

DAFTAR PUSTAKA

- Anugrahadi, S. (2019). *Mengenal Remaja Generasi Z (Dalam Rangka Memperingati Hari Remaja Internasional)*. Diakses dari [bkkbn: http://ntb.bkkbn.go.id/?p=1467](http://ntb.bkkbn.go.id/?p=1467) pada tanggal 13 April 2021.
- Arifiani, A. (2016). Efektivitas Latihan Peregangan Perut (Abdominal Stretching Exercise) Dalam Mengurangi Dismenore Pada Remaja Putri Di Sma Panca Bhakti Pontianak. *Jurnal Proners*. Diakses dari <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jmkeperawatanFK/article/view/21394> pada tanggal 04 April 2021.
- Arisetijono, E., Husna, M., Munir, B., & Rahmawati, D. (2015). *Continuing Neurology Education 4 - Vertigo dan Nyeri*. Malang: UB Press.
- Aspiani, R. Y. (2017). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Maternitas, Aplikasi NANDA, NIC, dan NOC*. Jakarta: TIM.
- BD, F., Handini, H. R., & Dita, R. (2019). Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Kesehatan*. Diakses dari <http://www.jik.stikesalifah.ac.id/index.php/jurnalkes/article/view/207> pada tanggal 04 April 2021.
- Fikriyah. (2017). Penerapan *Abdominal Stretching* Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri *Dismenore* Remaja Putri Di Bpm Hj Nuryamah Kutowinangun Kabupaten Kebumen. *Karya Tulis Ilmiah*. Gombang ; Stikes Muhammadiyah
- Fitri, H. N., & Ariesthi, K. D. (2020). Pengaruh Dismenore Terhadap Aktivitas Belajar Mahasiswi Di Program Studi Diii Kebidanan. *Chmk Midwifery Scientific Journal*. Diakses dari <http://www.cyberchmk.net/ojs/index.php/bidan/article/view/794> pada tanggal 04 April 2021.
- Fauziah. (2015). Pengaruh Latihan *Abdominal Stretching* Terhadap Intensitas Nyeri Haid (*Dismenore*) Pada Remaja Putri Di SMK Al Furqon Bantarkawung Kabupaten Brebes. *Skripsi*. Jakarta ; UIN
- Gustinerz. (2019). *Faktor-faktor yang Memengaruhi Nyeri Pada Pasien*. Diakses dari: <https://gustinerz.com/faktor-faktor-yang-memengaruhi-nyeri-pada-pasien/pada> tanggal 08 April 2021.
- Hidayah, N., Rusnoto , & Fatma, I. (2017). Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Dismenore Pada Siswi Remaja Di Madrasahaliyah Hasyim Asy'ari Bangsri Kabupaten Jepara. *The 5th Urecol Proceeding*. Diakses dari <https://docplayer.info/50094978->

Pengaruh-abdominal-stretching-exercise-terhadap-penurunan-dismenore-pada-siswi-remaja-di-madrasah-aliyah-hasyim-asy-ari-bangsri-kabupaten-jepera.html pada tanggal 04 April 2021.

- Hidayat, A. A. (2008). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia-Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Huda, F. A. (2017). *Pengertian Populasi, Sampel, Jenis Sampling, Dan Teknik Sampling*. Diakses dari <https://fatkhan.web.id/pengertian-populasi-sampel-jenis-sampling-dan-teknik-sampling/> pada tanggal 13 April 2021
- Marianti. (2018). *Menstruasi*. Diakses dari alodokter: <https://www.alodokter.com/menstruasi> pada tanggal 08 April 2021
- Mitayani. (2011). *Asuhan Keperawatan Marternitas*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nikmah, A. N. (2018). Pengaruh Abdominal Sretching Terhadap Perubahan Nyeri Dismenorea Primer Pada Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan*. Diakses dari <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kebidanan/article/view/663> pada tanggal 04 April 2021.
- Ningsih, D. A., Eliyawati, & Setyawati, N. A. (2018). Pengaruh Senam Abdominal Stretching terhadap Efektifitas Penurunan Nyeri Dismenorhea Primer Pada Remaja Putri di MA Al-Amiriyyah Blokagung Tahun 2018. *urnal Ilmiah : J-HESTECH*. Diakses dari <https://ejournal.unitomo.ac.id/index.php/jhest/article/view/1337> pada tanggal 04 April 2021.
- Nisak, Y., Nawangsari, H., & Maunat, A. (2018). Pengaruh Abdominal Stretcihing Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri (Studi Di Smk Kesehatan Bim Jombang Tahun 2018). *stikesicme*. Diakses dari <http://repo.stikesicme-jbg.ac.id/1412/> pada tanggal 04 April 2021.
- Noya, d. B. (2018). *Memahami Fase-fase dalam Siklus Menstruasi*. Diakses dari <https://www.alodokter.com/yang-terjadi-selama-siklus-menstruasi> ada tanggal 08 April 2021.
- Oktorika, P., Indrawati, & Sudiarti, P. E. (2020). Hubungan Index Masa Tubuh (Imt) Dengan Skala Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 2 Kampar. *Jurnal Ners*. Diakses dari <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners/article/view/1138> pada tanggal 04 April 2021.
- Pramita, N., & Sari, D. N. (2019). Pengaruh Abdominal Streching Exercise Dengan Lantunan Ayat Suci Al-Qur'an Terhadap Skala Nyeri Haid (Disminore) Pada Remaja Di Panti Asuhan Darul Ulum Yogyakarta. *Jurnal Medika Respati*. Diakses dari <http://medika.respati.ac.id/index.php/Medika/article/view/223> pada tanggal 04 April 2021.

- Pratama, F. Y., Rejeki, S., & Ernawati. (2018). Latihan Abdominal Stretching Menurunkan Latihan Abdominal Stretching Menurunkan Di Sman 3 Brebes. *repository.unimu*. Diakses dari <http://repository.unimus.ac.id/1690/> pada tanggal 04 April 2021.
- Saribanon, N., Thahir, M., Salamah, U., Prabowo, H., Parouq, S., & Huda, M. (2016). *Haid dan Kesehatan Menurut Ajaran Islam*. Jakarta Selatan: Sekolah Pascasarjana Universitas Nasional.
- Sinaga, E., Saribanon, N., Sa'adah, S. N., Salamah, U., Murti, Y. A., Trisnamiati, A., & Lorita, S. (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Jakarta: Universitas Nasional, IWWASH, Global One.
- Swarjana, I. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: ANDI.
- Syaiful, u., & Naftalin, S. V. (2018). Abdominal Stretching Exercise Menurunkan Intensitas Dismenorea Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Kesehatan*. Diakses dari <http://ejournaladhkdr.com/index.php/jik/article/view/195> pada tanggal 04 April 2021.
- Windastiwi, W., Pujiastuti, W., & Mundarti. (2017). Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Intensitas Nyeri Dismenorea. *JURNAL KEBIDANAN*. Diakses dari <http://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/jurkeb/article/view/1909> pada tanggal 04 April 2021.
- Wulandari. 2017. Pengaruh Abdominal Stretching Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Puteri. *Skripsi*. Jombang : Sekolah Tinggi Insan Cendekia Medika

