

## DAFTAR PUSTAKA

- Andini, E. P., Rochmawati, D. H., & Susanto, W. (2023). Hubungan antara tingkat stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa fik yang akan menjelang ujian akhir semester. *Jurnal Ilmiah Sultan Agung*, 2(1), 272–282.
- Azhylia, P. A. D., Wiyani, C., & Syafitri, E. N. (2017). Terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat stres kerja karyawan di PT. ASA Yogyakarta. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 12(1), 9.
- B, B. M., & R.Neelakandan, D. (2023). Effectiveness of Jacobson's progressive Muscle Relaxation Techniques on enhancing sleep quality and psychological well-being among veterinary medical final year student. *International Journal For Multidisciplinary Research*, 5(3), 1–11. <https://doi.org/10.36948/ijfmr.2023.v05i03.3260>
- Balakrishnan, R., Paramasavam, V., Pushpanathan, G., & Dosen, R. B. (2016). Pengaruh teknik penghilang stres pada individu dengan stres psikologis saat menstruasi pada kalangan AMU siswa. In *Jurnal Internasional Pendidikan Jasmani* (Vol. 3, Issue 1). [www.onlinedoctranslator.com](http://www.onlinedoctranslator.com)
- Bety, M., Dian, A. F., & Wardani, R. A. (2021). Pengaruh Stress Terhadap Siklus Menstruasi pada Remaja Putri. *Jurnal Media Komunikasi Ilmu Kesehatan*, 13(03), 247–252. <http://jurnal.uml.ac.id>
- Cahyanti, L., Fitriana, V., Putri, D. S., & Lusianti4, S. P. (2023). Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Stres Psikososial Keluarga Pasien COVID-19. *Jurnal Profesi Keperawatan*, 10(1). <https://doi.org/P-ISSN 2355-8040, E-ISSN 2776-0065>
- Chen, J. Y., Chin, W. Y., Tiwari, A., Wong, J., Wong, I. C. K., Worsley, A., Feng, Y., Sham, M. H., Tsang, J. P. Y., & Lau, C. S. (2021). Validation of the perceived stress scale (Pss-10) in medical and health sciences students in Hong Kong. *Asia Pacific Scholar*, 6(2), 31–37. <https://doi.org/10.29060/TAPS.2021-6-2/OA2328>
- Cohen, S. (2012). Perceived stress in a probability sample of the United States. In S. Spacapan & S. Oskamp (Eds.), *The Social Psychology of Health.*, (pp. 31-67). Sage. <https://doi.org/10.4135/9781452229669.n2817>
- Damayanti, D., Trisus, E. A., Yunanti, E., Ingrid, B. L., & Panjaitan, T. (2022). *Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi Mahasiswi*. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/JKK>
- Damayanti, S., Anita, I., & Kartina, I. (2020). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Stres Remaja Putri Saat Premenstrual Syndrome. *Scientific Reports*, 1–20.
- Darmawati, N. L. M. D. (2020). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi*

*Pada Remaja Di Institut Teknologi Dan Kesehatan (Itekes) Bali.*

- Diyah Dimyati, S., & Fatimah, N. (2020). Terapi Menstruasi Tidak Teratur dengan Akupunktur dan Herbal Kulit Buah Delima serta Rimpang Jahe. *Journal of Vocational Health Studies*, 4, 35–40. <https://doi.org/10.20473/jvhs.V4I1.2020.35-40>
- Djenaan, F. E., Rimporok, M. H., & Wahyuni, S. (2024). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Menstruasi Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Siswi di SD Negeri 25 Manado. *Protein : Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan.*, 2(1), 94–104. <https://doi.org/10.61132/protein.v2i1.67>
- Ester Manda Caroline, Ernawati, I., & Isnainiyah, I. N. (2023). Sistem StressLevel Untuk Mengukur Tingkat Stres Pada Data Mahasiswa di Masa Pandemi. *Senamika*, 93–102.
- Habibah, E. N. S. (2021). *Skripsi Hubungan Tingkat Stress Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja Diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep).*
- Hafni Sahir, S. (2022). *Metodologi Penelitian*. [www.penerbitbukumurah.com](http://www.penerbitbukumurah.com)
- Hamdani, S. U., Huma, Z. e, Zafar, S. W., Suleman, N., Ul, B. U., Waqas, A., & Rahman, A. (2022). Effectiveness of relaxation techniques ‘as an active ingredient of psychological interventions’ to reduce distress, anxiety and depression in adolescents: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Mental Health Systems*, 16(1), 1–17. <https://doi.org/10.1186/s13033-022-00541-y>
- Handayani, S. (2020). Pengukuran Tingkat Stres Dengan Perceived Stress Scale-10 Studi Cross Sectional Pada Remaja Putri Di Baturetno. *Jurnal Keperawatan GSH*, 9(1), 56–59. <https://jurnal.akpergshwng.ac.id/index.php/kep/article/download/32/31/75>
- Hartono, D. (2016). *Modul Bahan Ajar Keperawatan : Psikologi. 1*, 82–85. <https://1lib.sk/book/11742201/1ccde6>
- Haryanto, S. (2023). *Cegah Stress Dengan Spiritual Intelegence* (Alfiatin (ed.); 1st ed.). Amerta Media. <https://1lib.sk/book/29381946/02b238>
- Juwita, L. (2023). Kesehatan Reproduksi Dan Kesehatan Wanita. In A. Munandar (Ed.), *Repository Alungcipta* (1st ed., Vol. 1, Issue 1). PT Kimshafi Alung Cipta. <https://doi.org/10.59000/ra.v1i1.3>
- Kaple, G. S., & Patil, S. (2023). Effectiveness of Jacobson Relaxation and Lamaze Breathing Techniques in the Management of Pain and Stress During Labor : An Experimental Study. *Cureus Journal of Medical Science*, 15(1), 1–8. <https://doi.org/10.7759/cureus.33212>
- Kesehatan, K. (2018). *Profil Kementrian Kesehatan* ( drg. R. M. K. Kurniawan, M.

- S. Yudianto, SKM, M. Boga Hardhana, S.Si, & M. K. Tanti Siswanti, SKM (eds.)). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kesehatan, K. (2019). Laporan Nasional RISKESDAS 2018. In *Lembaga Penerbit Balitbangkes* (p. hal 156). Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. <https://doi.org/Q 179.9>
- Kesehatan, K. E. P. dan P. K. N. K. R. (2021). *Pedoman dan Standar Etik Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Nasional*. [https://keppkn.kemkes.go.id/filebox/media/pedoman\\_dan\\_standar\\_etik\\_penelitian\\_dan\\_pengembangan\\_kesehatan\\_nasional-compressed.pdf](https://keppkn.kemkes.go.id/filebox/media/pedoman_dan_standar_etik_penelitian_dan_pengembangan_kesehatan_nasional-compressed.pdf)
- Kusuma, Y. L. H., & Alamudi, Y. (2023). *Psikologi Kesehatan Konsep Psikologi dalam Perspektif Kesehatan Masyarakat* (pp. 47–71). STIKES Mojokerto. <https://doi.org/ISBN : 9786238823017>
- Liyanovitasari, Lestari, P., & Setyoningrum, U. (2024). Screening dan Manajemen Stres Sebagai Upaya Peningkatan Kesehatan Mental Remaja. *Indonesian Journal of Community Empowerment (IJCE)*, 6(1), 23–29. <https://doi.org/https://www.doi.org/10.35473/ijce.v6i1.3137>
- M. Veena, & Rajan, J. K. (2023). A Comparative Study to Assess the Effectiveness of oil Massage versus Pelvic Floor Exercise versus Jacobson's Relaxation Technique on Dysmenorrhea and Perceived Stress among Adolescent Girls Studying at Selected Colleges of Bengaluru, Karnataka. *International Journal of Nursing Research*, 09(01), 37–43. <https://doi.org/10.31690/ijnr.2023.v09i01.007>
- 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. (2020). *Panduan Kesehatan Reproduksi Pada Remaja* (A. Rahayu & F. I. Muddin (eds.); 1st ed.). Penerbit CV Mine. <https://1lib.sk/book/28367330/684c93>
- Nursalam. (2015). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan* (Peni Puji Lestari (ed.); 4th ed.). Penerbit Salemba Medika. <http://www.penerbitsalemba.com>
- P, B., & SPM, P. (2023). Effectiveness of Jacobson's progressive muscle relaxation technique on premenstrual syndrome among adolescent girls at selected schools, Salem. *International Journal of Advance Research in Nursing*, 6(1), 261–263. <https://doi.org/10.33545/nursing.2023.v6.i1.d.329>
- Pratiwi, T. V., Hepi, W., & Rumiani. (2017). Pelatihan Kebersyukuran untuk Menurunkan Tingkat Stres pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2. *Psikologi Dan Ilmu Sosial Budaya*, 002, 1–26.
- Prof. Dr. Hj. Hamdanah, M. A., & Surawan, M. S. I. (2022). Remaja Dan Dinamika; Tinjauan Psikologi dan Pendidikan. In M. P. I. Dr. Hj. Muslimah, S.Ag. (Ed.), *Penambahan Natrium Benzoat Dan Kalium Sorbat (Antiinversi) Dan*

*Kecepatan Pengadukan Sebagai Upaya Penghambatan Reaksi Inversi Pada Nira Tebu* (1st ed.). K-Media Anggota IKAPI No.106/DIY/2018. <https://1lib.sk/book/27591896/744c12>

- Raghubhai, hauhan N., & Premkumar.C., P. (2024). A Study to Assess the Effectiveness of Jacobson Progressive Muscle Relaxation Exercise on Premenstrual Syndrome among Adolescent Girls in Selected Higher Secondary School , Silvassa, Dadra Nagar Haveli. *International Journal For Multidisciplinary Research*, 6(2), 85–87. <https://doi.org/10.36948/ijfmr.2024.v06i02.15110>
- Rokhilah, R., & Aktifah, N. (2023). Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tanda dan Gejala Pasien Resiko Perilaku Kekerasan. *Prosiding University Research Colloquium*, 1384–1388. <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/2573%0Ahttp://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/download/2573/2531>
- Rosdiana, I., & Cahyati, Y. (2021). The effect of the progressive muscle relaxation combined with lavender aromatherapy on insomnia of hemodialysis patients. *Enfermeria Nefrologica*, 24(1), 39–46. <https://doi.org/10.37551/S2254-28842021004>
- Rustam, Z. N. R., Suhermi, S., Alam, R. I., & Alam, R. I. (2021). Efektivitas Terapi Relaksasi Otot Progresif pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Mengalami Stress di Program Studi Ilmu Keperawatan. *Window of Nursing Journal*, 1(2), 123–132. <https://doi.org/10.33096/won.v1i2.372>
- Sari, T. P., Haryanti, R. S., & Zulfatunnisa, N. (2019). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Remaja Putri “Remaja Cerdas, Peduli Kespro”* (M. D. Saputro (ed.); 1st ed.). <https://1lib.sk/book/28367330/684c93>
- Savitri, S. dewi N. P., & Rahayu, K. (2023). The Effect of Diet and Stress Level in Women of Childbearing Age on the Menstrual Cycle at SMK Perguruan Rakyat 2 East Jakarta in 2023. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 3(8), 2520–2531. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i8.10829>
- Syahroni, M. I. (2022). Prosedur Penelitian Kuantitatif. *Jurnal Al-Musthafa STIT Al-Aziziyah Lombok Barat*, 2(3), 43–56.
- Utami, S., & Nasution, N. (2018). Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stres Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Keperawatan Semester VII Di Universitas Batam. *Zona Keperawatan: Progam Studi Keperawatan Universitas Batam*, 03(08), 60–70. <https://doi.org/https://doi.org/10.37776/zk.v8i3.128>
- Villa, A. (2021). *Fisiologi Menstruasi* (S. Press (ed.); 1st ed.). Press, Strada. <https://1lib.sk/book/22236953/755e20>
- Widiastini, L. P., Karuniadi, I. G. A. M., & Saraswati, P. A. D. (2023). Penyuluhan

Dan Yoga Suryanamaskar Menurunkan Tingkat Stress Serta Dismenore Pada Remaja Putri. *GEMAKES: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 203–209. <https://doi.org/10.36082/gemakes.v3i2.1294>

Widyastuti, E. (2020). Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Skala Dismenorea pada Pasien Remaja di Klinik Rama Husada Sragen. *Universitas Kusuma Husada Surakarta*, 1–87. <https://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/1736/1/SKRIPSI> Endang Widyastuti\_Pdf.pdf