

DAFTAR PUSTAKA

- Ayudita, B. (2023). *Psikologi Kesehatan Wanita (Remaja Menstruasi, Menikah, Hamil, Nifas, Menyusui)*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Aldrich. (2020). Effect of Home Based Stretching Exercises And Menstrual Can on Primary Dysmenorhea and Premenstrual Symptoms among Adolescent Girls. *OOSR Journal of Nursing and Health Science (IOSR-JNHS)*. 5(2)
- Bobak. (2024). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Jakarta: ECG
- Dawood. (2020). Perbandingan teknik relaksasi otot progresif dan akupresur terhadap dismenore pada mahasiswa FKP universitas Riau. *Health Care: Jurnal Kesehatan*, 10(1), 104–114.
- Djimbalu. (2023). Pengaruh Terapi Kompres Hangat Terhadap Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Siswi Smk Perbankan Simpang Haru Padang. *Journal Endurance*, 2(1)
- Hikmah, N., Amelia, C. R., & Ariani, D. (2018). Pengaruh Pemberian Masase Effleurage Menggunakan Minyak Aromaterapi Mawar terhadap Penurunan Intensitas Nyeri *Dismenore* pada Remaja Putri di SMK Negeri 2 Malang Jurusan Keperawatan. *Journal of Issues in Midwifery*, 2(2), 34-45
- Hermawati. (2018). Pengaruh Pemberian Air Rebusan Kunyit (Curcumin) Asam (Tamarindus Indica) Terhadap Intensitas Nyeri Haid Siswa MAN 2 Padang. *Jurnal Kesehatan Medika*.
- Hurlock, E. B. (2019). *Psikologi Perkembangan; Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Alih Bahasa Istiwidayanti, et al), Edisi Kelima. Jakarta: Erlangga
- Idaningsih. (2020). Pengaruh efektivitas Senam Dismenore terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di SMK YPIB Majalengka Kabupaten Majalengka. *Jurnal Ilmiah Indonesia*.
- Jamhariyah. (2023). *Keterampilan Dasar Massage, Panduan Keterampilan Dasar Pijat Bagi Fisioterapis, Praktisi, dan Instruktur*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Laila. (2021). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*, Jakarta : Salemba Medika
- Kusmiran, E. (2021). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika

- Masturoh. (2024). Menstrual cycle pattern in adolescents girls, in relation to BMI, food habits and the same in their parents. *International Journal of Pharmaceutical Sciences Review and Research*, 37(2), 37–39.
- Matilda et al.(2020). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswa Semester VIII Universitas Jendral Soederman Purwokerto. *Jurnal Kesmas Indonesia*. 8(1): 40-48
- Muhammad. (2022). Remaja. Jakarta : Erlangga
- Muralitharan. (2022). *Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Derajat Kecemasan pada Lansia di Panti Wredha St Yoseph Kediri*. J Penelit Stikes RS Baptis Kediri
- Mustikawati. (2021). Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Dismenore Pada Siswi Remaja di Madrasah Aliyah Hasyim Asy'ari Bangsri Kabupaten Jepara. The 5th URECOL Proceeding, 18 February, UAD Yogyakarta.
- Natassia. (2022). *The Effect of Lavender Aromatherapy on Dysmenorrhea in Adolescents*. *Jurnal Profesi Bidan Indonesia*. Vol.1 No.1
- Notoatmodjo, S. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineke Cipta
- Nurfiana (2021). Pengaruh Senam Dismenore terhadap Penurunan Tingkat Dismenore. *Jurnal Window of Nursing*.Vol. 02 No. 02
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Selemba. Medika
- Oktavianto et al (2018). *Senam Dismenore Dalam Menurunkan Skala Nyeri Haid. Pada Remaja*.
- Pratiwi. (2021). Pengaruh Massage Effleurage Abdomen Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenore pada Remaja Putri MTs Hajjah Amalia Sari Kota Padangsidempuan tahun 2021. Skripsi
- Prihatin. (2019). Pengaruh Senam Anti Nyeri Haid Terhadap Pengurangan Dismenore di SMA Negeri 5 Kota Magelang Tahun 2014. *Jurnal Kebidanan*. 4(9): 57-68
- Retnowati. (2019). *Efektifitas Hipnoterapi Terhadap Penurunan Nyeri Disminore Pada Remaja Putri Di Dukuh Jagan*. Working Paper. STIKES 'Aisyiyah Surakarta

- Sarwono. (2021). *Perkembangan Remaja. Psikologi Perkembangan*, Jakarta : EGC
- Suparto. (2021). *efektivitas Senam Dismenore dalam Mengurangi Dismenire pada Remaja Putri*. Phederal Journal.
- Sugani. (2020). Hubungan dismenore dengan aktivitas belajar remaja putri di SMA Kristen I Tomohon. *Jurnal Keperawatan*, 1(1).
- Siregar. (2021). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Jakarta : Universitas Nasional.
- Sinaga. (2021). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Jakarta : Universitas Nasional.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Swandi. (2022). *Menarche (menstruasi pertama penuh makna)*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Trisnawati. (2020). Pengaruh Latihan Senam Dismenore terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Mahasiswa Kebidanan. *Journal of Public Health*. Volume 3 No. 2
- Tsonis et al. (2021). Pengaruh Terapi Akupresur Titik Sanyinjiao Terhadap Skala Dismenore. *Jurnal Kesehatan*, 7(1), 1–6.
- Ummah. (2019). *Manajemen Kesehatan Mestruasi*, 11(1), 1–14. htRI
- Valiani. (2020). Gambaran dismenorea pada remaja putri sekolah menengah pertama di Manado. *Sari Pediatri*, 12(2), 99–102.
- Veronica & Oliana. (2022). Pengaruh Senam Yoga Dan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Tingkat Dismenorea Pada Remaja di SMA Negeri 7 Kota Bengkulu. *Jurnal Besurek JIDAN*, 1(1), 10–23.
- Wulanda. (2020). Pengaruh Abdominal Stretching Exercise terhadap Penurunan Kadar Prostagandn Pada Dismenore Primer. Tesis. Program Studi Magister Epidemiologi. Universitas Diponegoro.
- WHO. (2022). Menstruation disorders in adolescents with eating disorders–target body mass index percentiles for their resolution. *Einstein (Sao Paulo)*, 12, 175–180.
- Yulzami, N., Sukmadewi, R., & Kurniadi, D. (2023). Vol. 1 No.4 Edisi 2 Juli 2019 <http://jurnal.ensiklopediaku.org> Ensiklopedia of Journal. *Jurnal EMBA*, 5(4), 153–157