DAFTAR PUSTAKA

Aisyaroh, N. (2010). *Kesehatan reproduksi remaja*.

Ammar, U. R. (2016). Faktor Risiko Dismenore Primer pada Wanita Usia Subur di Kelurahan Ploso Kecamatan Tambaksari Surabaya. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, *4*(1), 37–49. https://doi.org/10.20473/jbe.v4i1.37-49

Andriani, D. A. G., Silakarma, D., & Adiartha Griadhi. (2019). hubungan Antara Kebugaran Fisik dengan Dismenore Primer Pada Remaja Putri. *Journal of Chemical Information and Modeling*, *53*(9), 1689–1699.

Ardiani, N. D., & Sani, F. N. (2020). Pemberian Abdominal Stretching Exercise Terhadap Nyeri Disminore Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, *13*(1), 29–33. https://doi.org/10.48144/jiks.v13i1.223

Ariesthi, K. D., Fitri, H. N., & Paulus, A. Y. (2020). Pengaruh Indeks Massa Tubuh (IMT) dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Dismenore pada Remaja Putri di Kota Kupang. *Chmk Health Journal*, *4*(2), 166–172.

Azma, A., Tirtana, A., & Emha, M. R. (2018). Pengaruh Pemberian Latihan Abdominal Stretching Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Disminore) Pada Remaja Putri Stikes Madani Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, *9*(2), 12–18. https://doi.org/10.36569/jmm.v9i2.5

Azmi, U., & Putri, S. (2021). Pengaruh Core Strengthening Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Metode : Narrative Review. *Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*.

Beddu, S., Mukarramah, S., & Lestahulu, V. (2015). Hubungan Status Gizi dan Usia Menarche Dengan Dismenore Primer pada Remaja Putri. *SEAJOM: The Southeast Asia Journal of Midwifery*, *1*(1), 16–21. https://doi.org/10.36749/seajom.v1i1.53

Bimtas, J. (2021). *EFEKTIFITAS ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI Alpia Rahmawati Suganda , Tatu Septiani N , Rissa*

Nuryuniarti D3 Kebidanan Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya Dismenore merupakan rasa nyeri yang t.

Desmawati, D. (2021). Upaya Integrasi Penanganan Nyeri Haid dengan Abdominal Stretching pada Remaja Puteri di Pesantren Baitul Ulum El-Musawwa, Serang, Banten. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, *3*(2), 142. https://doi.org/10.36565/jak.v3i2.203

Diananda, A. (2019). Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. *Journal ISTIGHNA*, *1*(1), 116–133. https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20

Eni Lestarina1*), H. K., Febrianti3, N., Ranny4, & Harlina, & D. (2017). *Remaja atauadolenscenceberasal dari bahasa latinadolescereyang berarti "tumbuh" atau"tumbuh ke arah kematangan". 2*, 1–6.

Faridah, F., Handini, H. R. S., & Dita, R. (2019). Abdominal Stretching Exercise. *Jik- Jurnal Ilmu Kesehatan*, *3*(2), 68.

Fauziah, M. N. (2015). Pengaruh Latihan Abdominal Stretching Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) pada Remaja Putri di SMK Al Furqon Bantarkawung Kabupaten Brebes. *Skripsi*, 1–108. http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/28982

Fitri, nanda syagita. (2022). *NANDA SYAGITA FITR*. *8.5.2017*, 2003–2005.

Hadisaputro, E. (2016). *Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Kadar Prostaglandin Pada Dismenore Primer*. 1–41. http://repository.unimus.ac.id/id/eprint/2594

Hayati, S., Agustin, S., & Maidartati. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Dismenore Pada Remaja Di SMA Pemuda Banjaran Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*, *VIII*(1), 132–142. http://ejurnal.ars.ac.id/index.php/keperawatan

Irianti, B. (2018). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore pada Remaja. *Menara Ilmu*, *7*(10), 8–13.

Ismaningsih, Herlina, S., & Nurmaliza. (2019). *EDUKASI PEMBERIAN*

STRETCHING DAN NEUROMUSKULAR TAPING DALAM MENGURANGI NYERI HAID PRIMER (DISMENORE PRIMER) PADA REMAJA PUTRI. *2019*(1), 49–58.

Larasati, T. A., A., & Alatas, F. (2016). Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja. *Majority*, *5*(3), 79–84.

Muis, D. U. (2017). *aprilia adi wulandari*. 1–14.

Nikmah, A. N. (2018). Pengaruh Abdominal Sretching Terhadap Perubahan Nyeri Dismenorea Primer Pada Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan*, *4*(3), 119–123.

Prestyani, N. D., Rumpiati, & Yunitasari, N. (2017). Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri. *Journal of Chemical Information and Modeling*, *53*(9), 1689–1699.

Publikasi, N., & Pratiwi, S. (2020). *NASKAH PUBLIKASI Disusun Oleh: SARTIKA PRATIWI 1610301147*.

Pundati, T. M., Sistiarani, C., & Hariyadi, B. (2016). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswa Semester VIII Universitas Jenderal Soedirman Purwokerto. *Jurnal Kesmas Indonesia*, *08*(1), 40–48.

Purwitasari, I. A. M. D., Lesmana, L. P. R. S. I., Weta, I. W., Wihandani, I. D. M., & Ni Made Swasti Wulanyani. (2021). *PERBANDINGAN KOMBINASI ABDOMINAL STRETCHING DAN CORE STRENGTHENING EXERCISE DENGAN KOMBINASI ABDOMINAL STRETCHING DAN PILATES EXERCISE DALAM MENURUNKAN*. *9*(1), 19–28.

Purwitasari, I. A. M. D., Sundari, L. P. R., Lesmana, I., Weta, I. W., Wihandani, D. M., & Wulanyani, N. M. S. (2021). Perbandingan Kombinasi Abdominal Stretching Dan Core Strengthening Exercise Dengan Kombinasi Abdominal Stretching Dan Pilates Exercise Dalam Menurunkan Intensitas Dismenore Primer. *Sport and Fitness Journal*, *9*(1), 19. https://doi.org/10.24843/spj.2021.v09.i01.p03

Puspita, A. (2019). Pengaruh Latihan Abdominal Stretching Terhadap Intensitas

Nyeri ntensitas Nyeri Haid pada Siswi SMK Pelita Gedongtataan Kabupaten Pesawaran. *Wellness and Healthy Magazine*, *1*(February), 41–47. https://wellness.journalpress.id/wellness/article/view/v1i218wh

Puspitasari, N., & Faudu, N. U. (2018). Strengthening Exercise Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Disminorea) Pada Mahasiswa Putri Universitas ' Aisyiyah Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Intan Husada*, *6*(2), 39–49.

Putri, Y. R., Dewi, R., & Yuliani. (2019). REAL in Nursing Journal (RNJ). *Real in Nursing Journal*, *2*(3), 137–143.

Robert, B., & Brown, E. B. (2021). *annid fathya*. *1*, 1–14.

Romlah, S. N., & Agustin, M. M. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenorea Pada Siswa Kelas XI Jurusan Keperawatan Di SMK Sasmita Jaya 1 Pamulang. *Prosiding Senantias 2020, Vol. 1*(No. 1), Hal: 384-392.

Rustam, E. (2015). Gambaran Pengetahuan Remaja Puteri Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) dan Cara Penanggulangannya. *Jurnal Kesehatan Andalas*, *4*(1), 286–290. https://doi.org/10.25077/jka.v4i1.236

Sapti, M. (2019). Definisi Dismenore. *Kemampuan Koneksi Matematis (Tinjauan Terhadap Pendekatan Pembelajaran Savi)*, *53*(9), 1689–1699.

Saputra, Y. A., Kurnia, A. D., & Aini, N. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Upaya Remaja untuk Menurunkan Nyeri Saat Menstruasi (Dismenore Primer). *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, *7*(3), 177. https://doi.org/10.22146/jkr.55433

Sciences, H. (2016). *済無No Title No Title No Title*. *4*(1), 1–23.

Setiawan, H., & Lestari, T. (2018). *JURNAL STIKES MUHAMMADIYAH CIAMIS : JURNAL KESEHATAN Knowledge Of Elementary School Girls Student About Mentruation In SDN 1 And SDN 2 Ciharalang District Cijeungjing Pengetahuan Siswi Sekolah Dasar Tentang Menstruasi Di SDN 1 Dan SDN 2 Ciharalang*. *5*, 12–19.

Syaiful, Y., & Naftalin, S. V. (2018). Abdominal stretching exercise menurunkan intensitas iismenorea pada remaja putri. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, *7*(1), 269–276. http://ejurnaladhkdr.com/index.php/jik/article/view/195

Wahyuni, W., Wahidah, Y., & ... (2019). Efektifitas Core Strengthening Exercise dalam Mengurangi Nyeri Akibat Dysmenorrhea Primer. *Proceeding of The …*, 988–992. http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/754

Windastiwi, W., Pujiastuti, W., & Mundarti,). (2017). Abdominal stretching exercise 1) Student of Diploma Programme Midwifery Magelang 2). *Jurnal Kebidanan*, *6*(12), 17–26.

Wulandari, A. (n.d.). *KARAKTERISTIK PERTUMBUHAN TERHADAP MASALAH KESEHATAN DAN KEPERAWATANNYA*. 39–43.

LAMPIRAN

Lampiran 1. *Informed concent*

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN PENELITIAN

(*INFORMED CONSENT)*

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, menyatakan (bersedia/tidak bersedia) menjadi responden atas penelitian yang dilakukan oleh Angela Melianti Lambe, mahasiswa Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universtas Hasanuddin Makassar dengan dosen pembimbing:

1. Andi Besse Ahsaniyah, S.Ft., Physio., M. Kes
2. Andi Rahmaniar, S.Ft., Physio. M.Kes

Telah mendapat keterangan secara terinci dan jelas dengan mengenai:

1. Penelitian yang berjudul "Pengaruh Abdominal Stretching dan Core Strengthening terhadap Dismenore pada Remaja Asrama Putri SMA Frater Makassar".
2. Perlakuan yang akan diterapkan pada subjek
3. Prosedur penelitian
4. Kerahasiaan informasi

Subjek penelitian mendapatkan kesempatan mengajukan pertanyaan mengenai segala sesuatu yang berhubungan dengan penelitian tersebut. Oleh karena itu, saya (bersedia/tidak bersedia) secara sukarela untuk menjadi subjek penelitian dengan penuh kesadaran serta tanpa keterpaksaan. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya tanpa tekanan dari pihak manapun.

Makassar,

Responden

Lampiran 2. Kuesioner Dismenore

Kelas /Semester: ***No.Telp:***

KUESIONE DISMENORE PADA HAID

Kuesioner ini terdiri dari berbagai pernyataan yang mungkin sesuai dengan pengalaman Saudara/I dalam menghadapi situasi hidup sehari-hari. Terdapat dua pilihan jawaban yang disediakan untuk setiap pernyataan yaitu:

Sesuai dengan saya; **YA**

Tidak sesuai dengan saya; **TIDAK**

Lingkari salah satunya **(O)**

1. Apakah siklus menstruasi anda lancar sebulan sekali? **Ya/Tidak**
2. Apakah anda sering meraskan nyeri pada saar haid? **Ya/Tidak**
3. Sudah berapa lama/berapa bulan anda meraskan nyeri tersebut? **Ya/Tidak**
4. Berapa lama nyeri tersebut anda rasakan? **Ya/Tidak**
5. Apakah anda mengikuti eksul? **Ya/Tidak**
6. Eksul jenis apa yang anda ikuti? Dan sudah berapa lama anda mengikuti eksul tersebut?
7. Apakah anda sering berolahraga? **Ya/Tidak**
8. Olahraga apa yang sering anda lakukan? dan berapa lama anda melakukan olahraga tersebut setiap kalinya?

Lampiran 3. Bukti Pengisian Lembar Data Responden

Nama: [redacted] Umur: 15 thn

Kelas/Semester: X MIPA 2 No.Telp: [redacted]

KUESIONE DISMNORE PADA HAID

Kuesioner ini terdiri dari berbagai pernyataan yang mungkin sesuai dengan pengalaman Saudara/I dalam menghadapi situasi hidup sehari-hari. Terdapat dua pilihan jawaban yang disediakan untuk setiap pernyataan yaitu:

1: Sesuai dengan saya;**YA**

2: Tidak sesuai dengan saya;**TIDAK**

Lingkari salah satunya(O)

1. Apakah siklus menstruasi anda lancar sebulan sekali ? **Ya/Tidak**

=>

2. Apakah anda sering meraskan nyeri pada saar haid ? **Ya/Tidak**

=>

3. Sudah berapa lama/berapa bulan anda meraskan nyeri tersebut?

=> saat hari pertama menstruasi

4. Berapa lama nyeri tersebut anda rasakan?

=> kadang - kadang

5. Apakah anda mengikuti eksul ? **Ya/Tidak**

6. Eksul jenis apa yang anda ikuti? Dan sudah berapa lama anda mengikuti eksul tersebut?

=> English Club. 6 kali

7. Apakah anda sering berolahraga ? **Ya/Tidak**

8. Olahraga apa yang sering anda lakukan ? dan berapa lama anda melakukan olahraga tersebut setiap kalinya ?

=> scot jump. kadang - kadang

Lampiran 4. Lampiran Dokumentasi Penlitian

Lampiran 5. Lampiran Hasil Uji SPSS

A. Uji normalitas data Kolmogorov & Saphiro Wilk

Tests of Normality

	Disminore	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil tes	Sebelum gerakan	.312	15	.000	.845	15	.015
	Setelah gerakan	.373	15	.000	.734	15	.001

a. Lilliefors Significance Correction

B. Uji Wilcoxon

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Pre-test – post-test	Negative Ranks	15[a]	8.00	120.00
	Positive Ranks	0[b]	.00	.00
	Ties	0[c]		
	Total	15		

a pre- test < post-test

b. pre-test > post test

c pre-test = post-test

C. Test Statictics

Test Statistics[b]

	Post Test - Pre Test
Z	-3.473[a]
Asymp. Sig. (2-tailed)	.001

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test