

DAFTAR PUSTAKA

- Khairunnisa, F. A. S., Junaidi, A. S., & Hasmar, W. (2022). Penatalaksanaan Fisioterapi Pilates dan Cat Stretch Exercise untuk Menurunkan Nyeri Haid pada Kasus Dismenore Primer. In Prosiding Seminar Kesehatan Nasional (Vol. 1, No. 1, pp. 136-140).
- Yudiyanta, N. K., & Novitasari, R. W. (2015). Assessment nyeri. *Jurnal Cdk*, 226.
- eva faridah, s. n. (2022). metode senam pilates dan senam irama terhadap penurunan lemak pinggang ibu-ibu . repository.penerbitwidina.
- Fitriyah, S. G. (2020). Air kelapa muda terhadap nyeri haid . *Jurnal Medika Malahayati*.
- Indrayani, T. (2022). Pemberian edukasi senam pilates untuk mengatasi dismenorea pada remaja di SMAN 12 Bandar Lampung. *Jurnal Peduli Masyarakat*.
- Luli, S. S. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Dismenore pada Siswi Kelas XII SMK Negeri 2 Godean Sleman Yogyakarta. *Prosiding University Research Colloquium*.
- Ns.Nuryanih, M. (2020). Pengaruh konsumsi air kelapa terhadap pengurangan nyeri haid (dismenorea) . *Jurnal Kesehatan*.
- physiopedia. (2024, Maret 20). pilates. Retrieved from physiopedia: <https://www.physiopedia.com/Pilates>
- Sari, H. (2020). Gambaran Tingkat Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri . *BEST JOURNAL (Biology Education, Science & Tecnology)* .
- Sasmita, S. (2019). Efektivitas Pusat Informasi dan Konseling Kesehatan Reproduksi Remaja di SMAN 5 Kota Makassar. *Kumpuri Jurnal Kesehatan Masyarakat* .
- Sumino. (2018). Studi analisa pemanfaatan air kelapa sebagai intervensi non farmakologi dalam mengurangi nyeri haid pada remaja dalam sudut pandang keperawatan . *Jurnal Universitas Kusuma Husada Surakarta* .
- Ulfa, R. (2021). Variabel penelitian dalam penelitian pendidikan . *Jurnal Pendidikan dan Keislaman*.
- Hutasoit, M., Trisetiyaningsih, Y., Susanti, D., & Yati, D. (2022). Pengenalan dan pencegahan pre menstrual syndrome pada remaja putri di SMA Negeri 1 Godean Yogyakarta. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Karya Husada (JPMKH)*, 4(1), 37-41.
- Islamy, A., & Farida, F. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi pada remaja putri tingkat III. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(1), 13-18.
- SAPARINI, S., Simbolon, D., Ningsih, L., Lagora, R., & Patroni, R. (2022). Hubungan Akses Informasi dan Pengetahuan Remaja dengan Perilaku Kesehatan Reproduksi Remaja (Krr) di Indonesia (Analisis Data Skap 2019) (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Bengkulu).

- Sanusi, V. N. A. (2016). Gambaran pengetahuan remaja madya (13-15 tahun) tentang dysmenorrhea di SMPN 29 Kota Bandung (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Gebeyehu MB, Mekuria AB, Tefera YG, Andarge DA, Debay YB, Bejiga GS, dkk. Prevalence, impact, and management practice of dysmenorrhea among University of Gondar students, Northwestern Ethiopia: a cross-sectional study. *Int J Reprod Med*. 2017;2017:3208276. doi: 10.1155/2017/3208276. Epub 2017 May 14.
- Richi Delistianti, Y., Irasanti, S. N., Ferri, A. F. M., Ibnusantosa, R. G., & Sukarya, W. S. (2019). Hubungan kualitas tidur dengan kejadian dismenore primer pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung. *Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains*, 1(2).
- Anggraini, W. (2022). Pengaruh senam pilates terhadap tingkat nyeri dismenorea mahasiswa sekolah tinggi ilmu kesehatan bakti utama pati. *THE SHINE CAHAYA DUNIA NERS*, 7(02).
- Faridah, E., & Nugroho, S. (2022). Metode senam pilates dan senam irama terhadap penurunan lemak pinggang pada ibu-ibu.
- Fernindi, D., & Ridwan, M. R. M. (2021). Perbandingan Efektivitas Aromaterapi Lavender Dengan Senam Pilates Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 6(1), 27-32.
- Partiwi, N., & Mustary, M. (2021). Efektivitas Senam Dismenore Dan Abdominal Stretching Exercise Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Dismenore Primer. *Jurnal Berita Kesehatan*, 14(1).
- Manuaba, I. A. C. (2010). Memahami Kesehatan reproduksi wanita ed 2. Egc.
- Meidiana, I. N. (2021). Pengaruh senam exercise terhadap nyeridismenore pada remaja putri dipondok pesantren putri As Sa'adah Kaligawe Semarang (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).
- Sahin, N., Kasap, B., Kirli, U., Yeniceri, N., & Topal, Y. (2018). Assessment of anxiety-depression levels and perceptions of quality of life in adolescents with dysmenorrhea. *Reproductive health*, 15, 1-7.
- Widyanthi, N. M., & Resiyanthi, N. K. A. (2021). Gambaran penanganan dismenorea secara non farmakologi pada remaja kelas X di SMA Dwijendra Denpasar. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(6), 1745-1756.
- Ilmu, M. B., Fahrurazi, & Mahrita. (2017). Dysmenorrhea As a Stress Factor in Teenage Girls of Class X and. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Khatalustiwa*.
- Sulaeman, R., & Yanti, R. (2019). (Integrated Nursing Journal). *Jurnal Keperawatan Terpadu*, 1(2), 25-30.

- Abidin, A. Z. (2018). Pengaruh Tilawatil Qur'an Terhadap Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Darut Tauhid Kadungrejo Baureno Bojonegoro. *Jurnal Ilmu Kesehatan MAKIA*, 7(1), 7-13.
- Ulsafitri, Y. (2016). Pengaruh Exercise Pilates Dengan Penurunan Nyeri Haid Primer Pada Mahasiswa Diii Kebidanan Tingkat 1 Stikes Yarsi Sumbar Bukittinggi Tahun 2016. 'AFIYAH, 3(2).
- Dieny, F. F. (2014). Permasalahan gizi pada remaja putri. *Yogyakarta: Graha Ilmu*, 1(4), 49.
- Anjasmara, S. (2018). Penerapan senam dismenore untuk pemenuhan kebutuhan aman nyaman pada remaja yang mengalami dismenore di wilayah kerja puskesmas sewon ii (Doctoral dissertation, poltekkes kemenkes yogyakarta).
- Sudhakar, S., Ramachandran, S., & Deepthi, R. N. V. (2024). Comparing Pilates and Gym Ball Exercises for Primary Dysmenorrhea Management: An Empirical Study. *Cureus*, 16(4).