

PENGARUH CHILD POSE (*BALASANA*) TERHADAP INTENSITAS NYERI HAID PADA SISWI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA

lin Windarti¹, Wahyu Anjas Sari²

^{1,2}STIKES Husada Jombang

Email: twindaughter01@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang : Selama masa haid atau menstruasi sering timbul keluhan dan gangguan yang diakibatkan oleh menstruasi itu sendiri. Salah satu gangguan yang paling sering di alami remaja adalah nyeri haid. Yoga menjadi salah satu pilihan olahraga yang tepat saat haid karena dapat membantu tubuh berileksasi dan mengurangi gejala stress yang terjadi. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh child pose (*balasana*) terhadap intensitas nyeri haid. Metode: Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode Pre-eksperimen dengan desain penelitian one grup pretest posttest design dan sampel dalam penelitian ini yaitu siswi yang mengalami nyeri haid dengan besar sampel 41 responden di SMP N 1 Purwosari, metode pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan tehnik purposive sampling dan alat ukur yang digunakan adalah pain measurement scale. Uji statistik menggunakan T-test dengan nilai $\alpha < 0,05$. Pengumpulan data dengan menggunakan lembar standar operasiona prosedur. Hasil: Tingkat nyeri responden sebelum diberikan perlakuan child pose (*balasana*) diketahui hampir seluruhnya dengan intensitas nyeri sedang (80,5%). Tingkat nyeri responden setelah diberikan perlakuan child pose (*balasana*) diketahui sebagian besar dengan intensitas nyeri ringan (65,9%). Ada pengaruh yang signifikan antara sebelum dilakukan child pose (*balasana*) dengan sesudah dilakukan child pose (*balasana*) terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri di SMP N 1 Purwosari hasil uji statistik didapatkan nilai $p=0.000$. Diketahui ada pengaruh child pose (*balasana*) terhadap intensitas nyeri haid. Kesimpulan: Diharapkan, tehnik child pose (*balasana*) bisa menjadi salah satu metode yang tepat dalam mengurangi keluhan nyeri selama menstruasi.

Kata kunci: Child Pose, Haid, Nyeri

ABSTRACT

Background: During menstruation or menstruation, complaints and disorders often arise caused by menstruation itself. One of the most common disorders experienced by teenagers is menstrual pain. Yoga is one of the right exercise choices during menstruation because it can help the body relax and reduce the symptoms of stress that occur. The aim of this study was to analyze the effect of child's pose (balasana) on the intensity of menstrual pain. Method: The research design used in this research is a pre-experimental method with a one group pretest posttest design and the sample in this research is female students who experience menstrual pain with a sample size of 41 respondents at SMP N 1 Purwosari, the sampling method in this research used a purposive sampling technique and the measuring instrument used was a pain measurement scale. Statistical tests use the T test with an α value <0.05 . Data collection using standard operating procedure sheets. Results: Almost all of the respondents' pain levels before being given child's pose treatment (balasana) were found to be of moderate pain intensity (80.5%). The pain level of respondents after being given child pose (balasana) treatment was found to be mostly mild pain intensity (65.9%). There is a significant influence between before doing the child pose (balasana) and after doing the child pose (balasana) on the intensity of menstrual pain in young women at SMP N 1 Purwosari. The statistical test results obtained a value of $p=0.000$. The influence of the child's posture (balasana) on the intensity of menstrual pain is known. Conclusion: it is

hoped that the child pose (balasana) technique can be an appropriate method for reducing complaints of pain during menstruation.

Keywords: Child's Pose, Menstruation, Pain

PENDAHULUAN

Selama masa haid atau menstruasi sering timbul keluhan dan gangguan yang diakibatkan oleh menstruasi itu sendiri. Salah satu gangguan yang paling sering di alami remaja adalah nyeri haid. Pada saat menstruasi wanita terkadang mengalami nyeri. Sifat dan tingkat rasa nyeri bervariasi, mulai dari ringan hingga yang berat. Kondisi tersebut dinamakan dismenore, yaitu suatu keadaan nyeri yang hebat dan bias mengganggu aktivitas sehari-hari. Dismenore merupakan suatu fenomena simptomatik meliputi nyeri abdomen, kram, dan sakit punggung (Rosyida, 2019: 144). Kesehatan reproduksi adalah keadaan kesejahteraan fisik, mental dan sosial secara utuh bukan sekadar tidak adanya penyakit atau kelemahan, melainkan pada semua hal yang berhubungan dengan sistem dan fungsi, serta prosesnya (WHO, 2019). Kesehatan reproduksi merupakan komponen penting kesehatan bagi pria maupun wanita tetapi lebih menitik beratkan pada wanita. Wanita memiliki kebutuhan kesehatan khusus yang berhubungan dengan fungsi seksual dan reproduksi, tak terkecuali pada remaja putri (Rosyida, 2019). Pertumbuhan sistem reproduksi remaja putri juga akan mengalami pematangan. Pubertas merupakan masa awal pematangan seksual, yakni suatu periode dimana seorang anak mengalami perubahan fisik, hormonal dan seksual serta mampu melakukan proses reproduksi. Hal ini ditandai dengan mulainya remaja putri mengalami menstruasi pertama (Haryono, 2020: 2)

World Health Organization (WHO) melaporkan pada tahun 2018 bahwa kejadian dismenore sebesar 90% pada perempuan dan 10-15% diantaranya 2 mengalami dismenore berat (Apriyanti, dkk, 2018). Prevalensi dismenore primer dari 45% hingga 95 % secara global . Angka kejadian nyeri haid atau dismenore di dunia sangat besar. Dari studi longitudinal di Swedia melaporkan dismenore terjadi pada 90% perempuan yang berusia kurang dari 19 tahun (Anurogo dan Wulandari dalam Gustina dan Djannah, 2021). Sinha, Srivastava, Sachan dan Singh (2020) menyatakan dalam penelitiannya bahwa prevalensi nyeri haid pada remaja (rentang usia 10-19 tahun) di India sekitar 73,9%. Prevalensi dismenore atau nyeri haid di asia sebesar 74,5% dari gadis-gadis yang telah mencapai menarche memiliki dismenore; 51,7% dari gadis-gadis melaporkan bahwa itu

mempengaruhi konsentrasi mereka di kelas; 50,2% yang membatasi kegiatan social mereka; 21,5% yang menyebabkan mereka kehilangan fokus di sekolah; dan 12,0% yang disebabkan prestasi sekolah yang buruk (Khoo, E. M. dalam Vianti dan Ari S., 2018). Data di Jawa Timur, Berdasarkan Data Survei Kesehatan Reproduksi Remaja (SKRR) Provinsi Jawa Timur tahun 2021 ditemukan sekitar 4.653 remaja mengalami dismenore. Angka kejadian dismenore Primer sebanyak 4.297 (90,25%) dan yang lainnya mengalami dismenore sekunder sebanyak 365 orang (9,75%).

Salah satu gerakan yoga yang dapat mengurangi nyeri haid adalah child pose (Balasana). Posisi yoga ini secara perlahan meregangkan pinggul, paha, dan pergelangan kaki, menenangkan otak, memulihkan stress, kelelahan, sakit punggung dan leher (Amalia, 2019: 76). Penelitian Lestari, dkk (2019) yang berjudul Pengaruh Terapi Yoga Terhadap Intensitas Nyeri Pada Remaja Putri Yang Mengalami Dismenore Primer, menyatakan bahwa terdapat pengaruh terapi yoga terhadap penurunan intensitas nyeri pada remaja putri yang mengalami dismenore. Pada kelompok perlakuan menunjukan terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan yoga dengan nilai $p=0,05$. Hasil uji Independent T-Test menunjukan terdapat pengaruh terapi yoga terhadap intensitas nyeri dismenore dengan nilai $p=0,001$. Berdasarkan studi awal di SMP N 1 Purwosari pada tanggal 20 Mei 2023, didapatkan 3 dari 5 remaja putri mengalami nyeri haid dan belum pernah melakukan tehnik child pose sebagai salah satu upaya mengurangi keluhan nyeri haid.

Diharapkan, tehnik child pose bisa menjadi salah satu metode yang tepat dalam mengurangi keluhan nyeri selama menstruasi.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini populasinya adalah semua siswi kelas VII 46 dengan nyeri haid pada bulan September – Oktober 2023 di SMP N 1 Purwosari sebanyak 167 responden, penentuan besar sampel penelitian ini menggunakan rumus perhitungan Rumus Besar Sampel Estimasi Proporsi, sampel dalam penelitian ini yaitu siswi yang mengalami nyeri haid dengan besar sampel 41 responden di SMP N 1 Purwosari, metode pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan tehnik purposive sampling dan alat ukur yang digunakan adalah pain measurement scale. Uji statistik menggunakan T-test dengan nilai α

< 0,05. Pengumpulan data dengan menggunakan lembar standar operasi prosedur.

HASIL

Tabel.1 Distribusi Karakteristik Responden dan Variabel

| Hasil Penelitian | Frekuensi (f) | Persen (%) |
|---|---------------|------------|
| Usia | | |
| 12-16 (Remaja Awal) | 32 | 78,0 |
| 17-19 (Remaja Akhir) | 9 | 22,0 |
| Menarche | | |
| <12 Tahun | 3 | 7,4 |
| ≥12 Tahun | 38 | 92,6 |
| IMT | | |
| <18,5 | 18 | 43,9 |
| 18,5-25,0 | 19 | 46,3 |
| >25 | 4 | 9,8 |
| Kebiasaan Olahraga | | |
| Teratur | 5 | 12,2 |
| Tidak Teratur | 36 | 87,8 |
| Intensitas Nyeri Sebelum <i>Child Pose</i> | | |
| Ringan | 0 | 0 |
| Sedang | 33 | 80,5 |
| Berat | 8 | 19,5 |
| Intensitas Nyeri Setelah <i>Child Pose</i> | | |
| Ringan | 38 | 65,9 |
| Sedang | 1 | 29,2 |
| Berat | 2 | 4,9 |
| Jumlah | 41 | 100 |

Sumber: Data Primer, Februari, 2024

Berdasarkan Tabel.1 diatas diketahuidari 41 responden (100%) menunjukkan bahwa remaja putri di SMP Negeri 1 Purwosari hampir seluruhnya diketahui dengan karakteristik usia remaja awal (78%). Berdasarkan karakteristik usia menarche remaja putri di SMP Negeri 1 Purwosari hampir seluruhnya diketahui ≥12 tahun (92,6%). Berdasarkan karakteristik Indeks Massa Tubuh remaja putri di SMP Negeri 1 Purwosari hampir setengahnya diketahui berada dalam Indeks Massa Tubuh 18,5- 256,0 atau normal (46,3%). Berdasarkan karakteristik kebiasaan olahraga remaja putri di SMP Negeri 1 Purwosari hampir seluruhnya diketahui tidak teratur dalam berolahraga (87,8%). Berdasarkan distribusi frekuensi Intensitas Nyeri Haid Sebelum Diberikan Intervensi Child Pose (Balasana) dari 41 responden (100%) remaja putri di SMP Negeri 1 Purwosari sebelum diberi intervensi child pose (balasana) diketahui hampir seluruhnya dengan intensitas nyeri sedang (80,5%) setelah diberi intervensi child

pose (balasana) diketahui sebagian besar dengan intensitas nyeri ringan (65,9%).

Tabel 2. Analisis Hasil Uji Statistik Penelitian

| Variabel | Mean | Selisih Mean | Sd Pre&post | N | p. value |
|----------------------|--------|--------------|-------------|----|----------|
| Nyeri Sebelum | 2.1951 | 1.0731 | 0.06430 | 41 | 0.000 |
| Sesudah | 1.1220 | | | | |

Selanjutnya, berdasarkan hasil uji statistik T-Test didapatkan rata-rata nyeri responden sebelum dilakukan child pose (balasana) 2.1951 dan setelah dilakukan child pose (balasana) diketahui nyeri responden menjadi 1.1220 dengan standar deviasi pretest-posttest 0.06430, terlihat perbedaan nilai dimana adanya penurunan sebelum dilakukan child pose (balasana) dan sesudah dilakukan child pose (balasana) dengan nilai 1.0731 dan standar deviasi 0.06430, hasil uji statistik didapatkan nilai $p=0.000$ maka disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara sebelum dilakukan child 64 pose (balasana) dengan sesudah dilakukan child pose (balasana) terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri di SMP N 1 Purwosari.

PEMBAHASAN

Intensitas Nyeri Haid Sebelum Diberikan Intervensi Child Pose (Balasana)

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan dari 41 responden (100%) remaja putri di SMP Negeri 1 Purwosari sebelum diberi intervensi child pose (balasana) diketahui hampir seluruhnya dengan intensitas nyeri sedang (80,5%). Sedangkan berdasarkan hasil tabulasi silang karakteristik variabel dari 41 responden (100%) remaja putri di SMP N 1 Purwosari, pada kategori usia diketahui sebagian besar berada dalam kisaran usia 12 – 16 tahun (remaja awal) sebanyak 27 responden (65,9%), pada kategori menarche hampir seluruhnya berada pada kategori menarche ≥ 12 tahun sebanyak 36 responden (87,8%), pada kategori IMT diketahui hampir setengahnya berada pada kategori IMT 18,5-25 sebanyak 19 responden (46,3%). Dan pada kategori kebiasaan olahraga

diketahui pada kategori kebiasaan olahraga tidak teratur sebanyak 31 responden (76,0%).

Nyeri pada saat haid terjadi karena adanya jumlah prostaglandin yang berlebihan pada pembuluh sehingga merangsang hiperaktivitas uterus. Peningkatan prostaglandin menyebabkan kontraksi myometrium meningkat sehingga mengakibatkan aliran darah haid berkurang dan otot dinding uterus mengalami iskemik dan disintegrasi endometrium (Morgan dan Hamilton, 2020). Kejadian nyeri haid sangat dipengaruhi oleh usia wanita. Rasa sakit yang dirasakan beberapa hari sebelum haid dan saat haid biasanya karena meningkatnya sekresi hormon prostaglandin. Semakin tua umur seseorang, semakin sering mengalami haid dan semakin lebar leher rahim maka sekresi hormon prostaglandin akan semakin 65 berkurang. Selain itu, dismenore primer nantinya akan hilang dengan makin menurunnya fungsi saraf rahim akibat penuaan (Junizar dalam Ulfa, 2020). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Manurung (2018) yang menjelaskan bahwa persentase sebagian besar usia responden pada rentang usia 17- 18 tahun. Hasil penelitian sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Saputri (2019) yang menjelaskan bahwa persentase sebagian besar usia responden 18 tahun. Hasil penelitian ini tidak sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Firdausi (2018) bahwa usia responden sebagian besar rentang usai 14-16 tahun. IMT adalah alat untuk mengukur dengan membandingkan tinggi badan dan berat badan seseorang. IMT juga digunakan sebagai alat untuk mendiagnosa masalah obesitas. Seorang wanita dengan tubuh tidak ideal memiliki resiko lebih besar terhadap kejadian dismenore. Tubuh yang ideal bukanlah tubuh yang terlalu kurus ataupun yang terlalu gemuk (Proverawati & Misaroh 2019). Wanita dengan tubuh terlalu kurus ataupun terlalu gemuk sangat berpotensi mengalami nyeri haid, karena semakin rendah Indeks massa tubuh maka tingkat dismenore akan semakin berat dan semakin tinggi indeks masa tubuh maka tingkat dismenorea semakin berat, karena saat wanita semakin gemuk, timbunan lemak memicu pembuatan hormon estrogen. Kejadian dismenore primer akan meningkat dengan kurangnya aktifitas selama menstruasi dan kurangnya olahraga, hal ini dapat menyebabkan sirkulasi darah dan oksigen menurun. Dampak pada uterus adalah aliran darah dan sirkulasi oksigen pun berkurang dan menyebabkan nyeri (Medica, 2018). Wanita yang melakukan olahraga secara teratur setidaknya 30-

60 menit setiap 3-5x per minggu dapat mencegah terjadinya dismenore primer. Setiap wanita dapat sekedar berjalan-jalan santai, jogging ringan, berenang, senam, maupun bersepeda sesuai dengan kondisi masing-masing (Manuaba, 2019).

Respon nyeri pasti berbeda tergantung ambang nyeri masing-masing individu. Responden yang melaporkan nyeri sedang dapat berkomunikasi dengan baik tapi seringkali memperlihatkan gerakan tubuh yang menunjukkan adanya nyeri haid yang dirasakan seperti meringis atau memengangi perutnya sedangkan responden yang mengeluhkan nyeri berat memerlukan waktu yang agak lama untuk menjawab pertanyaan dan mengalami kesulitan saat diminta untuk memindahkan tangan yang memegang perutnya sebelum pemberian gerakan child pose dimulai. Hal ini didukung oleh pendapat Smith et al (dalam Ulfa 2020) yang menyatakan nyeri adalah pengalaman yang sangat individual dan kompleks.

Intensitas Nyeri Haid Setelah Diberikan Intervensi Child Pose (Balasana)

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 41 responden (100%) remaja putri di SMP Negeri 1 Purwosari setelah diberi intervensi child pose (balasana) diketahui sebagian besar dengan intensitas nyeri ringan (65,9%). Pada kategori nyeri haid dari 8 responden (19,5%) dengan nyeri haid berat (sebelum intervensi) diketahui 2 responden (4,2%) tetap pada kategori nyeri haid berat (setelah intervensi). Pada penelitian ini 2 responden (4,2%) yang tetap berada pada kategori nyeri haid berat setelah intervensi child pose diketahui berada pada kategori usia 12- 16 tahun (remaja awal), menarche < 12 tahun, IMT < 18,5, dan memiliki kebiasaan olahraga tidak teratur. Menurut Hermawan (2018), usia remaja awal pada remaja putri yang baru mengalami menstruasi akan mengalami nyeri haid (dysmenorrhea) berat karena leher rahim belum mengalami pelebaran, sehingga pada usia remaja awal kejadian nyeri haid sering ditemukan. Faktor lain seperti stres karena banyaknya tugas sekolah menimbulkan penekanan sensasi saraf-saraf pinggul dan otot-otot punggung bawah sehingga menyebabkan dismenore berat (Ulfa, 2020).

Menurut asumsi peneliti, olahraga adalah kegiatan yang mudah untuk dilakukan tetapi banyak remaja putri masih sering mengabaikannya, padahal olahraga merupakan sumber kesehatan bagi seluruh tubuh.

Pengaruh Child Pose (Balasana) Terhadap Intensitas Nyeri Haid

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 41 responden (100%) remaja putri SMP N 1 Purwosari diketahui rata-rata nyeri responden sebelum dilakukan child pose (balasana) 2.1951 dan setelah dilakukan child pose (balasana) diketahui nyeri responden menjadi 1.1220 dengan standar deviasi pretest-posttest 0.06430, terlihat perbedaan nilai dimana adanya penurunan sebelum dilakukan child pose (balasana) dan sesudah dilakukan child pose (balasana) dengan nilai 1.0731 dan standar deviasi 0.06430, hasil uji statistik didapatkan nilai $p=0.000$ maka disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara sebelum dilakukan child pose (balasana) dengan sesudah dilakukan child pose (balasana) terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri di SMP N 1 Purwosari,

Dalam penelitian ini yoga yang diberikan untuk mengurangi nyeri haid yaitu gerakan yoga child pose. Gerakan child pose yaitu gerakan yang memanjangkan punggung bawah dan membuka pinggul, bermanfaat mengurangi nyeri pinggul, dapat memicu perasaan rileksasi dan ketenangan. Sehingga menurunkan jumlah prostaglandin yang berlebih pada pembuluh dan menormalkan aktivitas uterus. Prostaglandin yang stabil menyebabkan kontraksi myometrium menjadi normal (Ulfa, 2020). Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Dewi (2018) menyatakan bahwa terdapat perbedaan skala nyeri haid sebelum dan sesudah dilakukan gerakan yoga child pose dengan nilai $p = 0,000$; $\alpha < 0,05$. Hasil penelitian ini konsisten dengan yang ditemukan Vianti (2018) menyatakan bahwa terdapat perubahan skala nyeri sebelum dan sesudah senam yoga child pose dengan nilai $p= 0,024$; $\alpha 0,05$. Hasil penelitian ini sama dengan hasil penelitian Purnaningsih (2020), menunjukkan hasil dengan bahwa menggunakan uji Wilcoxon Signed Ranks Test, diketahui bahwa z hitung $>$ z tabel ($3,945 > 1,96$) sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan antara senam yoga child pose terhadap pengurangan rasa nyeri haid pada remaja di SMK N 1 Karanganyar. Ernawati, Hartiti, dan Hadi (2018) dalam risetnya tentang teknik relaksasi terhadap 69 nyeri dismenore pada mahasiswi, didapatkan hasil bahwa teknik relaksasi dapat menurunkan intensitas nyeri dismenore. Teknik relaksasi mengakibatkan pelepasan endorfin yang merupakan pembunuh alami yang berasal dari tubuh serta dapat menutup mekanisme pertahanan dengan

menghambat prostaglandin sehingga nyeri tidak dapat dihantar ke sistem saraf pusat serta meningkatkan respons saraf parasimpatis di seluruh tubuh termasuk uterus. Gerakan yoga memperoleh kesejahteraan fisik dan mental melalui olahraga, pernafasan yang benar, mengurangi nyeri, mendorong relaksasi dan mempertahankan postur tubuh (Solehati & Kosasih, 2018). Hasil Penelitian ini konsisten dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Manurung (2018), yang menunjukkan nilai p-value 0,0001 ($p < 0,05$), yang artinya yoga efektif dalam menurunkan intensitas nyeri haid. Hasil akhir menunjukkan bahwa responden mengalami penurunan tingkat nyeri dengan p-value 0,0001 ($p < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata penurunan intensitas nyeri dismenore setelah diberikan yoga pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi, sehingga H_0 diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yoga child pose terhadap nyeri haid pada remaja. Nyeri pada saat haid atau haid sering dikeluhkan seorang wanita sebagai sensasi tidak nyaman, karakteristik nyeri ini sangat khas karena muncul secara reguler dan periodik menyertai haid yaitu rasa tidak enak di perut bagian bawah sebelum dan selama haid disertai mual disebabkan meningkatnya kontraksi uterus. Namun belakangan diketahui bahwa nyeri ketika haid tidak hanya dirasakan dibagian perut bagian bawah saja. Beberapa remaja terkadang merasakan dibagian punggung bagian bawah, pinggang, panggul otot (Wiknjosastro, 2019).

Terdapat perubahan skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan gerakan yoga child pose (balasana) dimana perubahannya yaitu mengalami penurunan skala 70 nyeri yang signifikan. Diharapkan intervensi child pose (balasana) dapat digunakan sebagai salah satu terapi komplementer non-farmakologi untuk mengurangi nyeri haid saat menstruasi.

SIMPULAN DAN SARAN

Tingkat nyeri responden sebelum diberikan perlakuan child pose (balasana) diketahui hampir seluruhnya dengan intensitas nyeri sedang (80,5%). Tingkat nyeri responden setelah diberikan perlakuan child pose (balasana) diketahui sebagian besar dengan intensitas nyeri ringan (65,9%). Ada pengaruh yang signifikan antara sebelum dilakukan child pose (balasana) dengan sesudah dilakukan child pose (balasana) terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri

di SMP N 1 Purwosari hasil uji statistik didapatkan nilai $p=0.000$. Diketahui ada pengaruh child pose (balasana) terhadap intensitas nyeri haid.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, Astrid. 2019. Tetap Sehat Dengan Yoga. Jakarta: Panda Media
- Andarmoyo, Sulisty. 2021. Konsep Nyeri dan Proses Keperawatan Nyeri. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media
- Dewi, Ratna. 2019. Hubungan Pengetahuan Terhadap Sikap Remaja Dalam Penanganan Dismenore. *Journal Of Midwifery And Nursing*. 1(1): 19-23
- Ediningtiyas, Afifa Nadira. 2019. Analisis Faktor Penyebab Dismenore Primer di Kalangan Mahasiswa Kedokteran. Semarang: Universitas Sebelas Maret.
- Fauziah, Mia Nur. 2019. Pengaruh Latihan Abdominal Streching Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Skripsi). Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah.
- Gustina, E & Djannah, S. N. 2021. *Impact of dysmenorrhea and health-seeking behavior among female adolescents. International journal of public health science*. 6(2): 141-145.
- Gugus Tugas Percepatan COVID-19., "Protokol Percepatan Penanganan Pandemi COVID-19 (Corona Virus Disease 2019)", 13 Mei 2020, [Online]. Tersedia: <https://covid19.go.id/p/protokol/protokol-percepatan-penanganan-pandemiCOVID-19-corona-virus-disease-2019>.
- Haryono, Rudi. 2020. Siap Menghadapi Menstruasi dan Menopause. Yogyakarta: Gosyen Publishing
- Julaecha, dkk. 2020. *Pain Reduction During Dysmenorrhea With Yoga Movement*. 14(01): 53-59.
- Lestari, Dwi Rafita. 2018. Hubungan Aktivitas Fisik Dan Kualitas Tidur Dengan Dismenorea Pada Mahasiswi FK UPN Veteran Jakarta. *Majalah Kedokteran Andalas*. 41(2): 44-58.
- Kemendes RI. (2020). Laporan Kinerja Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat. Retrieved from <https://e-renggar.kemdes.go.id/file2018/e-performance/1-465909-3tahunan-996.pdf>
- Merdekawati, dkk. 2018. Perbandingan Validitas Skala Ukur Nyeri VAS dan NRS Terhadap Penilaian Nyeri. *Riset Informasi Kesehatan*. 7(2). 114-121.
- Mulyati, Sri dan Ni Nyoman. 2019. The Effect Of Physical Activities And Status Of Dismenore Events In Adolescent. 11(2). 318-325. Diperoleh dari <https://juriskes.com>
- Nurwana, dkk. 2021. Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*. 2(06): 1-14
- Purwaningsih, dkk. 2021. Pengaruh Cat Stretch Exercise Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Menstruasi (Dysmenorrhea) Dan Tanda- Tanda Vital Pada Remaja. Surabaya: Universitas Airlangga.
- Rohma K.. 2020. Hubungan Antara Faktor Sosiodemografi Dan Sikap Dalam Menghadapi Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Suboh Situbondo. Surabaya: Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga.
- Sari, Arum Puspita. 2021. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore (Skripsi). Medan: Universitas Sumatera Utara
- Sinaga, Ernawati, dkk. 2021. Manajemen Kesehatan Menstruasi. Jakarta: Global One
- Sinha, S., Srivastava, J. P., Sachan, B., & Singh., R. B. (2020). *A study of menstrual pattern and prevalence of dysmenorrhea during menstruation among school going adolescent girls in Lucknow district, Uttar Pradesh, India. International journal of community medicine and public health*. 3(5): 1200-1203.
- Suwondo, Bambang Suryono. 2021. Buku Ajar Nyeri. Yogyakarta: Perkumpulan Nyeri Indonesia

- Shraddha, dkk. 2020. *A Comparative Study Between Various Pain Rating Scales As Response Options In Patients With Diabetic Neuropathy*. *Indian Journal Of Basic And Applied Medical Research*. 5(2): 410-414
- Vianti, Remilda Armika & Ari S.. 2018. Penurunan Nyeri Saat Dismenore Dengan Senam Yoga Dan Teknik Distraksi (Musik Klasik Mozart). *Jurnal Litbang Kota Pekalongan*. 14 (1): 14-27.
- Vlachou. Eugenia, dkk. 2019. *Prevalence, Wellbeing, and Symptoms of Dysmenorrhea among University Nursing Students in Greece*. *Multidisciplinary Digital Publishing Institute*. 7(5): 1-14.
- WHO. 2019. *Reproducive Health in the Western Pacific*. www.who.int/westernpacific/health-topics/reproductive-health