

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah Ulfa, Hamim, W. S. (2023). pengaruh pilates probolinggo.pdf (pp. 733–744).
- Alsaadi, T., McAuley, J. H., Hush, J. M., & Lin, C. W. C. (2021). Effect of breathing and stretching exercises on primary dysmenorrhea: A randomized controlled trial. *Pain Management Nursing*, 22(1), 35–42.
- Amalia, R., & Dewi, Y. (2022). Pengaruh Pilates exercise terhadap kualitas hidup wanita dengan dismenore. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada*, 13(1), 45–52.
- Andriani, L., & Kurniawati, D. (2020). Pengaruh latihan pilates terhadap penurunan skala nyeri haid pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 11(2), 123–130.
- Ardakani, M. P., Ghasemi, A., & Esmaceli, R. (2023). The effect of mind-body interventions on menstrual pain and psychological symptoms in young women: A randomized controlled trial. *Journal of Psychosomatic Research*, 165, 111123.
- Ayu Andera, N. (2023). Pengaruh Pilates Exercise terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Remaja di SMP Negeri 7 Kota Kediri. <https://doi.org/10.52317/ehj.v8i2.559>
- Ayu Andera, N. (2024). Pemberian Pilates Exercise Terhadap Penurunan Nyeri Haid. *Jurnal LENTERA*, 4(1), 1–8.
- Barnet-Hepples, T., Barros Amorim, A., de Azeyêdo Nogueira, C., Silva de Melo, M. C., Borges Dario, A., Latey, P., Alves Gomes, S. R., & de Brito Macedo, L. (2025). Pilates lessens pain and disability and improves quality of life in people with musculoskeletal conditions in the extremities: A systematic review. *Annals of Physical and Rehabilitation Medicine*, 68(6).
- Doloksaribu, M. (2023). *pilates exercise.pdf* (pp. 62–67).
- Elfira, R. (2018). Pengaruh Pilates Exercise Terhadap Nyeri Primary Dysmenorrhea Pada Siswi Di Smkn Sukaresik Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2017.
- Febriana, R., Yuliyanti, Y., & Nugroho, A. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan dismenore pada remaja putri. *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan*, 11(1), 45–52.
- Gultom, E., & Hutapea, D. (2021). Efektivitas Latihan Fisik Terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Prima, SINTA 3*.

- Hapsari, R., & Sari, R. (2021). Efektivitas pilates dalam meningkatkan kadar endorfin pada perempuan dengan siklus haid tidak teratur. *Jurnal Keperawatan Nusantara*, 9(1), 56–64.
- Intiyaswati, & Primiastuti, D. (2024). Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Intensitas. 42–47.
- JASMINE, K. (2014). Penambahan Natrium Benzoat Dan Kalium Sorbat (Antiinversi) Dan Kecepatan Pengadukan Sebagai Upaya Penghambatan Reaksi Inversi Pada Nira Tebu, 6–29.
- Joeng, H. Y. (2020). Effectiveness of Pilates exercise on dysmenorrhea among female adolescents. *International Journal of Nursing Practice*, 26(3), e12854.
- Karampour, A., Ramezani Tehrani, F., & Azizi, F. (2022). Effect of Pilates exercise on primary dysmenorrhea in young women: A randomized clinical trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 47, 101551
- Kaur, H., Singh, P., & Kaur, R. (2022). Effectiveness of Pilates exercise on primary dysmenorrhea among adolescent girls. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 29, 128–133.
- Khairunnisa1, F. A.-S., Juniaidi, A. S., & Hasmar, W. (2022). Penatalaksanaan Fisioterapi Pilates dan Cat Stretch Exercise untuk Menurunkan Nyeri Haid pada Kasus Dismenore Primer. *Prosiding Seminar Nasional*, 1, 136–140.
- Kiki, M. (2024). *View of Edukasi Penanganan Dismorhea Dengan Pilates Exercise di Pondok Pesantren Nuruddin Desa Sungai Sarik Kecamatan Kampar Kiri Kabupaten Kampar.pdf* (pp. 262–269).
- Kurniasari, N. P., & Wirjatmadi, B. (2024). Hubungan Status Gizi dan Asupan Mineral Kalsium terhadap Kejadian Dismenore pada Siswi MAN 3 Tulungagung. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 24(1), 368.
- Lestari, D. P., & Handayani, R. S. (2021). Jenis-jenis gangguan menstruasi dan dampaknya terhadap kualitas hidup remaja putri. *Jurnal Kesehatan Reproduksi Remaja*, 9(2), 101–108.
- Megasari, K., Juliarti, W., & Triana, A. (2024). *Edukasi Penanganan Dismorhea Dengan Pilates Exercise Di Pondok Pesantren Nuruddin Desa Sungai Sarik Kecamatan Kampar Kiri Kabupaten Kampar Education On Handling Dysmorhea With Pilates Exercise At The Nuruddin Islamic Boarding School , Sungai Sarik Village. 5*, 262–269.
- Meidiana, A. D. (2021). Pengaruh senam pilates terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 12(2), 87–94
- Meidiana, I. N. (2021). Pengaruh Pilates Exercise Terhadap Nyeri Disminore Pada

Remaja Putri Dipondok Pesantren Putri As Sa ' Adah Kaligawe Semarang
Disminore Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Putri As Sa ' Adah.

Merrithew, M. (2008). STOTT PILATES Principles and Theory Manual. Toronto: Merrithew Health & Fitness.

Mohammadi, N., Zarei, M., & Karimi, M. (2020). Effect of physical activity on menstrual pain in young women: A randomized controlled trial. *BMC Women's Health*, 20(1), 15.

Mustika, A. (2022). Penurunan Nyeri Primary Dismenore Pada Remaja Putri : Narrative Review.

Noor, M. S., Husaini, Puteri, A. O., Rosadi, D., Anhar, V. Y., Laily, N., Yulidasari, F., Sari, A. R., Rahman, F., Setiawan, M. I., Anggraini, L., Hadianor, & Fatimah, H. (2022). Panduan Kesehatan Pada Reproduksi Remaja. In *Jurnal Pengabdian Harapan Ibu (JPHI)* (Vol. 4, Issue 1).

Nugraheni, A. D., Sari, N. K., & Pratiwi, D. Y. (2022). Hubungan antara pola makan dan gaya hidup dengan kejadian dismenore pada remaja putri. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 14(1), 45–52.

Nurhidayah, S., & Astutik, E. (2021). Hubungan antara usia dan dismenore pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 12(1), 34–40.

Nurleny. (2019). Pengaruh senam pilates terhadap penurunan intensitas nyeri menstruasi pada remaja putri. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*, 4(1), 12–19.

Pardede, D. K. (2021). Pengaruh Pemberian Air Rebusan Seledri Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Kelurahan Huta Tonga. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 6(2), 80.

Paterson, K. (2009). *The benefits of Pilates in physical rehabilitation and chronic conditions*. London: Routledge.

Pratiwi, A. N., Sari, M. Y., & Hidayati, N. (2023). Efektivitas senam pilates terhadap dismenore pada mahasiswa: Studi quasi eksperimen. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 14(1), 45–52.

Purba, J. S. (2017). Dasar-dasar Neuroendokrinologi. Jakarta: EGC.

Purba Rolyta, Ayu Putu, Widnyana made, D., & Made, A. L. (2021). *Original article*. 9(1), 49–54.

Rahayu, T. R., & Astuti, N. W. (2022). Pengaruh senam Pilates terhadap penurunan intensitas dismenore primer pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*,

9(1), 33–40.

- Rahmawati, D., Nurhasanah, S., & Lestari, Y. (2022). Pengaruh latihan pilates terhadap penurunan nyeri menstruasi primer pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 9(2),
- Rahmi, N. L., & Rahayu, T. R. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore pada remaja putri. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 6(2), 85–92.
- Rivki, R., Pradnyani, P., & Kartika, D. P. (2017). Sistem reproduksi wanita dan peran hormon dalam siklus menstruasi. *Jurnal Biologi Reproduksi*, 4(1), 12–19.
- Sadeghi, F., Moghaddam, A. P., & Alirezaei, N. (2022). The role of exercise and relaxation training in reducing menstrual pain: A comparative study. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 27(2), 150–155.
- Sarah Agustina. (2023). Pengaruh Pilates Exercise With Ball Berbasis Murottal Alquran Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Siswi Kelas X Smkn 1 Kota Solok. In *JAKIA : Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak* (Vol. 1, Issue 1, pp. 51–63).
- Sari, N. M., Lestari, A., & Dewi, P. (2021). Pola menstruasi dan faktor-faktor yang memengaruhinya pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 12(2), 85–92.
- Sari, M., & Fitri, L. (2020). The Effect of Physical Activity on Menstrual Pain. *International Journal of Public Health Science*, Scopus Q4.
- Sari, R. P., & Anisa, N. (2022). Hubungan usia menarche dengan kejadian dismenore pada remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 15(2), 78–85.
- Sastroasmoro, S., & Ismael, S. (2014). *Dasar-dasar metodologi penelitian klinis* (5th ed.). Jakarta: Sagung Seto.
- Segal, N. A., Hein, J., & Basford, J. R. (2004). The effects of Pilates training on flexibility and body composition: An observational study. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 85(12), 1977–1981.
- Setyorini, D., Dkk, Munandar, A., (2024). *Keperawatan Maternitas (Teori Dan Penerapan)* . Bandung: Media Sains Indonesia.
- Song, B. H., & Kim, J. (2023). Effects of Pilates on Pain, Physical Function, Sleep Quality, and Psychological Factors in Young Women with Dysmenorrhea: A Preliminary Randomized Controlled Study. *Healthcare (Switzerland)*, 11(14).
- Swandari, A. (2022). *Buku Ajar Intervensi Fisioterapi Pada Kasus Dismenore*.

Intrvensi Fisioterapi Pada Kasus Dismenore, 1–59.

Trisnowiyanto, B. (2017). Pengaruh Mat Pilates Exercise Terhadap Fleksibilitas Tubuh. *Jurnal Kesehatan*, 9(2), 40.

Tugurejo, D., Ngasem, K., Pilates, L., & Putri, R. (2024). *Received 13 June ; received in revised from 2 July 2024 ; accepted 10 July 2024*. 4(2).

Ulfa, A., & Hamim. (2023). Efektivitas senam pilates terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri. *Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia*, 11(2), 112–118.

Ulsafitri, Y. (2017). Pengaruh Exercise Pilates Dengan Penurunan Nyeri Haid Primer Pada Mahasiswa DIII Kebidanan Tingkat 1 STIKes Yarsi Sumbar Bukittinggi Tahun 2016. *Stikes Yarsi Bukittinggi*, III(2), 67–72.

Veronica, S. Y., & Oliana, F. (2022). Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri di IAI Agus Salim Metro Lampung. *Journal of Current Health Sciences*, 2(1), 19–24.

Wells, C., Kolt, G. S., Marshall, P., Hill, B., & Bialocerkowski, A. (2012). The effectiveness of Pilates exercise in people with chronic low back pain: A systematic review. *PLOS ONE*, 7(7), e40871.

Wiramihardja, S. A. (2010). *Fisiologi Kedokteran*. Bandung: Penerbit Alfabeta