

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin. (2019). *Nyeri Haid pada Remaja*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Adiputra, I.M. sudarma et al. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Penerbit Yayasan Kita Menulis. Edited by R. Watrianthos and J. Simarmata. Medan: Yayasan Kita Menulis.
- Ahyar, H., Maret, U.S., Andriani, H., Sukmana, D.J., Mada, U.G., Hardani, S.Pd., M.S., Nur Hikmatul Auliya, G.C.B., Helmina Andriani, M.S., Fardani, R.A., Ustiawaty, J., Utami, E.F., Sukmana, D.J. & Istiqomah, R.R. 2020, *Buku metode penelitian kualitatif & kuantitatif*
- Aksu, A., & Vefikuluçay Yılmaz, D. (2024). The effect of yoga practice on pain intensity, menstruation symptoms and quality of life of nursing students with primary dysmenorrhea. *Health Care for Women International*, 1-15.
- Alghadir, A. H., Anwer, S., Iqbal, A., & Iqbal, Z. A. (2018). Test – retest reliability, validity , and minimum detectable change of visual analog , numerical rating, and verbal rating scales for measurement of osteoarthritic knee pain. 851–856. *Journal of Pain Research* 2018:11.
- Alsaleem, M.A., (2018). Dysmenorrhea, associated symptoms, and management among students at King Khalid University, Saudi Arabia: An exploratory study. , 7(4), 769–774. doi:10.4103/jfmpe.jfmpe_113_18
- AmeadeEPK, AmalbaA, MohammedBS. 2018. Prevalence of dysmenorrhea among University students in Northern Ghana; its impact and management strategies. *BMC Women’s Health*, 18(1): 1–9.
- Anggita N.A, Hery Ernawati, Lina E Purwanti. (2019). “Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 2 Ponorogo.” ISBN.
- Armour, M., Smith, C. A., Steel, K. A., & Macmillan, F. (2019)., The effectiveness of self-care and lifestyle interventions in primary dysmenorrhea: a systematic review and meta-analysis. *BMC complementary and alternative medicine*, 19(1), 22. doi:10.1186/s12906-019-2433-8
- Balitbangkes RI. (2018). Hasil utama Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). In *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Dharma 2017, ‘Metodologi Penelitian Keperawatan I Pedoman Melaksanakan dan Menerapkan Hasil Penelitian). Jakarta: TIM’, Africa’s potential for the ecological intensification of agriculture, 53(9).

Talitha Estiana Rofi’ah, 2025

EFEKTIVITAS PERIOD EXERCISE DAN PROGRAM PEER SUPPORT TERHADAP NYERI MENSTRUASI (DISMENORE) PADA WANITA REMAJA AKHIR DI MAN 1 KAB BOGOR

UPN “Veteran” Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Keperawatan Program Sarjana [www.upnvj.ac.id-
www.library.upnvj.ac.id-www.repository.upnvj.ac.id]

- Egbert, N., & Wright, K. B. (2019). *Social support and health in the digital age*. Lanham, MD: Lexington Books.
- Ekasari, M. F. (2022). *Latihan Keterampilan Hidup Bagi Remaja*. Jakarta: Wineka Media.
https://books.google.co.id/books?id=9PJvEAAAQBAJ&pg=PA3&dq=masa+remaja+merupakan&hl=jv&sa=X&ved=2ahUKEwiq3MOBSa_6AhVISWwGHUNSBDDQuwV6BAgJEAk#v=onepage&q=masa+remaja+merupakan&f=false
- Erindra Budi Cahyanto, E. B. C., Angesti Nugrahen, A. N., Ika Sumiyarsi Sukamto, I. S. S., Mujahidatul Musfiroh, M. M., & Niken Bayu Argahen, N. B. A. (2021). The effect of exercise mat pilates on pain scale, anxiety, heart rate frequency in adolescent principle with primary dismenorhea in Surakarta. *Jurnal Ners & Kebidanan Indonesia (Indonesian Journal of Nursing & Midwifery)*, 9(1), 29-38.
- Fatmasari, N.M., & Aniroh, U. (2021). Korelasi Dukungan Teman Sebaya dengan Praktik Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) pada Remaja, 3(2), 158-166
- Fauziah, E. N. (2022). Literature Review Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi Remaja Puteri Analysis of Factors Affecting the Menstrual Cycle for Girls Elly Naila Fauziah meningkatkan Masa-masa Menurut WHO (2014) di dunia. *Jurnal Permata Indonesia*, 13(2 November), 116–125.
- Fernández-Martínez, E., Onieva-Zafra, M. D., & Laura Parra-Fernández, M. (2018). Lifestyle and Prevalence of Dysmenorrhea among Spanish Female University Students. *PloS One*, 13(8). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0201894>
- Fitringtyas, E., Redjeki, E. S., & Kurniawan, A. (2017). Usia menarche, status gizi, dan siklus menstruasi santri putri. *Preventia: The Indonesian Journal of Public Health*, 2(2), 58-56.
- Gilang Nuari, I. T., & Mega Widya. (2016). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani. *Jendela Olahraga*, 05(02), 27–33.
- Hastono, S.P. 2022, *Analisis Data Pada Bidang Kesehatan*. Depok: Rajawali Pers.
- Hidayati, R. (2020). Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) Primer Melalui Pemberian Minuman Jahe Emprit. *Jurnal Amanah Kesehatan*, 2(1), 19–27. <https://doi.org/10.55866/jak.v2i1.35>

- Ikrarta, W. T. (2020). Literature Review: Pengaruh Efektivitas Senam Yoga Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Haid Pada Remaja Putri.
- Indrayana, T., et al. (2021). Bunga Rampai Keperawatan Bedah 3, 1-70
- Jarrahi, R., Golmakani, N., Mazloom, S. R., & Forouzanfar, H. (2021). The Effect of Menstrual Health Education Adopting the Peer Education Method with the Participation of Mothers on Adolescents' Menstrual Health Behaviors: a Clinical Trial. *Journal of Midwifery & Reproductive Health*, 9(1).
- Kartilah, T., Hartono, D., & Aryanti, D. (2020). Adolescent Dismenore Prevalence in West Java, Indonesia: Preliminary Study. *J. Crit. Rev*, 7, 651–654
- Kemendes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Kementerian Kesehatan RI, 53(9), 1689–1699
- Khan, B. nabi ahmad, Ismail, Z., Hidayahalwi, N., & Osman, Z. (2020). Indirect Relationship among Peer Support, Motivation and Work from Home Productivity of Higher Education Institutions during COVID-19 Pandemic in Malaysia. *ASEAN Journal of Open and Distance Learning Special Issue*, 2019(November 2019), 2020.
- Kiranantika, A. (2020). Perempuan, Anak dan Keluarga dalam Arus Perubahan. Makassar: Nas Medika Group.
https://www.google.co.id/books/edition/Perempuan_Anak_dan_Keluarga_dalam_Arus_P/rCoLEAAAQBAJ?hl=en&gbpv=0
- Kusumawati, D., Dwi Jayanti, H., & Izzah, U. (2023). Hubungan Indeks Massa Tubuh (Imt) Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Sman Kabupaten Banyuwangi Tahun 2022. In *Profesional Health Journal* (Vol. 5, Issue 1). <https://www.ojsstikesbanyuwangi.com/index.php/PHJ>
- Li, Y., & Yan, X. (2020). How could peers in online health community help improve health behavior. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(9), 1–18.
- Lubis, R., Nabila, P., Nasution, N.I., Azzahra, L., Hasrafu., & Andina, F. (2024). Evolusi Remaja Usia 17-19 Tahun: Analisis Pertumbuhan Dan Perkembangannya, 7(3), 2655-6022
- Meilan, N., & Fillona, W. (2018). Kesehatan Reproduksi Remaja Remaja: Implementasi PKPR Dalam Teman Sebaya. *Wineka Media*.
- Moulinda, A. A., Imrar, I. F., Puspita, I. D., & Amar, I. (2023). Relationship of Nutritional Status, Sleep Quality and Physical Activity with The Menstrual

- Cycle in Adolescent Girls at SMAN 98 Jakarta. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 15(1), 1–12.
- Notoadmodjo, Soekidjo. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Nuraeni N, Solihatin Y I R N H L M, Zakiyyah. 2020. *Martabe : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 31, 2126.
- Nursalam (2015) *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis*. In *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis (4th ed.)*. Jakarta., *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*.
- Nursalam, N. 2016, *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*.
- Osuga, Y., Hayashi, K., & Kanda, S. (2020). Long-term Use of Dienogest for the Treatment of Primary and Secondary Dysmenorrhea. *Journal of Obstetrics and Gynaecology Research*, 46(4), 606–617. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/jog.14209>
- Permatasari, N., Ashari, F. R., & Ismail, N. (2021). Contribution of Perceived Social Support (Peer , Family , and Teacher) to Academic Resilience during. *Research Article Social Science And Eduation*, 1(1), 1–12.
- Polit, D.F & Beck, C.T. (2018) *Essentials of nursing research : appraising evidence for nursing practice*.
- Pratama, D., & Sari, Y.P. (2021). *Karakteristik Perkembangan Remaja*, 1(3), 1-9
- Pratiwi, D.I., Rudtiasari, A., Lestari, A.S., Haryanti, Y., Amartani, R., & Suryani, T.E. (2024). Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) terhadap Siklus Menstruasi pada Remaja di Stikara Sintang, 2(1), 359-378
- Rohmah, S. (2019). Pengaruh Dukungan Teman Sebaya, Sumber Informasi Dan Pengetahuan Terhadap Perilaku Pencegahan Hiv Aids Dikalangan Pelajar Smkn Kalinyamatan Jepara Tahun 2016. *Journal of Midwifery and Public Health*, 1(2).
- Romadhona, N. F. R., Fis, S., Atik Swandari, S., Putri, F., Fis, S., & Rizky Hatta, R. Efektivitas Latihan Cat-Cow Exercise Dalam Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Pada Remaja Perempuan Dengan Postur Hiperkyphosis.
- Rosyidah M, F.R. (2021) *Metode Penelitian*. Deepublish. Profil kesehatan Indonesia 2019, Kementerian Kesehatan RI

- Salsabilla, A. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Di Sma Negeri 4 Kota Bekasi Tahun 2022 (Doctoral dissertation, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta)
- Santrock, J. W. (2016). *Adolescence* (16th ed.). UK: McGraw-Hill Education.
- Saputro, Y. A., & Sugiarti, R. (2021). Pengaruh Dukungan sosial teman sebaya dan Konsep Diri terhadap Penyesuaian Diri pada Siswa SMA Kelas X. *Philanthropy: Journal of Psychology*, 5(1), 59. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v5i1.3270>
- Sarwar, U., & Rauf, U. (2021). Social Support, Quality Of Life And Mental Health Problems Among Females With And Without Menstruation Problems: A Comparative Study, 4(13), 206-210
- Silviani, Y. E., Rosnita, T., & Keraman, B. (2020). Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Dysmenorrhea The Effect Of Abdominal Stretching Exercise On Reduction Kebidanan, *Dysmenorrhea Jurnal* 7(1), SMART 58–62 <https://wellness.journalpress.id/wellness/article/view/v1i218wh>
- Sugiharti, I., Valiani, C., & Kartadarma, S. (2024). Pengaruh Gerakan Yoga Gaya Balasana (Child Pose) Dalam Pengurangan Dismenorhoe Pada Remaja Putri Di Smk Pasundan Jatinangor. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan*, 11(3), 544-549.
- Sundari, T., George, A. J., & Sinu, E. (2022). Psychosocial Problems of Adolescent Girls during Menstruation. *Journal of Mental Health Education*, 3(2), 47–63. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/35722026> <http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=PMC9202820>
- Supardi S, H.R. 2021, Buku Ajar Metodologi Riset Keperawatan. Trans Info Medik.
- Syaiful, & Yuanita. (2020). Abdominal Streching Exercise Menurunkan Intensitas Dismenorea pada Remaja Putri. *Jurnal Universitas Gresik*.
- Taqiyatun., Kholisotin., Munir, Z., & Kholid, A. (2021). Efektivitas Abdomnal Stretching Exercise Dan Senam Dismniorea Terhadap Penurunan Nyeri Disminorea Primer, 12(1), 44-50
- Vitani, R. A. I. (2019). Tinjauan Literatur: Alat Ukur Nyeri Untuk Pasien Dewasa Literature Review: Pain Assessment Tool To Adults Patients. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 3(1), 1–7. <https://doi.org/10.33655/mak.v3i1.51>.

- WHO. (2018). World Health Organization - health for the world's adolescents a second chance in the second decade. World Health Organisation, 14. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/112750>
- Widiastuti, E., & Ratnawati, D. (2020). Hubungan dukungan teman sebaya dengan gambaran diri pada remaja SMP Pelita 1 Depok. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia*, 3(2),31–40. <http://jurnal.umt.ac.id/index.php/jik/index31>
- Widodo, S., Ladyani, F., Asrianto, L. O., Rusdi, Khairunnisa, Lestari, S. M. P., Wijayanti, D. R., Devriany, A., Hidayat, A., Dalfian, Nurcahyati, S., Sjahriani, T., Armi, Widya, N., & Rogayah. (2023). *Buku Ajar Metode Penelitian*.
- Wirenviona, R., & Riris, A. A. I. D. C. (2020). *Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja*. Surabaya: Airlangga University Press. https://www.google.co.id/books/edition/Edukasi_Kesehatan_Reproduksi_Remaja/Ssf0DwAAQBAJ?hl=en&gbpv=1&dq=definisi+remaja&pg=PA1&printsec=frontcover
- Wulandari, A. (2014). Karakteristik Pertumbuhan Perkembangan Remaja Dan Implikasinya Terhadap Masalah Kesehatan Dan Keperawatannya, 2(1), 39-43
- Yunitasari, E., & Riska Hediya Putri, A. D. L. (2020). Wellness and Healthy Magazine. *Journal Wellnes*, 2, 309-313.
- Zulissetiana, E.F., Lateo, A.B., Santoso, B., Alkaf, F., & Nyimas, F. (2021). Program pendampingan latihan fisik dalam upaya peningkatan kesehatan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya pada masa adaptasi kebiasaan baru, 2(1), 19-30