

Pengaruh Teknik Yoga *Pose Cat Stretch Exercise* Terhadap Penurunan Nyeri Haid (*Dismenorea*)

Ipah Apipah¹, Dewi Yuliana²

¹Prodi Keperawatan, Universitas Mitra Indonesia

email : ipahapipah.student@umitra.ac.id

²Dosen Prodi Keperawatan, Universitas Mitra Indonesia

email : dewi.yuliana@umitra.ac.id

Abstract

Dysmenorrhea is the most common menstrual disorder. Primary dysmenorrhea appears in adolescence, namely around 2-3 years after the first menstruation. Dysmenorrhea has a negative impact on adolescent health, including reduced concentration, experiencing discomfort during menstruation because the pain that felt will interfere the activities and work. Cat stretch exercise is a stretching movement that makes blood circulates smoother and the uterine muscles become more relaxed, thereby reducing pain during menstruation.

This is a study that uses quantitative pre-experiment designs in the form of one group pretest-posttest. The sampling technique used in this study was a purposive sampling technique with 33 samples used. The analysis test was carried out using the paired sample t test or dependent t test. In this design, control group is not used.

There is a difference in the average intensity value of menstrual pain in teenagers before treatment is given and after treatment is given, so from the results of this study it can be concluded that there is an influence of the yoga pose cat stretch exercise technique on reducing menstrual pain (dysmenorrhea) in teenagers at State Junior Highschool 09 West Tulang Bawang (P-Value 0.000). From this research, it is hoped that the School Health Unit can deepen other information to be used as material for further intervention regarding the treatment of dysmenorrhea in adolescents. So that it can be used as broader learning.

Keywords: *Dysmenorrhea, cat stretch exercise yoga pose technique.*

Abstrak

Dismenore adalah gangguan menstruasi yang paling umum. Dismenore primer muncul pada masa remaja, yaitu sekitar 2-3 tahun setelah menstruasi pertama. Dismenore memiliki dampak negatif bagi kesehatan remaja, antara lain konsentrasi berkurang, mengalami ketidaknyamanan saat menstruasi karena nyeri yang dirasakan akan mengganggu aktivitas dan pekerjaan. Latihan peregangan kucing adalah gerakan peregangan yang membuat darah bersirkulasi lebih lancar dan otot-otot rahim menjadi lebih rileks, sehingga mengurangi rasa sakit saat menstruasi. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif pre-eksperimen berupa one group pretest-posttest. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik purposive sampling dengan menggunakan 33 sampel. Uji analisis dilakukan dengan menggunakan uji paired sample t test atau uji dependent t. Dalam desain ini, grup kontrol tidak digunakan. Terdapat perbedaan nilai intensitas rata-rata nyeri haid pada remaja sebelum pengobatan diberikan dan setelah pengobatan diberikan, sehingga dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh teknik yoga pose cat stretch exercise terhadap penurunan nyeri haid (dismenore) pada remaja di SMPN Negeri 09 Tulang Bawang Barat (P-Value 0,000). Dari penelitian ini diharapkan Satuan Kesehatan Sekolah dapat memperdalam informasi lain untuk dijadikan bahan intervensi lebih lanjut mengenai pengobatan dismenore pada remaja. Sehingga dapat digunakan sebagai pembelajaran yang lebih luas.

Kata Kunci: Dismenore, teknik pose yoga latihan peregangan kucing.

1. PENDAHULUAN

Kesehatan reproduksi adalah suatu keadaan sejahtera fisik, mental dan sosial secara utuh tidak semata-mata bebas dari penyakit atau kecacatan dalam suatu yang berkaitan dengan sistem reproduksi, fungsi dan prosesnya. Berdasarkan tujuan *Sustainable Development Goals* (SDGs) yang merupakan tujuan pembangunan berkelanjutan 2030 yang menjadi acuan dalam kerangka pembangunan dan perundingan negara-negara di dunia (BkkbN 2017, n.d.)

Menstruasi adalah masa perdarahan yang terjadi pada perempuan secara rutin setiap bulan selama dalam masa suburnya kecuali terjadi kehamilan. Masa menstruasi bisa juga disebut dengan *mens*, *menstruasi* atau datang bulan. Pada saat menstruasi, darah yang keluar sebenarnya merupakan darah akibat peluruhan dinding rahim (endometrium). Darah menstruasi tersebut mengalir dari rahim menuju leher rahim, untuk kemudian keluar melalui vagina. Gangguan yang timbul pun bermacam-macam dan bisa terjadi saat, sebelum atau sesudah menstruasi, antara lain sindrom pramenstruasi, *dismenorea*, hipermenorea. *Dismenorea* adalah gangguan menstruasi yang paling umum, *dismenorea* primer timbul pada masa remaja, yaitu sekitar 2-3 tahun setelah haid pertama (Laila, 2023).

Dismenorea memiliki dampak negatif bagi kesehatan para remaja. Dampak tersebut antara lain berkurangnya konsentrasi, ketidaknyamanan saat menstruasi dan mengganggu

aktivitas dan pekerjaan wanita desminore menimbulkan perasaan yang tidak nyaman yang dapat berkembang menjadi suatu masalah besar dengan segala kekesalan yang menyertainya. *Dismenorea* tidak hanya menyebabkan gangguan aktivitas tetapi juga memberi dampak tidak baik dari segi fisik, psikologis, sosial, dan ekonomi terhadap perempuan misalnya, cepat letih, dan lebih sering marah. Dampak psikologinya dapat berupa konflik emosional, ketegangan, dan kegelisahan, hal tersebut dapat menimbulkan perasaan yang tidak nyaman, yang nantinya

akan mempengaruhi kecakapan dan keterampilannya (Pangesti et al., 2018).

Cat stretch exercise ialah salah satu latihan peregangan pada otot perut dan pelvis yang berfungsi untuk menyalurkan oksigen ke seluruh bagian otot agar pemulihan otot berlangsung lebih cepat (Nuraeni et al., 2020). *Cat stretch exercise* termasuk ke dalam jenis senam ringan yang dapat dilakukan oleh remaja siswi salah satunya. Dimana *cat stretch exercise* merupakan gerakan peregangan yang dapat mempengaruhi peredaran darah menjadi lebih lancar dan otot-otot uterus menjadi lebih relaks sehingga dapat menurunkan rasa nyeri pada saat menstruasi.

Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2022 kejadian dismenorea adalah 1.769.425 (90%) wanita yang menderita dismenorea dengan 10-16% menderita dismenorea berat. Prevalensi dismenorea di Indonesia sebesar 107.673 jiwa (64,25%), yang terdiri dari 59.671 jiwa (54,89%) mengalami dismenorea primer dan 9.496 jiwa (9,36%) mengalami dismenorea sekunder (Kementrian Kesehatan RI, 2022). Menurut dinas kesehatan provinsi Lampung pada tahun 2017 diklasifikasikan kejadian dismenoreaa di Lampung masuk pada kategori lain-lain yaitu 19,375 jiwa (12,08%) (PKBI Lampung, 2017). Di SMP Negeri 09 Tulang Bawang Barat didapatkan hasil ada 30 (23%) responden yang pernah menghadap UKS dengan kejadian mengeluh nyeri haid (*dismenorea*) setelah melakukan wawancara kepada 20 (16%) siswi, dan didapatkan 15 (12%) siswi kelas VII pernah mengalami nyeri haid (*dismenorea*).

2. METODE PENDAHULUAN

Jenis penelitian kuantitatif *pre experiment designs* dalam bentuk *one grup pretest-posttest*, penelitian ini telah dilakukan pada tanggal 12-16 Juni 2023 di SMP Negeri 09 Tulang Bawag Barat, yang menjadi sasaran dalam penelitian ini adalah remaja perempuan di kelas 8. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini menggunakan lembar observasi skala nyeri *numerik rating scala* (NRS) dengan cara mewawancarai responden, dan skala ukur interval ,hasil yang akan didapatkan dari 1-10 skala nyeri. Dalam penelitian ini

yang menjadia variabel indeviden adalah teknik yoga *pose cat stretch exercise*, sedangkan yang menjadi variabel dependennya adalah penurunan nyeri haid (dismenorea). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *puposive sampling* dengan sampel yang digunakan sebanyak 33 sampel, dan uji analisis menggunakan *uji t paired sampel t test* atau *uji t dependen*, rancangan penelitiannya menggunakan *one grup pre test-post test*. Rancangan ini tidak menggunakan kelompok pembanding (kontrol).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Uji Normalitas Data

Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan *Shapiro wilk* dengan didapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 4.1

Hasil Uji Normalitas Data

Skala Nyeri <i>Dismenorea</i>	N	Sig	Keterangan
<i>Pre test</i>	30	337	Normal
<i>Post test</i>	30	100	Normal

Tabel 4.1 menunjukkan bahwa hasil uji normalitas pada skala nyeri haid (dismenorea) sebelum diberikan perlakuan teknik yoga pose cat stretch exsrcise dan setelah diberikan perlakuan teknik yoga pose cat stretch exsrcise adalah normal dengan nilai Sig pada pre test adalah 337 dan post test 100, sehingga P-value <0.05 maka data berdistribusi normal sehingga analisa data menggunakan uji paired simple t-test.

Analisis Univariat

1. Rata-rata Intensitas Nyeri Haid Sebelum Perlakuan (*Pre test*)

Hasil pengukuran dan pengolahan data didapatkan rata-rata intensitas nyeri haid

remaja putri sebelum diberikan perlakuan teknik yoga *pose cat stretch exsrcise* dapat dilihat dari tabel berikut :

Tabel 4.2

Rata-Rata Intensitas Nyeri Haid

(*Dismenorea*) Sebelum Perlakuan

Teknik *Yoga Pose Cat Stretch Exsrcise (Pre Test)*

Variabel	Mean	Standar Deviasi	Min	Max	Nilai
Skor nyeri sebelum perlakuan (<i>pre test</i>)	3.90	803	2	5	30

Berdasarkan tabel 4.2 diatas diketahui rata-rata tingkat skala nyeri sebelum pemberian teknik yoga pose cat stretch exercise adalah 3.90 dengan tingkat minimal 2 dan maksimal 5 dengan, dengan setandar deviasi sebesar 803.

2. Rata-rata Intensitas Nyeri Haid Setelah Perlakuan (*Post test*)

Hasil pengukuran dan pengolahan data didapatkan rata-rata intensitas nyeri haid remaja putri setelah diberikan perlakuan teknik yoga pose cat stretch exsrcise dapat dilihat dari tabel berikut :

Tabel 4.3

Rata-Rata Intensitas Nyeri Haid Setelah

Perlakuan

Teknik *Yoga Pose Cat Stretch Exsrcise*

(*Post Test*)

Variabel	Mean	Standar Deviasi	Minimal	Maxsimal	Nilai
----------	------	-----------------	---------	----------	-------

Skor nyeri setelah perlakuan (pre test)	2.57	1.006	1	4
---	------	-------	---	---

Berdasarkan tabel 4.3 diatas diketahui dari 30 responden rata-rata skala nyeri setelah pemberian teknik yoga pose cat stretch exercise adalah 2.57 dengan tingkat minimal 1 dan mksimal 4, dengan standar deviasi sebesar 1.006.

Analisis Bivariat

Pengaruh Teknik Yoga Pose Cat Stretch Exercise Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Remaja.

Hasil uji paired simple t test untuk menganalisis pengaruh teknik yoga pose cat stretch exercise terhadap penurunan nyeri haid (dismenorea) pada remaja dengan hasil sebagai berikut :

Tabel 4.4
Hasil Uji Paired Sample T-Test

Dismenorea	Mean	N	Std Deviation	Std Error Mean	Beda Mean	T-Hitung	p
Pre Test	3.90	30	.803	147			
Post Test	2.57	30	1.006	184	1.33	13.359	0.00

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa uji paired sample t-test pengaruh teknik yoga pose cat stretch exercise terhadap penurunan nyeri haid (dismenorea) pada remaja dengan nilai P-value $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan dapat disimpulkan terdapat pengaruh pemberian intervensi teknik yoga pose cat stretch exercise terhadap penurunan nyeri haid (dismenorea) pada remaja di SMP Negeri 09 Tulang Bawang Barat.

Pembahasan

1 Rata-Rata Intensitas Nyeri Haid (Dismenorea) Sebelum (Pretest) teknik yoga pose cat stretch exercise

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori Laila, (2023). Dalam bukunya menjelaskan bahwa

menstruasi adalah masa perdarahan yang terjadi pada perempuan secara rutin setiap bulan selama dalam masa suburnya kecuali terjadi kehamilan. Masa menstruasi bisa juga disebut dengan mens, menstruasi atau datang bulan. Pada saat menstruasi, darah yang keluar sebenarnya merupakan darah akibat peluruhan dinding rahim (endometrium). Darah menstruasi tersebut mengalir dari rahim menuju leher rahim, untuk kemudian keluar melalui vagina. Gangguan yang timbul pun bermacam- macam dan bisa terjadi saat, sebelum atau sesudah menstruasi, antara lain sindrom pramenstruasi, dismenorea, hipermenorea. Dismenorea adalah gangguan menstruasi yang paling umum, dismenorea primer timbul pada masa remaja, yaitu sekitar 2-3 tahun setelah haid pertama.

Penelitian ini sejalan dengan teori Rahmadani, (2013) yang menjelaskan sindrom pramenstruasi merupakan kumpulan gejala fisik, psikologis dan emosi yang terkait dengan siklus menstruasi wanita gejala biasanya timbul 6-10 hari sebelum menstuasi dan menghilang ketika menstruasi dimulai. Teori ini sejalan dengan penelitian Julianti et al, (2017). Beberapa remaja di SMK Moch Toha Cimahi mengalami premenstrual syndrome dengan gejala yang dirasakan seperti pusing, sakit perut bagianbawah, sakit pinggang, demam ,bahkan diare.

Data hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Neni nuraeni, dkk (2020) dengan penelitian tentang pelatihan cat stretch exercise pada siswi menunjukan bahwa sebelum perlakuan pelatihan cat stretch exercise (pretest) rata-rata intensitas nyeri haid 2,30.

2. Rata-Rata Intensitas Nyeri Haid (Dismenorea) Setelah (posttest) Teknik Yoga Pose Cat Stretch Exercise

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori Laila, (2023). Dalam bukunya menjelaskan tentang upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri pada saat dismenorea secara farmakologi dan non farmakologi yaitu dengan mengompres bagian yang sakit dengan suhu panas, mandi dengan air hangat, berolahraga secara teratur, melakukan pijatan, meminum obat pereda rasa sakit, melakukan

rileksasi, melakukan yoga. Yoga sebagai salah satu tradisi India kuno telah lama dikenal mampu memberikan efek yang baik bagi kesehatan, yoga yang identik dengan pengaktifan seluruh bagian tubuh. Dalam banyak kasus, yoga memiliki fungsi yang sama efektifnya dengan beragam teknik pengobatan yang kita kenal saat ini. Yoga mampu mempercepat dan menstimulasi sistem pertahanan tubuh, serta mengubah polaserta mereda kan rasa sakit ke fase yang lebih menyenangkan. Sehingga berangsur-angsur nyeri hilang tanpa terlalu menyusahkan penderitanya.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Julianti et al, (2017) Gejala dirasakan berkurang setelah melakukan beberapa penanganan untuk mengatasi gejala pms, gejala mulai berkurang gejala yang dirasakan seperti sakit perut, pusing dan demam gejala perlahan berkurang saat remaja melakukan penanganan dengan olah raga ,seperti senam, yoga.

Data hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Neni nuraeni, dkk (2020) dengan penelitian tentang pelatihan cat stretch exercise pada siswi menunjukkan bahwa setelah perlakuan pelatihan cat stretch exercise (posttest) rata-rata intensitas nyeri haid pada siswi adalah 1,90.

3. Pengaruh Teknik Yoga Pose Cat Stretch Exercise Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Remaja Di SMP Negeri 09 Tulang Bawang Barat.

Penelitian ini sejalan dengan teori Laila, (2023). Dalam bukunya menjelaskan yoga mampu memberikan efek yang baik bagi kesehatan, yoga yang identik dengan pengaktifan seluruh bagian tubuh. Dalam banyak kasus, yoga memiliki fungsi yang sama efektifnya dengan beragam teknik pengobatan yang kita kenal saat ini. Yoga mampu mempercepat dan menstimulasi sistem pertahanan tubuh, serta meredakan rasa sakit fase yang lebih menyenangkan. Sehingga tubuh bisa berangsur-angsur dari gangguan tanpa terlalu menyusahkan penderitanya.

Penelitian ini sejalan dengan teori Nuraeni, (2020) Yang menjelaskan tentang Cat stretch exercise adalah salah satu latihan peregangan

pada otot perut dan pelvis yang berfungsi untuk menyalurkan oksigen ke seluruh bagian otot agar pemulihan otot berlangsung lebih cepat. Cat stretch exercise termasuk ke dalam jenis senam ringan yang dapat dilakukan oleh remaja siswi salah satunya. Dimana cat stretch exercise merupakan gerakan peregangan yang dapat mempengaruhi peredaran darah menjadi lebih lancar dan otot-otot uterus menjadi lebih relaks sehingga dapat menurunkan rasa nyeri pada saat menstruasi. Dengan cat exercise tubuh akan bekerja dan menghasilkan endorphin yang berfungsi mengendalikan kondisi pembuluh darah menjadi normal kembali dan menjaga aliran darah agar dapat mengalir dengan mudah tanpa adanya hambatan. Hormon endorphin dapat berfungsi sebagai analgesic alami dalam tubuh sehingga nyeri pada saat menstruasi dapat berkurang (Sari, 2016).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian menurut Saifah Andi (2019). Dengan hasil peneliian menunjukkan terdapat perubahan skala nyeri intensitas dismenorea yang bermakna pada satu hari sebelum menstruasi ($p=0,001$), hari pertama mensreulasi ($p=0,004$), dan hari kedua menstruasi ($p=0,001$) antara sebelum dan sesudah latihan peregangan perut. Kesimpulan pada penelitian adalah latihan peregangan perut mempengaruhi penurunan skor intensitas (keparahan) dismenorea.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan rata-rata intensitas nyeri haid remaja sebelum (pre test) diberikan teknik yoga pose cat stretch exsrcise adalah 3.90.
2. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan rata-rata intensitas nyeri haid remaja putri setelah (post test) diberikan teknik yoga pose cat stretch exsrcise adalah 2.57.
3. Terdapat perbedaan rata-rata intensitas nyeri haid remaja sebelum dan sesudah diberikan perlakuan sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh teknik yoga pose cat stretch exsrcise terhadap penurunan nyeri haid (dismenorea) pada remaja di SMP Negeri 09 Tulang Bawang Barat (P-Value 0,000).

Saran

1 Teoritis

Pengembangan ilmu pengetahuan dan pengembangan informasi kesehatan tentang pengaruh teknik yoga pose cat stretch exercise terhadap penurunan nyeri haid (dismenorea) pada remaja.

2 Aplikatif

1. Bagi Pendidikan

Diharapkan pendidikan dan pihak UKS dapat memperdalam informasi untuk intervensi lain untuk dijadikan bahan intervensi lebih lanjut untuk dismenorea pada remaja sehingga dapat dijadikan bahan pembelajaran lebih luas dan diharapkan hasil dari penelitian ini dapat menjadi referensi perpustakaan sebagai sumber bacaan bagi remaja atau mahasiswa Universitas Mitra Indonesia, hasil penelitian dapat dipublikasi dalam jurnal sehingga dapat menjadi sumber bacaan banyak orang.

2. Bagi Masyarakat

Masyarakat dapat mengembangkan intervensi dengan teknik yoga lain dan lebih mengutamakan kesehatan reproduksi remaja dengan cara menjaga kesehatan saat menstruasi.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya dapat mengembangkan penelitian dengan menambahkan variabel lain dan dapat menambahkan lebih banyak sampel responden dalam penelitian.

5. DAFTAR PUSTAKA

Ananda, Y. (2019). *Manajemen keperawatan dismenorea*.

Aprilia, Eprila, & Wahyuni, S. (2020). *Yoga pose cat stretch exercise untuk mengurangi nyeri menstruasi*. Youtube D4 kebidanan Poltekkes Kemenkes Palembang.

BkkbN 2017. (n.d.). *Perkembangan Pelaksanaan SDGs 2030 Program Kependudukan, KB dan Pembangunan Keluarga Agenda Pemaparan*. BPS. (2022). *Badan pusat statistik indonesia*. Dismenorea, data W. (n.d.). *World Health Organization (WHO) Tahun 2022 Dismenorea*.

Ilham, muhamad arifin, Syahrulhamidi, nurul islami, & Sari, ratna

dewi puspita. (2023). Gangguan siklus menstruasi pada remaja. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(1), 1–8.

Intrayani, T., Maisaroh, A., & Widowati, R. (2023). Intensitas pemberian madu kaliandra untuk menurunkan dismenorea. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 5(1), 1–8.

Julianti wulan, Marfuah dewi, Hayati noor, (2017). Pengalaman hidup remaja yang mengalami premenstrual syndrome (Pms).

Kementrian Kesehatan RI. (2022). *Nyeri Haid (Dismenorea)*. Kesehatan.

Kurniawan. (2015). *NEUROLOGICAL* (E. Arisetijono, B. Munir, & D. Rahmawati (eds.); 4th ed., Issue July 2015). universitas brawijaya press (UB Press).

Kusmiran, E. (2022). *KESEHATAN REPRODUKSI REMAJA DAN WANITA* (peni puji Lestari (ed.)). Salemba Medika.

Laila, nur najmi. (2023). *Buku Pintar Menstruasi* (D. Wijaya (ed.); 4th ed.). Buku Biru.

Nuraeni, N., Solihatin, Y., Rena, Hanifa, Marisa, & Zakiyyh. (2020). Pelatihan cat stretch exercise pada siswi SMUN 1 SMUN 5 Kota Tasikmalaya. *Jurnal Kesehatan*, 3(1), 21–16.

Pangesti, A., Pranjaya, R., & Nurhairina. (2018). Stres pada remaja puteri yang mengalami dysmenorea di Kota Bandar Lampung. *Jurnal Kebidanan Poltekkes Tanjungkarang*, 14(2), 1–6.

Pizer, A., & RYT. (2021). *Bagaimana Melakukan Pereganggan Kucing-Sapi Dalam Yoga*. Verywell Fit. <https://www.verywellfit.com/cat-cow-stretch-chakravakasana-3567178>

PKBI Lampung. (2017). *Kesehatan Reproduksi Provinsi Lampung*.

Rahayu, A., Noor, M. S., Yulidasari, F., Rahman, F., & Andini Octaviana Putri. (2017). Kesehatan Reproduksi Remaja & Lansia. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9).

Retnosari, E., Putri, D., & Alifia, D. (2023). Pengaruh senam yoga terhadap intensitas nyeri dismenorea. 14(1), 92–101.

Rohan, hasdianah hasan, & Siyoto, S. (2013). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi*. 1–84.

Rumanti, M., Yanniarti, S., & Rahayu, elsa sri. (2022). *efektivitas senam yoga dan kompres hangat terhadap penurunan tingkat dismenorea pada remaja*.

Rahmadani, mery, (2013). *Premenstrual Syndrome (PMS)*.

Saifa, A. (2019). pengaruh latihan peregangan perut terhadap intensitas dismenore pada remaja awal. *Jurnal Kesehatan Tadulako*, 5(2), 1–11.

Sari, tiara mayang, Suprida, Amalia, R., & Yunola, S. (2022). Faktor-faktor yang berhubungan dengan dismenore pada remaja putri di MAN 1 Ogan KOMERING Ulu Tahun 2021. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 11(1), 42–51.

Saufika, rizki fatria, & Wulandari, R. (2018). Perbedaan pengaruh cat stretching dan lower trunk rotation terhadap dismenorea primer pada mahasiswi Universitas Aisyiyah Yogyakarta. *NASKAH PUBLIKASI*, 1–13

Sinaga, E., Sarinanon, N., Nailus, S., Salamah, U., Murti, yulia andani, Trisnamiati, A., & Lorita, S. (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. universitas nasional.

sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif dan kualitatif*.

Vianti, R. A., & S, D. A. (2018). *PENURUNAN NYERI SAAT DISMENOIRE DENGAN SENAM YOGA DAN TEKNIK DISTRAKSI (MUSIK KLASIK MOZART)*. 14, 14–27.

Wulandana, C., Luthfi, A., & Hidayat, R. (2020). Efektifitas senam dismenorea pada pagi dan sore hari terhadap penanganan nyeri haid pada remaja putri saat haid di SMPN 2 Bangkinang Kota Tahun 2019. *JURNAL KESEHATAN TAMBUSAI*, 1(1), 1–11. <https://youtu.be/90UruJ8IF-c>