health*. 2025;
71. Kazama, M. Et Al. Severity Of Menstrual Pain And Its Impact On Academic And Social Activities. *Int J Women's Health*. 2022;
72. Mckenna KA, Fogleman CD, Medicine P, Residensi P. Dismenore. 2021;104:164–70.
73. Kang HJ. Dysmenorrhea. *Contemporary Endocrinology*. 2023;71(2):47–51.
74. Wang, Y. Et Al. Effects Of Acupressure On Menstrual Pain: A Randomized Controlled Trial. *J Altern Complement Med*. 2020;
75. Yildirim, P., Akyuz, A., & Kucuk M. Effect Of LI4 Acupressure On Primary Dysmenorrhea In Adolescents: A Randomized Controlled Trial. *Complementary Therapies In Clinical Practice*. 2023;
76. Aprilia D, Cahya P, Studi Kebidanan Program Sarjana P, Kesehatan F. Teknik Relaksasi Nafas Dalam Untuk Meringankan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Bergas Lor. *Prosiding Seminar Nasional Dan Call For Paper Kebidanan* . 2022;1(2):932–8.
77. Wahyuni, A., & Maghfiroh N. Effect Of Deep Breathing Relaxation On Dysmenorrhea. *Kne Life Sciences*. 2022;
78. Barbosa-Silva, R. A. Et Al. Prevalence, Pain Intensity And Symptoms Associated With Primary Dysmenorrhea. *BMC Women's Health*. 2024;
79. Zaccaro A, Piarulli A, Laurino M, Garbella E, Menicucci D, Neri B Et Al. How Breath-Control Can Change Your Life: A Systematic Review On Psycho-Physiological Correlates Of Slow Breathing. *Front Hum Neurosci*. 2020;12:353.