

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, M. (2018). Hubungan antara tingkat dismenore dengan tingkat stres pada mahasiswi akper As- syafi'iyah jakarta. *Jurnal Afiat*, 4, 603–612.
- Amalia, A. (2015). *Tetap sehat dengan yoga : berbagai latihan yoga untuk mengatasi masalah siklus bulanan, hamil, dan pascamelahirkan*. Panda Media.
- Amalia, R., & Djoko, H. (2016). *Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Nyeri Pada Mahasiswi Tingkat I Prodi Kebidanan Stikes William Booth Surabaya*. 000, 1–9. <http://jurnal.stikeswilliambooth.ac.id/index.php/Keb/article/view/218>
- Ammar, U. R. (2016). Faktor Risiko Dismenore Primer pada Wanita Usia Subur di Kelurahan Ploso Kecamatan Tambaksari Surabaya. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 4(1), 37–49. <https://doi.org/10.20473/jbe.v4i1.37-49>
- Andarmoyo, S. (2013). *Konsep & Proses Keperawatan Nyeri* (1st ed.). Ar-Ruzz Media.
- Anurogo, D., & Ari, W. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. ANDI.
- Apriyanti, P., Harmia, E., & Andriani, R. (2018). Hubungan Status Gizi Dan Usia Menarche Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di SMA 1 Bangkinang Kota. *Maternitas Kebidanan*, Vol. 3 No.
- Ariani, M. (2018). Hubungan Usia Menarche Dengan Kejadian Dismenore Primerpada Remaja Putri Kelas Viii Di Smp Negeri 9 Banjarmasin. *Jurnal Kampus STIKES YPIB Majalengka*, VII(2), 81–88. <https://doi.org/10.51997/jk.v6i2.18>
- Arini, D., Indah Saputri, D., Supriyanti, D., Ernawati, D., Hang Tuah Surabaya, S., Stikes Hang Tuah Surabaya, M., & Stikes Hang Tuah Surabaya, K. (2020). *Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Mahasiswi Keperawatan STIKES Hang Tuah Surabaya*. <https://akperyarsismd.e-journal.id/BNJ>
- Bunadi. (2018). *Variabel Penelitian (Pengertian, Jenis, Ciri dan Contoh)*. Alihamdan.Id. <https://www.alihamdan.id/variabel-penelitian/>
- Calis, K. . (2011). *Dysmenorrhea*. E-Medicine Obstetrics and Gynecology. E-medicine Obstetrics and Gynecology.
- Cholifah, C., & Ayu Hadikasari, A. (2016). Hubungan Anemia, Status Gizi, Olahraga Dan Pengetahuan Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri. *Midwiferia*, 1(1), 30. <https://doi.org/10.21070/mid.v1i1.346>
- Dewi. (2018). *Efektivitas Teknik Effeleurage Menggunakan Parutan Jahe Terhadap Dismenore Pada Siswi SMP N 1 Tempuran*.
- Diananda, A. (2019). Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. *Journal ISTIGHNA*, 1(1), 116–133. <https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20>
- Ernawati, Hartiti, T., & Hadi, I. (2017). Terapi Relaksasi Terhadap Nyeri Dismenore pada Mahasiswi Universitas Muhammadiyah Semarang. *Prosiding Seminar Nasional*, 18, 106–113. <http://jurnal.unimus.ac.id/index.php/psn12012010/article/view/778/832>

- Gumangsari, N. M. G. (2014). Pengaruh Massage Counterpressure Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Haid Pada Remaja Putri di SMA N 2 Ungaran Kabupaten Semarang. *Jurnal Kesehatan Stikes Ngudi Waluyo Ungaran*.
- Gustina, T., Wijayanti, A. C., & Raharjo, B. (2015). Hubungan Antara Usia Menarche Dan Lama Menstruasi Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di SMK Negeri 4 Surakarta.
- Hadianti, D. N., & Ferina. (2021). *Senam Yoga Menurunkan Dismenore*. 13(1), 239–245.
- Haryono, R. (2016). *Siap Menghadapi Menstruasi & Menopause*. Gosyen Publishing. <https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=975346>
- Herawati, R. (2017). Faktor-Faktor Yang mempengaruhi Kejadian Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Siswi Madrasah Aliyah Negeri Pasir Pengaraian. 161–172.
- Hidayat. (2014). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Salemba Medika.
- IImi, M. B., Fahrurazi, & Mahrita. (2017). Dismenore Sebagai Faktor Stres Pada Remaja Putri Kelas X Dan XI Di SMA Kristen Kanaan Banjarmasin. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Khatalustiwa*, 4(3), 227–231.
- Judha, M., Sudarti, & Fauziah, A. (2012). *Teori Pengukuran Nyeri & Nyeri Persalinan (Cet.1)*. Nuha Medika.
- Juliana, J. (2018). Determinan Dismenorea Di Sman 2 Bagan Sinembah Kabupaten Rokan Hilir. *Jurnal Endurance*, 3(1), 61. <https://doi.org/10.22216/jen.v3i1.1664>
- Kumalasari, I., & Andhyantoro, I. (2012). *Kesehatan Reproduksi Untuk Mahasiswa Kebidanan dan Keperawatan*. Salemba Medika.
- Kusmiran, E. (2012). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita (Cet.2)*. Salemba Medika.
- Kusuma, A. C. (2019). Efektivitas Teknik Yoga Dan Abdominal Stretching Exercise Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Mahasiswi Di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Magelang. <http://eprintslib.ummg.ac.id/id/eprint/1189>
- Laila, N. N. (2011). *Buku Pintar Menstruasi (Cet. 1)*. Buku Biru.
- Lestari, N. M. S. D. (2013). Pengaruh dismenorea pada Remaja. *Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA III*, 323–329. [ejournal.undiksha.ac.id/index.php/semnasmipa/article/download](http://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/semnasmipa/article/download)
- Lowdermilk, D. Perry, S., & Cashion, M. . (2013). *Keperawatan Maternitas (Edisi 8)*. Elsevier.
- Manarung, M. F., Utami, S., & HD, S. R. (2015). Efektivitas Yoga Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja. *JOM*, 2(2).
- Marlinda, R. (2013). Pengaruh Senam Disminore Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja Putri Di Desa Sidoharjo Kecamatan Pati. *Jurnal Keperawatan Maternitas*, 1(2), 118–123.
- Muthohharoh, L., Windayanti, H., & Kristiningrum, W. (2018). Yoga Untuk Pengurangan Intensitas Nyeri Dismenorea. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Ar-Rum Salatiga*, 3(1), 41–44.
- Ningrum, N. P. (2017). Efektifitas Senam Dismenore Dan Yoga Untuk Mengurangi Dismenore.

- Notoatmodjo. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. PT. Rineka Cipta.
- Notoatmodjo. (2014). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. PT. Rineka Cipta.
- Nursalam. (2013). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis*. Salemba Medika.
- Nurwana, Yusuf Sabilu, A. F. F. (2018). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 8 Kendari. *Jimkesmas Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 2(6), 1–14.
- Oyoh, & Sidabutar Jenita. (2015). Menurunkan Dismenoreaa Primer melalui Hipnoterapi pada Siswi Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, v3(n2), 111–118. <https://doi.org/10.24198/jkp.v3n2.7>
- Permenkes. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 Tahun 2014*. file:///C:/Users/user/Downloads/Permenkes Nomor 25 Tahun 2014.pdf
- Prawirohardjo, S. (2012). *Ilmu kebidanan (Cet.5)*. PT. Bina Pustaka.
- Prayitno Sunyoto. (2014). *Buku Lengkap Kesehatan Organ Reproduksi Wanita (Cet.1)*. Saufa : Yogyakarta.
- Putri, E. (2018). *Pengaruh Senam Yoga Terhadap Nyeri Haid Pada Remaja Putri Kelas X MAN 2 Kota Probolinggo*.
- Putrie, H. C. (2014). Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan, Usia Menarche, Lama Menstruasi Dan Riwayat Keluarga Dengan Kejadian Dismenore Pada Siswi Di SMP N 2 Kartasura Kabupaten Sukoharjo. *Artikel Publikasi*. [http://eprints.ums.ac.id/30517/2/02.\\_ARTIKEL\\_PUBLIKASI.pdf](http://eprints.ums.ac.id/30517/2/02._ARTIKEL_PUBLIKASI.pdf)
- Resmiati, Triyanti, & Ratu Ayu Dewi Sartika. (2020). Aktivitas Fisik, Magnesium, Status Gizi, Dan Riwayat Alergi Sebagai Faktor Determinan Dismenore. *Jurnal Endurance*, 5(1), 79. <https://doi.org/10.22216/jen.v5i1.4670>
- Riadi, M. (2018). *Pengertian, Jenis, Tujuan dan Manfaat Yoga*. Kajian Pustaka. <https://www.kajianpustaka.com/2018/04/pengertian-jenis-tujuan-dan-manfaat-yoga.html>
- Rohan, H. H., & Siyoto, S. (2013). *Buku Ajar : Kesehatan Reproduksi (Cet.1)*. Nuha Medika.
- Sarwono, W. S. (2016). *Psikologi Remaja Edisi Revisi (Ed.1. Cet.)*. Rajawali Pers.
- Shanty, S., & Yuliani, K. (2015). *Amazing Yoga Sehat, Cantik, Awet Muda (Cet. II)*. Bhafana Publishing.
- Siahaan, K., Ermiami, & Maryati, I. (2012). *Penurunan Tingkat Dismenore Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Unpad Dengan Menggunakan Yoga*. 085275459966, 1–12.
- Sindhu, P. (2015). *Panduan Lengkap YOGA : Untuk Hidup Sehat & Seimbang (Cet.I)*. Qanita.
- Solehati, T., & Eli, C. K. (2015). *Konsep dan aplikasi relaksasi : dalam keperawatan maternitas (Anna (Ed.); Cet.1)*. Refika Aditama.

- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Cet. 23). Alfabeta.
- Sukarni K, I., & Wahyu P. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Nuha Medika.
- Sulaeman, R., & Yanti, R. (2019). Pengetahuan Remaja Putri Tentang Kompres Hangat Mengurangi Nyeri Dismenore. *Jurnal Keperawatan Terpadu (Integrated Nursing Journal)*, 1(2), 25. <https://doi.org/10.32807/jkt.v1i2.34>
- Tantry, Y. U., Solehati, T., & Yani, D. I. (2019). Gambaran Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Perawatan Diri Selama Menstruasi Pada Siswi Smp. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 10(1), 146. <https://doi.org/10.26751/jikk.v10i1.531>
- Tsamara, G., Raharjo, W., & Putri, E. A. (2020). Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswi Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. *Nasional Ilmu Kesehatan (JNIK)*, 2(3), 130–140.
- Villasari, A. (2021). *Fisiologi Menstruasi* (Cetakan Pe). STRADA PRESS. [https://stradapress.org/index.php/ebook/catalog/download/22/19/74-1?inline=1#:~:text=Menurut Prawirohardjo \(2014\)%2C pada,ovarium paling rendah \(minimum\).&text=2.&text=Masa sekresi pada waktu itu,corpus luteum yang mengeluarkan progesteron.](https://stradapress.org/index.php/ebook/catalog/download/22/19/74-1?inline=1#:~:text=Menurut Prawirohardjo (2014)%2C pada,ovarium paling rendah (minimum).&text=2.&text=Masa sekresi pada waktu itu,corpus luteum yang mengeluarkan progesteron.)
- Wardhani, I. N., & Suryanti, P. E. (2020). Yoga Sebagai Upaya Meringankan Nyeri Haid Pada Remaja Perempuan. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 3(2), 195. <https://doi.org/10.25078/jyk.v3i2.1747>
- Wati, N. W. K. W., Supiyati, S., & Khairiatul, J. (2018). *Pengaruh Senam Yoga terhadap Kesiapan Fisik dan Psikologis dalam Menghadapi Persalinan di BPM Effect of Gymnastic Yoga on Physical and Psychological Preparedness in Facing the Childbirth in BPM Lasmitasari* , .
- WHO. (2014). *Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja*. <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-reproduksi-remaja.pdf>
- Widayati, Amaranggita, N., Candra, P. A., Pramita Sari, N. A., Uzma, S., & Iin, R. (2020). *Yoga untuk Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja Putri*.
- Wirawanda, Y. (2014). *Kedahsyatan Terapi Yoga* (Ed.1 Cet.1). Padi.
- Wirenviona, R., & Riris, A. A. I. D. C. (2020). *Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja*. Airlangga University  
<https://books.google.co.id/books?id=Ssf0DwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=id#v=onepage&q&f=false>
- Wiwin Embo Johar, el al. (2013). *Persepsi Dan Upaya Pencegahan Keputihan Pada Remaja Putri SMA Muhammadiyah 1 Semarang*. 37–45.
- Wulanda, C., Luthfi, A., & Hidayat, R. (2020). Efektifitas Senam Disminore Pada Pagi Dan Sore Hari Terhadap Penanganan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Saat Haid Di SMPN 2 Bangkinang Kota Thun 2019. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 1(1), 1–11.
- Wulandari, P., Ainin, D. N., & Astuti, S. W. (2015). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan

Kejadian Menarche Siswi di SMPN 31 Semarang. *Jurnal Keperawatan*, 6(2), 117–122.  
<http://ejournal.umm.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/2866>

*Yoga Ekhart*. (n.d.). Retrieved November 18, 2021, from <https://www.ekhartyoga.com/resources/yoga-poses/hero-pose>

Yulina, R., & Ningsih, N. F. (2020). Efektivitas Senam Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Disminore Pada Mahasiswi Di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. *Jurnal Ners*, 4, 75–80.

Zuraida, & Keta, D. P. (2020). Pengaruh Kombinasi Yoga Dan Aroma Terapi Lavender Terhadap Tingkat Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Sumatera Thawalib Parabek. *Maternal Child Health Care Journal*, 2(2).