

DAFTAR PUSTAKA

- Alit, N. K., Sulistyono, A., Esti, Y., Mira, T., & Nurmasitoh, A. (2007). Pengaruh Cat Stretch Exercise Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Menstruasi (Dysmenorrhea) Dan Tanda-Tanda Vital Pada Remaja. *Jurnal Ners*, 51–53.
- American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG). (2020). Dysmenorrhea: Painful Periods. ACOG Patient Education Pamphlet. <https://www.acog.org/womens-health/faqs/dysmenorrhea-painful-periods>
- Apriani, P. D., Mahardika, G., & Untara, I. M. G. S. (2025). Eksistensi Yoga Asanas Di Panti Asuhan Ananda Seva Dharma Desa Sangsit Kecamatan Sawan Kabupaten Buleleng. *Jurnal Penelitian Agama Dan Kebudayaan*, 3(1), 74–88.
- Armour, M., Parry, K., Manohar, N., Holmes, K., Ferfolja, T., Curry, C., MacMillan, F., & Smith, C. A. (2019). The prevalence and academic impact of dysmenorrhea in 21,573 young women: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Women's Health*, 28(8), 1161-1171. <https://doi.org/10.1089/jwh.2018.7615>
- Bajalan, Z., Alimoradi, Z., & Moafi, F. (2019). Nutrition as a potential factor of primary dysmenorrhea: a systematic review of observational studies. *Gynecologic and Obstetric Investigation*, 84(3), 209-224. <https://doi.org/10.1159/000495408>
- Bijur, P. E., Chang, A. K., Esses, D., Gallagher, E. J., & Solorzano, C. (2021). Comparative validity of the numerical rating scale, the visual analog scale, and the verbal pain scale in acute abdominal pain. *Academic Emergency Medicine*, 28(6), 637-643.
- Bosko, J., Relvas, F., Mena, M., & Bastos, B. (2016). Erratum to : Assessment of postoperative pain after reciprocating or rotary NiTi instrumentation of root canals : a randomized , controlled clinical trial. *Clin Oral Invest*, 20(69025), 1987–1993. <https://doi.org/10.1007/s00784-016-1758-7>
- Cramer, H., Quinker, D., Pilkington, K., Dobos, G., & Lauche, R. (2019). Associations of yoga practice, health and lifestyle characteristics with self-rated health in a large sample of yoga practitioners. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 25(6), 633-639. <https://doi.org/10.1089/acm.2018.0490>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2022). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (5th ed.). SAGE Publications.
- Choucair, K., Duff, J. R., Cassidy, C. S., Albrethsen, M. T., Kelso, J. D., Lenhard, A., ... & Nemunaitis, J. (2019). Natural killer cells: a review of biology, therapeutic potential and challenges in treatment of solid tumors. *Future oncology*, 15(26), 3053-3069.

- Fajar, M. K., Utami, T. S., Sidik, R. M., Hafidz, A., Alif, D., Daulay, A., & Sidik, R. M. (2025). THE POWER OF SPEED : Latihan Kecepatan untuk Semua Olahraga. Uwais Inspirasi Indonesia.
- Ferries-Rowe, E., Corey, E., & Archer, J. S. (2020). Primary dysmenorrhea: diagnosis and therapy. *Obstetrics & Gynecology*, 136(5), 1047-1058. <https://doi.org/10.1097/AOG.0000000000004096>
- Hjermstad, M. J., Fayers, P. M., Haugen, D. F., Caraceni, A., Hanks, G. W., Loge, J. H., ... & Kaasa, S. (2021). 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.
- Iacovides, S., Avidon, I., & Baker, F. C. (2021). What we know about primary dysmenorrhea today: a critical review. *Human Reproduction Update*, 21(6), 762-778. <https://doi.org/10.1093/humupd/dmv039>
- Julaecha. (2019). Yoga atasi nyeri saat menstruasi pada remaja putri. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 1–5.
- Lamusu, Z., Podungge, R., & Mile, S. (2024). Pengenalan Senam Pernapasan Yoga Pada Masyarakat Desa Pulubala Kecamatan Pulubala Kabupaten Gorontalo. *JARDIAN*, 2(1), 15–22. <https://doi.org/10.37905/jardian.v2i1.25482>
- Laska, Y. (2026). Olah Tubuh Dengan Yoga Sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan Penanganan Dismenore Pada Remaja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(6), 79–87.
- Masri, & Faulina, R. (2024). Efektifitas Senam Knee Chest Position Terhadap Kehamilan Sungsang Di Klinik Ar-Rahim Kec. Carenang Kab. Serang Banten. *Manuju: Malahayati Nursing Journal*, 6(11), 4599–4607.
- Matthewman, G., Lee, A., Kaur, J. G., & Daley, A. J. (2021). Physical activity for primary dysmenorrhea: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 221(6), 515.e1-515.e20. <https://doi.org/10.1016/j.ajog.2019.08.029>
- Muharram, N. A., & Puspodari. (2020). Pengembangan Buku Teknik Dasar Taekwondo Berbasis Mobile Learning Dan Model Tes Keterampilan Tendangan Ap Hurigi Pada Atlet Taekwondo Kota Kediri. *Jurnal Kejaora : Jurnal Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga*, 5(November), 41–46.
- Nabila, L. N. S., Imanah, N. D. N., Rantauni, D. A., & Aksari, S. T. (2025). Pengaruh Yoga Exercise Dalam Mempercepat Penurunan Kepala Janin Pada Ibu Hamil Trimester III. *An-Najat: Jurnal Ilmu Farmasi Dan Kesehatan*, 3(4), 23–29.
- Widya, S. (2015). *Panduan Dasar Yoga*. Jakarta Selatan: PT. Kawan Pustaka.
- Nisa, I. H., Rahman, F., & Susilowati, E. (2024). Edukasi Latihan Pelvic Tilting untuk Kasus Ischialgia pada kondisi Lansia di wilayah Puskesmas

- Mojolaban. Kolaborasi : Jurnal Hasil Kegiatan Kolaborasi Pengabdian Masyarakat, 2(3).
- Partini, A. T., Riani, S., Nurlatifah, T., & Trisiani, D. (2025). Pengaruh Gerakan Cat And Cow Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Wilayah Kerja Puskesmas Bojonglarang Kabupaten Cianjur Tahun 2025. *Stikes Darma Husada*.
- Prawesti, E. D., Ningrum, W. A. C., & Rahmania, A. (2025). Penerapan Diaphragmatic Breathing Exercise Terhadap Pola Napas Tidak Efektif Pada Pasien Tuberkulosis Paru Di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang. *Jurnal Masker Medika*, 13, 112–119.
- Proverawati, A., & Misaroh, S. (2020). Menarche: Menstruasi Pertama Penuh Makna (Edisi Revisi). *Nuha Medika*. , 7(1), 105–101.
- Putri, C. W., & Almeida, A. (2024). Penerapan Strategi Latihan Fisik Terstruktur Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Sma Swasta Di Tapanuli Selatan. *Pendalas: Jurnal Penelitian Tindakan Kelas Dan Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 89–103.
- Rahmadani, P. (2024). Pengaruh gerakan yoga terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja mahasiswi keperawatan Universitas Indonesia Maju tahun 2021. *Health & Medical Sciences*, 1(2), 10.
- Rahman, A., Fau, Y. D., Pradita, A., & Fariz, A. (2022). Pengaruh Abdominal Strengthening Pada Perubahan Derajat Nyeri Low Back Pain Non-Spesifik Pada Perawat Rumah Sakit Fathma Medika. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 7(1), 107–111.
- Rahmawati, S. A. (2025). Improving the Knowledge and Skills Chair Pose in the Problem of Symphysis Pubis Dysfunction Using Demonstrations in Pregnancy. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 13(3), 490–498.
- Rahmawati, S. D., Najizah, F., & W, A. A. K. (2024). Sosialisasi Neck Stretching Exercise Yang Benar Pada Ibu-Ibu di Sanggar Senam Prima Colomadu. *ARDHI : Jurnal Pengabdian Dalam Negri*, 2(4), 121–130.
- Rakhshae, Z. (2020). Effect of three yoga poses (Cobra, Cat and Fish poses) in women with primary dysmenorrhea: a randomized clinical trial. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 24(4), 192-196. <https://doi.org/10.1016/j.jpog.2011.01.059>
- Sindhu, P., & Abidin, Z. (2023). Manfaat Yoga Online bagi Remaja Putri dalam Meningkatkan Emosi Positif pada Pembelajaran Tatap Muka. *Guidena*, 9623, 502–516.
- Sirintawat, N., Sawang, K., Chaiyasamut, T., & Wongsirichat, N. (2017). Pain measurement in oral and maxillofacial surgery. *J Dent Anesth Pain Med*, 17(4), 253–263.

- Sirintawat, N., Sawang, K., Chaiyasamut, T., & Wongsirichat, N. (2017). Pain measurement in oral and maxillofacial surgery. *J Dent Anesth Pain Med*, 17(4), 253–263.
- Swarjana, I. K. (2022). Populasi, sampel, teknik sampling & bias dalam penelitian. *Andi*.15(4), 38-105.
- Wildayani, D., Lestari, W., Ningsih, W. L., Besi, A. Z., & Putri, R. (2023). Hubungan Asupan Zat Besi dan Kalsium dengan Kejadian Disminore pada Remaja Putri. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 7(2), 138–147.
- Wildayani, D., Lestari, W., Ningsih, W. L., Besi, A. Z., & Putri, R. (2023). Hubungan Asupan Zat Besi dan Kalsium dengan Kejadian Disminore pada Remaja Putri. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 7(2), 138–147.
- Wulandari, R., & Astuti, D. (2022). Pengaruh relaksasi yoga terhadap penurunan nyeri dismenore pada mahasiswi Universitas XYZ Jakarta. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 15(3), 141-148.
- Yang, N. Y., & Kim, S. D. (2021). Effects of a yoga program on menstrual cramps and menstrual distress in undergraduate students with primary dysmenorrhea: A single-blind, randomized controlled trial. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 22(9), 732-738. <https://doi.org/10.1089/acm.2016.0058>.