

DAFTAR PUSTAKA

- Ariyanti, K. S., Sariyani, M. D. dan Winangsih, R. (2022). Terapi Non Farmakologis untuk Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja di Tabanan. *Jurnal Kebidanan Malakbi*, 3(2), p. 58.
- Artawan, I. P., Adianta, A. A. dan Damayanti, I.A.M.D. (2022). Hubungan Nyeri Haid (Dismenore Primer) Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswi Sarjana Keperawatan Tingkat Iv Itokes Bali Tahun 2022. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 6(2), pp. 94–99.
- Ardiana, D., dan Santosa, P. (2021). Peregangan Otot untuk Mengatasi Stres dan Kecemasan pada Mahasiswa di Kota Y. *Jurnal Psikologi Kesehatan*, 11(1), 45-52.
- Ahmad, H., Rahman, M., dan Kibria, G. (2021). Reliability and validity of Numeric Rating Scale in assessing musculoskeletal pain: A cross-sectional study. *Journal of Clinical Orthopaedics*, 18(4), 112–118.
- Bustan, M. N., Seweng, A., dan Ernawati. (2018). Abdominal Stretching Exercise in Decreasing Pain of Dysmenorrhea among Nursing Students. *Journal of Physics: Conference Series*, 1028(1), 012103.
- Danriani, R., dan Oviana, D. (2021). Abdominal Stretching as a Therapy for Dysmenorrhea. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 9(3), 148-152.
- Diananda dan Amita. (2018). Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. *Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah Islamic .Village* Tangerang.
- Chen, R. (2023). A Rare Secondary Dysmenorrhea Resulted from Separation of Corpus Uteri from Cervix: A Case Report dan Literature Review. *Journal of Minimally Invasive Gynecology*, 30(3), pp. 240–244.
- Dea, R. P. (2022). Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri Di MAN Bangkalan. *Gema Bidan Indonesia*, 9(2), pp. 356–363.
- Daley, A. J. (2022). Exercise dan Primary Dysmenorrhea: A Comprehensive dan Critical Review of the Literature. *European Journal of Obstetrics dan Gynecology dan Reproductive Biology*, 140(3), 3-8.
- Dahlan, S.M. (2020). *Besar Sampel dalam Penelitian Kedokteran dan Kesehatan*. Seri 2 Edisi 5. Jakarta: Epidemiologi Indonesia.
- Fatmawati M, Riyanti E, dan Widjanarko B. (2018). Perilaku Remaja Puteri Dalam Mengatasi Dismenore (Studi Kasus pada Siswi SMK Negeri 11 Semarang). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 2016;4(3):1036–43.
- Ghozali, I. (2021). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 26*. Edisi 10. Semarang: Penerbit Universits Diponegoro.

- Handayani, W. (2021). Penerapan Abdominal Stretching Exercise Terhadap Intensitas Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Desa Sugihan Kab.Semarang. *Jurnal Ners Widya Husada*, 8(1), pp. 1–5.
- Hasna, Sri, M., dan Iseu S. A. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswa Universitas Siliwangi. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*. Vol. 17 No. 1, Hal 247-249.
- Hidayat, A. (2009). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Itani, R. (2022). Primary Dysmenorrhea: Pathophysiology, Diagnosis, dan Treatment Updates. *Korean Journal of Family Medicine*, 43(2), pp. 101–108.
- Jatmika, D. E. S. (2019). *Buku Ajar Pengembangan Media Promosi Kesehatan*. Yogyakarta. K-Media.
- Junge, M., Sari, D., dan Putri, R. (2017). Pengaruh latihan abdominal stretching terhadap intensitas nyeri dismenorea pada remaja putri. *Jurnal Keperawatan dan Fisioterapi*, 5(2), 123-130.
- Kristianingsih, A. (2016). Faktor Risiko Dismenore Primer pada Siswi Sekolah Menengah Pertama (SMP X) Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*. 1(1), 19-27.
- Kaiser, E. (2018). The relationship between physical activity dan dysmenorrhea in adolescent girls: A systematic review. *Journal of Adolescent Health*, 63(3), 323-330.
- Kuperstein, G. (2019). Endometriosis dan dysmenorrhea: Pathophysiology dan management strategies. *Journal of Clinical Gynecology*, 32(4), 515-522.
- Kusuma, H. D., dan Hidayat, R. (2019). Efek Latihan Peregangan Otot Perut terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah pada Pekerja Kantoran. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 10(2), 145-152
- Kanaya, F. K., dan Susanto, R. (2024). Korelasi dismenore primer dan usia menarche pada mahasiswi kedokteran Universitas Tarumanagara. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(2), 2797–2801.
- Karcioglu, O., Topacoglu, H., Dikme, O., dan Dikme, O. (2023). A systematic review of the use of the Numeric Rating Scale in the assessment of pain in clinical settings. *Journal of Pain Research*, 16, 55–62.
- Larasati, T. A., dan Alatas, F. (2016). Dismenore primer dan faktor risiko dismenore primer pada remaja. *Majority*, 5(3), 79–84.
- Martin, N. (2021). IBM Akupresure untuk Mengatasi Dismenore pada Remaja Putri. *Indonesian Journal of Community Empowerment (IJCE)*, pp. 136–142.
- Murtiningsih, M., Solihah, L., dan Yuniarti, S. (2019). The Effect of Abdominal Stretching Exercise on Dysmenorrhea in Adolescent Girls. *Journal of Maternity Care and Reproductive Health*, 2(3), 123–130.

- Nurwana N., Yusuf S., dan Fachlevy. (2017). Analisis faktor yang berhubungan dengan kejadian disminorea pada remaja putri di SMA Negeri 8 Kendari Tahun 2016. *Jimkesmas*. 2017;2(6):1–14.
- Nursyamsiana, N., Marwan, M., dan Haslinda. (2023). Efektivitas Abdominal Stretching Exercise terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandiri Cendekia*, 13(1).
- Partiwi, N., Saleha, S. dan Mustary, M. (2021). Efektivitas Senam Dismenore Dan Abdominal Stretching Exercise Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Dismenore Primer. *Jurnal Berita Kesehatan*, 14(1).
- Puspita, D., dan Anjarwati, A. (2019). Abdominal Stretching Exercise as Non-Pharmacological Management for Primary Dysmenorrhea in Adolescents. *Jurnal Empati*, 8(2), 148-155.
- Pertami, D.A.S.P. (2019). Pengaruh Latihan Abdominal Stretching Terhadap Penurunan Dismenorea Pada Remaja Putri Kelas X Di SMA Negeri 6 Denpasar. *Skripsi*. Prodi Sarjana Keperawatan; ITEKES Denpasar.
- Park, S. H., Lee, J. H., and Kim, H. Y. (2020). Responsiveness of the Numeric Rating Scale to pain intensity changes in post-operative patients. *Korean Journal of Pain*, 33(3), 203–210
- Pattirousamal, V. T., dan Kiding, V. (2022). Pengaruh abdominal stretching exercise terhadap penurunan dismenore pada remaja putri di Kelurahan Maloku Kecamatan Ujung Pandang Kota Makassar. *Jurnal Penelitian Kesehatan "Suara Forikes" (Journal of Health Research "Forikes Voice")*, 13(1), 88–91.
- Rachmawati, A. N. dan Oktaviani, A. R. (2017). Peran Orangtua Dalam Mempersiapkan Remaja Putri Menghadapi Menarche Di Kelurahan Kadiorejo Kecamatan Karangnom Kabupaten Klaten. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*. 170–176.
- Ratnawati, A. (2019). *Asuhan Keperawatan Pada Pasien Dengan Gangguan Sistem Reproduksi*. Pustaka Baru.
- Renuka, K., dan Jeyagowri, S. (2015). Primary Dysmenorrhea and Exercises. *Pondicherry Journal of Nursing*, 7(3), 14–22.
- Sari, W. P. (2013). Efektivitas Terapi Farmakologis Dan Non- Farmakologis Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) Pada Siswi XI Di SMA Negeri 1 Pemangkat', *Universitas Tanjungpura*, 53(9), pp. 1689–1699.
- Sugdana, A. R., Septiani N, T. dan Nuryuniarti, R. (2021). Efektifitas Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri', *Jurnal BIMTAS: Jurnal Kebidanan Umtas*, 5(2), pp. 62–71.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif*. Edisi 2. Bandung: Alfabeta.

- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sudaryono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Mix Method*. (Kedua). Rajagrafindo Persada.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif*. Bandung. Alfabeta.
- Suiraoka, I. P., Budiani, N. N., dan Sarihati, I. G. A. D. (2019). *Metodologi Penelitian Kuantitatif Bidang Kesehatan* (1st ed.). Pustaka Panasea.
- Salbilah, S. (2016). The Effect of Abdominal Stretching on Reducing the Level of Menstrual Pain (Dysmenorrhea) in AKPER Tjoet Nyai Dhien Bdana Aceh Female Students. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(2), 1-7.
- Silaen, R. (2019). Prevalensi dysmenorrhea dan karakteristik pada remaja putri Denpasar. *Jurnal Medika Udayana*, 8(11).
- Siregar, S. W. (2021). Pengaruh Abdominal Streching Exercise Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Desa Marsada Kecamatan Sipirok Kabupaten Tapanuli Selatan. *Skripsi*. Prodi Sarjana Kebidanan; UNAR di Kota Padangsidimpuan.
- Suherman. (2022). Analisis Dismenore Pada Siklus Menstruasi Mahasiswi Biologi Universitas Negeri Padang. *Prosiding SEMNAS BIO*. pp. 629–636.
- Syaiful, Y., dan Naftalin, S. V. (2018). Abdominal Stretching Exercise Menurunkan Intensitas Nyeri pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(1), 269–274.
- Septica, Q. W. (2024). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenorea Primer pada Remaja Putri. *Journal of Midwifery Care*, 5(1), 182–191.
- Suindri, N. N., Erawati, N. L. P. S., Darmapatni, M. W. G., dan Sriasih, N. G. (2021). Primary Dysmenorrhea Intensity Between Stretching Abdominal Therapy and Acupressure to Adolescent Girls. *Asian Inst Reasearch J Heal Med Sci*, 4(3), 58-64.
- Thermacare. (2017). *Abdominal Stretching Exercise for Menstrual Pai*. Therma Kinetics.
- Triningsih, R.W. dan Mas'udah, E.K. (2023). Studi Literatur: Mengurangi Dismenorea Melalui Penanganan Komplementer. *Jurnal Kebidanan*, 12(1), pp..
- Tully, M. A. (2020). The association between early menarche dan dysmenorrhea: A systematic review. *Journal of Adolescent Health*, 67(6), 852-860.
- Unganlawar, A., Sharma, P., Yadav, P., dan Kumar, R. (2023). *Efficacy of Connective Tissue Therapy and Abdominal Stretching Exercises in Primary Dysmenorrhea*. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 17(1), YC01-YC04.

- Physiopedia. (2023). *Numeric Pain Rating Scale*. https://www.physio-pedia.com/Numeric_Pain_Rating_Scale
- Wahyuningsih, N., dan Setiawan, A. (2020). Pengaruh Latihan Peregangan (Stretching) terhadap Fleksibilitas Otot Punggung Bawah pada Mahasiswa Universitas X. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 15(3), 233-240.
- Widodo, S., Ladyani, F., Asrianto, L. O., Rusdi, Khairunnisa, Lestari, S. M. P., Wijayanti, D. R., Devriany, A., Hidayat, A., Dalfian, Nurcahyati, S., Sjahriani, T., Armi, Widya, N., dan Rogayah. (2023). *Metodologi Penelitian*. In Cv Science Techno Direct.