

DAFTAR PUSTAKA

1. Haryani H. *Perilaku seksual pranikah remaja*. Jawa Tengah: PT Nasya Expanding Management; 2023..
2. French JC, Nowell A. Growing up Gravettian: Bioarchaeological perspectives on adolescence in the European Mid-Upper Paleolithic. *Journal Anthropol Archaeol*. 2022;67:101430.
3. Pinto M, Windayanti H, Khoeriah H, Komalasari L, Aprilia D, Ekayanti ME. Literature review yoga untuk dismenorea. *Seminar Nasional dan Call for Papers Kebidanan*. 2023;2(1):312–22.
4. Izzatun Nida Ulhaq, Tria Puspita Sari. Senam Yoga untuk Mengurangi Intensitas Nyeri Haid pada Remaja. *Termometer: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan dan Kedokteran*. 2025;3(1):286–94.
5. Triyani I, Andayani A, Apriani TA, Sari ANI, Komala D. Penyuluhan tentang cara mengurangi dismenore pada remaja dengan teknik yoga. *Call for Papers Seminar Nasional Kebidanan*. 2021;132–6.
6. Rusyanti S, Sutianingsih H, Iswanti T, Khotimah H, Wati DR. *Terapi non farmakologi pada dismenore*. Jakarta: Nuansa Fajar Cemerlang; 2023.
7. Fernández Macedo SA, Agüero JJ, Salas GB, Fernandez Tapia SB, Rossel EC. Semiologic differences and primary dysmenorrhea. *Heliyon*. 2023;9(9).
8. Sutrisni S, Arfiani A. Perbedaan efektivitas pemberian yoga dan kompres hangat terhadap tingkat nyeri dismenore pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kadiri tahun 2019. *Judika (Jurnal Nusantara Medika)*. 2020;4(2):72–85.
9. Nuryanti RD, Sopiah P, Rosyda R. Efektivitas kompres hangat pada dismenore remaja perempuan: Narrative literature review. *Teknosains: Jurnal Sains, Teknologi, dan Informatika*. 2023;10(2):266–73
10. Sari BM, Harjanti AI, Sulistyaningrum DP. Efektivitas pemberian kompres hangat elektrik dan relaksasi nafas dalam terhadap tingkat nyeri dismenore pada remaja SMK Nurul Islami Semarang. *Calory: Journal of Medical Laboratory*. 2023;1(4):114–27.
11. Astuti EP. Hubungan indeks masa tubuh (IMT) dengan dismenorea pada remaja. *Jurnal Kebidanan*. 2018;9(2):121.

12. Yulina R, Ningsih NF. Efektivitas senam yoga terhadap penurunan nyeri disminore pada mahasiswi di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. *Jurnal Ners*. 2020;4:75–80.
13. Uni J, Akhfar K, Arfi A, Khaera N. Hubungan indeks massa tubuh (IMT) dengan kejadian dismenorea di Kabupaten Bulukumba. *Journal of Midwifery and Nursing Studies*. 2022;4(1):39–45.
14. Nuraini S, Sa'diah YS, Fitriany E. Hubungan usia menarche, status gizi, stres dan kadar hemoglobin terhadap kejadian dismenorea primer pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman. *Jurnal Sains dan Kesehatan*. 2021;3(3):443–50.
15. Wahyuni W, Zulfahmi U. Prevalensi dan gambaran karakteristik dismenorea pada remaja. *Griya Widya Journal of Sexual and Reproductive Health*. 2021;1(1):1–13.
16. Novryanthi D, Nurhayati D. Efektivitas terapi yoga terhadap intensitas nyeri dismenore. 2021;4(1):74–86.
17. Windayanti H, Khayati YN, Veftisia V, Widyaningsih A, Dewi MK, Izzah LF, et al. Yoga untuk mengurangi nyeri haid primer pada remaja putri. *Indonesian Journal of Community Empowerment*. 2021;3(2):93.
18. Wahyuningsih D. Literature review: Penerapan teknik relaksasi. *Seminar Nasional Kesehatan*. 2021;105:766–71.
19. Arini D, Saputri DI, Supriyanti D, Ernawati D. Pengaruh senam yoga terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada remaja mahasiswi kesehatan Stikes Hang Tuah Surabaya. *Borneo Nurse Journal*. 2020;2(1):46–54.
20. Lestari. Efektifitas yoga terhadap penurunan tingkat nyeri menstruasi pada remaja putri di Desa Ketitang Nogosari Boyolali. 2023.
21. Andaeni WR, Kristiningrum W, Purdianti RS, Liana V. Gerakan yoga untuk mengatasi dismenore pada remaja Kabupaten Semarang. *Call for Papers Seminar Nasional Kebidanan*. 2021;1(2):165–73.
22. Nababan IN, Pranoto HH, Cristine V, Nafisah Z. Mengenalkan yoga untuk mengurangi nyeri haid/dismenorhea pada remaja. *Call for Papers Seminar Nasional Kebidanan*. 2021;89–92.
23. Dwiyanti F, Cahyaningsih NK, Rohandayani S. Yoga untuk mengurangi

- nyeri disminorhea pada remaja perempuan usia sekolah. 217–26.
24. Azizah N, Isytiaroh I, Widyastuti W. Literature review tentang yoga pada remaja yang mengalami nyeri menstruasi. *Seminar Nasional Kesehatan*. 2022;1:2214–9.
 25. Prayuni ED, Imandiri A, Adianti M. Terapi menstruasi tidak teratur dengan akupuntur dan herbal pegagan (*Centella asiatica*). *Journal of Vocational Health Studies*. 2020;2:86–91.
 26. Septi R, Helni A, Satra Y. Hubungan pengetahuan, usia menarche, dan status gizi dengan nyeri haid. 2021;5(2):149–56.
 27. Salamonsen LA. Menstrual fluid factors mediate endometrial repair. *Frontiers in Reproductive Health*. 2021;3:1–10.
 28. Memorisa G, Aminah S, Pradian G. Hubungan lama menstruasi dengan kejadian anemia. *Jurnal Kesehatan*. 2020;1(1):165–71.
 29. Amalia IN, Budhiana J, Sanjaya W. Hubungan stres dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri. *Jurnal Wacana Kesehatan*. 2023;8(2):75.
 30. Arma U, Bakar A, Yosmiryanti M. Hubungan siklus menstruasi dengan stomatitis aftosa rekuren di Kampung Jawa Kota Solok. *Padjadjaran Journal of Dental Researchers and Students*. 2023;7(1):75.
 31. Wardani IK. Survei aktivitas fisik terhadap siklus menstruasi pada mahasiswi FIKKM UNDIKMA tahun 2021. *Teaching and Learning Journal of Mandalika*. 2022;3(1):17–25.
 32. Andriani D, Hartinah D, Prabandari DW. Hubungan pola menstruasi dengan kejadian anemia. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*. 2021;12(1):171.
 33. Surtikanti, Ariyanti S, Kardiatur T, Wahyuni T, Makmuriana L, Kuswida Bhakti W. Personal hygiene education sebagai persiapan menghadapi menstruasi di wilayah Punggur Kecil Kecamatan Sungai Kakap Kabupaten Kubu Raya. *TRIMAS: Jurnal Inovasi dan Pengabdian kepada Masyarakat*. 2022;3(1):1–5.
 34. Alghani SR, Sari RDP, Septiani L, Utama WT. Gangguan siklus menstruasi. *Medical Profession Journal of Lampung*. 2024;14(3):587–92.

35. Hasibuan EAU, Pangkahila E, Doda DV. Hubungan indeks massa tubuh (IMT) dengan siklus menstruasi pada mahasiswi kedokteran. *Medical Scope Journal*. 2025;8(1):83–8.
36. Lusiyani W, Rahayu B. Hubungan status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri. *Jurnal Kebidanan*. 2023.
37. Reyza NF, Sulistiawati AC. Hubungan status gizi dengan keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri SMPN 1 Rambah tahun 2021. *Jurnal Kedokteran STM (Sains dan Teknologi Medika)* . 2022;5(11):136–40.
38. Sinta Dewi NPS, Khairiyah R. The effect of diet and stress level in women of childbearing age on the menstrual cycle at SMK Perguruan Rakyat 2 East Jakarta in 2023. *Maheza: Malahayati Health Student Journal*. 2023;3(8):2520–31.
39. Wiyatagati A, Suprayogi FA. Variabilitas derajat dismenore pada wanita: Peran prostaglandin. *Jurnal Kesehatan*. 2025;1.
40. Villasari A. *Fisiologi menstruasi*. Jawa Timur: Tim Strada Press; 2021. p. 167–86.
41. Ilham, Arifin M, Nurul S, Syahrul H, et al. Gangguan siklus menstruasi remaja. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*. 2023;5:185–92.
42. Azizah N, Sari SA, Afandi AA, Muhidayati W. Deskripsi pengetahuan mahasiswa putri tentang gangguan menstruasi (polimenorea). *Jurnal Penelitian Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban*. 2022;2(2):22–36.
43. Ristiani, Rahma, Nelva. *Kupas tuntas gangguan menstruasi dan penanganannya*. Jawa Barat: Guepedia; 2023.
44. Rohaeni E, Iis I. Penyuluhan masalah kesehatan reproduksi menorhagia pada WUS di Desa Kriyan Barat. *Jurnal Locus Penelitian dan Pengabdian*. 2022;1(9):703–8.
45. Dartiwen, Aryanti M. *Buku asuhan kebidanan pada remaja dan perimenopause*. Yogyakarta: Deepublish; 2022.
46. Mayasari AT, Febriyanti H, Primadevi I. *Kesehatan reproduksi wanita di sepanjang daur kehidupan*. Aceh: Syiah Kuala University Press; 2021.
47. Nurfadillah H, Maywati S, Aisyah IS. Faktor-faktor yang berhubungan

- dengan kejadian dismenore primer pada mahasiswa Universitas Siliwangi. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*. 2021;17(1):247–56.
48. Kristina, Putri. Penerapan relaksasi otot progresif untuk mengurangi gangguan kecemasan pada lansia di wilayah kerja UPT Kesmas Gianyar. 2021;7–39.
 49. Polwandari F, Saraswati E, Syahridayanti, et al. *Asuhan kebidanan pada remaja*. Jakarta: Nuansa Fajar Cemerlang; 2023.
 50. Abdullah VI, Rosdianto NO, Adyani K, et al. *Dismenore*. Jawa Tengah: Penerbit NEM; 2024. p. 4–7.
 51. Rusyanti S, Sutianingsih H, Iswanti T, et al. *Terapi non-farmakologi pada dismenore*. Jakarta: Nuansa Fajar Cemerlang; 2023. p. 50.
 52. Pramardika DD, Fitriana. *Panduan penanganan dismenore*. Yogyakarta: Deepublish; 2020. p. 3.
 53. Dzia AG. Akupresur untuk dismenore: Study literature review. 2021.
 54. Kristianti YD, Masturoh, Khotimah H, et al. *Buku ajar asuhan kebidanan pada remaja dan prakonsepsi*. Jakarta: Mahakarya Citra Utama Group; 2024. p. 43–47.
 55. Nasution AP. Asuhan kebidanan kesehatan reproduksi pada remaja dengan dismenore primer di Asrama Putri Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidempuan tahun 2024. 2024. p. 30..
 56. Taqiyah Y, Jama F. Analisis faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore primer. *Jurnal Ilmu Kesehatan Diagnosis*. 2022;17:2302–531.
 57. Octavia YT, Astyandini B, Fitria NE, Kusumawardani E. *Buku ajar asuhan kebidanan pada remaja*. Jakarta: Mahakarya Citra Utama Group; 2023. p. 47–53.
 58. Nika E, Lingga. Gambaran pengetahuan remaja putri tentang manfaat rebusan kayu manis hangat untuk mengurangi dismenore di Prodi Kebidanan Universitas Bhakti Kencana tahun 2024. 2024;167–86.
 59. Suhatini SN. Pengaruh pemberian air kelapa terhadap penurunan nyeri haid (dismenorea) pada siswi kelas XI di SMA Negeri 12 Bandar Lampung tahun 2020. 2020;8–47.
 60. Fajria L, Ramadani S, Saputra D. *Pendidikan kesehatan bagi penderita*

- dismenore*. Jawa Barat: PT Adab Indonesia; 2024. p. 3–47.
61. Hapsari A, Amelia D, Cahyaningsih A, et al. *Menstruasi dan gejala gangguan menstruasi pada polikistik ovarium dan endometriosis*. Jawa Timur: Kramantara JS; 2024. p. 43–52.
 62. Darwis M, Syam RC. *Penerapan cuti haid bagi pekerja perempuan*. Nusa Tenggara Barat: Pusat Pengembangan Pendidikan dan Penelitian Indonesia; 2022. p. 8–20.
 63. Nair M, Peate I. *Dasar-dasar patofisiologi terapan*. Edisi ke-2. Jakarta: Bumi Medika; 2022. p. 388.
 64. Luthfiannisa A. Literatur review: Korelasi terapi farmakologi dan non-farmakologi terhadap penurunan nyeri menstruasi/dismenore di daerah Karawang. *Jurnal Sehat Mandiri*. 2024;19(2):107–16.
 65. Hesti A, Sari K, Putri A, Agustina A, Bertha F, Nivi G, et al. Literatur review penatalaksanaan non-farmakologis dismenore pada remaja putri. *Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*. 2023;2(2):1114–28.
 66. Khotimah H, Lintang SS. Terapi non-farmakologi untuk mengatasi nyeri dismenore pada remaja. *Faletehan Health Journal*. 2022;9(3):343–52.
 67. Supratno YH, Murtono, Mochamad W, Tulak T, Fatriyadi R, Wardi Y, et al. Analisis penanganan dismenore dengan terapi non-farmakologi. *Journal of Physical Therapy Science*. 2021;9(1):17–23.
 68. Djimbula N, Kristiarini JJ, Ananti Y. Efektivitas senam dismenore dan musik klasik terhadap penurunan dismenore pada remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*. 2022;11(1):288–96.
 69. Puspita K. *Mengenal berbagai jenis workout dan manfaatnya*. Yogyakarta: Victory Pustaka Media; 2024. p. 64–69.
 70. Purna W, Astuti NPE. *Modul pembelajaran: Yoga berbasis Tri Hita Karana untuk anak usia sekolah dasar*. Bali: Nilacakra; 2021. p. 9.
 71. Enim M, Nyeri I, Yoga S. Pengaruh senam yoga terhadap intensitas nyeri dismenorhea. 2023;14(1):92–101.
 72. Subagio SU, Badriah, Kartikaningtias C, Wahyuni S, Merdikawati A. *Buku referensi pentingnya aktivitas fisik bagi ibu hamil*. Jakarta: PT Optimal

Untuk Negeri; 2025. p. 9–11.

73. Syahputra E, Sembiring JLN. Efektivitas pemberian edukasi terhadap pengetahuan remaja putri tentang yoga untuk mengurangi nyeri haid. *Journal of Engineering Research*. 2023;10(1):35–45.
74. Rahmadani P. Pengaruh gerakan yoga terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja mahasiswi keperawatan Universitas Indonesia Maju tahun 2021. 2024;1–10.
75. Riskiyani J, Nandia D, Anggraini AD, Alam F. Optimalisasi penerapan senam yoga premenstrual syndrome wanita usia subur. 2025;2(12):5621–5.
76. Yulaikhah L, Puspitasari D, Kumorojati R, Wulandari AA, Anamardiyah A. Pengurangan nyeri haid melalui yoga pada remaja di wilayah kerja Puskesmas Kalasan Yogyakarta. 2022;4(1):23–31.
77. E JY, Lalo YS, Sari IN, Nur M, Widiastuti T, Giovanna J. Penerapan yoga untuk mengurangi nyeri haid pada remaja selama masa pandemi COVID-19. 2021;8–17.
78. Puspitasari D. Efektifitas pelvic rocking terhadap penurunan nyeri dismenorea. 2020;2:26–31.
79. Marshanda EA. Efektivitas yoga pose balasana terhadap penurunan nyeri dismenore primer pada remaja putri di SMAN 2 Bantul. 2023;11–36.
80. Toar S, Sitompul M. Pengetahuan remaja putri tentang kompres hangat. *Jurnal Ilmu Keperawatan*. 2022;2(2):166–72.
81. Andini K. The overview of menstrual physiology: A narrative literature review. *Sriwijaya Journal of Obstetrics and Gynecology*. 2022;16–20.
82. Kythreotis AK, Nicolaou M, Mitsinga E, Daher H, Skordis N. The interplay between body weight and the onset of puberty. 2025;1–13.
83. You X, Yang W, Li X, Li X, Huang Y, Huang C. Dietary modulation of pubertal timing: Gut microbiota-derived SCFAs and neurotransmitters orchestrate hypothalamic maturation via the gut-brain axis. 2025;2229–48.
84. Luo D, Dashti SG, Sawyer SM, Vijayakumar N. Pubertal hormones and mental health problems in children and adolescents: A systematic review of population-based studies. *Clinical Medicine*. 2024;76:102828.
85. Anindito Y, Erdi P, Mawarti H, Zakaria A, Armada A. Peningkatan literasi

- kesehatan reproduksi remaja putri melalui edukasi terstruktur di SMKN 1 Jabon Sidoarjo. 2025;3(1):27–33.
86. Koduri L, Anandhasenthil S, Zou L, Vilkins A, Arora R. The gap between prevalence of primary dysmenorrhea and available treatment strategies. 2026.
87. Syafila S, Imrar IF, Simanungkalit SF. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri di SMAIT Raflesia Depok tahun 2024. 2024;8(3):190–9.
88. Syahidah Z, Suryaalamsah II. Hubungan tingkat stres dan status gizi dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMPN 4 Babelan Kabupaten Bekasi. 2025;6(1):1–10.
89. Peters M, Godfrey P, McInerney P, Munn Z, Tricco A, Khalil H. Chapter 11: Scoping reviews. In: *Understanding scoping reviews: Definition, purpose, and process*. 2017. p. 2119–26.
90. Amru DE, Selvia A. Pengaruh senam yoga terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di Institut Kesehatan Mitra Bunda. *Midwifery Care Journal*. 2022;1–6.
91. Desriva N, Oktora A, Rahayu S. Effectiveness of yoga movements in reducing the pain of dysmenorrhea in adolescent women in SMAN 1 Tambang. 2022;7(2):134–40.
92. Lestari S, Sanputri YR. Pengaruh yoga terhadap nyeri dysmenorrhea primer pada remaja putri Pondok Pesantren Nurul Jalal Kabupaten Tebo. 2025;4(1):5–9.
93. Amalia NS, Widyana ED, Pratamaningtyas S. Pengaruh yoga terhadap nyeri menstruasi pada remaja: Studi literatur. 2022;8:1–7.
94. Amalia NS, Widyana ED, Pratamaningtyas S. Pengaruh yoga terhadap nyeri menstruasi pada remaja: Studi literatur. 2022;8:1–7.
95. Saraswati DE. Perbedaan efektifitas yoga, terapi Benson dan senam dismenorea terhadap penurunan nyeri haid (dismenorea primer).
96. Carolin BT, Maesari I, Hisni D. Yoga exercise on reduction of menstrual pain among adolescent girls. 2022;2(1):29–33.
97. Lestari II. *Perbedaan tingkat nyeri dismenore sebelum dan sesudah*

dilakukan senam yoga: literature review . Jember: Universitas dr. Soebandi; 2023.

98. Asmalinda W, Lukita LR, Sapada E. The effect of yoga exercise on menstrual pain reduction. 2022;10(1).
99. Mutmainah H, Yuliasari D, Mariza A. Pencegahan rupture perineum pada ibu bersalin dengan. 2019;5(2):137–43.
100. Hamranani SST, Elsera C, Rahmawati AC. Pengaruh senam yoga terhadap nyeri haid remaja putri. *Jurnal Keperawatan*. 2022;14:1099–106.
101. Siregar AE, Rezeki S, Siregar EP. The effectiveness of yoga in reducing dysmenorrhea pain in adolescent girls. 2025;6(2):264–9.
102. Kurniawati I, Ina AA, Tjondronegoro P. Pengaruh yoga terhadap skala nyeri disminore. *Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas*. 2021;3(2).
103. Setyaningsih N, Dewi FA. Akupresur dan yoga untuk mengurangi desminore pada remaja putri di Kelurahan Langensari. 2016;114–9.

