

DAFTAR PUSTAKA

- Alghadir, A.H. *et al.* (2018) 'Test-retest reliability, validity, and minimum detectable change of visual analog, numerical rating, and verbal rating scales for measurement of osteoarthritic knee pain', *Journal of Pain Research*, 11, pp. 851–856. Available at: <https://doi.org/10.2147/JPR.S158847>.
- Amru, D.E. and Selvia, A. (2022) 'Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Institut Kesehatan Mitra Bunda', *Midwifery Care Journal*, 3(1), pp. 16–21. Available at: <https://doi.org/10.31983/micajo.v3i1.8188>.
- Efendi, S. *et al.* (2023) *Buku Chapter Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Available at: <https://www.researchgate.net/publication/377266405>.
- Erpiana, A. and Fourianalistyawati, E. (2018) 'Peran Trait Mindfulness terhadap Psychological Well-Being pada Dewasa Awal', *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), pp. 67–82. Available at: <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.1774>.
- Fajria, S., Tharida, M. and Studi Ilmu Keperawatan Fakultas, P. (2022) *Analisis Efektitas Senam Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Perempuan Usia 16-20 Tahun di Komplek Lanud Sim Bandara Sultan Iskandar Muda The Analysis of yoga Exercises on Reducing Dysmenorhea in Women aged 16-20 Years at the SIM LANUD Village at Sultan Iskandar Muda Airport, Journal of Healthcare Technology and Medicine*.
- Geil, K. (2023) *6 Pigeon Pose Variations to Ease Tightness At Any Point In Your Yoga Journey, The Shape*. Available at: <https://www.shape.com/pigeon-pose-variations-7090726> (Accessed: 27 October 2024).
- Gunawati, A. and Nisman, W.A. (2021) 'Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Dismenorea di SMP Negeri di Yogyakarta', *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 8(1), p. 8. Available at: <https://doi.org/10.22146/jkr.56294>.
- Hardani *et al.* (2020) *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Available at: <https://www.researchgate.net/publication/340021548>.
- Henniwati, H. and Dewita, D. (2021) 'Massage Counter Pressure Mempengaruhi Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri', *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(2), pp. 234–239. Available at: <https://doi.org/10.33024/jkm.v7i2.4011>.
- Herawati, I. and Hidayat, A. (2020) 'Quarterlife Crisis Pada Masa Dewasa Awal di Pekanbaru', *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5(2), pp. 145–156. Available at: <https://doi.org/10.33367/psi.v5i2.1036>.

- Hertini, R. *et al.* (2024) *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa dan Psikososial*.
- Heryana, A. (2020) *Analisis Data Penelitian Kuantitatif*. Available at: <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.31268.91529>.
- Hulukati, W. and Djibran, M.R. (2018) 'Analisis tugas perkembangan mahasiswa fakultas ilmu pendidikan universitas negeri Gorontalo', *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik)*, 2(1), pp. 73–80.
- Iacovides, S., Avidon, I. and Baker, F.C. (2015) 'What we know about primary dysmenorrhea today: A critical review', *Human Reproduction Update*, 21(6), pp. 762–778. Available at: <https://doi.org/10.1093/humupd/dmv039>.
- Isa, N. *et al.* (2018) *PENGARUH SUSU KEDELAI DALAM MERINGKANKAN GEJALA SINDROM PREMENSTRUASI PADA REMAJA PUTERI*, *Jurnal Keperawatan*.
- Khairun, D.Y. and Nurmala, M.D. (2020) 'PROGRAM BIMBINGAN DAN KONSELING MAHASISWA FKIP UNTIRTA BERBANTUAN SOFTWARE ANALISIS TUGAS PERKEMBANGAN', *Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling*, 5(1).
- Kojo, N.H., Kaunang, T.M.D. and Rattu, A.J.M. (2021) 'Hubungan Faktor-faktor yang Berperan untuk Terjadinya Disminore pada Remaja Putri di Era Normal Baru', *e-Clinic*, 9(2), p. 429. Available at: <https://doi.org/10.35790/ecl.v9i2.34433>.
- Kurniawati, I., Antonilda Ina, A. and Tjondronegoro, P. (2020) 'PENGARUH YOGA TERHADAP SKALA NYERI DISMINORE', *Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas*, 3(2). Available at: <https://doi.org/10.32584/jikm.v%vi%i.543>.
- Mouliza, N. (2020) 'Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Disminore Pada Remaja Putri di MTS Negeri 3 Medan Tahun 2019', *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(2), p. 545. Available at: <https://doi.org/10.33087/jiubj.v20i2.912>.
- Nurlaeli, H., Herman, M. and Indarto, H. (2021) 'PENGETAHUAN DAN PSIKOLOGI ANAK SD KELAS ATAS SAAT MENGHADAPI MENSTRUASI PERTAMA KALI', *Pengetahuan dan Psikologi Anak*, X(1), pp. 56–66.
- Petraglia, F. *et al.* (2017) 'Dysmenorrhea and related disorders', *F1000Research*. Faculty of 1000 Ltd. Available at: <https://doi.org/10.12688/f1000research.11682.1>.

- Pinto, M. *et al.* (2023) 'Literature Review Yoga untuk Dismenorea', *Prosiding Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan*, 2(1), pp. 312–322.
- Purba, R.T. *et al.* (2021) 'PEMBERIAN PILATES EXERCISE MENURUNKAN DERAJAT DISMENOIRE PRIMER PADA SISWI DI SMA NEGERI 3 DENPASAR', *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 9(1), pp. 49–54.
- Putri, A.F. (2018) 'Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya', *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), p. 35. Available at: <https://doi.org/10.23916/08430011>.
- Putro, K.Z. (2017) 'Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja', *APLIKASIA: Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama*, 17(1), pp. 25–32.
- Rahayu, P.D. *et al.* (2023) 'Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Disminorhea Primer pada Siswi SMA Pembina Palembang Tahun 2022', *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 23(1), p. 608. Available at: <https://doi.org/10.33087/jiubj.v23i1.3079>.
- Rahmadani, P. (2024) 'Pengaruh Gerakan Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Remaja Mahasiswi Keperawatan Universitas Indonesia Maju Tahun 2021', *Health & Medical Sciences*, 1(2), p. 10. Available at: <https://doi.org/10.47134/phms.v1i2.168>.
- Rahmawati, E. (2023) 'Penyuluhan Dismenore serta Upaya Penanganan kepada Remaja Putri Dukuh Dukuhan Desa Sambirejo', *Journal of Midwifery in Community*, 1(1), pp. 17–21.
- Ramdhani, Ri.N., Budiamin, A. and Budiman, N. (2019) 'Adaptabilitas Karir Dewasa Awal', *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 18(3), pp. 361–370.
- Rusydi, R., Tamtomo, D.G. and Kartikasari, L.R. (2022) 'Relationship Between Age Of Menarche With Primary Dismenorea In Adolescents', *International Journal of Human and Health Sciences (IJHHS)*, 6(1), p. 123. Available at: <https://doi.org/10.31344/ijhhs.v6i1.387>.
- Safitri (2018) 'Gambaran Tugas Perkembangan Mahasiswa Psikologi Universitas Esa Unggul', *Jurnal Psikologi*, 6(1), pp. 9–17.
- Sagita, S. *et al.* (2023) 'HUBUNGAN DURASI MENSTRUASI, AKTIFITAS FISIK, DAN KUALITAS TIDUR DENGAN KEJADIAN DISMINORHEA PADA REMAJA PUTRI', *Jurnal kesehatan dan pembangunan*, 13(26), pp. 148–157.
- Sari, D.P. (2021) 'Tingkat Ketercapaian Tugas Perkembangan Dewasa Awal: Studi Deskriptif pada Mahasiswa IAIN Curup', *Islamic Counseling: Jurnal*

Bimbingan Konseling Islam, 5(2), p. 243. Available at: <https://doi.org/10.29240/jbk.v5i2.3330>.

- Sinaga, E. *et al.* (2017) *MANAJEMEN KESEHATAN MENSTRUASI*.
- Sugiyono (2015) *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*.
- Suraya, I. *et al.* (2021) *MODUL PEMBELAJARAN METODOLOGI PENELITIAN EPIDEMIOLOGI*. Edited by R. Rerung. Bandung: Media Sains Indonesia.
- Wahyudhi, Q.I., Winarsunu, T. and Amalia, S. (2019) 'KEMATANGAN SOSIAL DAN PROBLEM FOCUSED COPING PADA LAKI-LAKI USIA DEWASA AWAL', *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 07(01), pp. 52–64.
- Wibowo, A., Atieka, N. and Pranoto, H. (2018) 'PENINGKATAN KAPASITAS KONSELOR DI PERGURUAN TINGGI DALAM KOMPLEKSITAS PROBLEMATIKA MAHASISWA', *PROSIDING SEMINAR NASIONAL BIMBINGAN DAN KONSELING DI PERGURUAN TINGGI*, 6.
- Widiastuti, U.T.O. and Setiyabudi, R. (2020) 'Pengaruh Gerakan Yoga Child's And Animals Poses Terhadap Perubahan Skala Nyeri Dismenore Pada Mahasiswi', *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(2), pp. 21–28. Available at: <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM>.
- Widowati, R., Kundaryanti, R. and Ernawati, N. (2020) 'Pengaruh Pemberian Minuman Madu Kunyit Terhadap Tingkat Nyeri Menstruasi', *JURNAL ILMU DAN BUDAYA*, 41(66), pp. 7809–7824.
- Yulina, R., Fitria Ningsih, N. and Studi Sarjana Keperawatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, P. (2020) 'EFEKTIVITAS SENAM YOGA TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMINORE PADA MAHASISWI DI UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI TAHUN 2020', *Jurnal Ners Universitas Pahlawan*, 4(1), pp. 75–80. Available at: <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>.