

DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, 2022. Pengaruh pelatihan *mindfulness* terhadap peningkatan kontrol diri siswa SMA. *Jurnal Pamator*, 1(5), 19–28. <https://journal.trunojoyo.ac.id/pamator/article/view/2493>
- Adventus, dkk, 2021. Pendidikan Kesehatan Meningkatkan Tingkat Pengetahuan dan Sikap Ibu dalam Merawat Balita dengan ISPA. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 10(02), 1–7. <https://doi.org/10.33221/jiiki.v10i02.578>.
- Arikunto. 2021. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Prektek. Yogyakarta: Rineka Cipta.
- Ali & Asrori, 2022. Psikologi Remaja. Jakarta: PT. Bumi Aksara
- Cutler. 2021. Seni Hidup Bahagia. (Alih Bahasa: Alex Tri Kantjono Widodo). Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Diyan, 2021. *Hubungan antara Status Gizi dengan Siklus Menstruasi pada Siswi MAN 1 Lamongan The Correlation between Nutritional Status and Menstrual Cycle of Female Students at Islamic Senior High School 1, Lamongan*. IAGIKMI & Universitas Airlangga, <https://doi.org/10.2473/amnt.v3i4.2021>.
- Dalen et al., 2022. Pilot study: Mindful Eating and Living (MEAL): Weight, eating behavior, and psychological outcomes associated with a *mindfulness*-based intervention for people with obesity. *Complementary Therapies in Medicine*, 18(6), 260–264. <https://doi.org/10.1016/j.ctim>
- Dhito Dwi Pramardika, 2021 *Panduan Penanganan Dismenore* (Edisi Pert). Grup Penerbitan CV Budi Utama.
- Djenaan. 2024. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Menstruasi Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Siswi di SD Negeri 25 Manado. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*. Vol.2, No.1 Januari 2024. e-ISSN: 3031-0113; p-ISSN: 3031-0121, Hal 94-104. DOI: <https://doi.org/10.61132/protein.v2i1.67>
- Dewi. 2024. Pengetahuan dan Kecemasan Berhubungan Dengan Kejadian Dismenorrhea Pada Remaja Putri di SMK Muhammadiyah I Purwokerto. *Jurnal Promotif Preventif*. Vol. 7, No. 1 Februari 2024. p-ISSN: 2622 – 6014; e-ISSN: 2745 – 8644. Journal homepage: <http://journal.unpacti.ac.id/index.php/JPP>.
- Hacker et al., 2021. Dysmenorrhea in adolescents requires careful investigation of endometriosis—an analysis of early menstrual experiences in a large case-control study. *Frontiers in Reproductive Health*, 5(August), 1–9. <https://doi.org/10.3389/frph.2023.1121515>.
- Hizkia, 2024. Gambaran Sikap Penanganan Dismenore pada Remaja Puteri di SMA Swasta St. Petrus Medan Tahun 2024. *Jurnal Riset Ilmu Kesehatan Umum* Volume. 2, No.4 Oktober 2024 e-ISSN :3026-5800; p-ISSN :3026-5819, Hal 01-11 DOI: <https://doi.org/10.57213/jrikuf.v2i4.367> Available online at : <https://jurnal.stikeskesosi.ac.id/index.php/JRIKUF>.

- Kabat-Zinn Jon, 2021. *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life* by Jon Kabat-Zinn | Goodreads. https://www.goodreads.com/book/show/14096.Wherever_You_Go_There_You_Are
- Karyadi, 2021. Efektivitas Air Rebusan Jahe Merah terhadap Intensitas Nyeri Haid. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 7(1). <https://doi.org/10.33490/jkm.v7i1.159>.
- Kadarusman, 2022. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Dismenorea di SMP Negeri di Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 8(1), 8. <https://doi.org/10.22146/jkr.56294>
- Lamdayani, 2023. Hubungan Pengetahuan Dan Tingkat Kecemasan Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Siswi SMP. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal* Volume 13 Nomor 3, Juli 2023. e-ISSN 2549-8134; p-ISSN 2089-0834. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM>.
- Lekatompessy. 2023. Pengaruh *Mindfulness* Terhadap Depresi Remaja. *Indonesian Journal of Nursing Scientific*, Juni, 2023, 3(1); 11-15 Received 9 Juni 2023; Revised 24 Juni 2023; Accepted 28 Juni 2023 DOI: 10.58467/ijons.v3i1.62 pISSN 2964-0059; eISSN 2828-1357. <http://journal.khj.ac.id/index.php/ijons/article/view/62>
- Muchlishatun Ummyati, 2023. *Terapi Komplementer Dysmenorrhea* (A. Nurdiana (ed.); Cetakan 1). Rena Cipta Mandiri.
- Mulidan, 2023. Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Terhadap Tingkat Kecemasan Dengan Kejadian Dismenorea di Sma Swasta Budi Agung Medan. *JK: Jurnal Kesehatan* Vol. 1 No. 2 Agustus 2023, hal., 470-481. e-ISSN: 2987-9655
- Muhammad, 2021. Prevalensi Dismenore pada Remaja Putri di Madrasah Aliyah Darul Ulum dan Miftahul Jannah Palangka Raya. *Jurnal Surya Medika*, 5(2), 1–8. <https://doi.org/10.33084/jsm.v5i2.1247>
- Notoatmodjo, 2022. *Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni*. Jakarta: Rineka Cipta
- Notoatmodjo, 2022. *Metodologi Penelitian Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Nursalam, 2021. *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Keperawatan*, Jakarta: Salemba Medika.
- Ningsih. 2022. Tingkat Pengetahuan Dan Tingkat Kecemasan Menghadapi Menarche Pada Siswi SD Negeri di Pasilian. *Keperawatan* | Vol. 8, No. 2 | Jul - Dec 2022. ISSN: 2443 – 0935. E-ISSN 2443 – 16990. <http://jurnal.unai.edu/index.php/jsk/article/view/2906>
- Ratnasari et al., 2021 Gambaran faktor-faktor yg berhubungan dengan pengetahuan remaja putri terhadap penanganan. *Jurnal Stikes Muhammadiyah Cirebon*, 5(3), 248–253.
- Simarmata. 2023. Hubungan Pengetahuan, Tingkat Kecemasan Remaja Putri dan Indeks Masa Tubuh Dengan Kejadian Dismenore. *Babul Ilmi_Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*. Vol. 15, No. 2, Desember 2023, Hal. 185-196. e-ISSN 2622-6200 | p-ISSN 2087-8362. <https://jurnal.stikes-aisyiyah-palembang.ac.id/index.php>.

- Santoso. 2022. Teknik *Mindfulness* Dan Kecemasan Perempuan Sebagai Aparat Sipil Negara. JURNAL INTERVENSI PSIKOLOGI. Volume 14, Nomor 1, Juni 2022. P-ISSN: 2085-4447; E-ISSN: 2579-4337. DOI :[10.20885/intervensipsikologi.vol14.iss1.art3](https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol14.iss1.art3).
- Setiyani. 2023. Aplikasi Terapi Warna untuk Mengatasi Kecemasan pada Dismenore. Borobudur Nursing Review Vol. 03 No. 01 (2023) pp. 27- 35 e-ISSN: 2777-0788 DOI: 10.31603/bnur.5992 <http://journal.unimma.ac.id/index.php/bnur/article/view/5992>
- Setiawan. 2023. *Mindfulness*-Based Cognitive Therapy Untuk Menurunkan Kecemasan Dalam Masa Quarter Life. JURNAL PSIKOLOGI ILMIAH. Terindeks DOAJ: 2541-2965. p-ISSN 2086-0803 e-ISSN 2541-2965 <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/INTUISI>
- Sari. 2023. Pengaruh Meditasi Mindfulness terhadap Perubahan Cemas. Jurnal Kesehatan, vol 12, no.1, Edisi Juni 2023, pISSN: 2301-783X, eISSN: 2721-8007. <http://jurnalkesehatanstikesnw.ac.id/index.php/stikesnw/article/view/118>
- Raras, 2021. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Melalui Audiovisual Terhadap Tingkat Pengetahuan dan Sikap Penanganan Dysmenorrhea Pada Remaja di SMPN 1 Baleendah. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 17(1), 48. <https://doi.org/10.26753/jikk.v17i1.472>.
- Sumiaty, Putri Mulia Sakti, 2022. *Atasi Dismenore Pada Remaja Dengan Terapi Komplementer* (M. Nasrul, M. Hidayat (ed.); Pertama). Pusat Pengembangan Pendidikan Dan Penelitian Indonesia.
- Swandari. 2023. Intervensi Fisioterapi pada Kasus Dismenorea. Surabaya. Um Publising.
- Sarwono, 2021. *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono, 2022. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- White, 2021. *Mindfulness* in nursing: An evolutionary concept analysis. *Journal of Advanced Nursing*, 70(2), 282–294. <https://doi.org/10.1111>
- Widyastuti, 2021. *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta : Fitramaya.
- Yuliana. 2022. Penerapan Terapi *Mindfulness* Dalam Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat Akhir. CENDEKIA UTAMA. Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat. STIKES Cendekia Utama Kudus. Vol 11, No 2 Juli, 2022. P-ISSN 2252-8865. E-ISSN 2598-4217. <http://jurnal.stikescendekiautamakudus.ac.id>.