

DAFTAR PUSTAKA

1. Rima Wirenviona. *Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja*. Hariastuti I, editor. Surabaya: Airlangga University Press; 2020. 120 p.
2. Anggraini FN. Pengaruh Edukasi Metode Simulasi Pemberian Kompres Hangat Terhadap Keterampilan Remaja Dalam Penanganan Dismenorea di Kelas 11 SMKS Pelita Alam. *Innovative: Journal Social Science Research*. 2023;3(3 SE-Articles):9320–34.
3. Liliek Pratiwi D. *Mengenal Menstruasi dan Gangguannya*. CV Jejak (Jejak Publisher); 2024. 134 p.
4. Ilham MA, Islamy N, Hamidi S, Sari R. Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja : Literature Review. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*. 2023;5(1):185–92.
5. Fitriyani N, Wulandari R, Widyastutik D. Pengaruh Edukasi Kesehatan Dengan Video Dismenore Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Dalam Menangani Dismenore Pada Siswi Kelas VIII di Smp N 2 Gondangrejo Karanganyar. 2023;22:1–10.
6. Sulymbona N. Hubungan Antara Pengetahuan Dengan Sikap Dalam Menghadapi Dismenore Pada Remaja Putri Di Kelas X Sma N 1 Salem Kabupaten Brebes. *Media Ilmu Kesehatan Indonesia*. 2024;2(1):10–8.
7. Ananda AN. The Correlation between Knowledge and Attitude in Overcoming Dysmenorrhea in Female Students at SMP Muhammadiyah 2 Gamping Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap Dalam Mengatasi Dismenore pada Siswi SMP Muhammadiyah 2 Gamping. *Menara Journal of Science Health*. 2023;357–68.
8. Patnawati S. Pengaruh Edukasi Dismenore Menggunakan Video terhadap Pengetahuan dan Sikap pada Remaja Putri di Smp Negeri 3 Tanah Grogot. *Journal of Comprehensive Science*. 2023;2(1):1–14.
9. Cherenack EM, Rubli J, Melara A, Ezaldein N, King A, Alcaide ML, et al. Gambaran remaja perempuan tentang dismenore dan hambatan dalam pengelolaan dismenore di Moshi Tanzania. *PLOS Global Public Health*. 2023;1–35.
10. Jaleel G, Shaphe MA, Khan AR, Malhotra D, Khan H, Parveen S. Lifestyle Effect of Exercises on Central and Endocrine System for Pain Modulation in Primary Dysmenorrhea. *Journal Lifestyle Medical*. 2022;12(1):15–25.

11. Retnosari E, Putri D, Alifia D. Pengaruh Senam Yoga Terhadap Intensitas Nyeri Disminorhea. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*. 2023;14(1):92–101.
12. Tri Nurfiana, Fatma Jama, Sunarti. Pengaruh Senam Dismenore terhadap Penurunan Tingkat Dismenore. *Window of Nurse Journal*. 2021;02(02):186–97.
13. Natalia L, Wahyuningsih M, Letsoin OE. Pengaruh senam dismenore terhadap penurunan tingkat nyeri dismenore tremaja putri di SMA Sanata Karya Langgur. *Healt Care Journal Kesehatan*. 2022;11(1):2022–162.
14. Indah Nilvia Putri. Pengaruh Senam Dysmenorrhea terhadap Nyeri Haid Remaja Putri di SMP Negeri 4 Kota Bengkulu [Internet]. Vol. 8. Poltekkes Kemenkes Bengkulu; 2020.
15. Fauziah S, Rokhmia E, Purnamasari W, Kamillah S. The Relationship Between Physical Activity And The Incidence Of Primary Dysmenorrhea In Adolescent Girls At Sma Putra Juang Cianjur In 2023. *Jurnal Intelek dan Cendikiawan Nusantara*. 2024;125(November):6998–7005.
16. Menteri Kesehatan Republik Indonesia. *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2017*. 2017.
17. Rahmawati E. Penyuluhan Dismenore serta Upaya Penanganan kepada Remaja Putri Dukuh Dukuhan Desa Sambirejo. *Journal of Midwifery in Community*. 2023;1(1):17–21.
18. Hidayat R, Ihya R. Perlindungan Hukum Terhadap Konsumen Pengguna Obat yang Beredar Luas di Pasaran. *Kultura: Jurnal Ilmu Hukum, Sosial dan Humanior* [Internet]. 2024;2(2):247–74. Available from: <https://jurnal.kolibi.org/index.php/kultura/article/view/1038>
19. Rosyida D ayu cahya. Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita. Yogyakarta: PT. Pustaka Baru; 2022. 224 p.
20. Fristiwi P, Sumaryono D, Linda L, Andeka W. Pengaruh Media Video Senam Dysmenorrhea Melalui Aplikasi Tiktok terhadap Pengetahuan Remaja Putri tentang Penatalaksanaan Dysmenorrhea. 2022;7–9.
21. Yuvita A. Hubungan Usia Menarche dan IMT Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Terhadap Nyeri Dismenore Pada Putri SMP Muhammadiyah 2 Gamping. 2023;
22. Amrullah Syah Putra, Nicko Pisceski Kusika Saputra, Noviardi Noviardi, Ismawati Ismawati. Analisa Faktor Risiko Dismenore Primer Dan Dismenore Sekunder Pada Mahasiswi. *Jurnal Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*. 2024;34(1):166–76.

23. Putri NS. *Tanda-Tanda Klinik Pada Dismenore*. Karya Tulis Ilm. 2020;9–39.
24. Aulia G. Efektivitas Pendidikan Kesehatan Dengan Media Video Abdominal Stretching Exercise Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri. Poltekkes Kemenkes Palangkaraya; 2024.
25. Wahyunita VD. *Menarche dan Perubahan Seks Sekunder*.pdf. Semarang: Poltekkes Kemenkes Semarang; 2021.
26. Fauziah EN. Faktor-faktor yang Memengaruhi Siklus Menstruasi Remaja Putri. *Jurnal Permata Indonesia*. 2022;13(2):116–25.
27. Ni'amah S, Sulistiyaningsih SH. Peningkatan Pengetahuan Dan Pelatihan Senam Hamil Untuk Menurunkan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. [Internet]. 2021;34–41. Available from: <https://cahayanegeriku.org/index.php/jpkm/article/view/19>
28. Rahayu, notesya P. *Bunga Rampai Manejemen Nyeri*. Jawa Tengah: PT. Media Pustaka Indo; 2023. 193 p.
29. Lubis R, Nabila P, Nasution N, Azzahra Lathifah, Hasraful, Andina Fadillah. Evolusi Remaja Usia 17-19 Tahun: Analisis Pertumbuhan Dan Perkembangannya. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*. 2024;7(3):7899–907.
30. Ragita SP, Fardana N. NA. Pengaruh Keterlibatan Ayah Dalam Pengasuhan Terhadap Kematangan Emosi Pada Remaja. *Buletin Riset Psikologis dan Kesehat Mental*. 2021;1(1):417–24.
31. Ima Palupi Hapsari. Efektivitas Senam Dysmenorrhea dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Penurunan Dysmenorrhea. Politeknik Kesehatan Kemenkes Kalimantan Timur. 2022.
32. Wulanda C. View of Efektifitas Senam Dismenore pada Pagi dan Sore Hari terhadap Penanganan Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMPN 2 Bangkinang Kota. *Jurnal Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai*. 2020;
33. Annisa Wigati Rozifa, Asta Adyani, Siti Haniah. Efektivitas Senam Dismenorea dan Yoga dalam Mengurangi Nyeri. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*. 2022;7(1):105–10.
34. Rezki R, Jatra R, Sari M, Haqqi M, Muafa FF. Pentingnya Aktivitas Pemanasan Dan Pendinginan Dalam Berolahraga Pada Guru Olahraga Dayoun. *Wahana Dedikasi: Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*. 2022;5(1):87.

35. Putri L, Damanik U, Sari F, Adethia K, Pitaloka D, Mitra S, et al. Kelas Edukasi tentang Abdominal Stretching Exercises pada Mahasiswi Mitra Husada Medan. *Jurnal Pengabdian Kolaborasidan Inovasi IPTEKS*. Volume 3, No 1 – Februari 2025 e-ISSN : 29863104. 2025;3(1):240–5.
36. Harahap YW, Tanjung WW. Pengaruh Rutinitas Yoga (Cobra Pose) terhadap Penurunan Dismenorea Primer pada Remaja Putri di Kota Padangsidempuan. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*. 2021;4(2):226–30.
37. Wulandari, Sekar, Ajeng, Tri G. Pengaruh Senam Dismenorea Terhadap Dismenorea Pada Remaja Putri Sman 1 Kota Bengkulu Tahun 2021. Poltekkes Kemenkes Bengkulu; 2021.
38. Syafitri F. Pengaruh Video Animasi Pemeriksaan Payudara Sendiri terhadap Tingkat Pengetahuan dan Praktik pada Remaja Putri di SMK Negeri 2 Sewon Bantul. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta; 2024.
39. Wicaksono. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Sukmawati F, editor. Pradina Pustaka; 2022.
40. Ono S. Uji Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur SG Posture Evaluation. *Jurnal Keterapian Fisik*. 2020;5(1):55–61.
41. Ayu Handayany D, Mulyani S, Nurlinawati N. Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmu Ners Indonesia*. 2020;1(1):12–23.
42. Sari Y. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Melalui Video terhadap Pengetahuan dan Praktik Mobilisasi Dini pada Pasien Post SC di RSUD drs H. Abu Hanifah. Poltekes Kemenkes Yogyakarta; 2023.
43. Aziz A. *Buku Ajar Metodologi Penelitian*. Efitra. PT. Sonpedia Publishing Indonesia; 2023. 204 p.
44. Yuliani FC, Priyono PK, Zuliyani F. Pengaruh Edukasi Kesehatan Terhadap Kesiapan Menghadapi Menarche Pada Siswi Mi Thoriqotululum Tlogoharum. *Jurnal Ilmu Kebidanan*. 2025;15(1):19–25.
45. Rita, Mien, Jasmin M, Herman, Balaka KI. Hubungan Tingkat Stres, Siklus Menstruasi Dan Lama Menstruasi Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di Spmn 4 Majene. *Jurnal Kesehatan Marendeng*. 2025;I(1):65–79.
46. Rhipiduri Rivanica, Ayu Spalia Bahri, Sri Handayani. Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Mahasiswi D Iii Kebidanan. *Jurnal Aisyiyah Medika*. 2025;10:171–82.

47. Saraswati DP, Anggraini W, Maulinda AV. Pengaruh senam dismenorea terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri kelas x di smk jamaah pasrah pati. *Jurnal Penelitian Pengabdian Bidan*. 2023;01(01):15–20. Available from: <https://jppb.stikesbup.ac.id/index.php/jppb/article/view/59>
48. Retni A, Modjo D, Muksin M. Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Tingkat Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di SMK Negeri 1 Kota Gorontalo. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*. 2025;10(1):54–9.
49. Abadiah M, Aspihan M, Luthfa I. Perbedaan Teknik Relaksasi Nafas Dengan Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Pada Remaja Putri Di Smp Negeri 1 Wonosalam. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kesehatan*. 2025;2:38–48.
50. Yi Xiang, Qin Hai Li, Zengao Lu, Zemin Yu, Guanglin Ma, Siqi Liu, et al. Efficacy And Safety Of Therapeutic Exercise For Primary Dysmenorrhea: A Systematic Review And Meta-Analysis. *Obstetric and Gynecology*. 2025;12.
51. Celik B, Ege, Arslan. The Effect Of Core Exercises On Pain And Quality Of Life In Teenagers With Primary Dysmenorrhea Complaints: Non-Randomized Controlled Study. *Science and Sport*. 2024;39(7):573–80.
52. Sarjani Linggi Allo HM, Sello L, Sumampouw. Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Mahasiswa Tingkat I Di Akademi Kebidanan Sinar Kasih Toraja. *Indonesian Journal Multidisciplinary Expert*. 2025;3(1):35–41.