

## DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, M. (2015). *Pengaruh Pemberian Pilates Exercise Terhadap Penurunan Nyeri Menses Pada Remaja Usia 18-21 Tahun*.
- Anggriani, W. (2021). Relationship Between Stress Level And Sleep Quality With Dysmenorrhea Incidence: Literature Review. *University Research Colloquium 2021*, 316–325.
- Araujo, dkk. 2012. Pain improvement in women with primary dysmenorrhea treated by Pilates.
- Arianti, D, K, N. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Disminore Pada Remaja Putri Di Banjar Kaja Desa Lembongan.
- Aryunani, W, F, P. (2020) Efektivitas Senam Pilates Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III
- Aksari, W. (2022) .Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Disminorea Primer Pada Remaja Putri Di SMPN 01 Kabupaten Bengkulu Tengah.
- Arianto, G (2021). Penatalaksanaan Fisioterapi Dengan Short Wave Diathermy Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation (TENS) William Flexion Exercise Pada Spondylosis Lumbalis L5-S1. Universitas Widya Husada Semarang.
- Amin, A, A., Abidin, Z., Widianingrum, U. (2018). Pengaruh *Infrared, Tens* Dan *Low Back Core Stabilization Exercise* Pada Kondisi *Myalgia*.
- Atmantika, B, N. (2014). Hubungan Antara Intensitas Nyeri Dengan Keterbatasan Fungsional Aktivitas Sehari-Hari Pada Penderita *Low Back Pain* Di RSUD DR. MOEW SURAKARTA.
- Edira, C. (2021). *Pengaruh Pilates Exercise Terhadap Nyeri Disminore Pada Remaja Putri Dipondok Pesantren Putri As Sa' Adah Kaligawe Semarang Disminore Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Putri As Sa' Adah*.
- Elfira, R., Saadah, S., & Rismawati, S. (2017). Pengaruh Pilates Exercise Terhadap Nyeri Primary Dysmenorrhea Pada Siswi Di Smkn Sukaresik Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2017 Mahasiswi D4 Kebidanan Poltekes Kemenkes Tasikmalaya Pembimbing Dan Staf Dosen D4 Kebidanan Poltekes Kemenkes Tasikmalaya. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada*, 17, 293–302.
- Elsera, C., Hamrarani, and Kusumaningrum. 2022 'Nyeri Haid dan Kecemasan Remaja Putri', *Jurnal Keperawatan*, 14, pp. 1107–1116.
- Elboim-Gabyzon M, Kalichman L. Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation (TENS) for Primary Dysmenorrhea: An Overview. *Int J Womens Health*. 2020 Jan 8;12:1-10. doi: 10.2147/IJWH.S220523. PMID: 32021488; PMCID: PMC6955615

- Fibriani I. A.(2018). Penataksanaan Fisioterapi Pada Kondisi Low Back Pain et Causa Spondylosis Lumbal Dengan Modalitas Ultrasound, Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation Dan William's Flexion Exercise Di Rsud Kraton Pekalongan. *Jurnal Fisioterapi dan Rehabilitasi (JFR, 2(2).*
- Fauzi,S,P.,Ciptiasrini,U.,Darmi,S(2023).Efektivitas Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Disminore pada Remaja Putri Di SMP Wilayah UPT Puskesmas Kersamenak.
- Flynn,W.,Vickerton,P (2023).Anatomy,Abdomen And Pelvis: Abdominal Wall
- Meidiana, N, I (2021).Pengaruh *Pilates Exersice* Terhadap *Nyeri Disminore* pada Remaja Putri Pondok Pesantren Putri AS'ADAH Kaligawe Semarang
- Mayasari,T,A.,Febriyanti,H.,Primadevi,i.(2021) Kesehatan Reproduksi Wanita Di Sepanjang Daur Kehidupan.
- Mariyana,W.,Oktiningrum,M.,Sari,V,D.,(2024) . Pemberdayaan Remaja Tentang Pencegahan Nyeri Disminore Dengan Metode Pillex ( Pilates Exersice) Di Sma Kesatria 1 Semarang.
- Nguyen,D,J.,Doung,H.,(2023) .Anatomi ,Abdomen dan Pelvis
- Purwasih, Y., Prodyanatasari, A., & Salam, A. (2020). Penatalaksanaan Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation ( TENS ) pada Low Back Pain Myogenic. *JURNAL PIKES Penelitian Ilmu Kesehatan, 1(1), 16–21.*
- Preeti, K. S., Yadav, J., & Pawaria, S. (2019). Effect of pilates on lower limb strength, dynamic balance, agility and coordination skills in aspiring state level badminton players. *J Clin Diagnostic Res, 13(7), 1-6.*
- Purba, R.T.,Saraswati, P.A.S., Widnyana,M., & Adiputra, L.M.I.S.H.( 2021). Pemberian Pilates Exersice Menurunkan Derajat Disminorea Primer Pada Siswi Di Sma Negeri 3 Denpasar.*Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia, 9(1), 49.* <https://doi.org/10.24843/mifi.2021.v09.i01.p10>
- Purba,P,E.,Veronika,A.,Ambarita,A.,Sinaga,D.(2022).TingkatKemandirian Lansia Dalam Pemenuhan *Activity Daily Living (ADL)* Di Panti Pemenang Jiwa
- Peraturan Meteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 24 Tahun 2014, Tentang Upaya Kesehatan A
- Rani, A.M. (2022). Pengaruh Latihan *Pilates* Terhadap Penurunan Nyeri *Disminore* Pada Remaja putri
- Rima,W.,Riris.D.C.I (2020).Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja.Airlangga University Press.
- Sulaeman, R., & Yanti, R. (2019). Pengetahuan Remaja Putri Tentang Kompres Hangat Mengurangi Nyeri Dismenore. *Jurnal Keperawatan Terpadu*

(*Integrated Nursing Journal*), 1(2), 25.  
<https://doi.org/10.32807/jkt.v1i2.34>

- Song BH, Kim J. Effects of Pilates on Pain, Physical Function, Sleep Quality, and Psychological Factors in Young Women with Dysmenorrhea: A Preliminary Randomized Controlled Study. *Healthcare (Basel)*. 2023 Jul 20;11(14):2076. doi: 10.3390/healthcare11142076. PMID: 37510517; PMCID: PMC10379070
- Susanti, N.Y. 2021. 'Terapi Akupreseur untuk Penurunan Nyeri Haid', *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 8(2), pp. 145–150
- Swandari,A.(2022).Intervensi Fisioterapi Pada Kasus Disminore
- Sari,K,D.(2021).Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Disminorea Pada Remaja Putri Kramat Jati Jakarta Timur
- Sari,M,V,E,Y.(2018).Pengaruh Pemberian *Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation (TENS)* Terhadap Penurunan Nyeri Mestruasi Primer Pada Usia 18-25
- Sinaga,E,,Saribanon,N,Suprihatin,N,S,A,.Salamah,U,.Murti,A,T,.Lorita,S,.(2017) Manajemen Kesehatan Mestruasi.
- Wardani, N. I., Aji, S. P., Friani, R., Kartikasari, M. N. D., Argaheni, N. B., Susanti, N. Y., & Sari, M. (n.d.). *Kesehatan Reproduksi Wanita*. Get Press. <https://books.google.co.id/books?id=uUyVEAAAQBAJ>
- WIJAYA, G. R. (2019). Penatalaksanaan Fisioterapi Pada Kasus Ischialgia Dengan Metode Neuromuscular Taping (NMT) Dan Terapi Latihan Untuk Menurunkan Nyeri Dan Meningkatkan Kemampuan Fungsional (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Gresik).
- Werfete,I,S. (2023). Level Aktivitas Fisik Dengan Siklus Mestruasi Pada Mahasiswi Papua Universitas Pendidikan Indonesia.
- Wahyuddin,(2018) .Adaptasi Lintas Budaya Modifikasi Kuesioner Disability Untuk Nyeri punggung Bawah ( *MODIFIED OSWETRY LOW BACK PAIN DISABILITY QUESTIONNAIRE/ODI*).
- Hidayat.T.N.(2018).Penatalaksanaan Fisioterapi Pada Kasus *Low Back Pain Myogenic* Dengan Modalitas *Infrared, Transcuteneus Electrical Nerve Stimulation* Dan *William Flexion Exersice* Di RSUD. SOEKARNO SUKOHARJO
- Utami,N,R.,Khoiriyah,(2020). Penurunan Skala Nyeri Akut Post Laparatomi Menggunakan Aromaterapi.