

DAFTAR PUSTAKA

- Aditya Nugraha, A. (2022). Efektivitas *Foam Rolling* Dengan *Manual Massage* Terhadap Penurunan Efek *Delayed Onset Muscle Soreness* (DOMS) Otot *Quadriceps* Pada Atlet Sepak Bola Akademi FC UNY.
- Afdiyan, A. Al, & Rahmansyah, S. (2023). Analisis Karakteristik Gejala Fisik PMS (*Premenstrual Syndrome*) Pada Mahasiswi FKM Universitas Airlangga. 4 (September), 4495–4499.
- Akbar Apriza, T. (2024). Pengaruh Kombinasi *Sport Massage* dan *Deep Tissue Massage* Terhadap Ketegangan Otot Ekstremitas Bawah Pada Atlet KOP Karate UNJ. Xii(2), 73–79.
- Amelia. (2014). Pendidikan Sebaya Meningkatkan Pengetahuan Sindrom Premenstruasi Pada Remaja *Peer Education Improve Premenstrual Syndrome Knowledge In Adolescent*. 28 (2), 152–154.
- Andriyani. (2017). Jurnal Keperawatan. *Journal Of Nursing Care And Biomoleculer*, 11–18.
- Arovah, N. I. (2010). Dasar-Dasar Fisioterapi Pada Cedera Olahraga. Yogyakarta: FIK UNY.
- Atkins, D. V., & Eichler, D. A. (2013). *The Effects Of Self-Massage On Osteoarthritis Of The Knee: A Randomized, Controlled Trial*. *International Journal Of Therapeutic Massage and Bodywork: Research, Education, and Practice*.
- Azzahwati Ramli, M. (2022). Latihan Peregangan Statis 20 Detik Terhadap Fleksibilitas Otot *Hamstring* Pada Pemain Futsal Remaja Wanita Di Fantasi Futsal Club, Jakarta 2022. *Bachelor Thesis*, Universitas Binawan.
- Bahrudin, M. (N.D.). Patofisiologi Nyeri (*Pain*). 7–13.
- Budiono, A. (2016). Pengaruh Latihan *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation* (PNF) Pasca Cedera Bahu Terhadap Perbaikan *Range Of Motion* (ROM).
- David, B. (2019). *The Science and Physiology Of Flexibility and Stretching*.
- Dewi, I. M., & Chasanah, S. U. (2023). Hubungan Kecemasan Menghadapi Persiapan Ujian Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri. 6 (8), 1646–1651.
- Education, P., Federation, I., Education, P., Arechabala, I., & Arts, F. (2012). *Stretching Exercise Encycloped*.
- Fandayani, W. (2019). Jurnal Kepeleatihan Olahraga, Universitas Pendidikan Indonesia Analisis Teknik Tendangan Dominan Terhadap Perolehan Poin

- Pada Pertandingan Kumite Cabang Olahraga Karate. 21–29.
- Fujiawati, R. (2023). *Sentri : Jurnal Riset Ilmiah*. 2 (11), 4824–4835.
- Gustina, E., & Djannah, S. N. (2017). *Impact Of Dysmenorrhea And Health-Seeking Behavior Among Female Adolescents*. 6 (2), 140–145. <https://doi.org/10.11591/V6i2.6644>
- Hamdi, A. S., & Bahrudin, E. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif Aplikasi Dalam Pendidikan*. Yogyakarta : Deepublish.
- Ilmi, M. A., Purwanto, B., & Tinduh, D. (2018). Pengaruh Manipulasi *Sport Massage* Terhadap Intensitas Nyeri Setelah Aktivitas Eksentrik. 20 (2), 66–71.
- Irfan, M., Adiputra, N., Weta, W., Imron, A., Studi, P., Fisiologi, M., Universitas, O., Kedokteran, F., Udayana, U., Fisioterapi, F., Esa, U., Studi, P., & Stikes, F. (2018). Dari Nilai Kontraksi Maksimal Pada Teknik *Contract Relax Of Maximum Voluntary Contraction On Contract Relax Technique Against The Improvement Of Hamstring Muscles*. 6 (1), 15–24.
- Karima Ardianti, F. (2023). *Analysis The Effects Of Active And Passive Stretching On The Recovery Of Heart Rate And Body Temperature After Zumba In Zumba Participants At Fitness Centers In Bandar Lampung*.
- Kovacs, M. (2010). *The Revolutionary New Warm-Up Method To Improve Power*.
- Kriswanto, E. S., Mintarto, O. E., Kriswanto, E. S., & Pengantar, K. (2021). *Biomotor Olahraga*.
- Kurniawan, A. (2023). Perbandingan Efektivitas *Stretching* Aktif Dan Pasif Setelah *Masase* Terhadap Penurunan Nyeri, Peningkatan ROM, Dan Fungsi Gerak Pasca Cedera Lutut.
- Kusworo, Y. A., Kristiyanto, A., & Doewes, M. (2018). *Acute Effect Of Active And Passive Static Stretching On Range Of Motion On Hip Joint Flexibility On Female Karate Athletes Of Muhammadiyah University Of Surakarta* Efek Akut Pemberian *Stretching* Statis Aktif Dan Pasif Terhadap Fleksibilitas Lingkup Gerak S. 50–55.
- Lilyana, M. T. A., & Cempaka, A. A. (2023). Sosialisasi Tentang Pencegahan Resiko Jatuh Dan Senam Keseimbangan Bagi Lanjut Usia. 4995–5004.
- M. Daulay. (2022). Hubungan Pengetahuan Menstruasi Dengan Perilaku Personal *Hygiene* saat Menstruasi Remaja Putri SMK Multikarya Medan. V (Ii), 152–157.
- Momoeda, M., Akiyama, S., Yamamoto, S., & Kondo, M. (2022). *Burden Of Menstrual Pain Measured By Heatmap Visualization Of Daily Patient-Reported Data In Japanese Patients Treated With Ethinylestradiol / Drospirenone : A Randomized Controlled Study* *Burden Of Menstrual Pain Measured By Heatmap Visualization Of Daily Patient-Reported Data In*

Japanese Patients Treated With Ethinylestradiol/Drospirenone : A Randomized Controlled Study. <https://doi.org/10.2147/Ijwh.S242864>

- Mundriyastutik, Y. (2022). Pemberian Air Kelapa Hijau Sebagai Terapi Alami. 13 (1), 252–263.
- Noviana. (2016). Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Penurunan Skala Nyeri Saat *Dismenorrhea* Pada Mahasiswi Di Stikes Muhammdiyah Samarinda.
- Nugraha, N. D., & Setiyarini, A. D. (2023). Jurnal. 6 (1), 205–210.
- Nuraini, S. (2017). Pelatihan *Massage* Bagi Eks Tenaga Kerja Indonesia Di-Subang Jawa Barat. 13.
- Prihantoro, Y., & Ambardini, R. L. (2018). Prevalensi , Karakteristik , Dan Penanganan *Delayed Onset Muscle Soreness (DOMS)* *Prevalence, Characteristics , and Handling Delayed Onset Muscle Soreness (DOMS)*. xvii(2), 126–135.
- Rahmawati. (2021). *Assessment And Evaluation On Text Readability In Reading Test Instrument Development For Bipa-1 To Bipa-3.* Kouame 2010.
- Rahmiati, C., & Yelni, S. (2017). Efektivitas *Stretching* Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Lutut Pada Lansia. Seminar Nasional Multi Disiplin Ilmu Unaya.
- Raidanti. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Kejadian Premenstruasi Sindrom Pada Remaja Di Pondok Pesantren Babus Sallam Kota Tangerang Tahun 2019, July.
- Ramadhani. (2021). Buku Ajar: Anatomi Dan Fisiologi Bagi Mahasiswa Gizi Dan Kesehatan.
- Ramadhani, K., Gz, S., Mahasiswa, B., & Dan, G. (2022). Buku Ajar Dasar-Dasar Anatomi.
- Ramayanti, E. D., & Efendi, R. (2023). Pengaruh Pelatihan Terhadap Keterampilan Terapi Genggam Jari Pada Dengan Riwayat Nyeri Haid. 4, 496–504.
- Rani, M., Rahmi, N., & Purwati, Y. (2023). Korelasi Indeks Massa Tubuh Dengan Siklus Menstruasi. 1, 474–480.
- Robert. (2013). *Facilitated Stretching*.
- Samsudin. (2019). Buku Ajar: Ilmu Lulut Dasar Massage Kebugaran. Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta.
- Studi, P., Pendidikan, M., Pasundan, S., & Barat, J. (2022). Olahraga Wanita Dan Siklus Menstruasi *Women'S Sport And The Menstrual Cycle* Dedi Supriadi. 4 (2), 235–243.
- Sugiyono. (2010). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung : Alfabeta.

Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta, Cv.

Suryati, I., Resti, D., & Khairina, R. (2017). Kombinasi *Stretching Active* dan *Brisk Walking* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Klien Hipertensi Stikes Perintis Padang Email: Idasuryati53@Yahoo.Co.Id Bentuk *Moderate Exercise* Pada Pasien Hipertensi Dengan Menggunakan Tehnik Jalan Cepat Selama 15-30 Meni. 40–46.

Swandari, A. (2022). *Buku Ajar Intervensi Fisioterapi Pada Kasus Dismenore*. 1–59.

Thoriq, M., Akbar, H., Abcd, M. D., & Abcd, R. S. (2023). *Original Articles . Physical Therapy The Effect Of Ice Massage And Passive Stretching On Reducing Delayed Onset Muscle Soreness In The Gastrocnemius Muscles In View Of Gender Anomaciya Having To Work Constantly To Make*. 1 (2).

Tsaqif, M., & Kurniawan, A. (2021). *Pijat Kebugaran Olahraga*.

Utri, P. (2020). Pola Menstruasi Dengan Terjadinya Anemia Pada Remaja. 11 (2), 314–327.

Wardani, N. P. (2014). *Manajemen Nyeri Akut*.

Yunia, B., & Indarti, H. (2023). Cara Mengurangi *Dismenore* Pada Remaja Putri Di SMK Putra Indonesia Malang.

Zulkarnain, A. N., Fisioterapi, P. S., Kesehatan, F., Timur, J., Nugraha, Y. S., Fisioterapi, P. S., Kesehatan, F., & Timur, J. (2023). Pengaruh *Passive Stretching* dan *Istrument Assisted Soft Tissue Mobilization (IASTM)*. 3 (2), 151–159.

