

DAFTAR PUSTAKA

- Akodu, A. K., Fapojuwo, A. K., and Quadri, A. A. 2017. Comparative Effects Of Pilates And Isometric Exercises On Pain, Functional Disability And Range Of Motion In Patients With Knee Osteoarthritis. *Journal Of Health* 5(2).
- Andang, T., dan Mumpuni, Y. 2013. *45 Musuh Kaum Perempuan*. Rapha Publisng. Yogyakarta.
- Asmadi.2008. *Teknik Prosedural Keperawatan Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Salemba Medika. Jakarta.
- Borges, J., Baptista, A. F., and Santana, N. 2014. Pilates Exercises Improve Low Back Pain and Quality Of Life In Patients With HTLV-1 Virus: A Randomized Crossover Clinical Trial. *Jurnal Of Bodywork and Movement Therapies* 18: 68-74.
- Destyaningrum, A., Ma'rifah, A. R., Susanti, M. P. I. 2017. Pengaruh Pilates Exercise Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri di Purwokerto. *Jurnal Viva Medika* 10(18).
- Dhari, I. F. W. 2019. Pemberian Istirahat Aktif dan Pilates Exercise Menurunkan Keluhan Muskuloskeletal Pada Pembatik Cap di Industri Batik. *Jurnal Fisioterapi dan Rehabilitasi* 3(1).
- Ellsworth, A. 2009. *Pilates A Comprehensive Guide*. Thunder Bay Press. San Diego, California.
- Fahimah., Margawati, A., dan Fitrianti, D. Y. 2017. Hubungan Konsumsi Asam Lemak Omega-3, Aktivitas Fisik dan Persen Lemak Tubuh Dengan Tingkat Dismenorea Pada Remaja. *Journal Of Nutrition College* 6(4): 268-276.
- Hidayah, F. Salafas, E., dan Nasifah, I. 2017. Keefektifan senam *pilates* terhadap intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Kebidanan* 1(1).
- Judha, M., Sudarti., dan Fauziah, A. 2012. *Teori Pengukuran Nyeri dan Nyeri Persalinan*. Nuha Medika. Yogyakarta.
- Kalista. 2016. Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Dismenorea Dengan Perilaku Penanganan Dismenorea Pada Remaja Putri SMP Negeri 14 Pontianak. *Skripsi*. Universitas Tanjungpura. Pontianak.
- Kozier, B., Berman, A., dan Synder, S. 2009. *Buku Ajar Praktik Keperawatan Klinis, Edisi 5*. Buku Kedokteran EGC. Jakarta.

- Kumalasari, I., dan Andhyantoro, I. 2012. *Kesehatan Reproduksi Untuk Mahasiswa Kebidanan dan Keperawatan*. Salemba Medika. Jakarta.
- Kumalasari, M. L. F. 2017. Efektivitas Senam Dismenore Sebagai Terapi Alternatif Menurunkan Tingkat Nyeri Haid Tinjauan Sistematis Penelitian Tahun 2011-2016. *Journal of Health Science and Prevention* 1(1).
- Kusmiran, E. 2011. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Salemba Medika. Jakarta.
- Laila, N. 2011. *Buku Pintar Menstruasi*. BukuBiru. Yogyakarta.
- Miyamoto, G. C., Leonardo, O. P., and Cristina, M. N. 2013. Efficacy Of The Pilates Method For Pain And Disability In Patients With Chronic Nonspecific Low Back Pain. *Journal Of Physiotherapi* 17(6): 517-532.
- Mogran, G., dan Hamilton, C. 2009. *Obstetri dan Ginekologi: Panduan Praktik, Edisi 2*. Buku Kedokteran EGC. Jakarta.
- Mubarak, I. W., Indrawati, L., dan Susanto, J. 2015. *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar*. Salemba Medika. Jakarta.
- Purnawati, D. 2016. Efek Pilates Terhadap Fleksibilitas Trunkus Remaja Dengan Obesitas. *Skripsi*. Universitas Diponegoro. Semarang.
- Rahayu, M. A., Suryani, L., dan Marlina., R. 2014. Efektifitas Senam Dismenorea Dalam Mengurangi Dismenorea Pada Mahasiswa Program Studi D III Kebidanan Karawang Tahun 2013. *Jurnal Ilmiah Solusi* 1(2): 56-61.
- Rosdahl, C. B., dan Kowalski, M. 2015. *Buku Ajar Keperawatan Dasar, Volume 3 Edisi 10*. EGC. Jakarta.
- Safitri, E. S., dan Purwanti, S. 2014. Perbedaan Terapi Musik Klasik Dengan Musik Kesukaan Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Siswi Kelas X SMA N 1 Banjarnegara Kabupaten Banjarnegara Tahun 2014. *Jurnal Involusi Kebidanan* 2(4): 11-21.
- Sari, I. E., Rumini., Mukarromah, S. B. 2017. Pengaruh Latihan Senam dan Daya Tahan Tubuh terhadap Respon Nyeri Haid (Dysmenorrhea). *Journal of Physical Education and Sports* 6(2).
- Sinha, S., Srivastava, J. P., Sachan, B., dan Singh, R. B. 2016. A Study Of Menstrual Pattern and Prevalence Of Dysmenorrhea During Menstruation Among School Going Adolescent Girls In Lucknow District India. *International Journal of Community Medicine and Public Health* 3(5): 1200-1203.

- Trisnowiyanto, B. 2016. Pengaruh Mat Pilates Exercise Terhadap Fleksibilitas Tubuh. *Jurnal Kesehatan* 1(2).
- Trisnowiyanto, B. 2016. Pengaruh Pilates Exercise Terhadap Fleksibilitas Tubuh. *Jurnal Kesehatan* 1(2): 1979-7621.
- Ulug, N., Yilmaz, O. T., Kara, M., and Ozcakar, L. 2018. Effects Of Pilates And Yoga In Patients With Chronic Neck Pain. *Journal Of Rehabilitation Medicine* 50: 80-85.
- Vithalisyawati, L. P. A., Weta, I. W., Munawaroh, M., Ngurah, I. B., Griadhi, I. P. A., dan Imron, M. A. 2018. Pilates Exercise Lebih Efektif Meningkatkan Fleksibilitas Lumbal Dibandingkan Senam Yoga Pada Wanita Dewasa. *Journal Sport and Fitness* 6(2).
- Winarni, S., Istiarti, T., dan Nugroho, D. 2013. *Kesehatan Reproduksi*. UPT UNDIP Press Semarang. Semarang.
- Wulandari, A., Oswati, H., dan Woferst, R. 2018. Gambaran Kejadian dan Manajemen Dismenore Pada Remaja Putri di Kecamatan Lima Puluh Kota Pekanbaru. *Jurnal Kesehatan* 5(2).
- Zakiyah, A. 2015. *Nyeri Konsep dan Penatalaksanaan dalam Praktik Keperawatan Berbasis Bukti*. Salemba Medika. Jakarta.