

## DAFTAR PUSTAKA

- Al-Chusna Bayu Fitriana, Y., & Ariyanti, L. (2025). Efektivitas Latihan Yoga Terhadap Penurunan Dismenore Primer Pada Remaja. *JKJ : Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 13(2).
- Aldinda, T. W., Sumarni, S., & Mulyantoro, D. K. (2022). *Rancang Bangun dan Implementasi Aplikasi Pure App untuk Menurunkan Nyeri Dismenorea Primer*. Pustaka Rumah C1nta.
- Ambartana, I. W., & Gumala, N. M. Y. (2024). *Olahraga Yoga Bagi Penderita Diabetes Melitus* (Vol. 1). PT. Literasi Nusantara Abadi Grup.
- Anggita Deswanti, D., & Sukohar, A. (2025). Kajian Literatur : Efektivitas Terapi Alternatif Dalam Mengurangi Nyeri Haid. *Jurnal Inovasi Kesehatan Terkini Page*, 181(2). <https://journalversa.com/s/index.php/jiktt>
- Anggraeni, S., Sugesti, R., & Nancy, A. (2023). Pengaruh Antara Akupresur Dan Senam Yoga Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenore Pada Remaja Di Puskesmas Rias Tahun 2023. *Journal Of Social Science Research*.
- Apipah, I., & Yuliana, D. (2023). Pengaruh Teknik Yoga Pose Cat Stretch Exercise Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenorea). *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia (JIKPI)*, 4(2), 2746–2579.
- Aprillia, S. R., Wahyuni, S., & 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). <http://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/JAHMT>
- Cahyaningrum, Setyaningsih, N., & Ariyana Dewi, F. (2022). *Indonesian Journal of Community Empowerment (IJCE) Akupresur dan Yoga untuk Mengurangi Desminore pada Remja Putri di Kelurahan Langensari*.
- Fajria, S., & Tharida, M. (2022). Analisis Efektitas Senam Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Perempuan Usia 16-20 Tahun di Komplek Lanud Sim Bandara Sultan Iskandar Muda. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 8(1), 2615–109.
- Golzar, J., & Tajik, O. (2022). Convenience Sampling. *IJELS*, 2, 1.
- Hadianti, D. N., & Ferina, F. (2021). Senam Yoga Menurunkan Dismenore pada Remaja. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 13(1), 239–245. <https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v13i1.1910>
- Harahap, Y. W., & Tanjung, W. W. (2021). Pengaruh Rutinitas Yoga (Cobra Pose) terhadap Penurunan Dismenorea Primer pada Remaja Putri di Kota Padangsidimpuan. *The Indonesian Journal of Health Promotion*, 4(2). <https://doi.org/10.31934/mppki.v2i3>

- Hartini, W. M., Roosarjani, C., & Dewi, Y. A. (2019). *Metodologi Penelitian Dan Statistik*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Horman, N., Manoppo, J., & Meo, L. N. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Puteri Di Kabupaten Kepulauan Sangihe. *Jurnal Keperawatan*, 9(1), 38. <https://doi.org/10.35790/jkp.v9i1.36767>
- Julianti, M., Wahyuni, E., & Hartini, L. (2023). Pengaruh Yoga Terhadap Penurunan Dysmenorea Pada Siswi SMP Kota Bengkulu. *Husada Mahakam: Jurnal Kesehatan*, 13(1), 19–28. <https://doi.org/https://doi.org/10.35963/hmjk.v13i1.366>
- Kusumastuti, A., Khoiron, A. M., & Achmadi, T. A. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Budi Utama.
- Lokananta, R. (2024). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Disminore Pada Siswi Di SMAN 2 Bangkinang Kota. *Jurnal Kesehatan Bertuah Indonesia*, 1(1), 1–77.
- Mahendra, I. B. P. O. (2022). *Anestesiologi, Terapi Intensif, Dan Manajemen Nyeri* (T. G. A. Senapathi, Ed.; Vol. 1). Scopindo.
- Mulyani, S. T. (2021). *Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Dismenore Primer Pada Remaja*.
- Novita, N., & Sumastri, H. (2023). Pelatihan Yoga Child Pose. *Jurnal Abdikemas*, 5(1), 1–4. <https://doi.org/10.36086>
- Oka Adnyana, I. made, & Raka Sudewi, A. A. (2024). *Buku Ajar Nyeri Kepala* (M. Ari Christy, Ed.). Pohon Cahaya Semesta.
- Onggo, I. T. (2019). *Yoga Untuk Kehamilan Sehat* (T. Perdanawati, Ed.). Desa Pustaka Indonesia.
- Pramardika, D. D., & Fitriana. (2019). *Panduan Penanganan Dismenore*. Deepublish.
- Prayogi, A. S., Widianingsih, N., Sari, D. N. A., & Majid, A. (2024). Usia Menarche sebagai Determinan Kejadian Dismenore pada Remaja Putri. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 15, 1–4. <https://doi.org/10.33846/sf15nk135>
- Putri, S. A., & Liesmayani, E. E. (2024). The Effect of Giving Pineapple Juice On The Feeling Of Menstruation Pain (Dysmenorrhoea) In Late Adolescents at The Faculty of Midwifery Lubuk Pakam Medical Health. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Perempuan*, 1(3), 1–7. <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>
- Rachmawati, A., Esty Safriana, R., Sari, D. L., & Aisyiyah, F. (2020). Efektivitas Endorphin Massage Dan Senam Dismenore Dalam Menurunkan Dismenore Primer. *MPPKI : The Indonesian Journal of Health Promotion*, 3(3).
- Rahmadani, P. (2024). Pengaruh Gerakan Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Mahasiswi Keperawatan Universitas Indonesia Maju Tahun 2021. *Health & Medical Sciences*, 1(2), 10. <https://doi.org/10.47134/phms.v1i2.168>

- Retnosari, E., & Putri, D. (2023). Pengaruh Senam Yoga terhadap Intensitas Nyeri Disminorhea. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 14(1), 92–101.
- Riyanto, A. (2020). *Pengolahan Dan Analisis Data Kesehatan*. Nuha Medika.
- Rumanti, M., Yanniarti, S., & Sri Rahayu, E. (2022). Efektivitas Senam Yoga Dan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Tingkat Dismenorea Pada Remaja. *JBJ : Jurnal Besurek Jidan*, 1, 1–23.
- Salamah, U. (2019). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Terhadap Perilaku Penanganan Dismenore. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 03, 123. <https://doi.org/https://doi.org/10.33221/jiki.v9i03.382>
- Sambo, M., Gabriela Madu, Y., Gebriella, Y., Limur Steni, Y., & Noveline, T. (n.d.). *Efektivitas Senam Yoga dalam Menurunkan Intensitas Dismenore pada Remaja Putri*. <https://doi.org/10.56742/nchat.v5i1.1053>
- Saraswati, D. E. (2024). Perbedaan Efektifitas Yoga, Terapi Benson Dan Senam Dismenorea Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenorea Primer). *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 10(3), 481–489. <https://doi.org/10.33023/jikep.v10i3.2273>
- Settia Nofeni, R., Haniyah, S., & Hikmanti, A. (2023). Hubungan Dismenorea dengan Aktivitas Belajar pada Remaja. *JURNAL EDUNursing*, 7(2). <http://journal.unipdu.ac.id>
- Shovina, D., Darwis, & Yulyana, N. (2023). Pengaruh Senam Yoga Dan Kompres Hangat Terhadap Tingkat Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di SMPN 02 Kota Bengkulu. *JBJ : Jurnal Besurek Jidan*, 3(1), 1–29.
- Sugiharti, I., Valiani, C., Kartadarma, S., & Putri, I. D. (2024). Pengaruh Gerakan Yoga Gaya Balasana (Child Pose) Dalam Pengurangan Dismenorhoe pada Remaja Putri di SMK Pasundan Jatinangor. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 11(3), 544–549. <https://doi.org/10.33024/jikk.v11i3.13161>
- Sugiyanto, & Luli, N. A. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Dismenore pada Siswi Kelas XII SMK Negeri 2 Godean Sleman Yogyakarta. *University Research Colloquium (URECOL)*, 1(1), 1–9.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D* (Vol. 22). Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Statistika Untuk Penelitian*. In Alfabeta. (Vol. 30). Alfabeta.
- Susanti, N. Y. (2021). Terapi Akupreseur Untuk Penurunan Nyeri Haid. *Oksitosin : Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 8(2), 145–150. <https://doi.org/https://doi.org/10.35316/oksitosin.v8i2.1376>
- Taslim Pinzom, R. (2016). *Pengkajian Nyeri*. Beta Grafika Yogyakarta.

- Tomasoa, V. V. P., Rini, A. S., & Agustina. (2023). Efektifitas Senam Yoga dan Kompres Hangat terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea pada Remaja Putri di SMP Negeri 19 Kota Ambon. *Elisabeth Health Jurnal*, 8(1). <https://doi.org/10.52317/ehj.v8i1.508>
- Trachsel, L. A., Munakomi, S., & Cascella, M. (2023). *Pain Theory*. StatPearls.
- Wanawati, I., & Christiani, N. (2023). Pengaruh Pemberian Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri SMP Negeri 6 Ungaran Kabupaten Semarang. *Prosiding Seminar Nasional Dan Call for Paper Kebidanan*, 2(2), 2023.
- Wardani Tanjung, W., Yusnita Nasution, E., & Juliana Harahap, L. (2022). IBM Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Yoga Untuk Mengurangi Nyeri Haid. *JPMD : Jurnal Pengabdian Masyarakat Darmas*, 1(1).
- Widiastuti, O., & Setiyabudi, R. (2020). Pengaruh Gerakan Yoga Child's And Animals Poses Terhadap Perubahan Skala Nyeri Dismenore Pada Mahasiswi. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(2). <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM>
- Widya, S. (2015). *Panduan Dasar Yoga* (I. Ayu, Ed.). PT.Kawan Pustaka.
- Yuliani, J. E., Santy Lalo, Y., Nurmala Sari, I., Nur Tri Widiastuti, M., & Giovanna, J. (2021). *Penerapan Yoga Untuk Mengurangi Nyeri Haid Pada Remaja Selama Masa Pandemi Covid-19*.
- 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>