

DAFTAR PUSTAKA

- Adelta, Y., Keswara, U. R., Rilyani, R., Trismiyana, E., Elliya, R., Wandini, R., & Triyoso, T. (2023). Sosialisasi Penerapan Metode Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Di Desa Sumber Agung Lampung Tengah. *Jurnal Perak Malahayati: Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 315–323. <https://doi.org/10.33024/jpm.v5i2.13146>
- Adolph, R. (2022). Analisis Tingkat Kepuasan Nasabah Pada Akad Murabahah Di Unit Pengelola Keuangan (Upk) Mandiri Syariah Selakau. 5(1), 1–23.
- Afandi, A., Harahap, D., & Lubis, M. (2022). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Minat Wakif dalam Berwakaf Pada Cash Waqf Linked Sukuk (CWLS) Dengan Altruisme Sebagai Variabel Moderasi. *Al-Awqaf: Jurnal Wakaf Dan Ekonomi Islam*, 15(1), 50–66. <https://doi.org/10.47411/al-awqaf.vol15iss1.161>
- Afiati, Q. A., Citrawati, M., Irmarahayu, A., & Harjono, Y. (2023). Faktor Risiko Yang Memengaruhi Kejadian *Dismenore* Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta. *Medika Kartika Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 6 (Volume 6 No 2), 194–204. <https://doi.org/10.35990/mk.v6n2.p194-204>
- Anjaswari, I. G. A. D., Artini, I. G. A., Antari, N. K. A. J., & Andayani, N. L. N. (2023). Aktivitas Fisik Berhubungan Dengan Kejadian Nyeri *Dismenore* Primer Pada Remaja Putri. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 11(1), 96. <https://doi.org/10.24843/mifi.2023.v11.i01.p18>
- Apriani, D., & Andriyanti, S. (2023). Penerapan kompres hangat terhadap penurunan dismenore pada remaja putri. *Journal Of Qualitative Health Research & Case Studies Reports*, 2(2), 54–59. <https://doi.org/10.56922/quilt.v2i2.296>
- Aulia, L., & Pinem, L. H. (2023). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Berbasis Media Sosial Instagram (*Social Media Campaign*) Terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Tentang Dismenore di SMA Negeri X. *Muhammadiyah*

- Journal of Midwifery*, 4(1), 16. <https://doi.org/10.24853/myjm.4.1.16-25>
- Biostatistik, J., Kesehatan, I., & Fauziyyah, R. (2021). Dampak Pembelajaran Jarak Jauh terhadap Tingkat Stres dan Kecemasan Mahasiswa selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Biostatistik, Kependudukan, Dan Informatika Kesehatan*, 1(2). <https://doi.org/10.7454/bikfokes.v1i2.1011>
- Elshifa, A., & Info, A. (2024). Efektivitas Konseling Stres Kerja dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Karyawan. 2(03).
- Fachruddin, K. R., Anwar, F., & Dwiriani, C. M. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian *Dismenore* Primer Pada Mahasiswi Institut Pertanian Bogor. *Jurnal Ilmu Gizi Dan Dietetik*, 1(1), 58–64. <https://doi.org/10.25182/jigd.2022.1.1.58-64>
- Faizah, N., & Mukhoirotin, M. (2020). Pengaruh Pemberian Cokelat Hitam (*Dark Chocolate*) Dan Jahe Terhadap Intensitas Nyeri Haid (*Dysmenorrhea*). *Jurnal Keperawatan*, 8(2), 43–49. <https://doi.org/10.47560/kep.v8i2.128>
- Fauzan, A. C., & Rista, N. (2023). Pengaruh Efektivitas Pembelajaran Tatap Muka Pasca Covid-19 Terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas VIII Pada Mata Pelajaran IPS di MTS Miftahul Amal. *Research and Development Journal of Education*, 9(2), 889. <https://doi.org/10.30998/rdje.v9i2.19418>
- Gandarela, L., Thiago, T. P., Marçal, L., Burdmann, E. A., Neto, F. L., & Bernik, M. A. (2024). *Inflammatory markers changes following acceptance-based behavioral psychotherapy in generalized anxiety disorder patients: Evidence from a randomized controlled trial*. *Brain, Behavior, and Immunity - Health*, 38(April), 100779. <https://doi.org/10.1016/j.bbih.2024.100779>
- Guimarães, I., & Póvoa, A. M. (2020). *Primary Dysmenorrhea: Assessment and Treatment*. *Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetricia*, 42(8), 501–507. <https://doi.org/10.1055/s-0040-1712131>
- Gunawan, A., & Bintari, D. R. (2021). Kesejahteraan Psikologis, Stres, dan Regulasi Emosi pada Mahasiswa Baru selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 10(1), 51–64. <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jppp/article/view/19432>
- Halim, H., Kuswati, K., & Hidayani, H. (2023). Hubungan Pengetahuan, Sikap Dan

- Perilaku Melewatkan Sarapan Pagi Dengan *Dismenore* Primer Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 1 Toboali Tahun 2022. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(7), 2552–2563. <https://doi.org/10.55681/sentri.v2i7.1170>
- Hardiyanti, E. T., Apriyani, M. T. P., & Pangestu, G. K. (2024). Pengaruh Pemberian Jus Wortel dan Jahe Merah Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di PMB Eti Winarti Tahun 2024. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(3), 917–926. <https://doi.org/10.31004/innovative.v4i3.10289>
- Kadi, Abdul Rahman. Bahar, Hartati, Sunarjo, I. S. (2020). 12002-34081-2-Pb. *Jurnal SUBLIMAPSI*, 1(2), 85–94.
- Kamiluddin Saptaputra, S., & Wa Ode Salma. (2024). Edukasi Manajemen Stress Kerja Pada Guru Sekolah Dasar Negeri 21 Lantawonua Tahun 2024. *Jurnal Pengabdian Meambo*, 3(2), 53–57. <https://doi.org/10.56742/jpm.v3i2.85>
- Lestari Handayani, T., & Putri Nur Tadah, D. (2023). *The Effectiveness of Dysmenorrhea Exercises to Reduce Pain and Pain Duration During Menstrual Period*. *KnE Medicine*, 2023, 152–161. <https://doi.org/10.18502/kme.v3i3.13499>
- Lu, F., Wong, C. K. H., Tse, E. T. Y., Ng, A. P. P., Li, L., Lam, J. S. M., Bedford, L., Fong, D. Y. T., Ip, P., & Lam, C. L. K. (2023). *The Impact of a Health Empowerment Program on Self-Care Enablement and Mental Health among Low-Income Families: Evidence from a 5 Year Cohort Study in Hong Kong*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(6). <https://doi.org/10.3390/ijerph20065168>
- Manafe, K. N., Adu, A. A., & Ndun, H. J. N. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja tentang *Dismenore* dan Penanganan Non Farmakologi di SMAN 3 Kupang. *Media Kesehatan Masyarakat*, 3(3), 258–265. <https://doi.org/10.35508/mkm.v3i3.3813>
- Martin, N., Hambami, S., Rahmawati, R., Fitri, J., Triani, E., Isfaizah, I., & Widyaningsih, A. (2021). IBM Akupresure untuk Mengatasi *Dismenore* pada Remaja Putri. *Indonesian Journal of Community Empowerment (Ijce)*, 3(2), 136. <https://doi.org/10.35473/ijce.v3i2.1271>

- Matsushita, S., Wong, B., Kanumalla, R., & Goldstein, L. (2020). *Osteopathic manipulative treatment and psychosocial management of dysmenorrhea. Journal of the American Osteopathic Association, 120*(7), 479–482. <https://doi.org/10.7556/jaoa.2020.076>
- Mu'minah, I. R., Rahmanto, S., & Yulianti, A. (2023). Hubungan Tingkat Stres dengan Risiko Kejadian *Tension-Type Headache* Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Profesional (KEPO), 4*(2), 59–64. <https://doi.org/10.36590/kepo.v4i2.602>
- Noverianti, G., Carolin, B. T., & Dinengsih, S. (2022). Pengaruh Promosi Kesehatan Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Tentang *Dismenore*. *Jurnal Ilmiah Kesehatan, 14*(1), 39–48. <https://doi.org/10.37012/jik.v14i1.461>
- Novitaningsih, A., Putri, M. L., Khasanah, U., Sunarsih, T., & Rahmawati, D. (2024). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Nyeri *Dismenore* Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda, 10*(1), 52–58. <https://doi.org/10.52943/jikebi.v10i1.1388>
- Nurharta, D. M. P. S. M., Wahyuni, N., & Dinata, I. M. K. (2024). Hubungan Tingkat Stress Dengan Derajat *Dismenore* Primer Pada Mahasiswi Program Studi Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Departemen Fisiologi, Fakultas Kedokteran Universitas Udayana ginekologis. Faktor utama terjadinya *dismenore*. *13*(04), 95–99.
- Nurhayati, A. I., & Dongoran, J. (2022). *Factors Causes Of Work Stress And Efforts To Resolve Work Stress On Employees At PT Golden Flower During The Covid-19 Pandemic. Journal of Economic, Business and Accounting, 6*(1), 1–13. <https://journal.ipm2kpe.or.id/index.php/COSTING/article/view/4198>
- Payumi, & Imanuddin, B. (2021). Email : rizkinabila752@gmail.com *Jurnal Health Sains Vol . 2 , No . 1 , Januari 2021. Jurnal Health Sains, 2*(1), 120–123.
- Pichardo, E., Liborio-Kimura, T., Caballero, M. E., Kandany, V. N., Mena, L., Ferreira-Filho, E., Almeida, E. D., Navia, S. B., Zelniker, M., Matsuura, D., Ying, C. T. Q., Calabria, B. S. R., Almeida, G. De, Mushtaq, K., Abdallah, A., Doomi, A., Antonio, E. P., & Tamayo, A. (2020). ESCAPE pain trial - The effects of Curcumin in pain relief in women diagnosed with primary

- dysmenorrhea : *Principles and Practice of Clinical Research*, 6(2), 25–32.
- Pradiri, A. P., Hendriani, W., & Surjaningrum, E. R. (2021). Studi Kualitatif dalam Kajian Stres Akademik. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 6(2), 79. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v6i22021.79-89>
- Pramudianti, N. D. (2022). Efektivitas Senam Dysmenorrhea Terhadap Tingkat Nyeri *Dysmenorrhea* Pada Mahasiswa Tingkat IV Program Studi S1 Keperawatan. *Al-Insyirah Midwifery Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences)*, 11(2), 136–142. <https://jurnal.stikes-alinsyirah.ac.id/index.php/kebidanan>
- Priyo Purwiantomo, D. R., & Rusmawati, D. (2021). Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Stres Akademik Pada Siswa Sma Islam Al Azhar 14 Semarang. *Jurnal EMPATI*, 9(6), 472–476. <https://doi.org/10.14710/empati.2020.30066>
- Pujiastuti, E.-, & Nurmaidah, H. (2023). Sistem Informasi Pengelolaan Inventaris Kantor Berbasis Website Pada PT. MAPAN Jakarta. *IJCIT (Indonesian Journal on Computer and Information Technology)*, 8(2), 68–77. <https://doi.org/10.31294/ijcit.v8i2.14037>
- Pujiati, E. (2024). Tingkat Stres Terhadap Intensitas *Dismenore* Primer Pada Remaja Putri: Studi - *Cross Sectional*. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 15(1), 110–118. <https://doi.org/10.26751/jikk.v15i1.2190>
- Putri, P., Mediarti, D., & Noprika, D. Della. (2021). Hubungan Tingkat Stres Terhadap Kejadian *Dismenore* Pada Remaja Putri. *JKM : Jurnal Keperawatan Merdeka*, 1(1), 102–107. <https://doi.org/10.36086/jkm.v1i1.989>
- Putrianis Oktorika, Indrawati, P. E. S. (2020). *Jurnal Ners Research & Learning In Nursing Science* Hubungan Index Masa Tubuh (Imt) Dengan Skala Nyeri *Dismenorea* Pada Remaja Putri di SMA Negeri 2 Kampar. *Jurnal Ners*, 4(23), 122–129.
- Rahman, A., Arifuddin, A., Vidyanto, V., & Salmawati, L. (2024). Terjadinya *Dysmenore*: Keteraturan Siklus Haid, Rutinitas Olahraga Dan Gangguan Psikologi. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 10(2), 301–305. <https://doi.org/10.22487/htj.v10i2.1218>
- Rahman, D. F., & Munir, A. Q. (2024). Pendekatan Eksploratif dalam Analisis Data

- Harga Pangan Nasional dengan Tableau. 6(2), 168–178.
- Ramdania, F., & Legiati, T. (2022). Pengaruh Pemberian Air Jahe Terhadap Penurunan Nyeri *Dismenore*. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 2(3), 896–905. <https://doi.org/10.34011/jks.v2i3.791>
- Randana, M. P. C., & Fadilah, M. (2023). Persepsi Ibu Hamil Terhadap Senam Hamil Di Kota Palembang. *Siklus : Journal Research Midwifery Politeknik Tegal*, 12(02), 112–119. <https://doi.org/10.30591/siklus.v12i02.4796>
- Rasool, S., Tariq, S., Razzak, L., Shabbir, R., Shoaib, N., & Hamid, K. (2023). *Effect of Lifestyle Modification Upon Dysmenorrhea and Pain Severity in University Students of Karachi- Prospective Study*. *Pakistan Journal of Medical and Health Sciences*, 17(3), 51–53. <https://doi.org/10.53350/pjmhs202317351>
- Rika Ningsih, & Fatmawati, F. (2024). Realitas Kesantunan Berbahasa Gen-Z di Era Digital. *Jurnal Onoma: Pendidikan, Bahasa, Dan Sastra*, 10(1), 215–224. <https://doi.org/10.30605/onoma.v10i1.3167>
- Rosyanti, L., & Hadi, I. (2020). Dampak Psikologis dalam Memberikan Perawatan dan Layanan Kesehatan Pasien COVID-19 pada Tenaga Profesional Kesehatan. *Health Information : Jurnal Penelitian*, 12(1), 107–130. <https://doi.org/10.36990/hijp.vi.191>
- Sari, A. N., Budiman, B., & Hadinata, E. O. (2021). Interaksi Sosial Anak Autis di Sekolah Inklusi SD Harapan Mandiri Palembang. *Indonesian Journal of Behavioral Studies*, 1(1), 122–135. <https://doi.org/10.19109/ijobs.v1i1.9266>
- Sari, E. Y., Arkhindah, L. N., Wahid, D., & Widiana, H. S. (2023). Mengurangi Stres Akademik Melalui Teknik Stabilisasi Emosi Pada Siswa Sma Muhammadiyah 2 Yogyakarta. *Abdimas Galuh*, 5(2), 1520. <https://doi.org/10.25157/ag.v5i2.11558>
- Semnasti, M. S. B., Semnasti, M. A. F., Semnasti, F. P. B. ., & Semnasti, L. M. K. (2023). Evaluasi Elektronik Sistem Audit Mutu Internal Menggunakan *Metoda Questionnaires*. *Waluyo Jatmiko Proceeding*, 16(1), 31–40. <https://doi.org/10.33005/wj.v16i1.41>
- Setiani, D. Y., Warsini, & Aminingsih, S. (2023). *Effectiveness Of William Flexion*

Physical Therapy On Penelitian Oleh Simbolon Elisabeth Medan Tahun 2020. 11(1), 15–21.

- Shafa, lutfia ainna, Triana, noor yunida, & Haniyah, S. (2021). Hubungan *dismenore* dengan aktivitas belajar mahasiswi Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Harapan Bangsa Purwokerto. *Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 782–789. <https://prosiding.uhb.ac.id/index.php/SNPPKM/article/view/741>
- Silalahi, U. A., & Prapahlawati, I. I. K. (2023). *The Effect of Giving Shiatsu Massage on Dysmenorrhea Pain in Tasikmalaya Health Polytechnic on 2018*. Atlantis Press SARL. https://doi.org/10.2991/978-2-38476-022-0_114
- Sinaga, E. R., & Heni Hirawati Pranoto. (2023). Perbedaan Pengetahuan Remaja Putri Sebelum Dan Sesudah Diberikan Pendidikan Kesehatan Tentang *Dismenore* Pada Siswi Smp Islam Sudirman Banyubiru. *Jurnal Ilmu Kebidanan Dan Kesehatan (Journal of Midwifery Science and Health)*, 14(2), 45–52. <https://doi.org/10.52299/jks.v14i2.170>
- Sriwati, A. R., Ermawati, E., & Isona, L. (2020). Hubungan antara Tingkat Stres dengan *Dismenore* Primer pada Mahasiswi Tahun Pertama Program Studi Kedokteran Angkatan 2018 Fakultas Kedokteran. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 1(2), 63–67. <https://doi.org/10.25077/jikesi.v1i2.38>
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi (Mixed Methods)* (Sutopo (ed.); 2nd ed.). Alfabeta, CV.
- Symptoms, D., & Wahdah, R. (2024). *Archives of the Medicine and Case Reports Beyond Painkillers : A Meta-Analysis of Non-Pharmacological Approaches for Managing*. 1084–1098.
- Tassyabela, F. M., & Surtinah, N. (2024). *Health Dynamics Coping Mechanisms among Women Who Experience Dysmenorrhea in Baleasri Village , Magetan , Indonesia Health Dynamics*. 1(2), 353–360.
- Thasya Nur Oktaviona, Herlina, & Sari, T. H. (2023). Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Stres Pada Mahasiswa Akhir. *Jurnal Keperawatan Tropis Papua*, 6(1), 26–32. <https://doi.org/10.47539/jktp.v6i1.344>
- Triwahyuningsih, R. Y., Rahfiludin, M. Z., Sulistiyani, S., & Widjanarko, B.

- (2024). *Role of stress and physical activity on primary dysmenorrhea: A cross-sectional study*. *Narra J*, 4(1), 2–7. <https://doi.org/10.52225/narra.v4i1.685>
- Widia Aina Rohmah, & Merijanti, L. T. (2024). Hubungan Stres Akademik Dengan Kecenderungan Gejala Somatisasi Pada Siswa Sma Di Era Pandemi Covid-19. *Jurnal Penelitian Dan Karya Ilmiah Lembaga Penelitian Universitas Trisakti*, 9 (December 2021), 38–48. <https://doi.org/10.25105/pdk.v9i1.16487>
- Widiari, N. P. A., Suarjaya, I. M. A. D., & Githa, D. P. (2020). Teknik Data Cleaning Menggunakan *Snowflake* untuk Studi Kasus Objek Pariwisata di Bali. *Jurnal Ilmiah Merpati (Menara Penelitian Akademika Teknologi Informasi)*, 8(2), 137. <https://doi.org/10.24843/jim.2020.v08.i02.p07>
- Widiastini, L. P., Karuniadi, I. G. A. M., & Saraswati, P. A. D. (2023). Penyuluhan Dan Yoga Suryanamaskar Menurunkan Tingkat Stress Serta *Dismenore* Pada Remaja Putri. *GEMAKES: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 203–209. <https://doi.org/10.36082/gemakes.v3i2.1294>
- Wulan, N., & Keliat, B. A. (2021). Kesehatan Mental Pada Penyintas Covid-19. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 12 (2), 215–225. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v12i2.327>