

## DAFTAR PUSTAKA

- Andarmoyo, S. (2013). *Konsep Dasar Keperawatan*. Ar-Ruzmedia. Diakses Pada Tanggal 21 Juli 2022
- Agustini, R., Puspitasari, E., & Listyaningrum, T. H. (2019). Hubungan Usia Menarche Dengan Kejadian Dismenore Pada Siswi Kelas Viii Smpn 3 Gamping Yogyakarta tahun 2019. Diakses Pada Tanggal 21 Juli 2022
- Anurogo, D. & Wulandar. (2011). Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid. *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Diakses Pada Tanggal 1 Agustus 2022
- Aryani. (2017). *Kesehatan Remaja Problem Dan Solusinya*. Jakarta : Salemba Medika. Diakses Pada Tanggal 10 September 2022
- Beddu, S., Mukarramah, S., Lestahulu, V. (2015). Hubungan Status Gizi Dan Usia Menarche Dengan Dismenore Primer Pada Remaja Putri. *The Southeast Asian Journal Of Midwifery*, 1 (1); 16-21. Diakses Pada Tanggal 21 Juli 2022
- Dewi, A. M., Wagiyono, & Astuti, R. (2015). Pengaruh Gerakan Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Siswi Smp Al-Fattah Semarang. *Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan (Jikk)*, 1–7. Diakses Pada Tanggal 7 Juli 2022
- Elvira Aditiara, B., & Wahyuni, S. (2018). Hubungan Antara Usia Menarche Dengan Dysmenorrhea Primer (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta). Diakses Pada Tanggal 30 September 2022
- Ernawati, Hartiti, T., & Idris, H. (2015). Terapi Relaksasi Terhadap Nyeri Dismenore Pada Mahasiswi Universitas Muhammadiyah Semarang. Prosiding Seminar Nasional Unimus, 106-113. Diakses Pada Tanggal 1 Oktober 2022
- Hanum SMF, Dan Nuriyanah T. E., (2016), Dismenore Dan Olahraga Pada Remaja Di SMK Muhammadiyah 1 Taman. *Jurnal Unimus*. 1: 337-343 Diakses Pada Tanggal 1 Oktober 2022
- Harahap, Y. W., & Tanjung, W. W. (2021). Pengaruh Rutinitas Yoga (Cobra Pose) Terhadap Penurunan Dismenorea Primer Pada Remaja Putri Di Kota Padangsidempuan. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (Mppki)*, 4(2), 226–230. Diakses Pada Tanggal 8 Oktober 2022

- Herawati, R. (2017). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Siswi Madrasah Aliyah Negeri Pasir Pengaraian. *Maternity And Neonatal Jurnal Kebidanan*, 2(3), 161–172. Diakses Pada Tanggal 1 Oktober 2022
- Irianto, K. (2015). *Memahami Seksologi*. Bandung: Sinar Baru Algensindo Bandung. Diakses Pada Tanggal 12 Desember 2022
- Kinasih, A. S. (2010). Pengaruh Latihan Yoga Terhadap Peningkatan Kualitas Hidup. *Buletin Psikologi*, 18(1), 1–12. Diakses Pada Tanggal 1 Oktober 2022
- Lailatul, M. (2018). *Yoga Untuk Pengurangan Intensitas Nyeri Dismenorea*. 0–3.
- Manurung, M. F., Utami, S., & Hd, S. R. (2015). *Efektivitas Yoga Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja*. 2(2), 1258–1261. . Diakses Pada Tanggal 12 Desember 2022
- Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan, Pendekatan Praktis*. Salemba Medika. . Diakses Pada Tanggal 12 Desember 2022
- Pudjiastuti. (2012). *Fase Penting Pada Wanita*. Kompas Gramedia. . Diakses Pada Tanggal 22 Desember 2022
- Prabhu S, Nagrale S, Shyam A, Sancheti P. Effect Of Yogasanas On Menstrual Cramps In Young Adult Females With Primary Dysmenorrhea. *Int J Physiother Res*. 2019;7(4):3129- 3134. Doi:10.16965/Ijpr.2019.140. . Diakses Pada Tanggal 7 Desember 2022
- Proverawati, S. M. (2018). *Menarche*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Potter, & Perry, A. G. (2015). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, Dan Praktik, Edisi 4, Volume.2*. Jakarta: EGC. . Diakses Pada Tanggal 12 November 2022
- Putri, P., Mediarti, D., Noprika, D., Kemenkes, P. K., Sumatera, P., & Indonesia, S. (2021). Hubungan Tingkat Stres Terhadap Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri. In *Jurnal Keperawatan Merdeka (Jkm)* (Vol. 1, Issue 1). . Diakses Pada Tanggal 12 Desember 2022
- Ristica Dan Andriyani (2015). *Buku Ajar Biologi Reproduksi Dan Perkembangan*. Edisi 1. Yogyakarta: Deepublish. . Diakses Pada Tanggal 12 Agustus 2022
- Rosyida, Desta. 2019. *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita*.

- Yogyakarta: Tim Pustaka Baru. . Diakses Pada Tanggal 1 Januari 2023
- Sandayanti. (2019). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Disminorea Pada Mahasiswi Kedokteran Di Universitas Malahayati Bandar Lampung. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 1(1), 35–40. . Diakses Pada Tanggal 9 Januari 2023
- Sari, D., Nurdin, A. E., & Defrin, D. (2015). Hubungan Stres Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 4(2). Diakses Pada Tanggal 11 Januari 2023
- Sinaga, E., Saribanon, N., Suprihatin, Sa'adah, N., Salamah, U., Murti, Y. A., ... Lorita, S. (2017). MANAJAMEN KESEHATAN MENSTRUASI. Universitas Nasional, IWWASH, Global One. Retrieved From <https://Uc.Xyz/H9Kio?Pub=Link>. Diakses Pada Tanggal 9 Maret 2023
- Simkin, P., Whalley, J., & Keppler, A. (2018). Panduan Lengkap Kehamilan, Melahirkan, Dan Bayi. Jakarta : ARCAN. Diakses Pada Tanggal 20 Februari 2023
- Shindu, Pujiastuti. (2020). Hidup Sehat Dan Seimbang Dengan Yoga : Daily Practice. Bandung: Qanita. Diakses Pada Tanggal 9 Januari 2023
- Amalia, Astrid. 2015. Tetap Sehat Dengan Yoga. Jakarta : Panda Media. Diakses Pada Tanggal 20 Februari 2023
- Sinha, S., Srivastava, J. P., Sachan, B., & Singh., R. B. (2016). A Study Of Menstrual Pattern And Prevalence Of Dysmenorrhea During Menstruation Among School Going Adolescent Girls In Lucknow District, Uttar Pradesh, India. *International Journal Of Community Medicine And Public Health*. 3(5): 1200-1203. Diakses Pada Tanggal 3 Februari 2023
- Dewi, N.S. (2020), *Biologi Reproduksi*, Yogyakarta: Pustaka Rihama
- Soetjningsih. (2012). Tumbuh Kembar Remaja & Permasalahannya Cetakan Kedua. Jakarta: CV Agung Seto. Diakses Pada Tanggal 20 Maret 2023
- Solehati, Teti Dan Cecep Eli Kosasih. 2015. Konsep Dan Aplikasi Relaksasi Dalam Keperawatan Maternitas Bandung: PT. Refika Aditama. Diakses Pada Tanggal 20 Februari 2023
- Stoppard, M. (2013). *Panduan Kesehatan Keluarga* (Erlangga). Diakses Pada

Tanggal 20 Februari 2023

- Sukarni, I. Dan W. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Nuha Medika.
- Teknik, E.&Y, S. (2019). *Efektivitas Teknik Yoga Dan Abdominal Stretching Exercise Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Mahasiswi Di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Magelang*. Diakses Pada Tanggal 4 Februari 2023
- Tsai SY. Effect Of Yoga Exercise On Premenstrual Symptoms Among Female Employees In Taiwan. *Int J Environ Res Public Health*. 2016;13(7). Doi:10.3390/Ijerph13070721. Diakses Pada Tanggal 20 Februari 2023
- Vianti, R. A., & S, D. A. (2018). Penurunan Nyeri Saat Dismenore Dengan Senam Yoga Dan Teknik Distraksi (Musik Klasik Mozart). *Litbang Kota Pekalongan*, 14, 14–27. Diakses Pada Tanggal 20 Februari 2023
- Vilsinskaite. D.S., Vaidokaite. G., Macys. Z., Bumbuliena. Z. (2019). The Risk Factors Of Dysmenorrhea In Young Women. NCBI. Diakses Pada Tanggal 20 April 2023
- Wati, N. W. K. W., Supiyati, S., & Khairiatul, J. (2018). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kesiapan Fisik Dan Psikologis Dalam Menghadapi Persalinan Di BPM Effect Of Gymnastic Yoga On Physical And Psychological Preparedness In Facing The Childbirth In BPM Lasmitasari ,. Diakses Pada Tanggal 20 April 2023
- WHO. (2017). *Disminorea*. WHO. Diakses Pada Tanggal 20 Februari 2023
- Wirawanda, Y. (2014). *Kedasyatan Terapi Yoga*. Padi. Diakses Pada Tanggal 20 April 2023
- Yonglitthipagon P, Muansiangsai S, Wongkhumngern W, Et Al. Effect Of Yoga On The Menstrual Pain, Physical Fitness, And Quality Of Life Of Young Women With Primary Dysmenorrhea. *J Bodyw Mov Ther*. 2017;21(4):840-846. Doi:10.1016/J.Jbmt.2017.01.014. Diakses Pada Tanggal 20 April 2023
- Yuliani, M.Sandra Shanty-Kenuk. (2014). *Amazing Yoga (Sehat, Cantik, Awet Muda)*. Jogjakarta : CV. Solusi Distribusi. Diakses Pada Tanggal 21 Mei 2023