

DAFTAR PUSTAKA

- Abadi, B., Dolation, D., Zohreh, M., & Baghban, A. (2016). Comparison of lifestyle of young women with and without primary dysmenorrhea. *Electronic Journal Physician*, 8(3), 2107-2114.
- Agustin, M. (2018). Hubungan antara tingkat dismenore dengan tingkat stress pada mahasiswa AKPER As-Syifa Jakarta. *Jurnal Afiat* 4(2) 603–612.
- Anisa, M. (2015). The effect of exercises on primary dysmenorrhea. *Journal Majority* 4(2), 60-65.
- Arafa, A. E., Senosy, S. A., Helmy, H. K., & Mohamed, A. A. (2018). Prevalence and patterns of dysmenorrhea and premenstrual syndrome among Egyptian girls (12–25 years). *Middle East Fertility Society Journal*, 23(4), 486–490. <https://doi.org/10.1016/j.mefs.2018.01.007>
- Blödt, S., Pach, D., Eisenhart-Rothe, S. von, Lotz, F., Roll, S., Icke, K., & Witt, C. M. (2018). Effectiveness of app-based self-acupressure for women with menstrual pain compared to usual care: A randomized pragmatic trial. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 218(2), 227.e1-227.e9. <https://doi.org/10.1016/j.ajog.2017.11.570>
- Chen, H. M., & Chen, C. H. (2005). Related factors and consequences of menstrual distress in adolescent girls with dysmenorrhea. *Kaohsiung Journal of Medical Sciences*, 21(3), 121–127. [https://doi.org/10.1016/s1607-551x\(09\)70288-8](https://doi.org/10.1016/s1607-551x(09)70288-8)
- Donsu, J. D. (2016). *Metode penelitian keperawatan*. In *Pustaka Baru Press*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press.

- Fira, H., & Kusumawati, N. (2021). Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan skala nyeri dismenore pada remaja putri di Desa Pulau Jambu wilayah kerja Puskesmas Kuok. *Jurnal Kesehatan Masyarakat* 5(4), 400–407.
- Habibi, A. (2015). Dark chocolate dan dismenorhea. *Jurnal Informasi Kesehatan Indonesia*. 3, 1113-1120
- Hidayah, N., Rustanto, & Fatma, I. (2017). Pengaruh abdominal stretching exercise terhadap penurunan dismenore pada siswi remaja di Madrasah Aliyah Hasyim Asy'ari Bangsri Kabupaten Jepara. *The 5Th Urecol Proceeding*.7(1). 3812-3842
- Imran, V., & Etriyanti. (2020). The effect of giving boiled water turmeric (curcumin) acid (tamarindus indica) against intensity haid pain (dismenore) in class X class X students MAN 2 Padang in 2020. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, 3, 1–8.
- Judha. (2012). *Teori pengukuran nyeri & nyeri persalinan*. Nuha Medika : Yogyakarta.
- Ilmi Bahrul. M, & Mahrita. (2019). Dismenore sebagai faktor stres pada remaja putri kelas X dan XI di SMA Kristen Kanaan Banjarmasin. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Khatulistiwa*. 4(3), 2581-2858
- Lghoul, S., Loukid, M., & Hilali, M. K. (2020). Prevalence and predictors of dysmenorrhea among a population of adolescent's schoolgirls (Morocco). *Saudi Journal of Biological Sciences*, 27(7), 1737–1742. <https://doi.org/10.1016/j.sjbs.2020.05.022>

- Marlinda, R. (2013). Pengaruh senam dismenore terhadap penurunan dismenore pada remaja putri di Desa Sidoharjo Kecamatan Pati. *Jurnal Keperawatan Maternitas*, 1(2), 118–123.
- Mutia, S. A. R., Seri, A. L., & Wulan, P. S. W. C. (2019). Prevalensi dysmenorrhea dan karakteristik pada remaja putri di Denpasar. *Directoryof Open Access Journals*, 8(11), 1–6.
- Nadia, I. (2017). Hubungan gaya hidup dengan dismenore primer pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung angkatan 2015. *Univesitas Lampung. Jurnal Kesehatan dan Agromedicine*. 6 (1), 90-104
- Nasution, S. (2017). Variabel penelitian. *Program Studi Pendidikan Guru Raudhatul Athfal (PGRA). Jurnal Raudhah* 05(2338–2163), 1–9.
- Notoatmodjo. (2018). Metodologi penelitian kesehatan (Cetakan Ke1). Yogyakarta : PT Rineka Cipta.
- Nurjanah, I., & Iswari, M. F. (2019). Pengaruh senam dismenore terhadap nyeri menstruasi pada mahasiswi asrama STIKes Muhammaiyyah Palembang. *Jurnal Syifa' Medika* 10(1), 3244-3252.
- Nursafa Agnes, A. Ayu. (2019). Penurunan skala nyeri haid pada remaja putri dengan senam dismenore. *Jurnal Ilmu Kesehatan*. (21), 1-8
- Nurul, L. (2012). Perbedaan tingkat nyeri haid (diemnorea) sebelum dan sesudah senam dismenore pada remaja putri di SMAN 2 Jember Universitas Jember. *Universitas Jember*. Skripsi.
- Oktamulyanisa, E. (2021). Pengaruh senam aerobik terhadap skala dismenore pada peserta senam di Gedung Brata. *Jurnal Health Sains* 2(1), 56–63.

Qasim, N. (2019). Pengaruh penerapan pendidikan seks (underwear rules) terhadap pencegahan kekerasan seksual pada anak dan orang tua di SDN 52 Welonge Kabupaten Soppeng. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosa*, 13, 691–696.

Rakhma, A. (2012). Gambaran derajat dismenore dan upaya penanganannya pada siswi Sekolah Menengah Kejuruan Arjuna Depok Jawa Barat. *Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta*. Skripsi

Rinawati, M. (2013). Pengaruh senam dismenore terhadap perubahan dismenore primer pada siswi kelas XI MA-MU Kedung Panji Magetan. Universitas Muhammadiyah Ponorogo. Skripsi

Santi, L. S. (2019). Pengaruh senam dismenore terhadap penurunan nyeri menstruasi pada remaja usia 16-17 Tahun. *Jurnal Darul Azhar*, 8(9), 1689–1699.

Saraswati, S. (2015). Mencegah dan mengobati 52 penyakit yang sering diderita perempuan. Yogyakarta : KATAHATI.

Setyorini, Y. (2017). Efektifitas senam dismenore dengan modul dalam mengurangi dismenore pada remaja SMA di Kota Surakarta. *Ilmu Keperawatan. Jurnal Ilmu Kesehatan*. 5(2), 110-114

Sugani Priandarini. (2010). *Cara cerdas untuk sehat dan rahasia hidup sehat tanpa dokter*. Jakarta : Transmedia.

Sugiharti, R. kurnia. (2020). Senam dismenore dalam menurunkan skala nyeri haid pada remaja. *Journal of Health Research*, 3(2), 17–24.

<https://jurnal.stikesmus.ac.id/index.php/avicenna>

Sugiyono. (2016a). *Metode penelitian kombinasi (mixed methods)* (8th ed.).

Bandung : Alfabeta.

Sugiyono. (2016b). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung :

PT Alfabeta.

Suryani, L. (2017). Efektivitas senam dismenore dalam mengurangi dismenore pada mahasiswi program studi DIII kebidanan karawang. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* . 1(2), 87–89.

Kusuma, Andhita Choti E. (2019). Efektivitas teknik yoga dan abdominal stretching exercise terhadap intensitas nyeri haid (dismenore) pada mahasiswi di Fakultas Ilmu Kesehatan Univeritas Muhammadiyah Magelang. Skripsi

Trisnawati, Y., Mulyandari, A., Kebidanan, A., Bintan, A., & Riau, K. (2020). Pengaruh senam dismenore terhadap penurunan nyeri dismenore pada mahasiswa Kebidanan. *Journal of Nursing and Health Science* 3(2), 71–79.

Tsamara, G. (2020). Hubungan gaya hidup dengan kejadian dismenore primer pada mahasiswi program studi pendidikan dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan*, 2(2621–6507).

Wahyu, F. N. (2017). Dismenore pada mahasiswa IV Kebidanan semester VIII Universitas Aisyiyah. Skripsi Kesehatan Universitas Aisyiyah

Wahyuti. (2017). Hubungan kebiasaan olahraga dengan dismenore primer pada mahasiswa SMA Negeri 1 Arso, Kecamatan Keerom, Jayapura Wahyuti. *Jurnal Internasional Ilmu Kesehatan Dan Penelitian*, 7(4), 280–288.

Wirakusumah, E. (2007). *Tip dan solusi agar tetap sehat, cantik, dan bahagia di*

masa menopause. Palembnag : PT Gramedia Pustaka Utama.

Wulanda, C., Luthfi, A., & Hidayat, R. (2020). Efektifitas senam dismenore pada pagi dan sore hari terhadap penanganan nyeri haid pada remaja putri saat haid di SMPN 2 Bangkinang Kota Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 1(1), 1–11.

Wulandari, Dito., Adi. N. &. (2011). *Cara jitu mengatasi nyeri haid* (Edisi 1). Yogyakarta : Andi Offset.

Yunita Viridula, A. (2021). Pengaruh massage sounterpressure terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di SMAN 2 Pare Kediri. *Jurnal Bidan Komunitas*, 4(1), 45–52.

<https://ejournal.helvetia.ac.id/index.php/jbk>

