Pengaruh Pendidikan Kesehatan Menggunakan Mobile Exercise For Premenstrual Syndrome Terhadap
Pengetahuan Tentang Premenstrual Syndrome Dan Abdominal Stretching Pada Remaja
Anniva, Dr. Wiwin Lismidiati, S. Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.Mat; Sri Hartini, S.Kep., Ns., M.Kes., Ph.D
Universitas Gadjah Mada, 2024 | Diunduh dari http://etd.repository.ugm.ac.id/

DAFTAR PUSTAKA

Aboushady, R. M.-N., & El-saidy, T. M. K. (2016). Effect of Home based Stretching Exercises and Menstrual Care on Primary Dysmenorrhea and Premenstrual Symptoms among Adolescent Girls New trends View project Effect of Home based Stretching Exercises and Menstrual Care on Primary Dysmenorrhea and Premenst. *IOSR Journal of Nursing and Health Science*, *5*(2), 47–57. https://doi.org/10.9790/1959-0502054757

Acikgoz, A., Dayi, A., & Binbay, T. (2017). *Prevalence of premenstrual syndrome and its relationship to depressive symptoms in first-year university students*. *38*(11), 1125–1131. https://doi.org/10.15537/smj.2017.11.20526

Adnyanita, A. A. I. C., Suyasa, I. G. P. D., & Mastryagung, G. A. D. (2016). Self Efficacy Menstrual Hygiene management pada remaja Putri. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, *5*(August), 116–125.

Afriyanti, N., & Lestiawati, E. (2020). Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Premenstruasi Sindrom pada Mahasiswa DIV Bidan Pendidik Universitas Respati Yogyakarta. *Jurnal Ilmu Kesehatan Immanuel*, *14*(2), 71–76.

Ahmed, S. B., & Saeed, A. A. (2021). Effectiveness of an Education Program on Knowledge and Self Care Practices of Adolescent Students With Premenstrual Syndrome in Erbil City. *Malaysian Journal of Nursing*, *13*(2), 22–27. https://doi.org/10.31674/mjn.2021.v13i02.005

Aini, N. D. N., & Sigit, N. (2023). Evaluasi Pengguna Aplikasi Berbasis Android Pojok Kampung Untuk Meningkatkan Taraf Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Indonesia : Teori, Penelitian, Dan Inovasi*, *3*(1). https://doi.org/10.59818/jpi.v3i1.457

Aldinda, T. W., Sumarni, S., Mulyantoro, D. K., & Azam, M. (2022). Progressive muscle relaxation application (PURE App) for dysmenorrhea Progressive muscle relaxation application (PURE App) for dysmenorrhea. *Medisains Journal*, *20*(September), 53–57. https://doi.org/10.30595/medisains.v20i2.14351

Amalia, A., Hilyana, F. S., Keguruan, F., & Kudus, U. M. (2022). *Konsentrasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran IPA*. *8*(4), 1261–1268. https://doi.org/10.31949/educatio.v8i4.3120

Ani, M. F. (2020). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kejadian Premenstrual Syndrome (Pms) Pada Mahasiswi Semester Vi Prodi Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta Tahun 2020. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan 'Aisyiyah*.

Anjani, A. D. (2017). Pengaruh Pemberian Informasi Terhadap Pengetahuan Ibu Multiparitas Tentang Implan. *Jurnal Kebidanan Vol 3, No 1, Januari 2017 :39-42*, *3*(1), 39–42. http://ejurnalmalahayati.ac.id/index.php/kebidanan/article/viewFile/602/536

Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta

Azma, A., Tirtana, A., & Emha, M. R. (2018). Pengaruh Pemberian Latihan Abdominal Stretching Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Disminore) Pada Remaja Putri Stikes Madani Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, *9*(2), 12–18.

Pengaruh Pendidikan Kesehatan Menggunakan Mobile Exercise For Premenstrual Syndrome Terhadap
Pengetahuan Tentang Premenstrual Syndrome Dan Abdominal Stretching Pada Remaja
Anniva, Dr. Wiwin Lismidiati, S. Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.Mat; Sri Hartini, S.Kep., Ns., M.Kes., Ph.D
Universitas Gadjah Mada, 2024 | Diunduh dari http://etd.repository.ugm.ac.id/

https://doi.org/10.36569/jmm.v9i2.5

Bahri, S., dan Zamzam, F. (2015). *Model Penelitian Kaliatatif Berbasis SemAmos* (edisi dua). Yogyakarta. Deepubilsh.

Bangor, A. (2009). Determining What Individual SUS Scores Mean: Adding an Adjective Rating Scale. 4(3), 10

Bhuvaneswari, K., Rabindran, P., & Bharadwaj, B. (2019). Prevalence of premenstrual syndrome and its impact on quality of life among selected college students in Puducherry. *National Medical Journal of India*, *32*(1), 17–19. https://doi.org/10.4103/0970-258x.272109

Brayboy, L. M., Sepolen, A., Mezoian, T., Schultz, L., Landgren-Mills, B. S., Spencer, N., Wheeler, C., & Clark, M. A. (2017). Girl Talk: A Smartphone Application to Teach Sexual Health Education to Adolescent Girls. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, *30*(1), 23–28. https://doi.org/10.1016/j.jpag.2016.06.011

Choi, J., Hyun, J., Noh, J., Sun, J., Sun, J., Ha, K., Soo, J., & Sue, K. (2011). Association of seasonality and premenstrual symptoms in Bipolar I and Bipolar II disorders. *Journal of Affective Disorders*, *129*(1–3), 313–316. https://doi.org/10.1016/j.jad.2010.07.030

Christie, K. D., Citraningtyas, T., Ingkiriwang, E., & Soesanto, A. A. (2019). Faktor Risiko Sindrom Premenstruasi pada Sampel Urban di Jakarta Februari-Maret 2018. *Jurnal Kedokteran Meditek*, *24*(68), 1–7. https://doi.org/10.36452/jkdoktmeditek.v24i68.1695

Cirillo, P. C., Benitez, R., Passos, F., Cesar, M., Ramón, J., & Arras, R. (2012). *Bipolar disorder and Premenstrual Syndrome or Premenstrual Dysphoric Disorder comorbidity: a systematic review*. *34*(4), 467–479. https://doi.org/10.1016/j.rbp.2012.04.010

Clarita, H. A., Wulandari, F., Mahmudiono, T., & Setyaningtyas, S. W. (2022). Jenis dan Durasi Olahraga untuk Mencegah Premenstrual Syndrome: Sistematik Review. *Amerta Nutrition*, *6*(3), 315–325. https://doi.org/10.20473/amnt.v6i3.2022.315-325

Dewi, T. K., Hapsari, E. D., & Purwanta. (2019). *Prevalensi Gejala Premenstrual Syndrome (Pms) Dan Premenstrual Dysphoric Disorder (Pmdd) Pada Remaja Di Kota Yogyakarta Prevalence Of Premenstrual Syndrome (Pms) And Premenstrual Dysphoric Disorder Symptoms An Adolescent In Yogyakarta City*. *4*(1), 6–11.

Dina Raidanti, O. N. (2020). Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Premenstruasi Sindrom Pada Remaja Di Pondok Pesantren Babus Sallam Kota Tangerang Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Delima*, *4*(1), 54–63.

Direkvand-Moghadam, A., Sayehmiri, K., Delpisheh, A., & Satar, K. (2014). Epidemiology of premenstrual syndrome, a systematic review and meta-analysis study. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, *8*(2), 106–109. https://doi.org/10.7860/JCDR/2014/8024.4021

Elyasari, W., Dewi, N. R., & Sari, S. A. (2023). *Penerapan Pendidikan Kesehatan Tentang Premenstrual Syndrome Untuk Meningkatkan Pengetahuan Remaja Putri*

UNIVERSITAS
GADJAH MADA
**Pengaruh Pendidikan Kesehatan Menggunakan Mobile Exercise For Premenstrual Syndrome Terhadap
Pengetahuan Tentang Premenstrual Syndrome Dan Abdominal Stretching Pada Remaja**
Anniva, Dr. Wiwin Lismidiati, S. Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.Mat; Sri Hartini, S.Kep., Ns., M.Kes., Ph.D
Universitas Gadjah Mada, 2024 | Diunduh dari http://etd.repository.ugm.ac.id/

Di Pondok Pesantren Islam Al-Muhsin Kecamatan Metro Utara. 3.

Eso, A., Saimin, J., & Nimandana, L. (2016). Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Kejadian Premenstrual Syndrome pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo Angkatan 2012-2013. *Jurnal Ilmiah Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo*, *3*(2), 232–238.

Farujiah. (2017). Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap Remaja Tentang Coping Premenstrual Syndrome Di Sman 9 Kendari. *Skripsi*, 1–14.

Fatimah, A., Suryo Prabandari, Y., & Emilia, O. (2016). Stres dan kejadian premenstrual syndrome pada mahasiswi di asrama sekolah. *BKM Journal of Community Medicine and Public Health*, *32*(1), 7–12. https://jurnal.ugm.ac.id/bkm/article/view/8452/20469

Gibreel, M. S. M., Omer, N., & Abdalla, S. (2016). *Effects of an educational program in increasing knowledge and reducing premenstrual syndrome signs , symptoms and severity among nursing college students*. *October*. https://doi.org/10.14419/ijbas.v5i4.6001

Goodyear, V. A., Armour, K. M., & Wood, H. (2019). *Young people learning about health : the role of apps and wearable devices wearable devices*. *9884*. https://doi.org/10.1080/17439884.2019.1539011

Handayani, D. S., & Hapsari, E. D. (2020). *Pendidikan Kesehatan Media Sosial Online Berpengaruh Terhadap Pengetahuan Remaja Tentang Premenstrual*. *4*(2), 106–117. https://doi.org/10.31101/jhes.1646

Hartini, A. (2022). Faktor Yang Mempengaruhi Konsentrasi Belajar Siswa Kelas V Di Sdn Nusa Indah Kabupaten Tanah Laut. *EduCurio Jurnal*, *1*(1), 7–13.

Haruna, H., Hu, X., Kai, S., Chu, W., Mellecker, R. R., Gabriel, G., & Ndekao, P. S. (2018). *Improving Sexual Health Education Programs for Adolescent Students through Game-Based Learning and Gamification*. 1–26. https://doi.org/10.3390/ijerph15092027

Hendriani, D., Qona, A., & Firdaus, R. (2018). Pengaruh Media Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Remaja Tentang Premenstrual Syndrome Pada Remaja Smp Islam Ar-Riyadh Bontang. *Mahakam Midwifery Journal*, *2*(3), 194–212.

Işik, H., Ergöl, Ş., Aynioğlu, Ö., Şahbaz, A., & Kuzu, A. (2016). Premenstrual syndrome and life quality in Turkish health science students. *Turkish Journal of Medical Sciences Volume*, *46*(3).

Italia, & Ramona, Y. (2021). Studi Litelatur Analisis Penanganan Premenstrual Syndrome (Pms) Pada Remaja Putri. *Jurnal Keperawatan Merdeka (JKM)*, *1*(November), 183–190.

Jahirin, & Patimah, S. (2019). *Pengaruh pendidikan kesehatan tentang senam hamil terhadap pengetahuan pengetahuan dan motivasi ibu untuk melakukan senam hamil di Desa Malakasari Wilayah Kerja Puskesmas Rancamanyar*. *VII*(1), 22–29.

Kamalifard, M., Yavari, A., Asghari-jafarabadi, M., & Ghaffarilaleh, G. (2017). *The Effect of Yoga on Women ' s Premenstrual Syndrome : A Randomized Controlled*

Pengaruh Pendidikan Kesehatan Menggunakan Mobile Exercise For Premenstrual Syndrome Terhadap
Pengetahuan Tentang Premenstrual Syndrome Dan Abdominal Stretching Pada Remaja
Anniva, Dr. Wiwin Lismidiati, S. Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.Mat; Sri Hartini, S.Kep., Ns., M.Kes., Ph.D
Universitas Gadjah Mada, 2024 | Diunduh dari http://etd.repository.ugm.ac.id/

Clinical Trial. 1–7. https://doi.org/10.15296/ijwhr.2017.37

Karajibani, M., Montazerifar, F., Nazare, N., & Dashipour, A. R. (2019). The Relationship Between Age at Menarche and Premenstrual Syndrome with Anthropometric Indices in High School Female Students in Zahedan in 2017. *Zahedan Journal of Research in Medical Sciences*, *22*(1). https://doi.org/10.5812/zjrms.93862

Karthika. S. R, & Dr.Sugasri Sureshkumar. (2022). The Effects of stretching exercises and walking in premenstrual syndrome. *Journal of Pharmaceutical Negative Results*, *13*(6), 715–722. https://doi.org/10.47750/pnr.2022.13.s06.100

Karthika, S. R., & Sureshkumar, S. (2022). The Effects of stretching exercises and walking in premenstrual syndrome. *Journal of Pharmaceutical Negative Results*, *13*(6), 715–723. https://doi.org/10.47750/pnr.2022.13.S06.100

Kücükkelepce, D. S. (2020). *The effects of health belief model - based education and acupressure for coping with premenstrual syndrome on premenstrual symptoms and quality of life : A randomized - controlled trial*. *May*, 1–9. https://doi.org/10.1111/ppc.12546

Kucukkelepce, D. S., Unver, H., & Nacar, G. (2021a). Complementary Therapies in Clinical Practice The effects of acupressure and yoga for coping with premenstrual syndromes on premenstrual symptoms and quality of life. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, *42*(July 2020), 101282. https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2020.101282

Kucukkelepce, D. S., Unver, H., & Nacar, G. (2021b). Complementary Therapies in Clinical Practice The effects of acupressure and yoga for coping with premenstrual syndromes on premenstrual symptoms and quality of life. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, *42*(November 2020), 101282. https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2020.101282

Kural, M., Noor, N., Pandit, D., Joshi, T., & Patil, A. (2015). Menstrual characteristics and prevalence of dysmenorrhea in college going girls. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, *4*(3), 426. https://doi.org/10.4103/2249-4863.161345

Kurnia, H., & Suptiani, L. P. (2022). Rancangan Aplikasi Berba sis Android " Menstruasi Sehat " dalam Mengatasi Dismenorhoe pada Remaja Puteri di masa Pandemic Covid-19. *Media Indormasi*, *18*, 170–178.

Leiwakabessy, A., Novita, H., Marlina, E. D., Rohaeti, A. T., & Kristianto, J. (2022). Pengaruh Kelas Remaja Putri Dan Integrasi Model Aplikasi Android " My Periode Tracker " Untuk Menurunkan Gejala Kecemasan Premenstrual Syndrome. *Jurnal Health Sains:*, *3*(12).

Lismidiati, W., Candra, N. E., & Widyawati. (2021). *Usabilitas Dan Kepuasan Pengguna Aplikasi Smart-Hpv Sebagai Media Edukasi Untuk Pengetahuan Tentang Vaksinasi Hpv.*

Luhulima, D. A., Degeng, I. N., & Ulfa, S. (2016). Pembelajaran Berbasis Video Untuk Anak Generasi Z. *Inovasi Pendidikan Di Era Big Data Dan Aspek Psikologinya*, 85–92.

UNIVERSITAS GADJAH MADA
Pengaruh Pendidikan Kesehatan Menggunakan Mobile Exercise For Premenstrual Syndrome Terhadap Pengetahuan Tentang Premenstrual Syndrome Dan Abdominal Stretching Pada Remaja
Anniva, Dr. Wiwin Lismidiati, S. Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.Mat; Sri Hartini, S.Kep., Ns., M.Kes., Ph.D
Universitas Gadjah Mada, 2024 | Diunduh dari http://etd.repository.ugm.ac.id/

http://digilib.mercubuana.ac.id/manager/t!@file_artikel_abstrak/Isi_Artikel_313847955984.pdf

Lumingkewas, C., Suparman, E., & Mongan, S. P. (2021). Gambaran Premenstrual Syndrome pada Remaja Periode Akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. *E-CliniC*, *9*(1), 45–50. https://doi.org/10.35790/ecl.v9i1.31855

Maddineshat, M., Keyvanloo, S., Lashkardoost, H., Arki, M., & Tabatabaeichehr, M. (2016). Effectiveness of Group Cognitive-Behavioral Therapy on Symptoms of Premenstrual Syndrome (PMS) . *Iran J Psychiatry*, 30–36.

Mahdi, S. M., & Khairi, S. H. (2020). *Effectiveness of an Educational Program on Female Students ' Knowledge toward Premenstrual Syndrome in Secondary Schools in Third Al- Rusafa Education Directorate , Iraq*. *33*(2).

Mansoben, N., Gurning, M., & Sikowai, I. H. (2021). Pengaruh Abdominal Stretching Exercise terhadap Penurunan Dismenore pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA)*, *3*(3), 201–209. https://doi.org/10.36590/jika.v3i3.201

Marfuah, D., Srinatania, D., Nurhayati, N., & Fauziah, N. (2021). *Effectivity of Mobile Health as Progressive Muscle Relaxation Training Media to Premenstrual Symptoms in Adolescents*. 109–114.

Marjoribanks, J., Brown, J., Pms, O. B., Wyatt, K., Marjoribanks, J., Brown, J., Pms, O. B., & Wyatt, K. (2013). Selective serotonin reuptake inhibitors for premenstrual syndrome (Review). *Cochrane Database of Systematic Reviews*. https://doi.org/10.1002/14651858.CD001396.pub3.www.cochranelibrary.com

Mohamad Marzuki, M. F., Yaacob, N. A., & Yaacob, N. M. (2018b). Translation, Cross-Cultural Adaptation, and Validation of the Malay Version of the System Usability Scale Questionnaire for the Assessment of Mobile Apps. JMIR Human Factors, 5(2), e10308. https://doi.org/10.2196/10308

Muhidin, A. (2017).*Statistika Pendidikan*. Jakarta:Unpam.Press.

Mufida, E. (2015). Faktor yang Meningkatkan Risiko Premenstrual Syndrome pada Mahasiswi. *Jurnal Biometrika Dan Kependudukan*, *4*, 7–13.

Noviani, N. W., & Utami, N. P. P. (2016). Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Menstruasi Dengan Kejadian Premenstrual Syndrome Di Smp Keramas Blahbatuh Tahun 2016. *Jurnal Genta Kebidanan*, *6*, 102–105.

Novita, R. V. T., & Sitompul, G. S. K. (2021). Pendidikan Kesehatan Reproduksi Dengan Senam Dysmenorrhea Pada Remaja Putri Di Sma Negeri I Singkawang. *Jurnal Asawika*, *06*(02).

Oktofiyani, R., Anggraeni, W., Studi, P., Informasi, S., & Selatan, J. (2016). *Penerimaan Sistem E-Learning Menggunakan Technology Acceptance Model (Tam) Study Kasus Siswa / I Kelas X Di Smu Negeri 92 Jakarta. 1*, 46–53.

Owens, S. A., & Eisenlohr-Moul, T. (2018). Suicide Risk and the Menstrual Cycle: a Review of Candidate RDoC Mechanisms. *Current Psychiatry Reports*, *20*(11). https://doi.org/10.1007/s11920-018-0962-3

UNIVERSITAS GADJAH MADA
Pengaruh Pendidikan Kesehatan Menggunakan Mobile Exercise For Premenstrual Syndrome Terhadap Pengetahuan Tentang Premenstrual Syndrome Dan Abdominal Stretching Pada Remaja
Anniva, Dr. Wiwin Lismidiati, S. Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.Mat; Sri Hartini, S.Kep., Ns., M.Kes., Ph.D
Universitas Gadjah Mada, 2024 | Diunduh dari http://etd.repository.ugm.ac.id/

Padilah Siregar, A., Sartika Hasibuan, D., Damanik, S., & Zuiatna, D. (2022). Abdominal Stretching Exercises To Reduce Dysmenorhea in Adloscent. *Journal of Midwifery Malahayati)*, *8*(1), 131–136. http://ejurnalmalahayati.ac.id/index.php/kebidanan

Panay, N. (2022). *National Association for PMS (NAPs) Guidelines on Premenstrual Syndrome*. https://www.pms.org.uk/assets/files/guidelinesfinal60210.pdf%0Ahttps://www.pms.org.uk/app/uploads/2018/06/guidelinesfinal60210.pdf

Paseno, M. M., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Maris, S. (2022). *Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Dismenore pada Remaja Putri di Kelurahan Maloku Kecamatan Ujung Pandang Kota Makassar*. *13*, 88–91.

Paula, A., Rezende, R., Alvarenga, F. R., Ramos, M., Pattussi, M. P., Maria, V., & Paniz, V. (2022). Prevalence of Premenstrual Syndrome and Associated Factors Among Academics of a University in Midwest Brazil Prevalência de síndrome pré-menstrual e fatores associados entre acadêmicas de uma Universidade no Centro-Oeste do Brasil. *Federação Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia*, *44*, 133–141.

Pawiliyah, Colin, V., & BR.G, A. R. (2019). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Tentang Kesehatan Reproduksi Di SMPN 5 Bengkulu. *Jurnal Kesehatan Dr. Soebandi*, *7*(2), 92–97. https://doi.org/10.36858/jkds.v7i2.114

Pearce, E., Jolly, K., Jones, L. L., Matthewman, G., Zanganeh, M., & Daley, A. (2020). Exercise for premenstrual syndrome: A systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *BJGP Open*, *4*(3), 1–11. https://doi.org/10.3399/bjgpopen20X101032

Prasetyaningrum, Y. I., & Yuliati, E. (2020). Evaluasi kelayakan aplikasi kesehatan berbasis android untuk remaja putri : " NutriHealth " Evaluation of properness on android-based health application for teenage girls : *ILMU GIZI INDONESIA*, *04*(01), 75–86.

Pridynabilah, A. (2022). Hubungan Premenstrual Syndrome (Pms) Dengan Perilaku Makan Dan Asupan Energi Mahasiswa Gizi Universitas Airlangga. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, *8*(2), 59–67. https://jurnal.fk.untad.ac.id/index.php/htj/article/view/508

Purwaningsih, E., Ariestantia, D. R., & Anggraini, R. D. (2020). Rancangan Aplikasi Android "Si Bulan Merah" Sebagai Sarana Pendidikan Kesehatan Terhadap Penanganan Awal Dismenorea Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*, *11*(2), 184–189.

Purwantini, D., & Safanya, E. D. (2021). Efektivitas Stretching Abdominal Dalam Pengurangan Nyeri Akibat Dysmenorrhea Primer Pada Remaja. *JurnalIlmiahKebidanan (Scientific Journal of Midwifery)*, *124*(2), 124–129.

Purwasih, I., Mudayati, S., & Susmini. (2017). Hubungan Pengetahuan Dengan Upaya Remaja Putri Dalam Menghadapi Premenstrual Syndrome Di Man Malang. *Nursing News*, *2*(2), 349–357.

UNIVERSITAS GADJAH MADA
Pengaruh Pendidikan Kesehatan Menggunakan Mobile Exercise For Premenstrual Syndrome Terhadap Pengetahuan Tentang Premenstrual Syndrome Dan Abdominal Stretching Pada Remaja
Anniva, Dr. Wiwin Lismidiati, S. Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.Mat; Sri Hartini, S.Kep., Ns., M.Kes., Ph.D
Universitas Gadjah Mada, 2024 | Diunduh dari http://etd.repository.ugm.ac.id/

Puspasari, H. (2020). Hubungan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja Putri Terhadap Kejadian Menghadapi Premenstrual Syndrome. *Syntax Literate ; Jurnal Ilmiah Indonesia*, *5*(3), 75. https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v5i3.977

Puspita, L., & Anjarwati, T. (2019). Pengaruh Latihan Abdominal Stretching Terhadap Intensitas Nyeri ntensitas Nyeri Haid pada Siswi SMK Pelita Gedongtataan Kabupaten Pesawaran. *Wellness and Healthy Magazine*, *1*(2), 215–222.

Puspitaningrum, E. M. (2018). *Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Dengan Perilaku Mengatasi Gejala Premenstruasi Syndrome (Pms) Di Man Model Kota Jambi*. *XII*(80), 27–32.

R, C. Y., Rustikayanti, R. N., & Tamara, M. D. (2018). *Pengaruh Paket " Avil - Pms " Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Di Sma " X " Kota Bandung. XII*, 144–154.

Ranjbaran, M., Samani, R. O., Almasi-hashiani, A., & Moini, A. (2017). *Prevalence of premenstrual syndrome in Iran: A systematic review and meta-analysis*. *15*(11), 679–686.

Rifa'ah, M., Lestari, M. W., & Silalahi, U. A. (2022). Pengaruh Abdominal Stretching Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester Iii. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, *16*(2), 187. https://doi.org/10.26630/jkep.v16i2.3104

Rohmah, Y. K. M., & Mukhoirotin. (2020). Abdominal stretching to reduce premenstrual syndrome : a case series. *Medisains Journal*, *1*, 37–40.

Rumengan, Y., & Talakua, C. (2020). Pengaruh Penggunaan Media Pembelajaran Mobile Learning Berbasis Smartphone terhadap Minat Belajar Siswa SMA Negeri 1 Seram Utara Barat. *BioEdUIN: Jurnal Program Studi Pendidikan Biologi*, *10*(2), 33–40.

S, R., K, R., & A, B. (2014). Effect of educational program on premenstrual syndrome in adolescent school girls. *International Journal of Reproduction, Contraception, Obstetrics and Gynecology*, *3*(1), 168–171. https://doi.org/10.5455/2320-1770.ijrcog20140333

Sabbour, A. (2014). *Effect of aerobic exercise on premenstrual symptoms , haematological and hormonal parameters in young women*. 1–4. https://doi.org/10.3109/01443615.2014.960823

Saglam, H. Y., & Orsal, O. (2020). Complementary Therapies in Medicine E ff ect of exercise on premenstrual symptoms : A systematic review. *Complementary Therapies in Medicine*, *48*(August 2019). https://doi.org/10.1016/j.ctim.2019.102272

Saifah, A. (2020). Pengaruh Latihan Peregangan Perut Terhadap Karakteristik Nyeri Menstruasi Remaja Awal. *Faletehan Health Journal*, *7*(1), 1–11.

Sari, R. Y., Nahdlatul, U., & Surabaya, U. (2017). *Proceeding of Surabaya International Health Conference Proceeding of Surabaya International Health Conference July 13-14 , 2017*. 219–224.

Sharfina, Z., & Santoso, H. B. (2017). An Indonesian adaptation of the System Usability Scale (SUS). 2016 International Conference on Advanced Computer

UNIVERSITAS GADJAH MADA
Pengaruh Pendidikan Kesehatan Menggunakan Mobile Exercise For Premenstrual Syndrome Terhadap Pengetahuan Tentang Premenstrual Syndrome Dan Abdominal Stretching Pada Remaja
Anniva, Dr. Wiwin Lismidiati, S. Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.Mat; Sri Hartini, S.Kep., Ns., M.Kes., Ph.D
Universitas Gadjah Mada, 2024 | Diunduh dari http://etd.repository.ugm.ac.id/

Science and Information Systems, ICACSIS 2016, 145–148. https://doi.org/10.1109/ICACSIS.2016.787277

Sidabutar, S. (2012). Hubungan Antara Pengetahuan Siswi Kelas Xi Tentang Pms (Pre Menstruasi Syndrome) Dengan Kejadian Pms (Di Sma Hang Tuah 1 Surabaya. *Skripsi*, *1*, 1–14.

Sormin, T., & Puri, A. (2019). *Perbedaan Pengetahuan dan Sikap Ibu yang Mendapat Penyuluhan Menggunakan Media Aplikasi Android dan yang Mendapat Penyuluhan Menggunakan Booklet tentang Senam Hamil*. *10*(November), 438–444.

Sudhadevi, M. (2021). Effectiveness Of Jacobson ' S Progressiv E Muscle Relaxation Exercises On Premenstrual Syndrome Among Students At Selected School , Erode ,Tamilandu. *Asian Pacific Journal of Nursing*, *May*, 3–6.

Sudijono, A. (2009). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Raja Grafindo.

Syartina, K., Febrianti, D. K., Yesni, M., & Yanti, R. D. (2023). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan tentang Senam Disminore terhadap Pengetahuan Remaja Putri di SMP Negeri 11 Kota Jambi*. *12*(September), 495–501.

Takeda, T., Tasaka, K., Sakata, M., & Murata, Y. (2006). *Original contribution Prevalence of premenstrual syndrome and premenstrual dysphoric disorder in Japanese women*. *July 2004*, 209–212. https://doi.org/10.1007/s00737-006-0137-9

Tarannum, F., Khalique, N., & Eram, U. (2021). Premenstrual syndrome: Prevalence, symptoms, and associated risk factors among adolescent girls in Aligarh, Uttar Pradesh. *Indian Journal of Public Health*, *65*(4), 396–399. https://doi.org/10.4103/ijph.ijph_985_21

Tolossa, F. W., & Bekele, M. L. (2014). Prevalence , impacts and medical managements of premenstrual syndrome among female students : cross-sectional study in college of health sciences , Mekelle University , Mekelle ,. *BMC Women's Health*, 1–9.

Tucker, S. (2015). *Welcome to the world of mHealth !* 2–3. https://doi.org/10.3978/j.issn.2306-9740.2015.02.01

Vaghela, N., Mishra, D., Sheth, M., & Dani, V. B. (2019). To compare the effects of aerobic exercise and yoga on Premenstrual syndrome. *Journal of Education and Health Promotion*, 1–6. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp

Vieira, A. K. S., Nagumo, M. T., Kuba, G., & Kurebayashi, L. F. S. (2021). Effect of Foot Reflexology Protocol on Premenstrual Syndrome Symptoms in Nursing Students : a Pre – Post Pilot Study. *International Journal of Therapeutic Massage and Bodywork*, *14*(4), 1–11.

Wartella, E., Rideout, V., Montague, H., Beaudoin-Ryan, L., & Lauricella, A. (2016). Teens, health and technology: A national survey. *Media and Communication*, *4*(3), 13–23. https://doi.org/10.17645/mac.v4i3.515

Widyaningrum, D. A., & Sari, D. I. P. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresifterhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Menghadapi Premenstrual

UNIVERSITAS
GADJAH MADA
**Pengaruh Pendidikan Kesehatan Menggunakan Mobile Exercise For Premenstrual Syndrome Terhadap
Pengetahuan Tentang Premenstrual Syndrome Dan Abdominal Stretching Pada Remaja**
Anniva, Dr. Wiwin Lismidiati, S. Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.Mat; Sri Hartini, S.Kep., Ns., M.Kes., Ph.D
Universitas Gadjah Mada, 2024 | Diunduh dari http://etd.repository.ugm.ac.id/

Syndrome (PMS). *Jurnal Keperawatan*, 22–30.

Yanti, R. D., Supliyani, E., Studi, P., Bogor, K., Kesehatan, P., & Bandung, K. (2022). *Pengaruh Peer Education terhadap Pengetahuan dan Sikap Mengenai Premenstrual Syndrom Pada Siswi SMP*. *6*(4).

Yulinawati, C., & Putri, M. R. (2022). Pengaruh Abdominal Streaching Excercise Dalam Menurunkan Kejadian Dysmenorrea pada Remaja Putri. *Healthcaring: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, *1*(1), 63–67. https://doi.org/10.47709/healthcaring.v1i1.1336