



Efektifitas Senam Yoga dan Kompres Hangat terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea pada Remaja Putri di SMP Negeri 19 Kota Ambon

Vicha Vioricha Pamella Tomaso¹, Ageng Septa Rini², Agustina³

^{1,2,3}Program Studi Kebidanan, Program Sarjana Terapan, Fakultas Vokasi, Universitas Indonesia Maju.

Info Artikel

Sejarah artikel :
Diterima, Mar 29, 2023
Disetujui, Jun 29, 2023
Dipublikasikan, Jun 30, 2023

Keywords :

Problems with menstrual pain (Dysmenorrhea), Yoga Gymnastics, Warm Compress.

Abstrak

Masa remaja adalah masa peralihan manusia dari anak-anak menuju dewasa, ditandai adanya percepatan perkembangan fisik, emosi, mental dan sosial. Perubahan-perubahan fisik yang dialami oleh remaja yang memiliki pengaruh besar terhadap perkembangan jiwa remaja yaitu pertumbuhan tubuh seperti badan semakin tinggi dan panjang. Diikuti dengan mulai berfungsinya alat-alat reproduksi (ditandai dengan menstruasi pada wanita) menstruasi ini sebagai tanda seksual sekunder pada remaja dan ada beberapa remaja yang mengalami gangguan pada saat menstruasi yaitu mengalami nyeri pada saat menstruasi atau dismenore. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Efektivitas senam yoga dan kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenorea pada remaja putri di smp negeri 19 kota ambon tahun 2022. Jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan *Quasy Experiment* dengan pendekatan *pretet-posttest*, tehnik pengambilansampel adalah total sampling sebanyak 60 sampel dengan uji analisis Wilcoxon. Hasil Terdapat pengaruh senam yoga terhadap penurunan nyeri *disminore p value* 0,04 dan kompres hangat terhadap penurunan nyeri *disminorea* pada remaja putri di smp negeri 19 kota ambon tahun 2022 *p value* 0,003. Kesimpulan Senam Yoga dan Kompres Hangat efektif menurunkan rasa nyeri *dismenore*, namun untuk penurunan rasa nyeri yang bisa langsung dirasakan pada saat intervensi diberikan adalah *Kompres Hangat*. Penatalaksanaan Kompres Hangat lebih efektif digunakan untuk mengatasi *dismenore*. Dari penelitian ini disarankan dapat memberikan Solusi alternative bagi sekolah dalam menghadapi disminore saat siklus menstruasi pada siswi disekolah, agar dapat beraktifitas sehari-hari seperti biasa terutama mengikuti pembelajaran disekolah.

Abstract

Adolescence is a period of human transition from childhood to adulthood, marked by an acceleration of physical, emotional, mental and social development. The physical changes experienced by adolescents have a major influence on the development of the adolescent's soul, namely the growth of the body, such as the body getting taller and longer. Followed by the start of the functioning of the reproductive organs (marked by menstruation in women) this menstruation is a secondary sexual sign in adolescents and there are some adolescents who experience disturbances during menstruation, namely experiencing pain during menstruation or dysmenorrhea. The

purpose of this study was to determine the effectiveness of yoga exercise and warm compresses in reducing dysmenorrhea pain in young woman at SMP Negeri 19 Ambon City in 2022. This type of quantitative research used the Quasy Expeiment with a pretest-posttest approach the sampling technique was a total sampling of 60 samples with Wilcoxon analysis test. Results there is a effect of yoga on reducing dysmenorrhea pain value 0,04 and warm compresses on reducing dysmenorrhea pain in young woman at SMP Negeri 19 Ambon City in 2022 p value 0.003 . Conclusion Yoga exercises and warm compresses are effective in reducing the pain of dysmenorrhea, but the reduction in pain that can be felt immediately when the intervention is given is warm compresses. Management warm compresses are more effectively used to treat dysmenorrhea. From this research it is suggested to be able to provide an alternative solution for schools in dealing with dysmenorrhea during the menstrual cycle in female students at school, so that they can carry out their daily activities as usual, especially participating in learning at school.

Koresponden Penulis :

Vicha Vioricha Pamela Tomaso
Program Studi Kebidanan, Program Sarjana Terapan,
Fakultas Vokasi, Universitas Indonesia Maju.
Jl. Harapan No 50.
Email : vichatomaso27@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa peralihan manusia dari anak-anak menuju dewasa, ditandai adanya percepatan perkembangan fisik, emosi, mental dan sosial. (Laila NN.2015) Perubahan-perubahan fisik yang dialami oleh remaja yang memiliki pengaruh besar terhadap perkembangan jiwa remaja yaitu pertumbuhan tubuh seperti badan semakin tinggi dan panjang. Dikuti dengan mulai berfungsinya alat-alat reproduksi (ditandai dengan menstruasi pada wanita) menstruasi ini sebagai tanda seksual sekunder pada remaja dan ada beberapa remaja yang mengalami gangguan pada saat menstruasi yaitu mengalami nyeri pada saat menstruasi atau dismenore. (Marmi.2014).

Dismenore (dysmenorrhea) adalah nyeri yang dirasakan selama menstruasi yang disebabkan oleh otot uterus yang mengalamikejang. (Idaningsih.2015) Dismenore bisa terjadi akibat prostaglanding yang dikandung oleh endometrium berada pada jumlah yang tingggi, hal ini disebabkan oleh progesterone selama fase luteal pada siklus haid, prostaglandin mencapai tingkat maksimum pada awal haid, sehingga menyebabkan kontraksi miometrium yang kuat dan mampu menyempitkan pembuluh darah, menyebabkan iskemia, disintegrasi endometrium, perdarahan dan nyeri. (Manuaba.2019) Salah satu penyebab terjadinya nyeri haid adalah pertama kali haid (Menarche) pada usia lebih awal yaitu dibawah 12 tahun, sehingga menyebabkan alat-alat reproduksi belum berfungsi secara optimal dan belum siap untuk mengalami perubahan-perubahan dan masih terjadi penyempitan pada leher rahim sehingga timbul rasa sakit saat haid . (Wulanda C, Luthfi A, Hidayat R. 2020).

Pada tahun 2020, data Provinsi Maluku menunjukkan bahwa sekitar 40% remaja putri usia subur mengalami gejala dismenorea yang mempengaruhi kehidupan sehari-harinya hingga taraf tertentu, dan antara 3% hingga 5% mengalami kelemahan yang cukup parah sehingga tidak dapat berpartisipasi dalam aktivitasnya. Penatalaksanaan dismenore dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu dengan terapi farmakologis dan terapi non farmakologis. Penanganan dismenore dengan farmakologis biasanya dengan obat-obatan analgesik. Pengobatan non farmakologis yang biasanya di gunakan dan tidak menimbulkan efek samping seperti kompres hangat, mandi air hangat, massase, latihan fisik

(exercise), tidur yang cukup, hipnoterapi, olahraga dan distraksi. (Puspita A. 2019) Wanita yang berolahraga sekurang-kurangnya satu kali dalam satu minggu dapat menurunkan intensitas nyeri dan ketidak nyamanan pada bagian bawah abdominal. Pada wanita yang aktif secara fisik dilaporkan kurang terjadi dismenore . (Yeti Trisnawati AM.2020).

Senam yoga dapat menurunkan nyeri dengan cara merelaksasikan otot-otot endometrium yang mengalami Spasme dan iskemia karena peningkatan prostaglandin sehingga terjadi vasodilatasi pembuluh darah. Hal tersebut menyebabkan aliran darah ke daerah yang mengalami spasme dan iskemia meningkat sehingga nyeri yang dirasakan bisa menurun. Teknik Relaksasi dalam yoga juga dapat merangsang tubuh untuk dapat melepaskan endorpin dan enkafalin yaitu sebuah senyawa yang berfungsi untuk menghambat nyeri. (Umayroh LA.2018) Selain itu gerakan yang rutin dalam yoga dapat menyebabkan peredaran darah lancar sehingga nyeri yang muncul menghilang. (Astari RY. 2020) Yoga menjadi pilihan penelitian karena yoga mudah untuk dilakukan yaitu hanya melibatkan sistem otot dan pernafasan tanpa memerlukan alat lain sehingga mudah dilakukan dimana saja. Penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa senam yoga memiliki dampak positif terhadap perubahan nyeri haid diantaranya yaitu penelitian yang dilakukan oleh (Sari K, Nasifah I, Trisna A.2018 dan Arini D, Indah Saputri D, Supriyanti D, Ernawati D 2020) yang menyatakan bahwa yoga dapat mengurangi nyeri haid.

Cara itu sudah menjadi Alternatif selanjutnya yaitu penggunaan kompres hangat. Kompres hangat merupakan salah satu metode non farmakologi yang dianggap sangat efektif dalam menurunkan nyeri atau spasme otot. Panas dapat dialirkan melalui konduksi, konveksi, dan konversi. Pemberian kompres hangat memakai prinsip pengantaran panas melalui cara konduksi yaitu dengan menempelkan buli-buli dengan suhu yang dikehendaki pada perut sehingga akan terjadi perpindahan panas dari buli-buli panas ke dalam perut dan akan menurunkan nyeri haid (karena pada wanita dengan nyeri haid mengalami kontraksi uterus dan kontraksi otot polos). (Astari RY.2020).

Berdasarkan uraian latar belakang diatas penulis tertarik melakukan penelitian tentang “Efektifitas Senam Yoga dan Kompres Hangat Dismenorea Terhadap Perubahan Nyeri Haid Pada Remaja di SMP Negeri 19 Kota Ambon”.

2. METODE

Pada penelitian ini jenis penelitian menggunakan kualitatif Dalam studi *Experimen*. Populasi sasaran terdiri dari 150 siswi Kelas III SMP Negeri 19 Kota Ambon sedang menstruasi. Sampel adalah populasi terpilih dengan kuota terjangkau yang terdiri dari sebanyak 60 siswi III SMP Negeri 19 Kota Ambon. Cara pengambilan sampel yang jumlah sampelnya tidak sama dengan jumlah populasi dengan mengitung menggunakan rumus Slovin (Sugiyono, 2018) didapatkan total sampel 60 siswi.

3. HASIL

Tabel 1. Rata-Rata Tingkat Dismenorea

Skala Nyeri	Rata-Rata Tingkat <i>Dismenora</i>	
	Frekuensi	%
Nyeri ringan	8	25%
Nyeri Sedang	39	53%
Nyeri berat	13	22%
Total	60	100%

Sumber : Data Primer 2022

Berdasarkan Tabel 1 di atas menunjukkan tingkat dismenorea sebelum dilakukan senam yoga dan kompres hangat terbanyak adalah dengan skala nyeri sedang sebanyak 39 responden (53%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Usia Awal Haid (Menarche) Smp Negeri 19 Kota Ambon

Karateristik	Kelompok Kontrol (Kompres Hangat)		Kelompok Eksperimen (Senam Yoga)		
	Frekuensi	%	Frekuensi	%	
Usia	<13 Tahun	19	63%	20	63%
	> 13 Tahun	11	37%	10	37%
Total	30	100%	30	100	

Lama	1-5 Hari	15	50%	22	73%
Haid	5-10 Hari	15	50%	8	27%
	Total	30	100%	30	100%

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden pada kelompok Kontrol mengalami menarche atau usia awal haid berusia <13 tahun dengan jumlah 19 responden (63%). Pada kelompok kontrol sebagian besar responden mengalami menarche atau usia awal haid berusia >13 tahun dengan jumlah 11 responden (37%). Berdasarkan karakteristik lama haid sebagian besar responden pada kelompok eksperimen lama haid yaitu 1-5 hari dengan berjumlah 22 responden (73%). Pada kelompok kontrol lama haid pada responden adalah 5-10 hari sebanyak 15 responden (50%).

Tabel 3. Hasil Uji Wilcoxon Senam Yoga Ekperimen Pre-Post test

		Nilai Sig	Z
Senam Yoga	Pre Test	0,04	-0,6517
Senam Yoga	Post Test		

Sumber : SPSS 26 For Windows

Tabel 3 menunjukkan hasil uji *Wilcoxon* Senam Yoga pada Pre test adalah 0.04 lebih kecil dari 0,05 (taraf kesalahan 5%), maka dapat disimpulkan bahwa senam yoga mempunyai pengaruh terhadap pengurangan nyeri haid. Dan nilai dari Z hitung untuk senam yoga adalah -0,6517

Untuk mengetahui mana yang lebih baik dari data pretest dan posttest dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Data Analisis *Pretest* dan *Posttest* Senam Yoga Kelompok Eksperimen

	Senam Yoga			
	N	Min	Max	STD Deviasi
Pre Test	30	5	4	1.871
Post Test	30	1	8	4.615

Sumber : SPSS 26 For Windows

Tabel 4 diperoleh hasil standar deviasi Senam Yoga adalah pre test sebesar 1.871 sedangkan post test sebesar 4.615. Hal tersebut menunjukkan nilai standar deviasi sesudah diberikannya perlakuan lebih besar dari nilai standar deviasi sebelum diberikannya perlakuan. Maka dapat disimpulkan Senam yoga memberikan pengaruh terhadap nyeri haid pada kelompok eksperimen.

Tabel 5. Hasil Uji Wilcoxon Kompres Hangat (Kontrol) Pre Test

		Nilai Sig	Z
Kompres Hangat	Pre Test	0,03	-3,516
Kompres Hangat	Post Test		

Sumber : SPSS 26 For Windows

Pada tabel 5 hasil uji *Wilcoxon* Kompres Hangat pada adalah dengan nilai z hitung -3,516 dan nilai sig adalah 0,03 lebih kecil dari 0,05 (taraf kesalahan 5%), maka dapat disimpulkan bahwa kompres hangat memiliki pengaruh terhadap pengurangan nyeri haid. Perbandingan antara senem yoga dan kompres hangat di lihat dari nilai sig maka akan lebih efektif kompres hangat dengan nilai sig < 0,05 dan untuk senam yoga > dari 0,05.

Adapaun hasil uji *Wilcoxon* pada variabel Kompres hangat kelompok eksperimen adalah sebagaiberikut:

Tabel 6. Data Analisis *Pretest* dan *Posttest* Kompres hangat Kelompok Kontrol

	Kompres Hangat			
	N	Min	Max	STD Deviasi
Pre Test	30	4	6	1.304
Post Test	30	2	7	4.129

Sumber : SPSS 26 For Windows

Tabel 6 diperoleh nilai rata-rata kompres hangat sebelum adalah 1,304 dan setelah post test adalah 4.129 yang artinya ada perubahan pada perlakuan sebelum dan setelah kompres hangat.

4. PEMBAHASAN

Berdasarkan uji wilcoxon hasil uji *Wilcoxon* Senam Yoga pada Pre test adalah 0,04 lebih kecil dari 0,05 (taraf kesalahan 5%), maka dapat disimpulkan bahwa senam yoga mempunyai pengaruh terhadap pengurangan nyeri haid. Hasil penelitian sesuai dengan teori dan beberapa peneliti di atas, bahwa terdapat pengaruh terapi yoga dan kompres hangat terhadap penurunan tingkat *dismenorea* pada remaja. Responden yang diberikan senam yoga dan kompres hangat memiliki penurunan skala nyeri sebelum dilakukan senam yoga didapatkan 24 responden mengalami nyeri sedang, 6 responden mengalami nyeri ringan. Setelah dilakukan senam yoga dan kompres hangat responden yang mengalami penurunan nyeri sebanyak 12 responden, 10 responden mengalami nyeri sedang dan 2 responden mengalami nyeri ringan. Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan konsep teoritis dan hasil penelitian terkait yang ada dapat didefinisikan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara dilakukan yoga terhadap perubahan intensitas nyeri haid (*dismenorea*). Sehingga senam yoga dan kompres hangat dapat diterapkan sebagai salah satu alternatif dalam menangani *dismenorea*.

Pada Penelitian sebelumnya dan penelitian sekarang memiliki persamaan dan perbedaan dengan penelitian ini. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan Arini dkk (2020) adalah terletak pada jenis penelitian yaitu quasi eksperimen dengan *pretest-posttest control grup design*. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan Arini dkk (2020) adalah terletak pada rancangan penelitian, sampel, lokasi dan waktu penelitian. Hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Arini dkk dimana Arini Dkk menyatakan bahwa senam yoga mempunyai pengaruh terhadap penurunan nyeri haid, dan lebih efektif dari kompres hangat. (Arini D, Indah Saputri D, Supriyanti D, Ernawati D.2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Penelitian Sa'adah dkk (2019) "*The Effect Of Hatha Yoga On Dysmenorrhoea Pain In Adolescent Principle*" menunjukkan adanya perbedaan skala nyeri sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok eksperimen dalam hal ini karena hatha yoga dapat menghasilkan hormone endorphin dan hormone ini berfungsi sebagai obat penenang alami yang menimbulkan rasa nyaman dan mengurangi nyeri. Kemudian, Penelitian ini mendukung penelitian Saadah Dkk dengan menyatakan bahwa Senam yoga mempunyai pengaruh terhadap penurunan nyeri haid. (Sa'adah U, K K, Munir Z, FR H, Wahid AH 2019).

Berdasarkan uraian di atas, peneliti beranggapan bahwa yoga merupakan alternatif yang dapat digunakan untuk mengurangi tingkat *dismenorea*. Pada penelitian ini sebagian besar tingkat *dismenorea* responden sesudah dilakukan yoga mengalami perubahan yaitu berupa penurunan intensitas nyeri. Hal ini dapat terjadi karena melalui teknik relaksasi yang diajarkan dalam yoga berupa latihan pernafasan membuat responden menjadi lebih rileks sehingga persepsi terhadap nyeri yang dirasakan pun berkurang. Selain itu, gerakan-gerakan yang dilakukan dalam yoga dapat memperlancar peredaran darah sehingga nyeri yang dirasakan dapat berkurang dan kompres hangat yang dilakukan bisa menurunkan spasme otot pada saat *dismenorea*.

Berdasarkan uji wilcoxon hasil uji *Wilcoxon* Kompres Hangat pada adaah 0,03 lebih kecil dari 0,05 (taraf kesalahan 5%), maka dapat disimpulkan bahwa kompres hangat memiliki pengaruh terhadap pengurangan nyeri haid. Untuk kompres hangat nyeri haid berat adalah 13, nyeri haid sedang adalah 15 dan nyeri haid ringan adalah 3. Setelah pemberian kompres hangat maka, nyeri berat 3, nyeri sedang 17 dan nyeri ringan 10.

Nyeri dapat terjadi karena adanya stimulus nyeri yang meliputi fisik (ternal, mekanik, elektrik) dan kimia. Apabila ada kerusakan pada jaringan akibat adanya kontinuitas jaringan yang terputus maka histamin, bradikinin, serotonin dan prostaglandin akan di produksi oleh tubuh. Zat-zat kimia ini akan menimbulkan rasa nyeri. selama menstruasi sel-sel endometrium yang terkelupas melepaskan zat prostaglandin. Prostaglandin ini menyebabkan otot-otot endometrium berkontraksi dan menyebabkan penyempitan pembuluh darah (*vasoconstriction*) disekitarnya. Penyempitan ini

menghalangi penyerahan oksigen ke jaringan endometrium, sehingga jaringan mengalami kekurangan oksigen (*iskemia*) dan menimbulkan nyeri kompres dapat menurunkan nyeri dengan cara merelaksasikan otot-otot endometrium yang mengalami spasme dan iskemia karena peningkatan prostaglandin sehingga terjadi vasodilatasi pembuluh darah. Hal tersebut menyebabkan aliran darah yang mengalami spasme dan iskemia sehingga nyeri yang dirasakan dapat menurun (Sa'adah U, K K, Munir Z, FR H, Wahid AH.2019) .Penelitian ini senada dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan Penelitian ini senada dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ns. Ni Luh Putu Dian Yunita Sari Efektivitas Terapi Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Di Bandung Provinsi Jawa Barat. Penelitian tersebut dilakukan pada 44 responden (Ns. Ni Luh Putu Dian Yunita Sari, S.Kep.,M.Kep.,Sp.Kep.Kom NMAD 2022).

Berdasarkan uraian di atas, peneliti beramsumsi bahwa Kompres Hangat merupakan alternatif yang dapat digunakan untuk mengurangi tingkat *dismenorea*.(Ns. Ni Luh Putu Dian YunitaSari, S.Kep.,M.Kep.,Sp.Kep.Kom NMAD 2022). Pada penelitian ini sebagian besar tingkat *dismenorea* responden sesudah dilakukan Kompres Hangat mengalami perubahan yaitu berupa penurunan intensitas nyeri. Hal ini terjadi karena Kompres hangat merupakan salah satu metode non farmakologi yang dianggap sangat efektif dalam menurunkan nyeri atau spasme otot. Panas dapat dialirkan melalui konduksi, konveksi, dan konversi.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang hubungan efektivitas senam yoga dan kompres hangat terhadap penurunan tingkat *dismenorea* pada remaja di SMP Negeri 19 Kota Ambon, maka dapat dibuat kesimpulan sebagai berikut : Karakteristik responden berdasarkan usia awal haid (menarche) didapatkan bahwa sebagian besar responden pada kelompok eksperimen mengalami menarche atau usia awal haid berusia 13 tahun dengan jumlah 11 responden (18%). Pada kelompok kontrol sebagian besar responden mengalami menarche atau usia awal haid berusia <13tahun dengan jumlah 19 responden (32%). Berdasarkan karakteristik lama haid sebagian besar responden pada kelompok eksperimen lama haid yaitu 1-5 hari dengan berjumlah22 responden (25%). Pada kelompok kontrol lama haid pada responde n adalah 6-10 hari sebanyak 15 responden (25%). Rata-Rata Tingkat *Dismenorea* Sebelum dan Sesudah Diberikan Senam Yoga dan Kompres Hangat Pada Remaja di SMP Negeri 19 Kota Ambon sebelum dilakukan senam yoga dan kompres hangat diketahui 32 responden (53%), responden yang mengalami nyeri berat sebanyak 13 responden (22%) dan yang mengalami nyeri ringan sebanyak 15 orang (25 %) dan tidak nyeri sebanyak 0 responden. Sedangkan tingkat *dismenorea* sesudah diberikan senam yoga dan kompres hangat terdapat 50 responden (83%) yang mengalami tidka mengalami nyeri, 10 responden (17%) mengalami nyeri ringan. Hasil penelitian dapat menunjukkan bahwa terhadap kompres hangat mempunyai pengaruh terhadap nyeri haid dibandingkan dengan Senam yoga. Dengan Hal ini menunjukkan bahwa nilai sig 0,03 lebih kecil dari 0,05 (taraf kesalahan 5%), maka dapat disimpulkan bahwa kompres hangat lebih efektif dibandingkan dengan senam yoga. Dari hasil penelitian ini pemberiaan Kompes Hangat lebih efektif dengan nilai uji wilcoxon adalah 0,03 < dari 0,05 sehingga mempunyai pengaruh dalam meredakan rasa nyeri. Senam Yoga hal ini dapat dilihat dari nilai sig pada uji wilcoxon dengan nilai 0,04 > dari 0,05 maka memiliki pengaruh secara langsung terhadap nyeri haid. Sehingga senam yoga dan kompres hangat dapat diterapkan sebagai salah satu alternatif dalam menanganid*dismenorea*. Akan tetapi dalam segi efektif adalah dengan kompres hangat.

DAFTAR PUSTAKA

- Laila NN. Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita. Jakarta: Salemba Medika; 2015.
Marmi. Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar; 2014.
Idaningsih. pengaruh efektifitas senam dismenore terhadap penurunan intensitas nyeri diesminore pada remaja putri di SMK kabupaten Majalengka tahun 2019. J Chem Inf Model. 2020;5(9):55–66.
Manuaba. Pengantar Kuliah Obtetri. Jakarta: EGC; 2015.
Wulanda C, Luthfi A, Hidayat R. Efektifitas Senam Disminore Pada Pagi Dan Sore Hari Terhadap Penanganan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Saat Haid Di SMPN 2 Bangkinang Kota Thun

2019. *J Kesehat Tambusai*. 2020;1(1):1–11.
- Puspita A. Pengaruh Latihan Abdominal Stretching Terhadap Intensitas Nyeri ntensitas Nyeri Haid pada Siswi SMK Pelita Gedongtataan Kabupaten Pesawaran. *Wellness Heal Mag*. 2019;1(February):41–7.
- Yeti Trisnawati AM. Pengaruh Latihan Senam Dismenore terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Mahasiswa Kebidanan. *J Public Health (Bangkok)*. 2020;3(2):71–9.
- Umayroh LA. Latihan Yoga Dengan Dismenore. *J Holist Tradit Med*. 2018;3(01):238–45.
- Astari RY. Effect of Warm Compress, Ginger Drink and Turmeric Drink on The Decrease in The Degree of Menstrual P. *J Kebidanan*. 2020;10(1):68–74.
- Sari K, Nasifah I, Trisna A. Pengaruh Senam Yoga Terhadap Nyeri Haid Remaja Putri. *J Kebidanan*. 2018;10(02):103.
- Arini D, Indah Saputri D, Supriyanti D, Ernawati D. Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Mahasiswi Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya. *Borneo Nurs J*. 2020;2(1):46–54.
- Sa'adah U, K K, Munir Z, FR H, Wahid AH. the Effect of Hatha Yoga on Dysmenorrhoea Pain in Adolescent Principle. *J Matern Care Reprod Heal*. 2019;2(2):144–53.
- Simorangkir, L. (2016). Hubungan Persepsi Keseriusan Penyakit Wanita Pasangan Usia Subur Tentang Inspeksi Visual Asam Asetat (Iva) Dengan Pemeriksaan Iva Untuk Deteksi Dini Kanker Serviks Di Desa Durin Simbelang Kabupaten Deli Serdang. *Elisabeth Health Jurnal*, 1(1), 66-76.
- Ns. Ni Luh Putu Dian Yunita Sari,S.Kep.,M.Kep.,Sp.Kep.Kom NMAD. Pengaruh Hatha Yoga Terhadap Nyeri Haid pada Remaja Putri di Lingkungan Ketugtug Kelurahan Loloan Timur Tahun 2021. *J Cent Res Publ Midwifery Nurs*. 2022;6(1):43–50.