

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, M. A., Lasiaprillianty, I. W., & Danianto, A. (2022). Diagnosis dan Tata Laksana Dismenore Primer. *Cermin Dunia Kedokteran*, 49(4), 201–206. <https://doi.org/10.55175/cdk.v49i4.219>
- Anggreni, D. (2022). *Buku ajar metode penelitian kesehatan*.
- Ardiani, N. D., & Sani, F. N. (2020). Pemberian Abdominal Stretching Exercise Terhadap Nyeri Disminore Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(1), 29–33. <https://doi.org/10.48144/jiks.v13i1.223>
- Asniati, Ulfa Hasana, & Cindiana Dewi. (2024). Pengaruh Abdominal Stretching Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Sma Plus Bina Bangsa Pekanbaru. *Jubida*, 2(2), 1–9. <https://doi.org/10.58794/jubida.v2i2.607>
- Burke, E. R., & Nasution, E. D. (Eds.). (2021). *Panduan lengkap latihan kebugaran di rumah* (Ed.1. Cet). Jakarta : Raja Grafindo Persada, 2001.
- Bustan, M. N., Suweng, A., & Ernawati. (2018). Abdominal Stretching Exercise in Decreasing Pain of Dysmenorrhea among Nursing Students. *Journal of Physics: Conference Series*, 1028(1). <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1028/1/012103>
- Cahya, R. D. A. (2022). *Buku ajar kesehatan reproduksi remaja dan wanita*. Pustaka baru press.
- Eva, S. (2021). *Kesehatan Reproduksi Wanita Edisi Revisi*. (edisi revi). Jakarta: TIM, 2016.
- Febrina, R. (2021). Gambaran Derajat Dismenore dan Upaya Mengatasinya di Pondok Pesantren Darussalam Al-Hafidz Kota Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(1), 187. <https://doi.org/10.36565/jab.v10i1.316>
- Fitri, A., & Yasinta, Y. (2024). Efektivitas Abdominal Stretching Exercise Dalam Menurunkan Dismenore Pada Mahasiswi Keperawatan. *Jurnal Keperawatan Abdurrah*, 8(1), 52–59. <https://doi.org/10.36341/jka.v8i1.4718>
- Handayani, W., & Wulandari, P. (2020). *straching abdominal . Abdominal stretching*. 1–5.
- Harahap, A. P., Khairi, M. H., Situmorang, H. Y., Arleni, R. N., & Sari, D. P. (2023). Implementasi Bimbingan Konseling Islam Terhadap Kenakalan Remaja Di Era Digital. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 5(1), 4093–4096.
- Imam, R. (2022). *Buku Ajar Ginekologi Sistem Blok Reproduksi* (dr. C. Susanto (Ed.)). Penerbit EGC.
- Inayah, N., Fisioterapi, P. S., Binawan, U., & Direct, S. (2023). *Analisis*

Stretching Dan Strengthening Exercise Pada Frozen Shoulder untuk Meningkatkan Range Of Motion dan Aktivitas Fungsional: Kajian Pustaka. 5(April), 17–27.

Intiyaswati¹, D. P. (2024). *PENGARUH ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE TERHADAP INTENSITAS*. 42–47.

Jayanti, R., Nasution, A. S., & Munir, R. (2022). *Determinan Kejadian Dismenore pada Mahasiswa Determinants of the Incidence of Dysmenorrhea in College Students*. 7(2), 79–84.

Julianti, U. F. (2023). Optimalisasi Pengetahuan Remaja Putri tentang Kesehatan Reproduksi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 1(8), 1455–1460. <https://doi.org/10.59837/jpmba.v1i8.375>

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. <https://doi.org/10.32583/pskm.v13i3.954>

Kojo, N. H., Kaunang, T. M. D., & Rattu, A. J. M. (2021). Hubungan Faktor-faktor yang Berperan untuk Terjadinya Dismenore pada Remaja Putri di Era Normal Baru. *E-CliniC*, 9(2), 429. <https://doi.org/10.35790/ecl.v9i2.34433>

Lestari, M. P., & Anggraini, N. (2024). Efektivitas Latihan Abdominal Streching dan Senam Disminorhea terhadap Penurunan Disminorhea. *Malahayati Nursing Journal*, 6(4), 1494–1506. <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i4.11194>

Makbul, M. (2021). Metode Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian. *Pharmacognosy Magazine*, 75(17), 399–405.

Mansoben, N., Gurning, M., & Sikowai, irtan h. (2024). Pengaruh Abdominal Stretching Exercise terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Remaja Putri. *Corona: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikolog, Keperawatan Dan Kebidanan*, 2(3), 286–297. <https://doi.org/10.61132/corona.v2i3.649>

Mariyanto, M. (2020). Pemanasan dalam Latihan Olahraga Oleh : Muhammad Mariyanto¹ ABSTRAK. *Pemanasan Dalam Latihan Olahraga*, 15(1), 165–175. <https://core.ac.uk/download/pdf/196255896.pdf>

Ningtyas, N. W. R., Amanupunnyo, N., Manueke, I., & Ainurrahmah, Y. (2020). Manajemen nyeri dikompresi. In *Journal GEEJ* (Vol. 7, Issue 2).

Novita, A. (2022). *No Title*. Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/67/skala-nyeri-pada-anak-usia-sekolah-dan-remaja

Nursalam. (2023). *Statistika Terapan Univariat dan Multivariat (Teori dan*

- Aplikasi Dalam Bidang Pendidikan dan Sosial Sains). In *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents* (Vol. 3, Issue April).
- Nurwahyuni, A., Oktriani, H., Monika, H., & Maulidiyah, H. (2022). Efforts To Increase Knowledge About Menstruation In SMP Negeri 1 Sadananya. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2, 123–131.
- Partiwi, N., Saleha, S., & Mustary, M. (2021). Efektivitas Senam Dismenore Dan Abdominal Stretching Exercise Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Dismenore Primer. *Jurnal Berita Kesehatan*, 14(1). <https://doi.org/10.58294/jbk.v14i1.48>
- Prof. Dr. Arikunto, S. (2020). *PROSEDUR PENELITIAN SUATU PENDEKATAN PRAKTIK*.
- Puji, A., Tri, W., & Triana, W. (2023). Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Tingkat Dismenore Pada Mahasiswa D3 Keperawatan Tuban. *Jurnal Multidisiplin Indonesia*, 2(9), 2582–2588. <https://doi.org/10.58344/jmi.v2i9.507>
- Rochmah, N., Vincentius, D., Ningrum, R. P., Vicaksono, A. F., Farah, I., Al, D., Wan, H., Suryani, E., Shiddiqah, G. K., Kumala, K., Bachmid, S., Program, M., Sarjana, S., Farmasi, F., & Airlangga, U. (2024). *Profil Pengetahuan Remaja Putri di Surabaya terkait Penggunaan Aromaterapi Lavender sebagai Alternatif Penanganan Nyeri Haid*. 11(2), 170–175.
- Rohmah, Y. K. M., & Mukhoirotin, M. (2020). Abdominal stretching to reduce premenstrual syndrome: a case series. *Medisains*, 18(1), 37. <https://doi.org/10.30595/medisains.v18i1.6930>
- Shinta. (2024). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Pada Siswi SMA Negeri 2 Medan. *Jurnal USU*, 6(8), 909–919. <https://doi.org/10.17977/um062v6i82024p909-919>
- Silviani, Y. E., Rosnita, T., & Keraman, B. (2020). Pengaruh Abdominal Stretching Exercise terhadap Penurunan Dysmenorrhea. *Jurnal SMART Kebidanan*, 7(1), 58. <https://doi.org/10.34310/sjkb.v7i1.264>
- Sinaga ernawati. (2019). Manajemen Kesehatan Menstruasi. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14. http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regs-ciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI
- Siti Wahdaniyati, Palimbo, A., Sogi Sri Redjeki, D., Studi Sarjana Kebidanan, P., Kesehatan, F., & Sari Mulia, U. (2024). Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Dismenore Pada. *Health Research Journal of Indonesia (HRJI)*, 3(2), 89–94.
- Suwondono, B. S., Meliala, L., & Sudadi. (2023). Buku Ajar Nyeri. In

Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan (Vol. 1, Issue 4).
Perkumpulan nyeri indonesia.

- Syaiful, Y., & Naftalin, S. V. (2018). Abdominal Stretching Exercise Menurunkan Intensitas Dismenorea Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(1), 269–276. <https://doi.org/10.32831/jik.v7i1.195>
- Tyas, E. S., Hartono, S., Wahyuni, E. S., Muhammad, H. N., Prasetya, F. I., & Sasmito, P. (2023). The Effect of Abdominal Stretching, Yoga, and Dysmenorrhea Exercises on Prostaglandin Levels and Pain. *International Journal of Public Health Excellence (IJPHE)*, 3(1), 442–449. <https://doi.org/10.55299/ijphe.v3i1.734>
- Wahyuni, N. C., Safei, I., Pratiwi, R., Basri, L., Ananda, F., Arifin, A. F., Meliyana, A., & Kidingallo, Y. (2022). Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Mahasisiwi FK UMI Angkatan 2018. *Fakumi Medical Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, 2(5), 344–352.
- Wulandari, Y., Subekti Wulandari, I., & Murharyati, A. (2020). Cat Stretch Exercise sebagai Salah Satu Solusi Mengatasi Dismenore pada Remaja Putri. *Jurnalempathy.Com*, 1(1), 50–57. <https://doi.org/10.37341/jurnalempathy.v1i1.8>
- Zaki, M., & Saiman, S. (2021). Kajian tentang Perumusan Hipotesis Statistik Dalam Pengujian Hipotesis Penelitian. *JHIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 4(2), 115–118. <https://doi.org/10.54371/jiip.v4i2.216>