

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, Dewi. et.all (2019). Perbedaan Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Dengan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) Pada Mahasiswi Fisioterapi STIKES Siti Hajar Medan tahun 2018. *Jurnal Gentle Birth* 2(1: 43-47).
- American Medical Association, (2008). *American Medical Association Complete Guide to Prevention and Wellness*. Wiley, United State of America.
- Amin, Muhammad dan Yesi Purnamasari. (2020). Penurunan Skala Nyeri *Dismenore* Primer Pada Remaja Putri Menggunakan *Masase Effleurage*. *Jurnal of Telenursing (JOTING)* 2(2: 142-149).
- Andira, Dita. (2010). *Seluk Beluk Kesehatan Reproduksi Wanita*. Yogyakarta : A. Plus Books. Aqila Smart.
- Andrews, G. (2010). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Wanita*. Edisi 2. Jakarta: EGC
- Aningsih, Fidhi. et.all. (2018). Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (*Dismenore*) Pada Mahasiswi di Asrama Sanggau Landungsari Malang. *Jurnal Nursing News* 3(1: 95-108).
- Anurogo, D & Wulandari, A. (2011). *Cara Jitu Mengobati Nyeri Haid*. Yogyakarta: Andi.
- Arifin, Zainal. (2010). Evaluasi Pembelajaran Prinsip, Teknik, prosedur Remaja. Rosdakarya Bandung.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Asma'ulludin, Abdul Karim. (2016). *Kejadian Dismenore berdasarkan Karakteristik Orang dan Waktu serta Dampaknya pada Remaja Pustri SMA dan Sedarajat di Jakarta Barat tahun 2015*. Skripsi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah. Jakarta.
- Bobak, I.M., Leodermilk, D.L., Jensen, M.D (2010). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas, Edisi 4*. Jakarta : ECG.
- Calis, KA. (2011): *Dysmenorrhea. E-Medicine Obstetrics and Gynecology*. [Http://Emedicine.Medscape.Com/Article/253812-Overview](http://Emedicine.Medscape.Com/Article/253812-Overview).
- DepKes RI. (2008). *Buku Saku Kesehatan Reproduksi Remaja*. Jakarta.
- Dewi, R. 2012. *3 Fase Penting pada Wanita*. Jakarta: PT Elex Media

- Dhilon, Dhini Angrraini dan Nike Rahmadona.(2020). Pengaruh Pemberian Susu Coklat Terdapat Penurunan Intensitas Nyeri *Dismenore* Pada Remaja Putri. *Jurnal Doppler Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai* 4(1: 1827).
- Dinkes jatim (2011) *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur tahun 2010*. Surabaya: Dinas Kesehatan provinsi Jawa Timur
- Ernawati. (2010). Terapi Relaksasi Terhadap Nyeri *Dismenore* pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Semarang. Semarang : Seminar Nasional Unimus
- Eva, 2016. *Keperawatan Maternitas*. Jakarta : EGC.
- Fajaryati, N. 2010. Hubungan Kebiasaan Olahraga dengan *Dismenore* Primer Remaja Putri di Smp N 2 Mirit Kebumen. *Bali Anatomy Journal(BAJ)* 2019 2(1: 25-29)
- Faridah, BD. et.all. (2019). Pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Kesehatan* 3(2 :68-73) <https://jik.stikesalifah.ac.id>. Di akses tanggal 20 Desember 2020
- Fauziah., Mia Nur. (2015). *Pengaruh Latihan Abdominal stretching Exercise Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) pada Remaja Putri di SMK Al Furqon Bantarkawung Kabupaten Brebes*. Skripsi. Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatuallah. Jakarta
- Fitri Yani. (2018) *Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Di Pondok Pesantren Batang Kabung Kota Padang Tahun 2018*. Skripsi thesis, STIKes Perintis Padang.
- Fritz MA,Speroff L. (2010). *Clinical Gynecologic Endocrinology and Infertility*. Lippincott Williams & Wilkins.
- Gamit KS, 2014. *The Effect of Stretching Exercise on Primary Dysmenorrhea in Adult Girls. International Journal of Medical Science and Public Health*, 3(5): 549-551.
- Hartati, Walin, & Widayanti, E. D. (2012) Pengaru Tehnik Relaksasi Front Efflurage terhadap Nyeri *Dismenorea*. *Jurnal Riset Kesehatan*, Vol4(3), 793-797
- Hendrik.(2011). *Problema Haid: Tinjauan Syariat Islam Dan Medis*. Solo: PT Tiga Serangkai Pustaka Mandiri
- Hidayah, N., Rusnoto, & Fatma, I. (2017). Pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* terhadap Penurunan *Dismenore* pada Siswi Remaja di

- Madrasah Aliyah Hasyim Asy'ari Bangsri Kabupaten Jepara. Jurnal *THE 5TH URECOL PROCEEDING*. UAD : Yogyakarta
- Judha, M & Sudarti. (2012). *Teori Pengukuran Nyeri & Nyeri. Persalinan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Junizar. (2011). *Kesehatan Reproduksi Untuk Mahasiswa Kebidanan Dan Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Karim, M (2013). *Menstruation disorders: Overview. E-Medicine Obstetric and Gynecology*. Diakses 30 Desember 2020
- Khuluq. (2014). Nyeri Haid, Penyebab, Dan Penanggulangannya. *Jurnal Program Studi Pendidikan Biologi*, Jurusan Pmipa FKIP Universitas Mataram. Mataram
- Kozier. (2010). *Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Intensitas Dismenore Primer di Kota Malang*. Tesis. Program Studi Magister Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia. Depok.
- Kristina, Cica et al (2019) Perbandingan Teknik Relaksasi Otot Progresif Dan Akupresur Terhadap Dismenore Pada Mahasiswi Fkp Universitas Riau. *Health Care : Jurnal Kesehatan* 10(1:104-114)
- Kristina. (2010). *Disminore primer*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Kurniawati. (2016). Pengaruh Dismenore Terhadap Aktivitas Pada Siswi SMK. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (KEMAS)* 6(2: 93-99) <https://journal.unnes.ac.id>
- Kusmiran E, 2011. *Kesehatan remaja dan wanita*. Jakarta: Salemba Medika
- Laili.N (2012). *Perbedaan Nyeri Haid (Dismenore) Sebelum Dan Sesudah Senam Dismenore Pada Remaja Putri Di SMAN2 Jember*. Undergraduate Theses. Program Studi Ilmu Keperawatan. Universitas jember. Jember
- Lestari. (2013). *Pengaruh Dismenore Pada Remaja*. Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA III Tahun 2013. <https://ejournal.undiksha.ac.id>
- Lestrasi, Ofiana (2019) *Efektivitas Senam Dismenore dan Abdominal Tretching Exercise Terhadap Dismenore di SMAN 1 Dukun Kabupaten Magelang Tahun 2019*. Other thesis, Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang.
- Lowdermik, Jense. 2012. *Buku ajar keperawatan Maternitas*. Jakarta: EGC.
- Marinasari, 2010. *Memahami Kesehatan Reproduksi*. Jakarta : Arcan
- Marlinda, S. 2013. Mekanisme Koping Mahasiswi Keperawatan dalam Menghadapi Dismenore, *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*. 8 (1) : 25-31.

- Maryam. (2016). *Relationship between Menstrual Profile and Psychological Stress with Dysmenorrhea*. *Althea Medical Journal* 3(3): 382-7) <http://journal.fk.unpad.ac.id>
- Meita. 2013. *Kesehatan Reproduksi Wanita*. Bandung : Salemba Medika
- Mitayani dan Sartika, W. (2010). *Buku Saku Ilmu Gizi*. Trans Info Media. Jakarta.
- Nadia, 2017, *Daur Menstruasi*, Nuha Medika, Yogyakarta.
- Naibaho W N K., 2014. *Hubungan antara tingkat aktivitas fisik dan siklus menstruasi pada remaja di SMA Warga Kota Surakarta*. Skripsi. Universitas Sebelas Maret. <https://digilib.uns.ac.id>
- Nirwana, A. (2011). *Psikologi Kesehatan Wanita*. Yogyakarta : Muha Medika.
- Nur, 2018. *Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Nyeri Haid di SMA Surakarta*. Naskah Publikasi. Fakultas Ilmu Kesehatan. Universitas 'Aisyiyah. Yogyakarta <http://jurnal.unpad.ac.id>
- Nursalam. (2014). *Manajemen Keperawatan Aplikasi dalam praktek keperawatan Profesional*, Edisi 4. Jakarta : Salemba Medika.
- Nursalam. (2015). *Manajemen Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Potter & Perry 2010, *Kesehatan Reproduksi*, Nuha Medika, Yogyakarta.
- Purwanti, 2017. Analisis faktor yang berhubungan dengan kejadian *dismenorea* pada remaja putri di SMA Negeri 8 Kabupaten Kendari. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat* 2(6). <http://repository.uinjkt.ac.id>
- Rakhma, A. (2012). *Gambaran derajat dismenore dan upaya penanganannya pada siswi sekolah menengah kejuruan Depok Jawa Barat*. Skripsi tidak diterbitkan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah. Jakarta
- Rebecca, Luh & Wayan (2019). *Prevalensi Dismenore dan Karakteristiknya pada Remaja Putri di Denpasar*. *Jurnal Medika Udayana* 3(11). Di akses pada tanggal 5 mei 2021
- Setyoadi dan Kushariyadi. (2011). *Terapi Modalitas Keperawatan pada Klien Psikogeriatrik*. Jakarta : Salemba Medika
- Silvana, P.D, 2012. *Hubungan Antara Karakteristik Individu, Aktivitas Fisik, dan Konsumsi Produk Susu dengan Dysmenorrhea Primer pada Mahasiswi FIK dan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia Tahun 2012*. (Skripsi), Universitas Indonesia, Depok.
- Snyder, M., & Lindquist, R. (2010). *An overview of complementary/alternative therapies*. *Complementary/Alternative Therapies in Nursing*. 4th ed. New York, NY: Springer Publishing Co, 3-15.

- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.
- Sulistiyawati. (2012) . *Asuhan Kebidanan pada Masa Kehamilan*. Jakarta: Salemba Medika
- Sulistiyorini, Chandra. dkk. (2019). Efektivitas Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri *Dismenore* Pada Remaja Putri. *Jurnal Medika Karya Ilmiah Kesehatan* 4(1: 10-15)  
<https://jurnal.stikeswhs.ac.id/index.php/medika>
- Thermacare. 2010. *Abdominal Stretching Exercise for Menstrual Pain*. Available online on : <http://eprints.ums.sc.id>. Di akses tanggal 13 Desember 2020
- Widiyanto, Joko. 2010. *SPSS for Windows Untuk Analisis Data Statistik dan Penelitian*. Surakarta: BP-FKIP UMS.
- Woo, P. and McEneaney, M. J. 2010. *New Strategies to Treat Primary Dysmenorrhea. The Clinical Advisor*.  
<http://proquest.umi.com/pqdweb?index+6&did=2195246451>. diakses 20 Desember 2020.
- Yulina Ika, 2013. *Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Dismenore Primer Siswi MAN 1 Surakarta*. Skripsi S1 Fisioterapi Fakultas Kesehatan. Universitas muhammdiyah. Surakrta.