

DAFTAR PUSTAKA

- Aditiany, V., & Pratiwi, R. T. (2021). Pengaruh Media Pembelajaran Macromedia Flash Terhadap Hasil Belajar Siswa (Studi Quasi Eksperimen Pada Mata Pelajaran IPS Kelas VIII di SMP Negeri 3 Kuningan). *Equilibrium: Jurnal Penelitian Pendidikan dan Ekonomi*, 18(02), 102-109. Aditiany & Pratiwi (2021)
- AKSARI, W., Yaniarti, S., Sri Rahayu, E., Nugraheni, D. E., & Baska, D. Y. (2022). *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore Primer pada Remaja Putri di SMPN 01 Kabupaten Bengkulu Tengah* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Bengkulu).
- Ambar, R. A. S., & Saraswati, R. A. (2020). Abdominal Stretching Exercise Efektif Menurunkan Intensif Dismenore: Narative Review. *Jurnal Kesehatan Madani Medika (JKMM)*, 11(2), 117-128.
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep Umum Populasi dan Sampel dalam Penelitian. *PILAR*, 14(1), 15-31.
- Amilisyah, M. N., Paseriani, N., Hariyani, F., & Sipasulta, G. C. (2023). PENGARUH ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE TERHADAP NYERI HAID (DISMENORE) PADA SISWI PUTRI SMPN 1 TANJUNG PALAS BARAT KABUPATEN BULUNGAN TAHUN 2023. *Aspiration of Health Journal*, 1(3), 554-562.
- Artawan, I. P., Adianta, I. A. A. I. A., Ayu, I. A. M. D. I., & Damayanti, M. (2022). Hubungan Nyeri Haid (Dismenore Primer) Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswi Sarjana Keperawatan Tingkat Iv Itokes Bali Tahun 2022. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 6(2), 94-99.
- Asroyo, T., Nugraheni, T. P., & Masfiroh, M. A. (2019). Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam sebagai Terapi Dismenore terhadap Penurunan Skala Nyeri. *Indonesia Jurnal Farmasi*, 4(1), 24-28.
- Astutik, E. P., Ningrum, N. P., & Hidayatunnikmah, N. (2023). Efektifitas Effleurage Massage Menggunakan Jasmin Oil Terhadap Tingkat Dysminorhea Pada Siswi Di Sma Ibnu Soleh. *SNHRP*, 5, 2635-2644.
- Azzahra, F., Ambarwati, D., & Pangesti, W. D. (2023). Pengaruh Pola Makan terhadap Kejadian Dismenore pada Remaja. *Jurnal Riset Kesehatan Masyarakat*, 3(2), 87-95.
- Fadila, A. (2015). Pengaruh dismenore terhadap aktifitas fisik. *Jurnal Agromedicine*, 2(3), 296-299.

- Fauziah, M. N. (2015). Pengaruh Latihan Abdominal Stretching terhadap intensitas nyeri haid (Dismenore) pada remaja putri di smk al furqon bantarkawung kabupaten brebes.
- Harahap, M. W., Gaus, S., Ahmad, M. R., Husein, A., & Wirawan, N. S. (2022). Perbandingan antara Pregabalin 50 mg dengan 75 mg terhadap Derajat Nyeri dan Rescue Analgesia Pascabedah Seksio Sesarea. *Jurnal Anestesi Obstetri Indonesia*, 5(2), 76-82.
- Hidayah, N., & Palila, S. (2018). Kesiapan Menghadapi Menarche pada Remaja Putri Prapubertas Ditinjau dari Kelekatan Aman Anak dan Ibu. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 107-114.
- Humaira, N., & Elfiyunai, N. N. (2023). Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 3 Palu Barat. *Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 1(3), 40-44.
- Ilham, M. A., Islamy, N., & Nasution, S. H. (2023). Gangguan Siklus Menstruasi pada Remaja: Literature Review. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(1), 185-192.
- Indrasari, Y. (2020). Efesiensi Saluran Distribusi Pemasaran Kopi Rakyat Di Desa Gending Waluh Kecamatansempol (Ijen) Bondowoso. *Jurnal Manajemen Pemasaran*, 14(1), 44-50.
- Juliana, I., Rompas, S., & Onibala, F. (2019). Hubungan dismenore dengan gangguan siklus haid pada remaja di Sma N 1 Manado. *Jurnal keperawatan*, 7(1).
- Khoirunnisa, K., Sintia, Y., Nurhafifah, S., Jati, B. I. M., Rahmawati, S., & Kurniawan, K. (2023). Intervensi Non-Farmakologi untuk Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja: Narrative Review. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 13(3), 917-926.
- Kurniawan, H. (2021). *Pengantar praktis penyusunan instrumen penelitian*. Deepublish.
- Limbong, M. M., Aprianti, N. F., Rimanda, A., & Pa'ni, D. M. Q. (2024). PENGARUH LATIHAN ABDOMINAL STRETCHING TERHADAP TINGKAT NYERI DISMENORHEA REMAJA PUTRI DI DESA CIWALEN CIPANAS. *Jurnal Kesehatan: Jurnal Ilmiah Multi Sciences*, 14(1), 32-39.
- Lovita, L. (2022). PEGARUH TERAPI ABDOMINAL STRECHING TERHADAP TINGKAT DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI SMA NEGERI 11 KOTA JAMBI TAHUN 2022. *Jurnal Penelitian Kebidanan & Kespro*, 5(1), 118-125.

- Mislani, A., & Firdaus, S. (2019). Penanganan Dismenore Cara Farmakologi dan Nonfarmakologi. *Jurnal Citra Keperawatan*, 7(1), 23-32.
- Ningsih, D. A. (2018). Pengaruh senam Abdominal Stretching terhadap Efektifitas Penurunan Nyeri Dismenorhea Primer Pada Remaja Putri di MA Al-Amiriyyah Blokagung Tahun 2018. *J-HESTECH (Journal Of Health Educational Science And Technology)*, 1(2), 87-96.
- Nisak, Y., Nawangsari, H., & Maunaturrohman, A. (2021). Pengaruh abdominal stretching terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri. *Jurnal Keperawatan*, 19(2), 47-54.
- Notoatmodjo, S. (2018). Metodologi penelitian kesehatan.
- Nurjanah, I., Yuniza, Y., & Iswari, M. F. (2019). Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswi Asrama Stikes Muhammadiyah Palembang. *Syifa'MEDIKA: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 10(1), 54-61.
- Octaviana, R. (2022). *PENGARUH ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE TERHADAP NYERI MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SMA MUHAMMADIYAH 3 YOGYAKARTA* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta).
- Pramudianti, D. N. (2022). PENGARUH SENAM DISMENORE TERHADAP NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI. *Al-Insyirah Midwifery: Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences)*, 11(2), 136-142.
- Pratama, D. (2021). Karakteristik perkembangan remaja. *Jurnal Edukasimu*, 1(3).
- Puspita, L., & Anjarwati, T. (2019). Pengaruh Latihan Abdominal Stretching Terhadap Intensitas Nyeri Haid pada Siswi SMK Pelita Gedongtataan Kabupaten Pesawaran. *Wellness and healthy magazine*, 1(2), 215-222.
- Putra, S., Risnita, R., Jailani, M. S., & Nasution, F. H. (2023). Penerapan Prinsip Dasar Etika Penelitian Ilmiah. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 27876-27881.
- Rahayu, S. (2020). *ASUHAN KEBIDANAN KESEHATAN REPRODUKSI PADA Nn. D DENGAN DISMENORE DI BPM PONIRAH KELURAHAN MARGOREJO METRO SELATAN KOTA METRO* (Doctoral dissertation, Poltekkes Tanjungkarang).
- Rahayu, F. T., Feriani, P., & Wijayanti, T. (2020). Hubungan Kepribadian dengan Tingkat Depresi Ibu Postpartum di Puskesmas Trauma Center Samarinda.

- Riniasih, W., & Pertiwi, L. I. (2023). Efektifitas Aromaterapi Lemon Dengan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja Putri Di Sma N 1 Jepon. *THE SHINE CAHAYA DUNIA NERS*, 8(01), 62-69.
- SAPUTRA, A. (2022). *ASUHAN KEPERAWATAN GANGGUAN KEBUTUHAN RASA AMAN NYAMAN (NYERI) PADA POST OP ULKUS PASIEN DIABETES MELITUS DI RUANGAN KARMELIA RUMAH SAKIT DKT TK. IV. 02.04. 07 DENKESYAH LAMPUNG TAHUN 2022* (Doctoral dissertation, Poltekkes Tanjungkarang).
- Saputra, Y. A., Kurnia, A. D., & Aini, N. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Upaya Remaja untuk Menurunkan Nyeri Saat Menstruasi (Dismenore Primer). *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 7(3), 177-182.
- Sarwono, B. (2019). Menelisis Dorongan Agresi Para Pelajar Pelaku “Klithih” di Yogyakarta. *Solution: Journal of Counselling and Personal Development*, 1(1), 58-70.
- Sekaran, U., & Bougie, R. (2016). *Research methods for business: A skill building approach*. John Wiley & sons.
- SEPTIA, D. (2023). *FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMP ISLAM AL-IRSYAD CILACAP TAHUN 2023* (Doctoral dissertation, Universitas Al-Irsyad Cilacap).
- Sinaga, E., Saribanon, N., Sa'adah, N., Salamah, U., Murti, Y. A., & Trisnamiati, A. (2017). Buku: Manajemen Kesehatan Menstruasi.
- Sirait, A., Lumbantoruan, M., & Sembiring, R. (2024). Edukasi Upaya Penurunan Kecemasan Persalinan Melalui Terapi Komplementer Di BPM Mariana. *Jurnal Abdimas Mutiara*, 5(1), 216-220.
- Siregar, Y. S., Darwis, M., Baroroh, R., & Andriyani, W. (2022). Peningkatan Minat Belajar Peserta Didik dengan Menggunakan Media Pembelajaran yang Menarik pada Masa Pandemi Covid 19 di SD Swasta HKBP 1 Padang Sidempuan. *Jurnal Ilmiah Kampus Mengajar*, 69-75.
- Sitepu, J. B., Mengkuji, B., & Silaban, N. (2024). The Relationship between Knowledge and Attitudes of Pregnant Women Regarding Preparation for Childbirth (Labor Pain) in the Independent Practice of Midwife Hellen Tarigan in 2022. *Formosa Journal of Applied Sciences*, 3(2), 747-758.
- Solihah, R., Litasari, R., Nurherliyany, M., Purwati, A. E., & Aripiani, R. A. (2023). Literature Review: Efektivitas Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri. *INDOGENIUS*, 2(1), 38-44.
- Sophia . (2023). Hubungan Olahraga Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore). *Journal Pharmactive*, 2(1), 1-6.

- Sumargo, B. (2020). *Teknik sampling*. Unj press.
- Suriani, N., & Jailani, M. S. (2023). Konsep Populasi dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau Dari Penelitian Ilmiah Pendidikan. *IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 24-36.
- Syafna, M. (2019). Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Mahasisiwi FK UMI Angkatan 2019. *Fakumi Medical Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, 2(5), 369-376.
- SYAFRIANI, S., APRILLA, N., & ZURRAHMI, Z. (2021). Hubungan status gizi dan umur menarche dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMAN 2 Bangkinang Kota 2020. *Jurnal Ners*, 5(1), 32-37.
- Syaiful, Y., & Naftalin, S. V. (2018). Abdominal Stretching Exercise Menurunkan Intensitas Dismenorea Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(1).
- Tanjung, W. W. (2023). PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP NYERI HAID PADA MAHASISWA TINGKAT II PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM DIPLOMA TIGA SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN DARMAIS PADANGSIDIMPUAN. *Jurnal Kebidanan Darmais (JKD)*, 1(1), 21-26.
- Tirtana, A., Emha, M. R., & Azma, A. (2018). Pengaruh pemberian latihan abdominal stretching terhadap penurunan intensitas nyeri haid (disminore) pada remaja putri stikes madani yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Madani Medika (JKMM)*, 9(2), 12-18.
- Ulfa, R. (2021). Variabel penelitian dalam penelitian pendidikan. *Al-Fathonah*, 1(1), 342-351.
- Umboro, R. O., Apriliany, F., & Yunika, R. P. (2022). Konseling, Informasi, dan Edukasi Penggunaan Obat Antinyeri pada Manajemen Penanganan Nyeri Dismenore Remaja. *Jurnal Abdidas*, 3(1), 23-33.
- Wahyuni, S. H. (2019). *Aplikasi Terapi Kompres Hangat untuk Mengatasi Nyeri Akut pada Remaja dengan Dismenore* (Doctoral dissertation, Tugas Akhir, Universitas Muhammadiyah Magelang).
- Widianingsih, N. K., Rahim, A. F., & Windarti, W. (2023). Hubungan Indeks Massa Tubuh Terhadap Kejadian Nyeri Desminore Primer Pada Remaja Perempuan di Dusun Tegal Mukti, Way Kanan. *Jurnal Fisioterapi dan Rehabilitasi*, 7(1), 84-90.

- Wijayanti, Y. T., & Widiyanti, S. (2022). Abdominal Stretching Relieves Dysmenorrhea in Home Industry Workers. *Formosa Journal of Sustainable Research*, 1(6), 975-984.
- Windastiwi, W., Pujiastuti, W., & Mundarti, M. (2017). Pengaruh abdominal stretching exercise terhadap intensitas nyeri dismenorea. *Jurnal kebidanan*, 6(12), 17-26.
- Wulandari, W. T., & Wulandari, R. (2023). Penerapan Abdominal Sretching Exercise Sebagai Upaya Penurunan Intensitas Dismenore Pada Remaja Putri Di Desa Mudal, Boyolali. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Keilmuan Mandira Cendikia*, 1(2), 149-159.
- Yacub, R., & Mustajab, W. (2020). Analisis pengaruh pemasaran digital (digital marketing) terhadap brand awareness pada e-commerce. *Jurnal Manajerial*, 12(2), 198.
- Yuniza, Y., Novayanti, W. C., & Suzana, S. (2021). Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja. *Masker Medika*, 9(1), 365-371.