

DAFTAR PUSTAKA

- Aden, R 2010, *Ketika Remaja dan Pubertas Tiba*, Hanggar Kreatif, Yogyakarta.
- Akbar, I, Putri, DE & Afriyanti, E 2014, 'Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Dismenore pada Mahasiswa A 2012 Fakultas Keperawatan Unand', *Ners Jurnal Keperawatan*. Vol. 10, No. 1. Maret 2014: 1-9.
- Andarmoyo, S 2013, *Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri*, Ar-Ruzz, Yogyakarta.
- Andriyani, A 2011, *Panduan Kesehatan Wanita*, As-Salam Group, Solo.
- Anisa, M. V 2015, *Hubungan Status Gizi, Menarche dini, Dan Prilaku Mengkonsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) Dengan Kejadian Dismenore*, Skripsi Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung
- Anurogo & Wulandari 2011, *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*, C.V Andi, Yogyakarta.
- Arifin, Z 2012, *Evaluasi Pembelajaran*, PT. Remaja Rosdakarya, Bandung.
- Conrad, A & Roth, WT 2008, 'The Psychophysiology of Generalized Anxiety Disorder: Effects of Applied Relaxation', *Journal Compilation*, 21 (3) pp 377-388.
- Corwin, E. J 2014, *Patofisiologi*, EGC, Jakarta.
- Cunningham, FG, Leveno, KJ, Bloom, SL, Hauth, JC, Rouse, DJ, Spong, CY 2013, *Obstetri Williams*, Ed. 23, Vol. 1, EGC, Jakarta.
- Deal, SL, Dibenedetti, BD, Williams, SL, Valerie, & Fehnel, ES 2010, 'The Development and Validation of The Daily Electronic Endometriosis Pain and Bleeding Diary', *Health and Quality Of Life Outcomes* 8:64.
- Dehdari 2009, 'Effects of Progressive Muscle Relaxation Training on Quality of Life in Anxious Patients After Coronary Artery Bypass Graft Surgery', *Indian J Med Res* 129, May 2009, pp 603-608.
- Dharma, K.K 2011, *Metodologi Penelitian Keperawatan*, CV. Trans Info Media, Jakarta. Diakses 15 Oktober 2011,
- Dianawati, A 2008, *Pendidikan Seks Untuk Remaja*, Kawan Pustaka, Jakarta.
- Giriwijoyo, & Sidik, DZ 2012, *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologis Olahraga): Fungsi Tubuh Manusia Pada Olahraga Untuk Kesehatan dan Prestasi*, Remaja Rosdakarya, Bandung.

- Hasrinta & Pajeriaty 2014, 'Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Pada Siswi di SMAN 21 Makasar'. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*. Vol. 5 No. 2 Tahun 2014. ISSN: 2302-1721
- Hendarto, H 2011, *Gangguan Haid/Perdarahan Uterus Abnormal*, PT. Bina Pustaka, Yogyakarta.
- Hermawan 2012, *Dismenore (nyeri saat haid)*, Diakses tanggal 30 Oktober 2013 Tersedia di
- Herodes. 2010. *Teknik Relaksasi Progresif Terhadap Insomnia Pada Lansia*. Diakses pada tanggal 20 Januari 2014. <http://herodessolution.blogspot.com/2010/11/teknik-relaksasi-progresif-terhadap>.
- Hidayat A. 2009, *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia*, Salemba Medika, Jakarta.
- Hidayat, A. A 2009, *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data*, EGC, Jakarta. <http://ayupermatasarihermawan.blogspot.com>. <http://www.lusa.web.id/>
- Jaworska, L, Hawrylak, A, Burzynski, B, Szczepanska, J, & Geircha 2015, 'Effect Of Progressive Muscle Relaxation On Pain Threshold And Effectiveness Footballers Training'. *Human Movement*. Vol. 16 (4), 225-228.
- Ju, H, Jones, M, Mishra, G 2013, *The Prevalence and Risk Factors of Dysmenorrhea*, Oxford University Press, Diakses 29 Juni 2015, 36 (1) : 104-13, Available from : <http://epirev.oxfordjournals.org/content/36/1/104.long>
- Judha, M, Sudarti, Fauziah, A 2012, *Teori Pengukuran Nyeri dan Nyeri Persalinan*, Nuha Medika, Yogyakarta.
- Kanender, YR, Palandeng, H, Kallo, VD 2015, 'Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perubahan Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Panti Werdha Manado', *eJournal Keperawatan (e-Kep)*, Vol.3, no.1, Maret 2015
- Karim, F 2013, *Panduan Kesehatan Olahraga Bagi Petugas Kesehatan*, Pusat Promosi Departemen Kesehatan RI, Jakarta.
- Kurniawati, D & Kusumawati, Y 2011, 'Pengaruh Dismenore Terhadap Aktivitas Siswi SMK', *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Universitas Negeri Semarang, Diakses Januari 2011, ISSN 1858-1196 No. 93-99.

- Kusmiran, E 2011, *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*, Salemba Medika, Jakarta.
- Lusa 2010, *Dismenore (Dysmenor-rhea) Part2*, mAvailable online at,
- Manuaba 2010, *Buku ajar penuntun kuliah ginekologi*, CV. Trans Info Media, Jakarta.
- Marlina, E 2012, *Pengaruh Minuman Kunyit Terhadap Tingkat Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri di Sma Negeri 1 Tanjung Mutiara Kabupaten Agam*. Skripsi. Universitas Andalas Padang
- Murti, T 2011, *Perbedaan tekanan darah pada pasien hipertensi esensial sebelum dan sesudah pemberian relaksasi otot progresif di RSUD Tugurejo Semarang*, Diakses 04 Februari 2015. Dari <http://180.250.144.150/ejournal/index.php/ilmukeperawatan/article/download/78/99>
- Notoatmodjo 2012, *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Rineka Cipta, Jakarta.
- Novia, D 2012, *Hubungan Dismenore dengan Olahraga pada Remaja di SMA St. Thomas 1 Medan*. Skripsi Fakultas Kedokteran, Universitas Sumatera Utara
- Novia, I & Puspitasari, N 2008, 'Faktor Risiko yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Primer', *The Indonesian Journal of Public Health*. Vol. 4. No. 2. Maret 2008: 96-104
- Nurchasanah 2014, *Ensiklopedia Kesehatan Wanita*, Familia, Yogyakarta.
- Nursalam & Pariani 2012. *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*, edisi ke-2, Salemba Medika, Jakarta.
- O'donohue, William & Jane E. Fisher 2012. *Cognitive behavior therapy core principles for practice*. New Jersey: John Wiley & Sons
- Pakaya, D 2014, *Hubungan Faktor Risiko Dengan Kejadian Dismenorea Primer Pada Siswi Kelas VIII SMPN 6 Gorontalo tahun 2013*, Tesis Program Pasca Sarjana, Universitas Negeri Gorontalo
- Potter, P. A, & Perry, A. G 2009, *Fundamentals of Nursing: Concept, Process, and Practice*, Edisi 4, EGC, Jakarta.
- Prasetyo, S. N 2010, *Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri*, Graha Ilmu, Yogyakarta.
- Preoverawati, A & Misaroh, S 2009, *Menarche: Menstruasi pertama penuh makna*, Mulia Medika, Jakarta.

- Pribakti, B 2011, *Tips dan Trik Merawat Organ Intim Panduan Praktis Kesehatan Reproduksi Wanita*, Sagung Seto, Jakarta.
- Pudiastuti, RD 2012, *3 Fase Penting Pada Wanita*, PT. Elex Media Komputindo, Jakarta.
- Puji, I 2009, *Efektivitas Senam Dismenore Dalam Mengurangi Dismenore Pada Remaja Putri Di SMUN 5 Semarang*, Skripsi, Universitas Diponegoro
- Puspitasari, ND 2011, *Hubungan Aktivitas Olahraga Dengan Tingkat Dismenorea pada Remaja Putri Kelas X dan XI di SMAN 1 Teladan Yogyakarta*, Skripsi Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta
- Rahmasari, I 2015, 'Relaksasi Otot Progresif Dapat Menurunkan Nyeri Kepala di RSUD Dr. Moewardi Surakarta,' *IJMS-Indonesian Journal On Medical Science*, Vol. 2. No. 2, Edisi Juli 2015
- Sarwono, SW 2010, *Psikologi remaja*, Raja Grafindo Persada, Jakarta.
- Sembiring, R 2011, 'Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri dalam Penanganan Dismenore di Amik Medan', *Jurnal Kebidanan Mutiara Indonesia*, Vol. 2. No. 5, Edisi 2011:57-68
- Setiadi 2013, *Konsep dan Praktek Penulisan Riset Keperawatan*, Edisi 2, Graha Ilmu, Yogyakarta.
- Setyoadi, K 2011, *Terapi Modalitas Keperawatan Jiwa pada Klien Psikogeriatrik*, Salemba Medika, Jakarta.
- Silviana, PD 2012, *Hubungan antara Karakteristik Individu, Aktifitas fisik, dan Konsumsi produk sisi dengan Dysmenorhea primer pada mahasiswa FIK dan FKM UI Depok tahun 2012*, Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia
- Simamora, LL, Sinaga, F, Olivia, C 2012, 'Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Di Asrama Putri STIKES Santo Borromeus', *Jurnal Keperawatan STIKES Santo Borromeus*, Tersedia di: <http://ejournal.stikesborromeus.ac.id>
- Smeltzer, SC & Bare BG 2008, *Medical Surgical Nursing Vol. 2, terj*, Agung, EGC, Jakarta.
- Soewondo 2012, *Stress, Manajemen Stress, dan Relaksasi Progresif*, Lembaga Pengembangan Sarana Pengukuran dan Pendidikan Psikologi (LPSP3) Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia

- Sugiyono 2013, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, Alfabeta, Bandung.
- Sugiyono 2016, *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi (Mixed Methods)*, Cetakan ke-3, Alfabeta, Bandung.
- Supranto, J 2009, *Statistik Teori dan Aplikasi*, Erlangga, Jakarta.
- Suryani, Y 2010, *Biologi Sel dan Molekuler*, Penerbit JICA, Yogyakarta.
- Tortora, GJ & Derrickson, B 2011, *Principles of Anatomy and Physiology Maintenance and Continuity of the Human Body, 13th ed.* New Jersey: John Wiley and Sons
- Trimayasari, D & Kuswandi, K 2014, 'Hubungan Usia Menarche dan Status Gizi Siswi SMP Kelas 2 Dengan Kejadian Dismenore', *Jurnal Obstetika Scientia*, diakses Desember 2014, ISSN 2337-6120 Vol. 2 No. 2.
- Utami, ANR, Ansar, J & Sidik, D 2012, *Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri di SMAN 1 Kahu Kabupaten Bone*. Diakses 17 Juni 2014
<http://repository.unhas.ac.id/bitstream/handle/123456789/5523/jurnal.pdf?sequence=1>
- Widjanarko, B 2009, *Dismenorea Tinjauan Terapi pada Dismenorea Primer. Volume 5. No.1*, Majalah Kedokteran Damaianus, Jakarta.
- Wiknjosastro, H 2008, *Ilmu Kandungan*, PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo, Jakarta.