

DAFTAR PUSTAKA

- ACE. (2013). Muscles of the Core. Retrieved December 31, 2017, from <https://www.acefitness.org/fitness-certifications/resource-center/exampreparation->
- Alghadir A, Anwer S, Iqbal A, Iqbal Z (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*, (2018), 851-856, 11 <http://dx.doi.org/10.2147/JPR.S158847>
- Alsaleem M. A. (2018). Dysmenorrhea, associated symptoms, and management among students at King Khalid University, Saudi Arabia: An exploratory study. *Journal of family medicine and primary care*, 7(4), 769–774. https://doi.org/10.4103/jfmprc.jfmprc_113_18
- 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. <https://doi.org/10.1186/s12906-019-2433-8>
- Bavil, D. A., Dolatian, M., Mahmoodi, Z., & Baghban, A. A. (2016). Comparison of lifestyles of young women with and without primary dysmenorrhea. *Electronic physician*, 8(3), 2107–2114. <https://doi.org/10.19082/2107>
- Bernardi, M., Lazzeri, L., Perelli, F., Reis, F. M., & Petraglia, F. (2017). Dysmenorrhea and related disorders. *F1000Research*, 6, 1645. <https://doi.org/10.12688/f1000research.11682.1>
blog/3562/muscles-of-the-core
- Bull, J.R., Rowland, S.P., Scherwitzl, E.B. *et al.* Real-world menstrual cycle characteristics of more than 600,000 menstrual cycles. *npj Digit. Med.* 2, 83 (2019). <https://doi.org/10.1038/s41746-019-0152-7>
- Fatmawati E, Aliyah A (2020). Hubungan Menarche Dan Riwayat Keluarga Dengan Dismenore (Nyeri Haid). *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, (2020), 12-20, 11(01). ISSN(P):2088-2246ISSN (E):2684-7345
- Hjermstad, M. J., Fayers, P. M., Haugen, D. F., Caraceni, A., Hanks, G. W., Loge, J. H., Fainsinger, R., Aass, N., Kaasa, S., & European Palliative Care Research Collaborative (EPCRC) (2011). Studies comparing Numerical Rating Scales, Verbal Rating Scales, and Visual Analogue Scales for assessment of pain intensity in adults: a systematic literature review. *Journal of pain and symptom management*, 41(6), 1073–1093. <https://doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2010.08>
- Huxel Bliven, K. C., & Anderson, B. E. (2013). Core stability training for injury prevention. *Sports health*, 5(6), 514–522. <https://doi.org/10.1177/1941738113481200>

- Islami A, Farida (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Tingkat III. *Jurnal Keperawatan Jiwa* Volume 7 No1, Hal 13-18, Mei 2019. 13-18 e-ISSN 2655-h p-ISSN 2338-209
- Iswari, PD. Surinati, KA. Mastini, P. (2014). Hubungan Dismenore Dengan Aktivitas Belajar Mahasiswi Psik Fk Unud.
- Ju H, Jones M, Mishra G (2014). The prevalence and risk factors of dysmenorrhea. *Epidemiologic Reviews*, (2014), 104-113, 36(1). Vol. 36, 2014. DOI: 10.1093/epirev/mxt009
- Kazaro A. (2020). Hubungan Tingkat Nyeri Dengan Kualitas Tidur Pada Pasien Post Operasi Di Rumah Sakit Tingkat III Baladhika Husada Jember (Skripsi) Universitas Jember
- Khairunnisa & Maulina N (2016). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Santriwati Madrasah Aliyah Swasta Ulumuddin Uteunkot Cunda Kota Lhokseumawe.
- Larasati T, Alatas F (2016). Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja Majority.
- Lestari dkk. (2018). “Hubungan Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur dengan Dismenorea pada Mahasiswi FK UPN “Veteran” Jakarta”. *Majalah Kedokteran Andalas*. 41(2): 48-58.
- Lippert, Lynn S. (2011). *Clinical Kinesiology and Anatomy. 5th Edition*. Philadelphia: F.A.Davis Company.
- López-Liria, R., Torres-Álamo, L., Vega-Ramírez, F. A., García-Luengo, A. V., Aguilar-Parra, J. M., Trigueros-Ramos, R., & Rocamora-Pérez, P. (2021). Efficacy of Physiotherapy Treatment in Primary Dysmenorrhea: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International journal of environmental research and public health*, 18(15), 7832. <https://doi.org/10.3390/ijerph18157832>
- Madaras, Lynda & Area Madaras. 2011, Ada Apa dengan Tubuhku ?, Alih bahasa : Riza Rismadani, PT Indeks Permata Putri Media, Jakarta.
- Mau, R. A., Kurniawan, H., & Dewajanti, A. M. (2020). Hubungan Siklus dan Lama Menstruasi pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Ukrida dengan Nyeri Menstruasi. *Jurnal Kedokteran Meditek*, 26(3), 139–145. <https://doi.org/10.36452/jkdoktmeditek.v26i3.1946>
- Merdekawati D, Dasuki D, Melany H (2019). Perbandingan Validitas Skala Ukur Nyeri VAS dan NRS Terhadap Penilaian Nyeri di IGD RSUD Raden Mattaher Jambi. *Riset Informasi Kesehatan*, (2019), 114, 7(2). <https://doi.org/10.30644/rik.v7i2.168>
- Noor, M. S., Yasmina, A., & Di Hanggarawati, C. (2012). Perbandingan Kejadian Dismenore Pada Akseptor Pil KB Kombinasi Dengan Akseptor Suntik KB 1 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Pasayangan. *MEDIA KESEHATAN MASYARAKAT INDONESIA*, 9(1), 14-17. <https://doi.org/10.14710/mkmi.9.1.14-17>

- Purwanti A & Safitri R (2019). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Dysmenorrhea Primer Pada Atlet Dan Non Atlet Renang Remaja Putri Usia 12-16 Tahun Di Club Orca Gajahyana Kota Malang, (2019), 08(02) p-ISSN: 2089-6778e-ISSN: 2549-5054
- Putra M, Pramitaresthi G, Emy N, Yanti D (2020). Hubungan Dismenore Primer Dengan Prestasi Belajar Mahasiswi Program Studi Ilmu Komunikasi Fisip Unud. Community of Publishing In Nursing(COPING),p-ISSN 2303-1298, e-ISSN 2715-1980.
- Putri K, Andayani N, Griadhi, Adipura L (2021). Kombinasi Pelatihan Abdominal Stretching Exercise Dan Core Strengthening Exercise Dapat Menurunkan Nyeri Dismenore Primer Pada Mahasiswi Fisioterapi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia, (2021), 48, 10(1). DOI: <https://doi.org/10.24843/MIFI.2022.v10.i01.p09>
- Saleh H, Mowafy H. Stretching or Core Strengthening Exercises for Managing Primary Dysmenorrhea. J Womens Heal Care. 2016 Jan 1;05
- Silaen, R M A., Ani, L., & Sucipta Putri, W. (2019). Prevalensi Dysmenorrhea Dan Karakteristiknya Pada Remaja Putri Di Denpasar. *E-Jurnal Medika Udayana*, 8(11). Retrieved from <https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/view/55489>
- Silvana, Dwi Putri. 2012, Hubungan Antara Karakteristik Individu, Aktivitas Fisik, dan Konsumsi Produk Susu dengan Dysmenorrhea Primer Pada Makasiswi FIK dan FKM UI Depok Tahun 2012,Skripsi, Universitas Indonesia, Jakarta.
- Trihono. (2013). Riset Kesehatan Dasar. Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan, 78. Retrieved from <https://doi.org/10.24843/MIFI.2022.v10.i01.p09>