

DAFTAR PUSTAKA

- Asrulla, A. (2023). *Populasi dan sampling (kuantitatif), serta pemilihan informan kunci (kualitatif) dalam pendekatan praktis*. <https://www.researchgate.net/publication/386875018>
- Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Timur. (2022). *Statistik kesehatan Provinsi Jawa Timur 2021*. BPS Provinsi Jawa Timur. <https://jatim.bps.go.id/id/publication/2022/07/28/a9b9fd2042fd8d4b5aa975b/statistik-kesehatan-provinsi-jawa-timur-2021.html>
- Bawono, Y. (2023). *Perkembangan anak remaja*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya Press.
- Belayneh, W., Kassaye, Z., Arusi, T., Abera, N., Hantalo, A., Melkamu, B., & Gutulo, M. (2023). Prevalence of dysmenorrhea and associated factors and its effect on daily academic activities among female undergraduate students of Hawassa University College of Medicine and Health Sciences, Hawassa, Ethiopia. *Frontiers in Reproductive Health*, 5, Article 1244540. <https://doi.org/10.3389/frph.2023.1244540>
- Cameron, C. M., Waller, M., & Najman, J. M. (2024). Menstrual pain in Australian adolescent girls and its impact on regular activities: A population-based cohort analysis. *Medical Journal of Australia*. <https://doi.org/10.5694/mja2.52288>
- Dewi, N. L. P. S., & Pertami, D. A. S. P. (2024). Pengaruh abdominal stretching terhadap penurunan tingkat nyeri haid (dismenore) pada remaja putri. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Indonesia Nursing Journal)*, 7(2), 156–163.
- Dewi, R. K., Jannah, B., & Kadiri, U. (2024). Perbedaan efektivitas abdominal stretching dengan kompres hangat terhadap intensitas dismenore. *Jurnal Kebidanan*, 16(1), 124–135.
- Fatmawati, L., & Sholihah, N. I. (2025). Effectiveness of abdominal stretching exercise and progressive muscle relaxation on reducing the intensity of dysmenorrhea in adolescent girls. *Journal of Vocational Nursing*, 6(2). <https://doi.org/10.20473/jovin.v6i2.68084>
- Gao, F., Zhang, Y., & Zhang, L. (2024). The relationship between menstrual issues and depressive and anxiety symptoms in Chinese adolescent female inpatients: A cross-sectional investigation. <https://doi.org/10.1007/s00787-024-02257-3>
- Gunawan, S. (2024). *Fisiologi Olahraga dan Aktivitas Fisik Wanita*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.

- Hapsari, A. (2019). *Buku ajar kesehatan reproduksi: Modul kesehatan reproduksi remaja*. Malang: Wineka Media.
- Hardiningrum, R. (2024). *Kesehatan reproduksi remaja dan wanita*. Yogyakarta: PT Anak Hebat Indonesia.
- Hidayat, A. A. (2024). *Fisiologi Sistem Reproduksi dan Gangguan Menstruasi*. Jakarta: Salemba Medika.
- Intiyaswati, I., & Primiastuti, D. (2024). Pengaruh abdominal stretching exercise terhadap intensitas nyeri menstruasi (dismenorea) pada remaja putri di SMA Kartika IV Surabaya. *Jurnal Kebidanan*, 13(1), 42–47. <https://doi.org/10.47560/keb.v13i1.598>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Profil kesehatan Indonesia tahun 2021*. Pusdatin Kemenkes RI. <https://www.kemkes.go.id/folder/view/01/structure-publikasi-pusdatin-profil-kesehatan.html>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2025). *Kategori Usia berdasarkan Rentang Umur*. Ayo Sehat Kemenkes. Diakses pada 23 Desember 2025, dari ayosehat.kemkes.go.id
- Lestari, M. P. (2025). *Anatomi dan Fisiologi Terapan untuk Tenaga Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Lestari, M. P., & Anggraini, N. (2024). Efektivitas latihan abdominal stretching dan senam dismenore terhadap penurunan dismenore. *Malahayati Nursing Journal*, 6(4), 1494–1506. <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i4.11194>
- Lindberg, S. (2019). *How to stretch your abs and why it matters*. Healthline. <https://www.healthline.com/health/exercise-fitness/how-to-stretch-abs>
- Manuaba, I. B. G. (2020). *Ginekologi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Mesele, M., Abdela, A., & Tesfaye, G. (2022). Prevalence and impact of dysmenorrhea on academic performance among university students: A cross-sectional study. *BMC Women's Health*, 22(1), 13. <https://doi.org/10.1186/s12905-021-01593-9>
- Nanik, D. D., Ningrum, N. P., & Hidayatunnikmah, N. (2023). Efektivitas abdominal stretching exercise terhadap intensitas dysmenorrhea pada remaja putri di SMP Al-Asiyah Desa Dlemer Arosbaya. *Prosiding Seminar Nasional Hasil Riset dan Pengabdian*, 2771–2779.
- Nursalam. (2016). *Metodologi penelitian ilmu keperawatan: Pendekatan praktis* (Ed. ke-4). Jakarta: Salemba Medika.

- Partiwi, N. (2021). Efektivitas abdominal stretching exercise dan kompres dingin terhadap penurunan nyeri dismenore primer. *Journal of Borneo Holistic Health*, 4(2), 168–173.
- Partiwi, N., Saleha, S., & Mustary, M. (2022). Efektivitas senam dismenore dan abdominal stretching exercise terhadap intensitas nyeri haid pada remaja dismenore primer. *Jurnal Berita Kesehatan*, 14(1), 48–55. <https://doi.org/10.58294/JBK.V14I1.48>
- Pratama, W. (2025). *Kinesiologi, Biomekanika, dan Kesehatan Fisik Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Rahmawati, E. D., Hidayati, N., & Gunawan, B. (2024). Hubungan status gizi dan aktivitas fisik dengan kejadian dismenore pada mahasiswi keperawatan semester 2 Universitas Muhammadiyah Surabaya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mulia Madani Yogyakarta*, 13(1), 52–58.
- Rasyid, F. (2022). *Metodologi penelitian kualitatif dan kuantitatif: Teori, metode, dan praktik*. Kediri: IAIN Kediri Press.
- Revianti, I. D., & Yanto, A. (2021). Teknik akupresur titik hegu (LI4) menurunkan intensitas nyeri dismenore pada remaja. *Holistic Nursing Care Approach*. <https://pdfs.semanticscholar.org/6855/2a65891bfcbad1f023da2a1ea54d401f8c0b.pdf>
- Sari, A., Dahlan, S., Tuhumury, R. A. N., Prayitno, Y., Siegers, W. H., Supiyanto, & Werdhani, A. S. (2023). *Dasar-dasar metodologi penelitian*. Yogyakarta: CV Angkasa Pelangi.
- Sari, Y. (2025). *Kesehatan Reproduksi Remaja: Fondasi Generasi dan Tumbuh Kembang*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Sinaga, E., Saribanon, N., Suprihatin, Murti, Y. A., Sa'adah, N., Salamah, U., Trisnamati, A., & Lorita, S. (2017). *Manajemen kesehatan menstruasi*. Jakarta: Universitas Nasional, IWWASH, & Global One.
- Sugiyono. (2023). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (Cet. ke-5). Bandung: Alfabeta.
- Sunaryanti, B., & Sary, D. A. N. (2021). Penerapan abdominal stretching exercise terhadap penurunan nyeri haid (dismenore) pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Tujuh Belas*, 2(2), 221–227.
- Suwondo, B. S., Meliala, L., & Sudadi (Eds.). (2017). *Buku ajar nyeri*. Perkumpulan Nyeri Indonesia.
- Swandari, A., Putri, F., Abdullah, K., Romadhona, N. F., & Gerhanawati, I. (2022). *Intervensi fisioterapi pada kasus dismenore*. Surabaya: Universitas Muhammadiyah Surabaya.

- Ni Wayan, N., Ningtyas, R., Amanupunnyo, N. A., & Gerhanawati, I.. (2023). *Bunga rampai manajemen nyeri*. Yogyakarta Mediapustakaindo.
- Wulanda, C., Luthfi, A., & Hidayat, R. (2020). Efektivitas senam dismenore pada pagi dan sore hari terhadap penanganan nyeri haid pada remaja putri di SMPN 2 Bangkinang Kota tahun 2019. *Jurnal Kebidanan*. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/1062>
- Wulandari, R. (2024). *Kesehatan Remaja dan Dinamika Permasalahannya*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Wulandari, R. (2025). *Terapi Latihan, Rehabilitasi Fisik, dan Manajemen Nyeri*. Yogyakarta: Deepublish
- Yakup, H., Irnawati, Y., & Zulhijriani, Z. (2023). Efektivitas abdominal stretching terhadap penurunan nyeri dismenore pada siswi di SMPN 2 Mamosalato Morowali Utara. *Journal of Nursing Practice and Education*, 3(2), 213–219. <https://doi.org/10.34305/jnpe.v3i2.756>