

DAFTAR PUSTAKA

- Andira, D. (2010). *Seluk Beluk Kesehatan Reproduksi Wanita*. Yogyakarta: A Plus Book.
- Anurogo, Dito., & Wulandari A. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: Andi Publisher.
- Aryanie, V. (2014). *Pengaruh terapi yoga terhadap tingkat dismenore pada mahasiswi program studi ilmu keperawatan STIKes 'Aisyiyah Yogyakarta*. Karya Tulis Ilmiah Strata Satu, STIKes 'Aisyiyah Yogyakarta
- Calis, K. A. (2018). Dysmenorrhea: Practice Essentials, Background, Pathophysiology. Diambil dari <https://emedicine.medscape.com/article/253812-overview#a4>
- Departemen Kesehatan RI. (2009). *Sistem kesehatan nasional*. Jakarta
- Dewi, A. M. (2015). *Pengaruh gerakan yoga terhadap penurunan nyeri dismenore pada siswi smp al-fattah semarang*. Semarang : Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan
- Ernawati, Seweng, A., & Bustan, M. N. (2017). *Pengaruh latihan peregangan abdominal terhadap penurunan nyeri haid (dismenorea) mahasiswi stikes tanawali persada takalar*. Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Hasanuddin
- Febriana, K. T. M., Purnawati, S., & Andayani, N. L. N. (2105). *Hubungan tingkat aktivitas fisik dengan dysmenorrhea primer pada remaja umur 13-15 tahun di smp. k. harapan denpasar*. Denpasar : Program Studi Fisioterapi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana
- Fidiarti, M., Widyoningsih, & Engkartini. (2018). *Pengaruh latihan abdominal stretching dan musik klasik terhadap intensitas nyeri haid pada remajja putri*. STIKES Al Irsyad Al Islamiyyah Cilacap, 9.
- Fitriana, N. W. (2017). *Hubungan tingkat stres dengan kejadian dismenore pada mahasiswa d iv kebidanan semester viii universitas 'aisyiyah yogyakarta*. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta
- Fraser, Diane, M. & Cooper, M. A. (2009). *Buku Ajar Bidan Myles*. Jakarta : EGC
- Gamit, K. S., Sheth, M. S., & Vyas, N. J. (2014). *The effect of stretching exercise on primary dysmenorrhea in adult girls*. International Journal of Medical Science and Public Health

- Gilly, A. (2010). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Wanita* (2 ed.). Jakarta: EGC.
- Haruyama, D. S. (2011). *The Miracle of Endorphine*. Qanita.
- Hawker, G. A., Mian, S., Kendzerska, T., & French, M. (2011). Numeric Pain Rating Scale. Diambil 11 November 2018, dari https://www.physio-pedia.com/Numeric_Pain_Rating_Scale
- Herrmann, M. A., & Rockoff, J. E. (2011). *Do menstrual problems explain gender gaps in absenteeism and earnings? evidence from the national health interview survey*. Columbia University
- Hidayah, Noor., Rusnoto., & Ika, Fatma. (2017). *Pengaruh abdominal stretching exercise terhadap penurunan dismenore pada siswi remaja di madrasah aliyah hasyim asy'ari bangsri kabupaten jepara*. STIKes Muhammadiyah Kudus
- Homai, H.M, et.al., (2014). *Comparing menarche age, menstrual regularity, dysmenorrhea and analgesic consumption among athletic and nonathletic female students at universities of tabriz-iran*. International Journal Of Women's Health And Reproduction Sciences, Vol. 2, No. 5 : 307-310
- HR. Muslim. Diambil dari <https://muslim.or.id/10924-dan-jika-aku-sakit-dialah-yang-menyembuhkanku.html>
- Kemalaningtyas, R. (2016). *Pengaruh stretching dan strengthening core muscle terhadap penurunan dysmenorrhea primer*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Khoerunisya, D,A,. (2015). *Hubungan regulasi emosi dengan rasa nyeri haid (dismenore) pada remaja*. Universitas Negeri Semarang.
- Laili, N. (2012). *Perbedaan tingkat nyeri haid (dismenore) sebelum dan sesudah senam dismenore pada remaja putri di sman 2 jember*. Skripsi
- Larasati, T., & Alatas, F. (2016). *Dismenore primer dan faktor risiko dismenore primer pada remaja*. Universitas Lampung, 5.
- Li, J.T. (2010). *A narrative literature review on the western medicine and tcm approaches to dysmenorrhea*. California: College of Acupuncture and Oriental Medicine Southern California University of Health Sciences. J Chin Med. Vol. 18
- Limbong, M. (2017). *Hubungan pengetahuan tentang dismenorea dengan perilaku penanganannya pada remaja putri*. Akper Surya Nusantara, 2, 8.

- Maidartati, Hayati, S., & Hasanah, A. P. (2018). *Efektivitas terapi kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja di bandung*. Universitas BSI
- Manuaba, I. (2008). *Gawat Darurat Obstetrik Ginekologi & Obstetrik-Ginekologi Untuk Profesi Bidan*. Jakarta: EGC
- Manuaba, I. B. G. (2009). *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita* (2 ed). Jakarta : EGC
- Marlinda, Rofli., Rosalina, & Purwaningsih, Puji. (2013). *Pengaruh senam dismenore terhadap penurunan dismenore pada remaja putri di desa sidoharjo kecamatan pati*. PSIK STIKes Ngudi Waluyo Ungaran
- Marmi. (2013). *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- M. F. Sadjarwo, G. (2016). *Pengaruh latihan senam dismenore terhadap nyeri dismenore pada mahasiswi fisioterapi di universitas 'aisyiyah yogyakarta*. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Ningsih, Ratna.(2011). *Efektifitas paket pereda terhadap intensitas nyeri pada pasien dismenorhea di SMAN Kecamatan Curup*. Depok : Tesis. Fakultas Ilmu Keperawatan Tesis. Universitas Indonesia . Jakarta.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Novia, Ika & Nunik, Puspitasari (2008). *Faktor resiko yang mempengaruhi kejadian dismenore primer*. The Indonesian Journal of Public Health, Vol. 4. No. 2
- Nugroho, T., & Utama, I. B. (2014). *Masalah Kesehatan Reproduksi Wanita*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Nursalam. (2008). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nursalam. (2013). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan* (3 ed.). Jakarta: Salemba Medika.
- Oktariani, Merlina. (2017). *Pengaruh terapi yoga terhadap tingkat dismenorea pada mahasiswi bidan pendidik di universitas 'aisyiyah yogyakarta*, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta
- Polit, D. F., & Beck, C.T. (2008). *Nursing Research: generating and assesing evidence for nursing practice*. Philadelphia: Lippincot

- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2006). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses* (4 ed., Vol. 2). Jakarta: EGC.
- Pratita, R., & Margawati, A. (2013). *Hubungan antara derajat sindrom pramenstruasi dan aktivitas fisik dengan perilaku makan pada remaja putri*. Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro, 7.
- Prawirohardjo, S. (2009). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: PT Bina Pustaka
- Reeder, S.J., Martin, L.L., & Griffin, D. K. (2011). *Keperawatan Maternitas: Kesehatan wanita, bayi, & keluarga edisi 18*. Jakarta: EGC
- Rosyida, D. A. C., Suwandono, A., Ariyanti, I., Suhartono, Mashoedi, I. D., & Fatmasari, D. (2017). *Comparison of effects of abdominal stretching exercise and cold compress therapy on menstrual pain intensity in teenage girls*. *Belitung Nursing Journal*.
- Sadjarwo, G, M, F,. (2016). *Pengaruh latihan senam dismenore terhadap nyeri dismenore pada mahasiswi fisioterapi di universitas 'aisyiyah yogyakarta*. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta
- Sanctis, V. D., Soliman, A., Bernasconi, S., Bianchin, L., Bona, G., Bozzola, M., Perissinotto, E. (2015). *Primary dysmenorrhea in adolescents: Prevalence, Impact and Recent Knowledge*. *Pediatric Endocrinology Reviews*.
- Salbiah. (2015). *Penurunan tingkat nyeri saat menstruasi melalui latihan abdominal stretching*. Universitas Syiah Kuala Banda Aceh
- Sari, D, K,. (2012). *Pengaruh pemberian kunyit asam terhadap kejadian dismenore pada remaja putri di pedukuhan dagen pendowohardjo sewon bantul*. Program Studi Ilmu Keperawatan. STIKes 'Aisyiyah Yogyakarta
- Sari dkk. (2016). *Cat stretch exercise sebagai upaya mengurangi nyeri haid pada remaja putri*. GASTER
- Sarwono, S, W. (2006). *Psikologi Remaja*. Jakarta : Raja Grafindo
- Sastroasmoro, P. D. dr. S., & Ismael, P. dr. S. (2014). *Dasar - Dasar Metodologi Penelitian Klinis* (5 ed.). Jakarta: Sagung Seto.
- Shirvani, M. A., Narges. M. T., A. A. 2017. *Use of ginger versus stretching exercise for the treatment of primary dysmenorrhea: a randomized controlled trial*. [http://dx.doi.org/10.1016/S20954964\(17\)60348-0](http://dx.doi.org/10.1016/S20954964(17)60348-0)

- Sinaga, E., Saribanon, N., Sa'adah, S. N., Salamah, U., Murti, Y. A., Trisnamati, A., & Lorita, S. (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Jakarta: Universitas Nasional IWWASH Global One.
- Suban, P, A., Perwiraningtyas, P., & Susmini. (2017). *Pengaruh terapi air putih terhadap penurunan dismenorhea primer pada remaja putri di kos bambu kelurahan tlogomas kota malang*. Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang
- Suharjana, F. (2013). *Perbedaan pengaruh hasil latihan peregangan statis dan dinamis terhadap kelentukan togok menurut jenis kelamin anak kelas 3 dan 4 sekolah dasar*. Universitas Negeri Yogyakarta, 9.
- Swariningrum, N, I. (2019). *Efektivitas massage effleurage dan deep breathing exercise terhadap penurunan dismenore primer pada mahasantri putri pesma kh. mas mansyur ums*. Program Studi Fisioterapi. Fakultas Ilmu Kesehatan UNS
- Thermacare. (2009). a 7 Best Abdominal Exercises. Self Improvement. Diambil dari <https://www.slideshare.net/crysatal16/a-7-best-abdominal-exercises>
- Unsal, A., Ayrancy, U., Tozun, M., Arslan, G., Calik, E., *Prevalence of dysmenorrhea and it's effect on quality of life amonga group female university student*. Upsala J of Med Sci. 115:138-145
- Utami, P, P., Adi, I., Moh. H., Siti, A. (2017). *Pengaruh pemberian dark chocolate terhadap dismenorheaprimer pada mahasiswi keperawatan*, Program Studi D IV Keperawatan Magelang Poltekkes Kemenkes Semarang
- Wahyu. Sukarni, I. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- WHO. (2014). *Orientation Programme on Adolescent Health for Health-care Provider* (New Module). World Health Organizatin.
- Windastiwi, W., Pujiastuti, W., & Mundarti. (2017). *Pengaruh abdominal stretching exercise terhadap intensitas nyeri dismenorea*. Jurnal Kebidanan, 6.
- Woo, P., & McEneaney, M. J. (2010, November 10). New strategies to treat primary dysmenorrhea. Diambil 6 Oktober 2018, dari <https://www.clinicaladvisor.com/cmece-features/new-strategies-to-treat-primary-dysmenorrhea/article/190249/>

- Yulanda, C. (2013). *Gambaran respon Fisik dan Psikologis Dismenore pada Remaja Putri Usia 13 - 15 Tahun di SMP Negeri Girimarto Kabupaten Wonogiri. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.*
- Yuliana, I. (2013). *Pengaruh abdominal stretching exercise terhadap dysmenorrhea primer siswi man 1 surakarta.*
- Yumnunnisak. (2018). *Pengaruh pemberian stretching terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri di smk kesehatan bakti indonesia medika jombang. STIKes Jombang*