

DAFTAR PUSTAKA

1. Fajria L, Ramadani S, Saputra D. *Pendidikan Kesehatan bagi Penderita Dismenore*. Indramayu : PT Adab Indonesia;2024.
2. Mailintina Y, Mayren N, Sembiring SMB, Ummah K, Sari DSM, Amareta DI, dkk. *Kesehatan Perempuan dan Perencanaan Keluarga*. Banten : PT Sada Kurnia Pustaka;2025.
3. Amalia IN, Budhiana J, Sanjaya W. Hubungan Stress dengan Gangguan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri. *Jurnal Wacana Kesehatan*. Desember 2023;8:75-82.
4. Kusuma TA, Hikmanti A, Yanti L. Penerapan Senam Dismenore untuk Meringankan Nyeri Dismenore. *Jurnal Kreativitas Pengabdian kepada Masyarakat*. September 2023;6:3896-3909.
5. Fauziah S, Purnamasari ERW, Kamilah S. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Dismenore Primer pada Remaja Putri di SMA Putra Juang Cianjur Tahun 2023. *Jurnal Intelek dan Cendekiawan Nusantara*. Oktober 2024;1:6998-7005.
6. Masripah I, Shofati A, Huzaema E, Munawaroh E, Kartika Y, Ciptiasrini U, dkk. Pengaruh Akupresur dan William *Flexion exercise* Terhadap Penurunan Intensitas Disminore Ringan pada Remaja Putri di SMPN 1 Labuan Pandeglang Tahun 2024. *Jurnal Kesehatan dan Teknologi Medis*. November 2024;6:1-15.
7. Nurasih DA, Maharani DD, Khanifah LN, Ghaliyah Y, Sistiarani C, Lu'lu N. Literature Review : Faktor Resiko yang Mempengaruhi Kejadian Nyeri Menstruasi (Dysmenorrhea) pada Mahasiswi. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia*. Juni 2025;10:1-10.
8. Destariyani E. Hubungan Durasi Menstruasi dan Riwayat Dismenore pada Keluarga dengan Kejadian Dismenore pada Remaja Putri di Kota Bengkulu. *Jurnal Kebidanan*. Juni 2023;12:22-26.
9. Putri LH, Restipa L, Syafitri R. Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon Terhadap Penurunan Dismenore pada Remaja Putri. *Jurnal PPNI Sumbar*. November 2024;1:53-60.
10. Hananti N. Pengetahuan, Presepsi, Managemen, Kualitas Hidup, dan Aktivitas Belajar Mahasiswa yang Mengalami Dismenore [Skripsi]. Yogyakarta : Universitas Ahmad Dahlan;2024.

11. Yulaikhah L, Puspitasari D, Kumorojati R, Eniyati, Wulandari AA, Ramadani AA, dkk. Pengurangan Nyeri Haid melalui Yoga pada Remaja di Wilayah Kerja Puskesmas Kalasan Yogyakarta. *Journal of Innovation in Community Empowerment*. Maret 2022;4:23-31.
12. Fajrin DH. Kontribusi *Abdominal Stretching Exercise* terhadap Penurunan Dismenorea Remaja Putri. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia*. 2023;4:52-60.
13. Kristianti YD, Masturoh, Lestari NCA, Khotimah H, Ariani D, Elizar, dkk. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan pada Remaja dan Prakonsepsi*. Jakarta : Mahakarya Citra Utama;2024.
14. Khotimah H, Lintang SS. Terapi Non-Farmakologi untuk Mengatasi Nyeri Dismenore pada Remaja. *Health Journal*. 2022;9:343-352.
15. Pinto M, Windayanti H, Khoeriah H, Komalasari L, Aprilia D, Ekayanti ME. *Literature Review Yoga untuk Dismenorea. Prosiding Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan*. 2023;2:312-322.
16. Amalia R, Yuliani DR, Winarso SP, Hapsari W, Sulistyani. Perbedaan Prenatal Yoga dan Senam Ibu Hamil dalam Menurunkan *Low Back Pain* Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan Indonesia*. Juli 2023;14:100-110.
17. Quamila A. 7 Gerakan Yoga untuk Mengatasi Nyeri Haid [Internet]. Hello Sehat. 2021. Tersedia pada : <https://hellosehat.com/wanita/menstruasi/yoga-mengatasi-nyeri-haid-menstruasi/>
18. Windarti L, Sari WA. Pengaruh *Child Pose (Balasana)* Terhadap Intensitas Nyeri pada Siswi Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Kesehatan Arrahma*. Desember 2024;2:13-23.
19. Sugiharti I, Valiani C, Kartadarma S, Putri ID. Pengaruh Gerakan Yoga Gaya *Balasana (Child Pose)* dalam Pengurangan Dismenorrhoe pada Remaja Putri di SMK Pasundan Jatinangor. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan*. Maret 2024;11:544-549.
20. Fakhriyah, Anhar VY, Noor IH, Fitria Y, Chellyadiza A, Rahma A, Yolanda ZW. *Kebersihan Menstruasi pada Remaja Putri*. Jawa Timur : Uwais Inspirasi Indonesia;2024.
21. Meliyana E, Irmawati L. *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi*. Jawa Tengah : PT Nasya Expanding Management;2024.
22. Chabibah N, Nadiyah S, Rinarto ND, Suryati S, Ifadah e, Saghita IGE, dkk. *Buku Ajar Ilmu Biomedik Dasar*. Jambi : PT Sonpedia Publishing Indonesia;2023.

23. Lestari D. *Siklus Menstruasi Pada Wanita* [Internet]. Siswapedia. 2020. Tersedia pada : <https://www.siswapedia.com/siklus-menstruasi-pada-wanita/>
24. Malka S, Mutmainnah. Penyuluhan Terapi Komplementer Senam Dismenore di SMP N 1 Watampone. *Community Professional Service Journal*. Januari 2025;3:1-25.
25. Nursyamsiana N, Ro'isah, Kusyairi A. Efektivitas *Abdominal Stretching Exercise* dan *Massage Efflueurage* terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Remaja di Pondok Putri Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendekia*. Agustus 2024;3:143-154.
26. Abdullah VI, Rosdianto NO, Adyani K, Rosyeni Y, Rusyanti S, Sumarni. *Dismenore*. Jawa Tengah : Penerbit NEM;2024.
27. Aisyaroh N, Hudaya I, Safitri S. Faktor yang Menyebabkan Dismenore pada Remaja. *Jurnal Health Sains*. November 2022;3:1699-1707.
28. Tambunan MS, Hidayat F. Keterkaitan Dismenorea dengan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji. *Tarumanegara Medical Journal*. Oktober 2023;5:319-324.
29. Kusumastuti NA, Suarsih A. Analisis Status Gizi, Siklus Menstruasi, dan Konsumsi Rokok Elektrik terhadap Nyeri Dismenorea pada Wanita Usia Subur. *Jurnal Ilmiah Universitas Muhammadiyah Buton*. Agustus 2023;9:556-564.
30. Wedantari NMAP, Sumadewi KT, Suryantha IGN. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Keluhan Dismenore Primer pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Wamadewa. *Aesculapius Medical Journal*. Oktober 2023;3:329-336.
31. Erika AM, Mudhawaroh, Dwi SR, Chanda PB, Dewi P. Yoga untuk Penurunan Nyeri Dismenore Primer. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*. Mei 2023;1:482-488.
32. Madiyanti DA, Marlinda, Periyanti DO. Pengaruh Teknik *Guided Imagery* terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Remaja di SMA Pringsewu. *Holistik Jurnal Kesehatan*. Maret 2024;18:7-83.
33. Abidah SN, Rahayu EP, Rizki LK, Safitri YI, Zahra F. Upaya Menurunkan Nyeri Dismenorea secara Non Farmakologi dengan SEFT dan Aromaterapi. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*. Oktober 2024;5:2560-2565.
34. Novitasri A. Manfaat Yoga bagi Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Ilmu Multidisplin*. 2022;2:250-263.
35. Tasalim NR, Astuti LW. *Terapi Komplementer*. Jawa Barat : Guipedia;2021.

36. Darwis AM, Syam RC. *Penerapan Cuti Haid bagi Pekerja Perempuan*. NTB : Pusat Pengembangan Pendidikan dan Penelitian Indonesia;2021.
37. James G. *Pereda Nyeri*. Gilad James Mystery School;2019.
38. Prasasti AK, Dewi NLPT, Herlina I, Sholihat S, Amir MD, Syamsiah N, dkk. *Buku Ajar Keperawatan Komplementer dan Alternatif*. Jambi : PT Sonpedia Publishing Indonesia;2024.
39. The Yoga Collective. *Child's Pose-Balasana* [Internet]. 2025. Tersedia pada : <https://www.theyogacollective.com/poses/childs-pose/>
40. The Yoga Collective. *Cat Pose-Marjariasana* [Internet].2025. Tersedia pada : <https://www.theyogacollective.com/poses/cat-pose/>
41. Lubis I. *5 Gerakan Yoga Twisting Ampuh Bantu Redakan Nyeri Punggung*. Nirvana Indonesia Yoga. 2025.
42. Widayati, Windayanti H, Masruroh, Cahyaningrum. Pemberian Informasi tentang Nyeri Haid dan Yoga untuk Mengurangi Nyeri Haid Primer di SMK Swadaya Temanggung. *Indonesian Journal of Community Empowerment*. 2023;5:151-155.
43. YJ Editor. *Pose Yoga Tekuk Punggung Pose Unta* [Internet]. Yoga Journal 2025. Tersedia pada : <https://www.yogajournal.com/poses/camel-pose/>
44. Bhattacharya S. *Yoga Utrasana : 8 Manfaat Kesehatan dari Pose Unta dan Cara Melakukannya*. Pose Asana. 2024.
45. Nada Yoga School. *Vyaghrasana (Pose Harimau) : Cara Melakukannya, Manfaatnya, dan Kontraindikasinya*. 2024.
46. Landeira N. *Apa Itu Pose Harimau dan Bagaimana Cara Melakukannya*. Yoga Poses. 2021.
47. Novita N, Sumastri H. Pelatihan Yoga *Child Pose* sebagai Upaya Pemberdayaan Remaja dalam Mengatasi Dismenore di SMA Kota Palembang. *Jurnal Abdikemas*. Juni 2023;5:45-48.
48. Novryanthi D, Nurhayati D. Efektivitas Terapi Yoga terhadap Intensitas Dismenore pada Mahasiswi. *Journal of Maternity Care and Reproductive Health*. 4:74-86.
49. Ayuni S, Fatmasari BD, Wirastris D. Pengaruh *Child Pose* terhadap pengurangan Nyeri Haid pada Siswi MA Darul Aitam Jerowaru. *Graha Medika Public Health Journal*. Oktober 2024;3:150-156.

50. Nurhanifah D, Sari RT. *Manajemen Nyeri Non Farmakologi*. Jakarta : Urban Green Central Media;2022.
51. Cohen J. A Power Primer. *Psychological Bulletin*. 1992;112:155-159.
52. Hikmandayani, Herdiani RT, Antari I, Oktari S, Yuniarni D, Amenike D, dkk. *Psikologi Perkembangan Remaja*. Jawa Tengah : Eureka Media Aksara;2023.
53. Saragih H, Ginting AAY, Maneka E. Gambaran Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Dismenore pada Remaja Putri Asrama Putri Santa Theresia Lisieux Sibolga. *Jurnal Keperawatan Cikini*. Juli 2024;5:292-302.
54. Amalia SH, Angraini SI, Mayasari D, Perdani RRW. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Menarche Dini pada Remaja Perempuan. *Journal of Medula*. Desember 2024;14:2236-2248.
55. Marshanda EA. Efektivitas Yoga Pose Balasana Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri di SMAN 2 Bantul [Skripsi]. Yogyakarta : Poltekkes Kemenkes Yogyakarta ; 2025.
56. Yuliani M, Sugiharti I, Yusita I, Mulyati I, Agustiani SN. *Effectiveness of Yoga Child Pose on Alleviating Menstrual Pain in Female Adolescents*. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*. Juli 2025;16:94-101.
57. Shindu P. *Panduan Lengkap Yoga untuk Hidup Sehat dan Seimbang*. Bandung : PT Mizan Pustaka;2015.
58. Handayani NLSD. Efektivitas Child Pose terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMPN 3 Baturiti [Skripsi]. Bali: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada; 2023.
59. Alvarez L. *Adho Mukha Virasana* [Internet]. Instituto Mexicano De Yoga. 2026. Tersedia pada : <https://share.google/JaFGDRgW8wNN5I0K9>
60. Suparta IK, Astrina WA. *Panduan Praktis Hatha Yoga Bagi Orang Modern*. Yogyakarta : Penerbit Deepublish;2020.