

DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, I. M. S., Trisnadewi, N. W., Oktaviani, N. P. W., & Munthe, S. A. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.
- Anisa, A., & Norwinda. (2023). Kombinasi Aromaterapi Sereh (Lemongrass) Dan Yoga Pranayama Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea. *Jurnal Keperawatan Wiyata*, 4, 49–54. <https://jurnal.itkeswhs.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/1299/504>
- Apriani, P. D., Mahardika, G., & Untara, I. M. G. S. (2024). Eksistensi Yoga Asanas Di Panti Asuhan Ananda Seva Dharma Desa Sangsit Kecamatan Sawan Kabupaten Buleleng. *Jurnal Penelitian Agama Dan Kebudayaan*, 2(2), 163–172. <https://jurnal.stahnmpukuturan.ac.id/index.php/widyadana>
- Arini, D., Saputri, D. I., Supriyanti, D., & Ernawati, D. (2020). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Mahasiswi Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya. *Borneo Nursing Jurnal*, 2(1), 46–54. <https://akperyarsismd.e-journal.id/BNJ>
- Armini, N. W. Y., & Larashanti, I. A. D. (2020). Efektivitas Hatha Yoga Terhadap Kesehatan Fisik. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan Jurusan Yoga Kesehatan Fakultas Brahmam Widya IHDN Denpasar*, 3(1), 75–83. <http://ejournal.ihdn.ac.id/index.php/jyk> Efektivitas
- Asrulla, Risnita, M. Syahrani, J., & Firdaus, J. (2023). Populasi dan Sampling (Kuantitatif), Serta Pemilihan Informan Kunci (Kualitatif) dalam Pendekatan Praktis. *Jurnal Pendidikan TambusAI*, 7, 26320–26332.
- Azizah, N., Isytiaroh, & Widyastuti, W. (2021). Literature Review Tentang Yoga Pada Remaja Yang Mengalami Nyeri Menstruasi. *Lembaga Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 2214–2219. <https://doi.org/10.48144/prosiding.v1i.1041>
- Butsainah, D., & Rahmawati, N. A. (2025). Edukasi dan Pelayanan Fisioterapi Untuk Mengurangi Dismenore Pada Remaja Putri di Bali. *RENATA: Jurnal Pengabdian Masyarakat Kita Semua*, 3(1), 41–46. <https://doi.org/10.61124/1.renata.144>
- Delpia, Y. V., Febriani, G. A., Marissa, C., Alfiana, S., Maulina, F., Sari, N. N., Saskia, N., Shinta, P., Wulandari, P., Ardhini, R. T., & Khanza, R. D. (2025). Yoga Sehat, Cegah Dismenore. *Jurnal Karya Pengabdian Masyarakat*, 1(1). <https://ejournal.akbidsingkawang.ac.id/index.php/jukarmas/index>
- Dilma Rochmi, Ashina Sarma, Agnes Istiharjanti, & Oktiningrum, M. (2025). Pengaruh Senam Yoga dan Aromaterapi Clary Sage terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenore Kelas XI dan XII di SMA Unggulan Nurul Islami Semarang.

Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan, 5(1), 23–36.
<https://doi.org/10.55606/jrik.v5i1.4951>

Endah, P. R. (2018). *Pengaruh Senam Yoga Terhadap Nyeri Haid Pada Remaja Putri Kela X Di MAN 2 Kota Pobrolinggo*. Stikes Insan Cendekia Medika.

Fahmiah, N. A., Huzaimah, N., & Hannan, M. (2022). Dismenorea dan Dampaknya terhadap Aktivitas Sekolah pada Remaja. *JKEPO: Urnal Keperawatan Profesiona*, 3(1), 81–87. <https://doi.org/10.36590/kepo.v3i1.307>

Febriyanti, V., Putri, V. S., & Yanti, R. D. (2021). Pengaruh Aromaterapi Lemon (Citrus) terhadap Skala Nyeri Dismenorea pada Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Baiturrahim Jambi. *Jurnal Akademka Baiturrahim Jambi (JABJ)*, 10(1). <https://doi.org/10.36565/jab.v10i1.277>

Fitri, D. (2024). Fenomena Kenakalan Remaja Akibat Aksi Bullying. *SAKOLA: Journal of Sains Cooperative Learning and Law*, 1(1), 7–10. <https://doi.org/10.57235/sakola.v1i1.2202>

Fitri, F. C., Adyas, A., & Nurhartanto, A. (2025). Jurnal kesehatan cendikia jenius. *Jurnal Kesehatan Cendikia Jenius*, 2(3), 1–6.

Jamal, F. (2022). Penilaian dan Modalitas Tatalaksana Nyeri. *Ked. N. Med*, 5(3), 66–73.

Kristanti, I., Agustina, S., Sitohang, B., Margaretha, Y., Daya, O., & Hs, C. (2025). *Systematic Literature Review : Menilai Tingkat Nyeri Melalui Pola Suara*. 312–319. <https://doi.org/10.47002/metik.v9i2.1122>

Kusumayanti, N. W., Yuliari, S. A. M., & Suatama, I. B. (2020). Terapi Yoga Asanas Untuk Mengatasi Dismenorhea Di Kota Denpasar. *Widya Kesehatan*, 2(2), 13–17. <https://doi.org/10.32795/widyakesehatan.v2i2.960>

Lestari. (2023). *Efektifitas yoga terhadap penurunan tingkat nyeri menstruasi pada remaja putri di desa ketitang nogosari boyolali* [Universitas Kusuma Husada]. <http://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/3942>

Mailani, I., Nahwiyah, S., & Prasetyo, Y. (2024). *Pelatihan P5 Aku Siap Menjadi Remaja Di Smp Islam*. 4, 170–176.

Mau, R. A., Kurniawan, H., & Dewajanti, A. M. (2020). Hubungan Siklus dan Lama Menstruasi Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Ukrida Dengan Nyeri Menstruasi. *Jurnal Kedokteran Meditek*, 26(3), 139–145. <https://www.jmns.aktabe.com/index.php/jmns/article/view/86/72>

Meinika, H. (2021). *Perbedaan pemberian aromaterapi lemon danLavender*. Poltekkes Begkulu.

Mujayati, N., Ariyani, N. W., Ariyani, N. W., Mauliku, J., & Mauliku, J. (2022). Efektivitas Aromaterapi Lemon Pada Penurunan Derajat Emesis Gravidarum

- Di Praktek Mandiri Bidan. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (The Journal Of Midwifery)*, 10(1), 73–79. <https://doi.org/10.33992/jik.v10i1.1635>
- Mumtazah, S., & Sulistiadi, W. (2022). Evaluasi Program Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) di Puskesmas. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 358–362. <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/mkmi>
- Nababan, I. N., Pranoto, H. H., Cristine, V., Nafisah, Z., Evitasari, & Fitriani. (2021). Mengenalkan Yoga untuk Mengurangi Nyeri Haid/Dismenorea pada Remaja. *Call for Paper Seminar Nasional Kebidanan*, 89–92. <https://jurnal.unw.ac.id/index.php/semnasbidan/article/view/1093/0>
- Nanda, S., Tarigan, R., & Aritonang, J. (2024). Pemberian Aromaterapi Lemon (Citrus Limon) Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri Di Puskesmas Gebang Edukasi. *Journal Abdimas Mutiara*, 5(1), 290–297. <http://ejournal.sari-mutiara.ac.id/index.php/JAM>
- Nurjanah, F. W. (2023). Pengaruh Aromaterapi Lemon (Citrus) terhadap Penurunan Dismenorea (Litterature Review). *Jurnal Sains Dan Teknologi Kesehatan*, 5(1), 18–24.
- Nurrosidah. (2024). *Gambaran Pengetahuan Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Sayyid Ibrahim Madinah Al Munawarah Di Perk.Marpinggan Kec.Angkola Selatan Tahun 2024* [AUFA Royhan]. <https://repository.unar.ac.id/jspui/handle/123456789/10091>
- Ph.D. Ummul Aiman, S. P. D. K. A. S. H. M. A. Ciq. M. J. M. P., Suryadin Hasda, M. P. Z. F., M.Kes. Masita, M. P. I. N. T. S. K., & M.Pd. Meilida Eka Sari, M. P. M. K. N. A. (2022). Metodologi Penelitian Kuantitatif. In *Yayasan Penerbit Muhammad Zaini*.
- Pialiani, Y., Sukarya, W. S., & Rosady, D. S. (2018). Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Dismenore pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung. *Prosiding Pendidikan Dokter*, 89–96.
- Putri Aninda, A. P. F., & Ade, L. D. (2024). Kita Muda Punya Batasan Hubungan Strees Dan Indeks Massa Tubuh (IMT) Dengan Kejadian Dismenorea Pada Siswi SMPN 26 Kota Jambi Tahun 2024. *Midwifery Health Journal*, 9(2), 139–144. <http://ojs.stikeskeluargabunda.ac.id/index.php/jurnalkebidananjambi>
- Putri, J. S., Nugraheni, W. T., & Ningsih, W. T. (2023). Faktor Risiko Yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Pada Siswi Di MTS Muhammadiyah 2 Palang Kabupaten Tuban. *Jurnal Multidisiplin Indonesia*, 2(September), 2589–2599. <https://jmi.rivierapublishing.id/index.php/rp%0AFAKTOR>
- Rafi, S., Dewi, R., Sari, P., Septiani, L., & Utama, W. T. (2024). Gangguan Siklus Menstruasi. *Medical Profession Jurnal Of Lampung*, 14, 587–592. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>

- Rahma, R. M. (2022). *Aplikasi Yoga Paa Nn.I Terhadap Intensitas Nyeri Akut Dengan Disminore* [MUHAMMADIYAH MAGELANG]. [http://eprintslib.ummgl.ac.id/3598/1/19.0601.0036_COVER_BAB_1_BAB_2_BAB_3_BAB_5DAFTAR_PUSTAKA - Martina Maisya.pdf](http://eprintslib.ummgl.ac.id/3598/1/19.0601.0036_COVER_BAB_1_BAB_2_BAB_3_BAB_5DAFTAR_PUSTAKA_-_Martina_Maisy.pdf)
- Rahmadian, D., Hendra, D., Hasana, U., Irfan, M. Z., & Harahap, A. S. (2025). Pengaruh Aromaterapi Lemon (Citrus Limon) Terhadap Skala Nyeri Dismenora Pada Remaja Putri di SMA Negeri 4 Pekanbaru. *Jurnal Penelitian Multidisiplin Bangsa*, 2(3), 639–645. <https://ejournal.amirulbangunbangsapublishing.com/index.php/jpnmb/index%0A>
- Rahmawati, M., Kusumaningsih, Sakinah, H., & Rahmawati, A. (2024). Pemberian Aromaterapi Lemon dan Lavender terhadap Nyeri Dismenore pada Remaja : Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 7(3), 540–549. <https://doi.org/10.56338/mppki.v7i3.4660>
- Rosa, E. F., Aisyah, Lisdahayati, & Sari, A. M. (2024). Kombinasi Intervensi Yoga Dan Aromaterapi Lavender Sebagai Manajemen Nyeri Pada Remaja Putri Dengan Nyeri Haid. *Babul Ilmi Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 16(2). <https://doi.org/10.36729/bi.v16i2.1277>
- Rumondang, P., & Rahayu, K. (2024). Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Desa Cikeas Udik Kecamatan Cikeas Bogor. *MANUJU: Malahayati Nursing Journal*, 6, 2256–2264. <https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/manuju/article/view/10982>
- Silaen, R. M. A., Ani, L. S., & Putri, W. C. W. S. (2019). Prevalensi Dysmenorrhea dan Karakteristiknya pada Remaja Putri di Denpasar. *Jurnal Medika Udayana*, 8(11), 1–6. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/view/55489/32803>
- Sriwati, A. R., & Isona, L. (2020). Hubungan Tingkat Stres dengan Dismenore Primer pada Mahasiswi Tahun Pertama Fakultas Kedokteran. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 63–67.
- Suci, N. R. T., Parapat, F., & Eva, H. S. (2025). Edukasi Pemberian Aromaterapi Lemon (Citrus Limon) Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri Pmb Ronni Naudur Siregar Desa Purwodadi, Kec. Sunggal, Kab. Deli Serdang. *Jurnal Abdimas Mutiara*, 6(2), 95–101. <https://doi.org/10.51544/jam.v6i2.6143>
- Suiraoaka, I. P., Budiani, N. N., & Dewi Sarihati, I. G. A. (2019). *Metodologi penelitian kuantitatif bidang kesehatan* (1st ed.). Pustaka Panasea.
- Surayanah, Pangesti, A. L., Putra, B. P., Afifah, A. K., & Novalinda, C. (2025). Studi Literatur Dinamika Perkembangan Anak : Lingkungan Membentuk Karakter Remaja. *Indonesian Journal Of Education*, 2(1), 261–266.
- Syurrahmi, Rahmanti, A., & Azizah, M. N. (2023). Penerapan Mobilisasi Dini Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pada Pasien Pasca Operasi Di Rumkit

Tk.III 04.06.02 Bhakti Wira Tamtama Semarang. *Jurnal Fisioterapi Dan Ilmu Kesehatan Sishana*, 5(1), 45–53. <https://doi.org/10.55606/jufdikes.v5i1.207>

- Tadese, M., Kassa, A., Muluneh, A. A., & Altaye, G. (2021). Prevalence of dysmenorrhoea, associated risk factors and its relationship with academic performance among graduating female university students in Ethiopia: A cross-sectional study. *BMJ Open*, 11(3), 1–9. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2020-043814>
- Utaminingsy, F., Mufidaturrosida, A., Maria, A., Agustina, C. E., Wahyuni, I., Wahyuni, I., & Sasanti, S. D. (2024). Penyuluhan Kesehatan Tentang Mengenal Ciri-Ciri Pubertas Pada Remaja Melalui Media E-Booklet. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)*, 6(1), 24–30. <https://doi.org/10.51933/jpma.v6i1.1290>
- Utarini, G. A. ., Dewi, N. L. P. ., Erawati, N. L. P. ., & Ningtyas, L. A. . (2025). Effectiveness of Yoga in Reducing Menstrual Pain Intensity Among Adolescents : A Comparative Study Before and After Intervention. *The Journal of Midwifery*, 13(1), 81–88. <https://doi.org/10.33992/jik.v13i1.3990>
- Windarti, I., & Sari, W. A. (2023). Pengaruh Child Pose (Balasana) Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Siswi Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Kesehatan Arrahman*, 1(1), 5–11. <https://journal.stikesami.ac.id/index.php/jka/article/view/17/15>
- Zukhir, R. M., & C, S. (2021). Pengaruh Aromaterapi Mawar Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Mahasiswi Kebidanan ITKES WHS. *Jurnal Medika: Karya Ilmiah Kesehatan*.
- Zuraida, & Keta, D. P. (2020). Pengaruh Kombinasi Yoga Dan Aroma Terapi Lavender Terhadap Tingkat Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Sumatera Thawalib Parabek. *Maternal Child Health Care Journal*, 2(2). <https://doi.org/10.32883/mchc.v2i2.1046>