

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, N., 2022. *Skala Nyeri Pada Anak Usia Sekolah dan Remaja*. [online] Yankes.Kemkes. Available at: <https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/67/skala-nyeri-pada-anak-usia-sekolah-dan-remaja>.
- Anggreni, D., 2022. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. 1st ed. Mojokerto: STIKes Majapahit Mojokerto.
- Aprilia, D., Cahyaningrum and Cahya, P., 2022. Teknik Relaksasi Nafas Dalam untuk Meringankan Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di Bergas Lor. *Prosiding Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan*, 1(2), pp.932–938.
- Aprillia, S.R., Wahyuni, S. and Widiastuti, D., 2023. The Effect Of Yoga Training Butterfly Pose, Child Pose, Cat and Cow Pose On The Intensity Of Primary Menstrual Pain (Dysmenorrhea). *Journal of Applied Health Management and Technology*, 5(2), pp.41–49.
- de Arruda, G.T., Driusso, P., Rodrigues, J.C., de Godoy, A.G. and Avila, M.A., 2022. Numerical Rating Scale for Dysmenorrhea-Related Pain: a Clinimetric Study. *Gynecological Endocrinology*, [online] 38(8), pp.661–665. <https://doi.org/10.1080/09513590.2022.2099831>.
- Astuti, H., Cessaria, D.E., Kumalasari, Nasruddin, N.I., Marlina, T., Amalia, L., Herdiani, R.T., Justin, W.O.S., Anggraini, F.T., Sitanggang, T.W. and Anggraini, D., 2023. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Lansia*. 1st ed. Purbalingga: Eureka Media Aksara.
- Carlson, L. and Shaw, N., 2019. Development of Ovulatory Menstrual Cycles in Adolescent Girls. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 32(3), pp.249–253.
- 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. and Lau, C.S., 2021. Validation Of The Perceived Stress Scale (PSS-10) in Medical and Health Sciences Students in Hong Kong. *The Asia Pacific Scholar*, [online] 6(2), pp.31–37. <https://doi.org/10.29060/TAPS.2021-6-2/OA2328>.
- Deviliawati, A., 2020. Hubungan Tingkat Stress dengan Siklus Menstruasi. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 5(2), pp.111–120. <https://doi.org/10.36729>.
- Dewi, M.A. and Kamidah, 2024. Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Karangtaruna Desa Baran. *Jurnal Bidan Mandira Cendikia*, 3(1), pp.55–62.
- Djimbula, N., Kristiarini, J.J. and Ananti, Y., 2022. Efektivitas Senam Dismenore dan Musik Klasik Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), pp.288–296.

<https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.754>.

- Elsera, C., Agustina, N.W., H3, S.S.T. and Nur'aini, A., 2022. Pengetahuan Penatalaksanaan Dismenore Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 12(2), pp.46–51.
- Elvariani, A.R., Ariyanti, I. and Widiastuti, D., 2023. Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenorea. *Journal of Midwifery and Health Science of Sultan Agung*, 2(2), pp.18–22. <https://doi.org/10.30659/jmhsa.v2i2.42>.
- Fahmiah, N.A., Huzaimah, N. and Hannan, M., 2022. Dismenorea dan Dampaknya terhadap Aktivitas Sekolah pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Profesional (KEPO)*, 3(1), pp.81–87. <https://doi.org/10.36590/kepo.v3i1.307>.
- Faisol, 2022. *Teknik Relaksasi Nafas Dalam*. [online] Yankes.Kemkes. Available at: <https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1054/teknik-relaksasi-nafas-dalam> [Accessed 22 January 2025].
- Fitri, A., Rahim, R., Nurhayati, Azis, Pagiling, S.L., Natsir, I., Munfarikhatin, A., Simanjuntak, D.N., Hutagaol, K. and Anugrah, N.E., 2023. *Dasar-Dasar Statistika Untuk Penelitian*. 1st ed. Yayasan Kita Menulis.
- Francavilla, R., Petraroli, M., Messina, G., Stanyevic, B., Bellani, A.M., Esposito, S. and Street, M.E., 2023. Dysmenorrhea : Epidemiology, Causes and Current State of the Art for Treatment. *Clinical and Experimental Obstetrics & Gynecology*, 50(12). <https://doi.org/https://doi.org/10.31083/j.ceog5012274>.
- Goss, G.L., 2023. Dysmenorrhea in Adolescents. *The Journal for Nurse Practitioners*, [online] 19(8), p.104710. <https://doi.org/10.1016/j.nurpra.2023.104710>.
- Grieger, J.A. and Norman, R.J., 2020. Menstrual Cycle Length and Patterns in a Global Cohort of Women Using a Mobile Phone App: Retrospective Cohort Study. *Journal of Medical Internet Research*, [online] 22(6). <https://doi.org/10.2196/17109>.
- Guimarães, I. and Póvoa, A.M., 2020. Primary Dysmenorrhea: Assessment and Treatment. *Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetricia*, 42(8), pp.501–507. <https://doi.org/10.1055/s-0040-1712131>.
- Gynecologists, A.C. of O. and, 2021. Menstruation in Girls and Adolescents: Using The Menstrual Cycle As a Vital Sign. *ACOG Committee Opinion*.
- Hartinah, D., Wigati, A. and Maharani, L.V., 2023. Pengaruh Terapi Farmakologi Dan Non-Farmakologi Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 14(1), pp.245–252. <https://doi.org/10.26751/jikk.v14i1.1676>.
- Hary and Pricianee, Z.A., 2017. *Hubungan Antara Kelekatan Terhadap Ibu Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Perantau*. [online] Universitas Sanata

- Dharma. Available at: <<http://repository.usd.ac.id/id/eprint/8873>>.
- Haryani, W. and Setyobroto, I., 2022. *Modul Etika Penelitian*. Jakarta Selatan: Jurusan Kesehatan Gigi Poltekkes Jakarta I.
- Hidayah, N. and Fatmawati, R., 2020. *Buku Ajar Manajemen Nyeri Haid Pada Remaja*. Pertama ed. Surakarta: Yuma Pustaka. <https://doi.org/978-623-7128-53-3>.
- Itani, R., Soubra, L., Karout, S., Rahme, D., Karout, L. and Khojah, H.M.J., 2022. Primary Dysmenorrhea: Pathophysiology, Diagnosis, and Treatment Updates. *Korean Journal of Family Medicine*, [online] 43(2), pp.101–108. <https://doi.org/10.4082/kjfm.21.0103>.
- Jannah, R., Hasanah, O. and Woferst, R., 2022. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Dismenorea Primer Pada Remaja Akhir. *JOM FKp*, 9(2), pp.25–34.
- Kemenkes RI, 2020. *Pedoman Gizi Seimbang*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kurniawati, E., Badi'ah, A. and Surantono, 2019. *Efektifitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre Operasi dengan General Anestesi di RSUD Muhammadiyah Bantul*. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
- Lemeshow, S., Hosmer, D.W., Klar, J., Lwanga, S.K., Pramono, D. and Hari, K., 1997. *Besar Sampel dalam Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Lismaya, L.A., Sambas, E.K. and Hersoni, S., 2021. Tingkat Nyeri dan Penanganan Nyeri Saat Menstruasi Pada Remaja Putri. *Journal of BTH Nursing*, 1(1), pp.25–41.
- Luluk, F.N. and Rosella, K., 2021. Inter Rater Reliability The Numeric Rating Scale In Individuals With Knee Osteoarthritis. *Academic Physiotherapy Conference*, pp.254–262.
- Maulidah, R., Nurdin, A., Hartoko, R.A., Helvian, F.A. and Alwi, Z., 2025. The Relationship Between Stress Levels and the Incidence of Primary Dysmenorrhea Among High School Students in Makassar. *Alami Journal*, 9(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.24252/alami.v9i1.50203>.
- Mulyani, N., Sudaryanti, L. and Ratna Sri, D., 2022. Hubungan Usia Menarche dan Lama Menstruasi dengan Kejadian Dismenorea Primer. *Journal Of Health, Education and Literacy*, e-issn : 2621-9301, p-issn : 2714-7827, 4(2), pp.104–110.
- Munir, R., Lestari, F., Zakiah, L., Kusmiati, M., Anggun, A., A, D., F, D., A, M. and Puput, P., 2024. Analisa Faktor Yang Mempengaruhi Nyeri Haid (Dismenorhea) Pada Mahasiswa Akademi Kebidanan Prima Husada Bogor.

Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan, 2(01), pp.63–69.

- Nagy, H., Carlson, K. and Khan, M.A., 2023. *Dysmenorrhea*. [online] StatPearls. Available at: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK560834/>>.
- Napu, L. afriani, Yusrah Taqiyah and Wa Ode Sri Asnaniar, 2023. Pengaruh Kompres Air Jahe terhadap Penurunan Dismenorea Primer pada Remaja. *Window of Nursing Journal*, 4(1), pp.33–39. <https://doi.org/10.33096/won.v4i1.735>.
- Novita, N. and Sumastri, H., 2023. Pelatihan Yoga Child Pose Sebagai Upaya Pemberdayaan Remaja dalam Mengatasi Dismenore Di SMA Kota Palembang. *Jurnal Abdikemas*, 5(1), pp.45–48. <https://doi.org/10.36086/j.abdikemas.v5i1>.
- Pratnawati, S., Putri, R.A., Oktafiana, Y., Utmalini, A., Agustia, D., Wahyuni, Y.I., Sarjana, K.P. and Waluyo, U.N., 2021. Yoga Sebagai Upaya Mengatasi Nyeri Haid pada Remaja. *Jurnal.Unw.Ac.Id*, [online] pp.83–84. Available at: <<http://jurnal.unw.ac.id:1254/index.php/semnasbidan/article/view/1091>>.
- Purnami, C.T. and Sawitri, D.R., 2019. Instrumen “ Perceive Stress Scale ” Online Sebagai Alternatif Alat Pengukur Tingkat Stress Secara Mudah Dan Cepat. *Seminar Nasional Kolaborasi Pengabdian Kepada MAsyarakat UNDIP-UNNES*, [online] pp.311–314. Available at: <<https://proceedings.undip.ac.id/index.php/semnasppm2019/article/download/119/138>>.
- Putri, R.P., Novita, N. and Hindun, S., 2020. *Pengaruh Child Pose (Balasana) Terhadap Pengurangan Nyeri Haid (Dismenore) pada Siswi di SMA PGRI 2 Palembang*. Poltekkes Kemenkes Palembang.
- Rahayu, S.H., Susilawati, S. and Windiyani, W., 2022. Penatalaksanaan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri. *Jurnal BIMTAS: Jurnal Kebidanan Umtas*, [online] 6(2), pp.70–78. <https://doi.org/10.35568/bimtas.v6i2.2917>.
- Rosyida, D.A.C., 2022. *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Bantul: PT. Pustaka Baru.
- Sari, H. and Hayati, E., 2020. Gambaran Tingkat Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri. *BEST Journal (Biology Education, Sains and Technology)*, 3(2), pp.226–230. <https://doi.org/10.30743/best.v3i2.3284>.
- Sarwono, A.E. and Handayani, A., 2021. *Metode Kuantitatif*. 1st ed. Surakarta: UNISRI Press.
- Selvina Widiанти, Irma Herliana and Saiful Gunardi, 2024. Hubungan Dismenore Primer Dengan Aktivitas Belajar Siswi SMK Bina Putra Nugraha Kadupandak Cianjur Jawa Barat Tahun 2023. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan*, 3(1), pp.176–188. <https://doi.org/10.55606/jurrikes.v3i1.2746>.

- Setyawan, D.A., 2022. *Statistika Kesehatan Analisis Bivariat Pada Hipotesis Penelitian*. 1st ed. Surakarta: Tahta Media Group.
- Smeltzer, S.C. and Bare, B.G., 2014. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Volume I*. Jakarta: EGC.
- Soesana, A., Subakti, H., Karwanto, Fitri, A., Kuswandi, S., Sastri, L., Falani, I., Aswan, N., Hasibuan, F.A. and Lestari, H., 2023. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Yayasan Kita Menulis.
- Sugiharti, I., Valiani, C., Kartadarma, S. and Putri, I.D., 2024. Pengaruh Gerakan Yoga Gaya Balasana (Child Pose) Dalam Pengurangan Dismenorrhoe Pada Remaja Putri Di Smk Pasundan Jatinangor. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan*, 11(3), pp.544–549. <https://doi.org/10.33024/jikk.v11i3.13161>.
- Syah, I. and Putri, R.Z., 2020. Pengaruh Yoga terhadap Nyeri Dismenore Pada Santri Aliyah Kelas X di Pondok Pesantren. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, [online] 3(2), pp.32–38. Available at: <<http://jurnal.mercubaktijaya.ac.id/index.php/mercusuar/article/view/154>>.
- Syapitri, H., Amila and Aritonang, J., 2021. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. 1st ed. Malang: Ahlimedia Press.
- Vitani, R.A.I., 2019. Tinjauan Literatur: Alat Ukur Nyeri Untuk Pasien Dewasa Literature Review: Pain Assessment Tool To Adults Patients. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 3(1), pp.1–7. <https://doi.org/10.33655/mak.v3i1.51>.
- Wang, Z., Asoka, G. and Onella, J.-P., 2024. Menarche and Time to Cycle Regularity Among Individuals Born Between 1950 and 2005 in the US. *JAMA Netw Open*, 7(5). https://doi.org/https://jama.jamanetwork.com/article.aspx?doi=10.1001/jamanetworkopen.2024.12854&utm_campaign=articlePDF%26utm_medium=articlePDFlink%26utm_source=articlePDF%26utm_content=jamanetworkopen.2024.12854.
- Widiastuti, U.T.O. and Setiyabudi, R., 2020. Pengaruh Gerakan Yoga Child's And Animals Poses Terhadap Perubahan Skala Nyeri Dismenore Pada Mahasiswi. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(2), pp.21–28. <https://doi.org/10.30651/jkm.v5i2.5065>.
- Wildayani, D., Lestari, W. and Ningsih, W.L., 2023. *Dismenore: Asupan Zat Besi, Kalsium dan Kebiasaan Olahraga*. Padang: Pustaka Galeri Mandiri.
- Yoga Basic, 2025. *Child's Pose Balasana*. [online] yogabasics. Available at: <<https://www.yogabasics.com/asana/child/>> [Accessed 22 January 2025].
- Yoga Journal, 2023. *Child's Pose*. [online] Yoga Journal. Available at: <<https://www.yogajournal.com/poses/child-s-pose/>>.

- Yulaikhah, L., Puspitasari, D., Kumorojati, R., -, E., Agnes Wulandari, A., Anamardiyah Ramadani, A., Putri Arthadewi, A., Widyastuti, A. and Desmanita, 2022. Pengurangan Nyeri Haid Melalui Yoga Pada Remaja di Wilayah Kerja Puskesmas Kalasan Yogyakarta. *Journal of Innovation in Community Empowerment*, 4(1), pp.23–31. <https://doi.org/10.30989/jice.v4i1.717>.
- Yuliyani, F.I. and Susilowati, T., 2022. Gambaran Dismenorea Saat Aktivitas Belajar Diruang Kelas Pada Siswi Sma Muhammadiyah 1 Sragen. *Journal Locus Penelitian dan Pengabdian*, 1(6), pp.459–465. <https://doi.org/10.36418/locus.v1i6.143>.
- Zolekhah, D. and Barokah, L., 2023. Karakteristik Kejadian Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. *PREPOTIF : Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(3), pp.16309–16316.