

PENGARUH YOGA TERHADAP PENURUNAN DYSMENOREA PADA SISWI SMP KOTA BENGKULU

Monica Julianti¹⁾, Elly Wahyuni^{2)*}, Lela Hartini³⁾

^{1, 2, 3)}Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Bengkulu, Jl. Indragiri 3, 38224

Email: elly_bid@yahoo.com

Abstract

Consistent with the world health company (WHO) in 2018, the incidence of dysmenorrhea changed into found to be 1,769,425 human beings (ninety%). Non-pharmacological remedy inclusive of yoga may be used as it has no aspect results and there are numerous chance elements that could cause dysmenorrhea together with age at menarche, dietary fame, and physical interest. This have a look at targets to determine the effect of yoga exercise at the discount of dysmenorrhea and factors associated with the prevalence of dysmenorrhea in college students of SMPN Bengkulu. The kind of studies used on this have a look at became pre-experimental using a one organization pretest-posttest design and through engaging in an analytical survey using a pass sectional method. The sampling approach on this examine became the usage of a complete sampling technique with a pattern of 38 students who experienced dysmenorrhea at SMP N 04 Bengkulu town with a pattern of 38 respondents. The technique of evaluation used the Wilcoxon and chi-square take a look at. Wilcoxon take a look at effects received that there was an impact of yoga exercise on dysmenorrhea (p-value = zero.000). The outcomes of the chi-rectangular check showed that there have been no variables related to the prevalence of dysmenorrhea with the results of age at menarche (p-value = 0.061), and period of menstruation (p-cost = zero.675). it's far predicted that teens use yoga exercise as a way to reduce menstrual ache because the method is simple and can be practiced alone without the assist of different

Keywords: *Dysmenorrhea, yoga exercises*

Abstrak

Kejadian *dysmenorhea* berdasarkan World Health Organization (WHO) tahun 2018 dihasilkan peristiwa *dysmenorhea* sebanyak 1.769.425 jiwa (90%). Terapi non farmakologi mirip senam yoga dapat digunakan karena tidak mempunyai imbas samping serta ada beberapa faktor risiko yang bisa menyebabkan *dysmenorhea* diantaranya usia menarche, status gizi, dan aktivitas fisik. Tujuan dilakukan penelitian adalah untuk diketahuinya dampak senam yoga terhadap penurunan *dysmenorhea* serta faktor yg berhubungan menggunakan kejadian *dysmenorhea* pada siswi SMPN Kota Bengkulu. Jenis penelitian yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah pra-eksperiment dengan memakai rancangan one group pretest-posttest design dan dengan melakukan survey analitik memakai pendekatan cross sectional. Sampel dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik Total sampling dengan jumlah sampel sebesar 38 siswi yang mengalami *dysmenorhea* pada Sekolah Menengah Pertama N 04 Kota Bengkulu dengan sampel 38 responden. Metode analisis menggunakan uji wilcoxon dan chi-square. Hasil uji wilcoxon diperoleh bahwa terdapat dampak senam yoga terhadap terhadap *dysmenorhea* (p-value=0,000). akibat uji chi-square dihasilkan bahwa tidak ada variabel yang berhubungan dengan kejadian *dysmenorhea* dengan hasil usia menarche (p-value=0,061), dan usang menstruasi (p-value=0,675).

Kata kunci: *Dysmenorhea, senam yoga*

PENDAHULUAN

Masa remaja ialah fase perkembangan yang bergerak maju pada kehidupan seseorang. Secara biologis, sebagian tanda dari keremajaan yaitu pada saat remaja mulai mengalami menstruasi. Menstruasi akan dialami pada masa pubertas dan mampunya seorang perempuan mengandung anak atau masa reproduksi. Pada kenyataannya, sebagian wanita akan merasakan berbagai persoalan menstruasi, diantaranya adalah dysmenorrhea (Handayani, 2022).

Dismenore sendiri adalah bagian dari keluhan yang sering dialami wanita, hampir seluruh wanita akan mengalami dismenore, nyeri ini terjadi bersamaan dengan menstruasi, dapat terjadi sebelum menstruasi, atau dapat terjadi segera setelah menstruasi. Dismenore menjadi dismenore atau nyeri haid yang mengganggu aktivitas sehari-hari. Ada 2 jenis dismenore yaitu dismenore primer fisiologis dan dismenore sekunder patologis (Widyanthi et al., 2021).

Angka wanita mengalami dysmenorrhea sekitar 50%. Setiap negara memiliki presentase dysmenorrhea yang berbeda, seperti di Swedia 72% wanita mengalami dismenore, di Amerika Serikat hampir 90% wanita mengalami kondisi tersebut. Dari jumlah tersebut, 10-15% mengalami dysmenorrhea berat akibatnya akan menghambat semua aktivitas (Afifah, 2022). Menurut data Association of Southeast Asian Nations (ASEAN) pada tahun 2018, Thailand memiliki prevalensi 65%, Malaysia memiliki prevalensi 35-40%, dan Singapura memiliki prevalensi sekitar 10-15%, (ASEAN, 2018). Pada tahun 2018, terdapat 107.673 kasus dismenore di Indonesia, dimana 59.671 jiwa (54,89%) merupakan dysmenorrhea primer dan 9.496 jiwa (9,36%) mengalami dysmenorrhea sekunder (Masruroh et al., 2022)

Dismenore dapat berdampak buruk pada kehidupan remaja, menyebabkan terganggunya aktivitas, penurunan prestasi akademik, gangguan kinerja dan kualitas tidur, mempengaruhi suasana hati secara negatif, serta menyebabkan kecemasan dan depresi. Dismenore menjadi nyeri atau nyeri yang dirasakan saat menstruasi sehingga menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari (Puspita sari et al., 2021). Pengobatan untuk meredakan dismenore seperti obat pereda nyeri, terapi hormon, yaitu pengobatan dengan antiprostaglandin nonsteroid, dan dilatasi serviks. Efek non obat juga perlu dalam membantu mengurangi nyeri haid, salah satunya adalah penggunaan teknik relaksasi yaitu senam dan yoga (Retnosari et al., 2023).

Yoga ialah salah satu teknik relaksasi menyampaikan dampak distraksi bisa mengurangi keram abdomen. Yoga juga bisa melepas endorfin dan menaikkan respons saraf parasimpatis yg menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah seluruh tubuh serta uterus dan meningkatkan sirkulasi darah uterus sehingga mengurangi intensitas nyeri Dismenorhea (Andaeni et al., 2015).

Sesuai penelitian yg dilakukan oleh Andaeni et al., (2015), “korelasi daur menstruasi serta usia menarche menggunakan Dysmenorhea primer”, di SMA Negeri 8 Kendari menandakan dari 72 responden (100%), ada 33 responden (45,8%) yang lama menstruasi beresiko tinggi. Lalu, 39 responden (54,2%) dengan lama menstruasi beresiko rendah terhadap kejadian dysmenorhea. Senam yoga efektif untuk penurunan nyeri dysmenorhea. Hasil penelitian menggunakan hegemoni yoga yaitu bisa mengurangi keram menstruasi serta gangguan menstruasi pada mahasiswi dengan dysmenorhea utama, menggunakan akibat penelitian skor nyeri haid menurun secara signifikan pada gerombolan eksperimen dibanding menggunakan gerombolan control (Andaeni et al., 2015).

Sesuai data awal dari Dinas Pendidikan Nasional Kota Bengkulu berasal 46 SMP di tahun 2021, dihasilkan data jumlah siswi terbanyak di SMPN 2 Kota Bengkulu sebanyak 557 siswi, SMPN 5 Kota Bengkulu sebanyak 509 siswi, dan SMP 4 sebanyak 470 siswi. Berdasarkan records dari Unit Kesehatan Sekolah 3 tahun terakhir yaitu tahun ajaran 2019-2021, terdapat siswi di SMPN 02 Kota Bengkulu yang mengalami Dysmenorhea sebanyak 58 (10,4%), dan yang mengalami Dysmenorhea di SMPN 05 kota Bengkulu siswi yang sebanyak kasus 51 (10%), sedangkan siswi di SMPN 04 Kota Bengkulu yang mengalami Dysmenorhea sebanyak kasus 38(8%) .

SMP Negeri 04 Kota Bengkulu merupakan Sekolah Menengah Pertama (SMP) di Kota Bengkulu yang memiliki jumlah siswi terbanyak ketiga dari hasil survey awal yang telah dilakukan. Unit Kesehatan Sekolah (UKS) mencatat jika setiap bulan beberapa siswi mendatangi UKS dengan keluhan mengalami dysmenorhea. Dari records, 38 siswi mendatangi UKS hanya diberi obat penahan nyeri serta diberi minyak kayu putih di perut bagian bawah supaya membantu menghilangkan nyeri. Siswi yang merasakan dysmenorrhea yaitu siswi yang kurang pengetahuan, dari uraian diatas maka peneliti tertarik mengangkat judul Pengaruh Yoga terhadap Dysmenorhea Pada siswi Di SMPN 04 Kota Bengkulu.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini yaitu *Quasi eksperiment* dengan menggunakan rancangan *one group pretest-posttest design*. Desain berguna agar dapat mengetahui pengaruh yoga terhadap penurunan *dysmenorrhea* sebelum dan setelah di berikan perlakuan yoga. Penelitian ini menggunakan *one group*. Teknik *total Sampling* digunakan dalam pengambilan sampel yang mana jumlah dari sampel sama dengan jumlah populasi. Sampel dalam penelitian ini siswi yang mengalami *Dysmenorhea*.

Kriteria sampel pada penelitian ini yaitu :

a. Kriteria Inklusi

- 1) Siswi bersedia menjadi responden
- 2) Siswi tidak mengkonsumsi obat pereda nyeri
- 3) Siswi mengalami *dismenore* primer
- 4) Siswi pada saat itu sedang mengalami menstruasi

b. Kriteria Eksklusi

- 1) Mengalami *dysmenorrhea* berat (skala nyeri 7-9) dan tidak tertahankan (skala nyeri 10)
- 2) Menderita penyakit kelainan ginekologis tertentu seperti endometriosis, adenomiosis, peradangan tuba falopi, dan lain-lain.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi frekuensi skala nyeri dysmenorrhea, usia dan lama menstruasi

No	Variabel	Frekuensi	Persentase (100 %)
1	Usia menarche		
	< 12 tahun	29	76
	12-14 tahun	9	24
2	Lama Menstruasi		
	<3-7 hari	2	5
	3-7 hari	36	95

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 38 remaja sebagian besar (76%) usia <12 tahun, hamper seluruh (95%) mengalami lama menstruasi 3-7 hari.

Tabel 2. Rata-Rata skala nyeri *disminorrhea* Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi Yoga

Variabel	N	Mean	Beda Mean	SD	Min	Max
Skala Nyeri						
Sebelum Intervensi	38	4,89	3,69	1,085	3	6
Sesudah Intervensi	38	1,26		0,891	0	3

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 38 remaja dysmenorrhea yang diberikan intervensi yoga diperoleh hasil jika terjadi penurunan intensitas nyeri *dismenorrhea* setelah diberikan intervensi. Rata-rata skala nyeri *dismenorrhea* 3,69 (37%).

Hubungan Usia Menarche dengan Skala Nyeri *Dysmenorrhea*

Hasil uji normalitas menggunakan uji Kolmogorov Smirnov terdapat variable dengan nilai $p < 0,05$ oleh karena itu, data tidak terdistribusi normal sehingga analisis bivariate akan dilanjutkan menggunakan Uji Wilcoxon Signed Rank Test buat mengetahui impak yoga terhadap nyeri dysmenorrhea siswi. Adapun akibat analisis adalah menjadi berikut:

Tabel 3. Hubungan Usia Menarche dengan Skala Nyeri *Dysmenorrhea*

Variabel	Skala Nyeri <i>Dysmenorrhea</i>						<i>P value</i>	<i>OR</i>
	Nyeri Ringan		Nyeri Sedang		Total			
	n	%	N	%	N	%		
<12 Tahun	3	10%	26	90%	29	100%	0,061	0,404 (0,056- 2,908)
12-14 Tahun	2	22%	7	78%	9	100%		
Total	5	13%	33	87%	38	100%		

* Fisher Exact

Sesuai dengan tabel 4 dilihat dari 38 remaja hampir seluruhnya (90%) memiliki usia menarche <12 tahun dengan intensitas nyeri sedang. Hasil analisis mendapatkan nilai $p value = 0,061$ ($>0,05$) maka tidak ada hubungan usia menarche dengan nyeri *dysmenorrhea* siswi di SMP Negeri 04 Kota Bengkulu.

Tabel 4. Hubungan Lama Menstruasi dengan Skala Nyeri *Dysmenorrhea*

Variabel	Skala Nyeri <i>Dysmenorrhea</i>						
	Nyeri Ringan		Nyeri Sedang		Total		P value
	n	%	N	%	N	%	
<3-7 Hari	0	0%	2	100%	2	100%	0.675
3-7 Hari	5	14%	31	86%	36	100%	
Total	5	13%	33	87%	38	100%	

Hasil terlihat pada Tabel 5 bahwa semua remaja dengan durasi menstruasi <3-7 hari mengalami nyeri dismenore intensitas sedang. Sedangkan masa menstruasi sebagian besar mahasiswa adalah 3-7 hari, 86% wanita akan merasakan nyeri ringan. Hasil analisis menunjukkan p-value = 0,675 (>0,05) artinya tidak ada hubungan antara lama menstruasi dengan nyeri dismenore pada siswi SMP Negeri 04 Kota Bengkulu.

PEMBAHASAN

Pengaruh Usia Menarche Terhadap Nyeri *Dysmenorrhea* Pada Siswi Di SMP Negeri 04 Kota Bengkulu

Usia *menarche* sangat berpengaruh dengan *dysmenorrhea* di remaja putri. Remaja yg usia *menarche* >15 tahun memiliki 30% lebih tinggi buat melaporkan kejadian *dysmenorrhea* dibandingkan menggunakan remaja putri yang usia *menarche* dari 12-14 tahun. Remaja putri yg terlalu cepat mengalami *menarche* (<11 tahun) memiliki peluang 23% lebih tinggi buat *dysmenorrhea* (Rahayu et al., 2017) Berdasarkan analisis univariat bahwa berasal 38 remaja hampir seluruhnya (76%) usia *menarche* <12 tahun mengalami nyeri sedang, Usia *menarche* yang terlalu belia (<12 tahun) indera reproduksi tidak siap untuk mengalami perubahan serta masih terjadi penyempitan di leher rahim, maka akan ada rasa sakit waktu menstruasi. Sesuai analisis bivariante hampir seluruhnya (90%) mempunyai usia *menarche* <12 tahun dengan intensitas nyeri sedang. Hasil analisis menunjukkan nilai p value = 0,061 (>0,05) sebagai akibatnya bisa diartikan H0 gagal ditolak yg maknanya tidak ada hubungan antara usia *menarche* dengan nyeri *dysmenorrhea*.

Menarche adalah usia dimana wanita pada kelompok usia 10-16 tahun pertama kali mengalami menstruasi, biasanya saat berusia 12-13 tahun. Dalam keadaan normal,

menarche dimulai dengan masa matang hingga dua tahun. Hasil penelitian yaitu responden yang mengalami menarche pada usia lebih muda dari normal akan lebih besar kemungkinannya mengalami dismenorea jika dibandingkan dengan responden yang mengalami menarche pada usia ideal.

Menurut Kristianingsih (2016), mengalami menstruasi lebih awal dapat menyebabkan dismenore. Usia saat menarche dapat mempengaruhi nyeri yang dialami. Semakin awal usia menarche seseorang maka akan seringkali terpapar dengan nyeri akibatnya seseorang terhadap nyeri dan cara mengatasi nyeri yg dirasakan itu semakin baik dan akhirnya seseorang sudah terbiasa jika mengalami dysmenorrhea. Tidak adanya korelasi antara usia menarche terhadap nyeri dysmenorrhea terjadi sebab adanya faktor lain yg pula dapat menghipnotis intensitas nyeri dysmenorrhea siswi seeptri halnya status gizi aktivitas sehari-hari, emosional siswi dan lain sebagainya.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Hadianti & Ferina, 2021) yang tidak menemukan hubungan bermakna antara usia menarche dengan insiden dismenore. Diperkuat dengan pengujian statistik dihasilkan $p=0.560$ ($pvalue > 0.05$). Karena berbagai hal biasanya dapat mempengaruhi usia menarche. Unsur gizi adalah salah satunya. Gizi yang berlebih akan mempercepat pertumbuhan serta pematangan organ seksual, Sementara nutrisi yang tidak memadai pada periode ini dapat menyebabkan kematangan seksual yang tertunda dan hambatan pertumbuhan linier. Kadar yang tinggi bisa menyebabkan peningkatan estrogen. Jadi menggunakan pemugaran gizi atau asupan gizi yg baik bisa menyebabkan usia menars sebagai lebih cepat. Tetapi, tidak bisa sejalan dengan penelitian yang dilaksanakan oleh Riyanti & Widia, (2019) dengan judul “Kejadian Dismenorea Berdasarkan Usia Menarche Dan Riwayat Ibu Dismenorea Pada Siswi Kelas X diketahui bahwa 26 responden mengalami usia *menarche* dini akan *dysmenorhea* sebanyak 24 (92,3%) responden sedangkan sisanya mengalami *dysmenorhea* dengan waktu *menarche* normal. Dari hasil uji statistik chi square didapatkan nilai $p\ value = 0,009 < \alpha = (0,05)$.

Pengaruh Lama Menstruasi Terhadap Nyeri Dysmenorhea

Lama menstruasi bisa dipengaruhi oleh banyak hal, seperti makanan yang dikonsumsi serta aktifitas fisik faktor hormon serta enzim didalam tubuh, duduk perkara pada vascular dan faktor genetic, klasifikasi lama menstruasi dibagi sebagai normal dan

tidak normal. Normal bila menstruasi 3-7 hari dan dikatakan tidak normal bila luar itu. Sesuai dari analisis univariat hampir seluruhnya 38 remaja (95%) usang menstruasi 3-7 hari mengalami nyeri sedang.

Sesuai analisis bivariate hampir seluruhnya (86%) lama menstruasi 3-7 hari mengalami nyeri sedang, berdasarkan akibat analisis yang sudah dilakukan dihasilkan nilai $p\text{ value} = 0,675 (<0,05)$ yg adalah H_0 gagal ditolak maka disimpulkan bila tak ada korelasi antara lama menstruasi dengan nyeri dysmenorrhea.

Tidak adanya korelasi antara lama menstruasi terhadap nyeri dysmenorrhea terjadi karena adanya faktor lain yang lebih mempengaruhi intensitas nyeri *dysmenorrhea* siswi seperti halnya aktivitas siswi di sekolah, pola nutrisi siswi setiap hari, dan lain sebagainya. Penelitian sejalan yang dilakukan sang (Lestari et al., 2019), yg menyatakan bahwa tak ada korelasi yg signifikan antara lama menstruasi menggunakan tanda-tanda dysmenorrhea $p=0.689$ ($p\text{value} > 0.05$). Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Hadianti & Ferina, 2021), yang menyatakan bahwa yang akan terjadi uji statistik dihasilkan $p=0.363$ ($p\text{value} > 0.05$) yang berarti bahwa tidak terdapat korelasi antara lama menstruasi dengan gejala insiden dismenore.

Pengaruh Yoga Terhadap Nyeri Dysmenorrhea

Yoga merupakan dimana tehnik relaksasi yang dapat bermanfaat untuk dapat mengurangi rasa nyeri bila terjadi dysmenorrhea sebab yoga bias memebntuk hormone endoprin yg di hasilkan oleh otak ketika kamu sedang rileks.

Sesuai yang akan terjadi analisis asal 38 remaja sebelum diberikan senam yoga (87%) mengalami dismenorrhea nyeri sedang dan setelah di lakukan senam yoga sebagai (68%) yg mengalami nyeri sedang. sesuai analisis yg telah dilakukan dihasilkan nilai $p\text{ value}=0,000$ ($p\text{ value} < 0,05$). sehingga dapat diartikan bila yoga memberikan dampak yang signifikan dalam hal penurunan intensitas nyeri dysmenorrhea yang dialami siswi.

Penelitian ini sejalan yang dilakukan (Arini et al., 2020) terapi yoga yg diberikan ke responden dapat menaikkan sirkulasi darah keseluruh tubuh, kapasitas paru saat bernafas, mengurangi ketegangan tubuh, pikiran dan mental, dan juga mengurangi rasa nyeri. Selain itu yoga dipercaya bisa mengurangi cairan yang menumpuk pinggang yg menyebabkan nyeri saat haid. Yoga juga terbukti bisa menaikkan kadar bendorphine sampai 5 kali pada dalam darah. Semakin banyak melakukan senam maka akan

meningkat jua kadar b-endorphin-nya. ketika seseorang melakukan senam maka bendorphin akan keluar dan ditangkap oleh reseptor di dalam hypothalamus dan sistem limbik yang berfungsi buat mengatur emosi (Arini et al., 2020).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh Yoga Terhadap Nyeri *Dysmenorrhea* siswi Di SMP Kota Bengkulu maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Dari 38 remaja didapatkan (87%) nyeri sedang, (76%) siswi memiliki usia menarche <12 tahun dan sebanyak (95%) siswi mengalami menstruasi selama 3-7 hari.
2. Rata-rata skala nyeri *dysmenorrhea* sebelum dan sesudah diberikan intervensi yoga mengalami penurunan sebesar (37%)
3. Terdapat pengaruh Yoga dalam menurunkan intensitas nyeri *dysmenorrhea* pada siswi di SMP dengan $P\ value = 0,000 (<0,05)$.
4. Tidak adanya hubungan usia menarche ($p\ value = 0,061$) dan lama menstruasi ($p\ value = 0,675$) terhadap nyeri *dysmenorrhea* pada siswi di SMP.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih ditujukan kepada Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu yang telah memfasilitasi penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, N. (2022). *Pengaruh Tingkat Nyeri Dismenorea Terhadap Aktivitas Belajar Remaja Di Madrasah Aliyah Plus Keterampilan Al Irsyad Gajah Demak*. http://repository.unissula.ac.id/25233/0Ahttp://repository.unissula.ac.id/25233/1/32101800051_fullpdf.pdf
- Andaeni, W. R., Kristiningrum, W., Purdianti, R. S., & Liana, V. (2015). *Gerakan Yoga untuk Mengatasi Dismenore pada Remaja*. 165–173.
- Arini, D., Indah Saputri, D., Supriyanti, D., & Ernawati, D. (2020). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Mahasiswa Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya. *Borneo Nursing Journal (Bnj)*, 2(1), 46–54. <https://akperyarsismd.e-journal.id/BNJ>
- Hadianti, D. N., & Ferina, F. (2021). Senam Yoga Menurunkan Dismenore Pada Remaja. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 13(1), 239–245. <https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v13i1.1910>

- Handayani, R. (2022). Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Kelas X Di SMA Swasta Muhammadiyah 10 Rantauprapat Tahun 2020. *Journal Gentle Birth*, 5(1), 50–59. <http://midwifery.jurnalsenior.com/index.php/ms/article/view/57>
- Kristianingsih, A. (2016). Faktor Risiko Dismenore Primer pada Siswi Sekolah Menengah Pertama (SMP X) Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(1), 19–27. <https://doi.org/10.30604/jika.v1i1.4>
- Lestari, T. R., Wati, N. M. N., Juanamasta, I. G., Thrisnadewi, N. L. P., & Sintya, N. K. A. (2019). Pengaruh Terapi Yoga (Paschimottanasana dan Adho Mukha Padmasana) terhadap Intensitas Nyeri pada Remaja Putri yang Mengalami Dismenore Primer. *Journal of Health Science and Prevention*, 3(2), 94–100. <https://doi.org/10.29080/jhsp.v3i2.221>
- Masruroh, I., Silawati, V., & Carolin, B. T. (2022). Efektivitas Jus Wortel Dan Jus Alpukat Sebagai Manajemen Terapi Dismenorea Primer. *Menara Medika*, 5(1), 53–64. <https://doi.org/10.31869/mm.v5i1.3486>
- Rahayu, A., Pertiwi, S., Patimah, S., & Kunci, K. (2017). Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Rasa Sakit Dismenore Tahun 2017. *Jurnal Bidan “ Midwife Journal” Volume 3 No. 02*, 3(02), 22–30.
- Retnosari, E., Putri, D., & Alifia, D. (2023). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Intensitas Nyeri Disminorhea. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 14(1), 92–101.
- Riyanti, N., & Widia, A. (2019). *Kejadian Dismenorea Berdasarkan Usia Menarche Dan Riwayat Ibu Dismenorea Pada Siswi Kelas X. 11*, 136–144.
- Widyanthi, N. M., Resiyanthi, N. K. A., & Prihatiningsih, D. (2021). Gambaran Penanganan Dismenorea Secara Non Farmakologi Pada Remaja Kelas X Di Sma Dwijendra Denpasar. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(6), 1745–1756.