

Yoga sebagai Upaya Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja di Sekolah MTS Nurul Islam

Anggun Puspita Dewi¹, Nurul Firdaus², Tuti Emawati³, Nurjanah⁴,
Risma Aliviani Putri⁵

¹Prodi S1 Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo,
anggunsuci480@gmail.com

²Prodi S1 Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo,
nurulfirdaus308@gmail.com

³Prodi S1 Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo,
tutiemawati94@gmail.com

⁴Prodi S1 Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo,
nur.jannah.nj776@gmail.com

⁵ S1 Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo,
putriendera@gmail.com

Korespondensi Email: anggunsuci480@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2025-12-09

Accepted, 2025-12-28

Published, 2025-12-30

Keywords: Yoga,
Menstrual Pain,
Dysmenorrhea,
Adolescent Girls,
School.

Kata Kunci: Yoga, Nyeri
Haid, Dismenore,
Remaja Putri, Sekolah

Abstract

Menstrual pain (dysmenorrhea) is a common complaint among adolescent girls and can disrupt comfort and learning activities at school. Many adolescents experience abdominal cramps, back pain, headaches, and mood changes, yet few are aware of effective non-pharmacological management methods. Yoga is a form of physical exercise and relaxation that can help relieve menstrual pain through muscle stretching, breathing, and body relaxation (Rong et al., 2020). Objective: This community service activity aims to provide reproductive health education and train adolescent girls at MTs Nurul Islam to perform yoga movements to safely and independently reduce menstrual pain intensity. Methods: The activity was conducted on December 13, 2025, with 34 female students from grades VII–IX experiencing menstrual pain. The implementation included a pre-test, education on menstrual pain and the benefits of yoga, guided yoga practice with an instructor, and a post-test to assess participants' knowledge and skills improvement. Results: Pre-test results showed that most participants had adequate knowledge of menstrual pain and yoga. After the educational and yoga practice sessions, post-test results indicated a significant improvement, with 76% of participants having good knowledge and all participants able to perform yoga movements correctly. Participants also reported reduced menstrual pain intensity and increased comfort during school activities. Conclusion: Yoga is proven effective as a non-pharmacological method for reducing menstrual pain in adolescent girls while enhancing their understanding of reproductive health. This activity can be considered a safe, easy-to-practice, and beneficial intervention for the well-being of

adolescent girls at school

Abstrak

Nyeri haid (dismenore) merupakan keluhan umum yang dialami remaja putri dan dapat mengganggu kenyamanan serta aktivitas belajar di sekolah. Banyak remaja mengalami kram perut, nyeri punggung, sakit kepala, dan perubahan suasana hati, namun masih sedikit yang mengetahui cara penanganan non-farmakologis yang efektif. Yoga merupakan latihan fisik dan relaksasi yang dapat membantu meredakan nyeri haid melalui peregangan otot, pernapasan, dan relaksasi tubuh (Rong et al., 2020). Tujuan: Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan memberikan edukasi kesehatan reproduksi dan melatih remaja putri di Sekolah MTs Nurul Islam melakukan gerakan yoga untuk mengurangi intensitas nyeri haid secara aman dan mandiri. Metode: Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 13 Desember 2025 dengan peserta sebanyak 34 remaja putri kelas VII–IX yang mengalami nyeri haid. Metode pelaksanaan meliputi pre-test, edukasi tentang nyeri haid dan manfaat yoga, praktik gerakan yoga bersama instruktur, serta post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta. Hasil: Hasil pre-test menunjukkan sebagian besar peserta memiliki pengetahuan cukup mengenai nyeri haid dan yoga. Setelah kegiatan edukasi dan praktik yoga, hasil post-test menunjukkan peningkatan signifikan, dengan 76% peserta memiliki pengetahuan baik dan seluruh peserta mampu melakukan gerakan yoga secara benar. Selain itu, peserta melaporkan penurunan intensitas nyeri haid dan meningkatnya kenyamanan saat beraktivitas di sekolah. Kesimpulan: Yoga terbukti efektif sebagai metode non-farmakologis untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri, sekaligus meningkatkan pemahaman mereka tentang kesehatan reproduksi. Kegiatan ini dapat dijadikan alternatif intervensi yang aman, mudah dilakukan, dan bermanfaat bagi kesejahteraan remaja putri di sekolah.

Pendahuluan

Remaja putri di MTs Nurul Islam berada pada masa pubertas yang ditandai dengan perubahan hormonal signifikan, termasuk terjadinya menstruasi secara rutin. Pada fase ini, banyak siswi mulai mengalami nyeri haid atau dismenore yang berdampak pada aktivitas harian, khususnya saat mengikuti proses pembelajaran di sekolah. Kondisi fisik yang tidak nyaman sering kali membuat mereka sulit berkonsentrasi dan menurunnya motivasi untuk berpartisipasi dalam kegiatan belajar (Kemenkes, 2021)

Berdasarkan hasil pengamatan awal dan komunikasi dengan guru Bimbingan Konseling serta wali kelas, diketahui bahwa mayoritas besar siswi mengalami nyeri haid dengan intensitas ringan hingga berat. Dari 145 siswi di MTs Nurul Islam ada sebanyak 82 (56.55%) siswi mengalami nyeri haid, dan 15 siswi di antaranya bahkan harus izin meninggalkan kelas atau tidak masuk sekolah akibat nyeri haid. Hal ini menunjukkan bahwa nyeri haid menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kehadiran

serta performa akademik siswa (Putri et al., 2022)

Selain itu, wawancara singkat dengan 6 siswi menunjukkan bahwa 5 siswi belum memahami penyebab dismenore dan cara penanganannya. Pengetahuan yang terbatas membuat mereka cenderung bergantung pada obat pereda nyeri tanpa mengetahui alternatif non-farmakologis yang aman dan mudah dilakukan. Rendahnya pemahaman ini turut berkontribusi pada kurangnya kemampuan remaja dalam mengelola keluhannya secara mandiri (Sari, 2021)

Pihak sekolah menyampaikan bahwa hingga saat ini belum pernah dilakukan program khusus yang memberikan edukasi manajemen nyeri haid maupun pelatihan eseha relaksasi (Ulhaq et al., 2025). Menurut Kumala, et al., (2023) esehatan esehatan reproduksi yang komprehensif sangat diperlukan agar siswi dapat memahami kondisi tubuhnya, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan kesiapan menghadapi perubahan fisiologis selama masa remaja.

Lingkungan sekolah yang padat aktivitas juga menuntut siswi untuk tetap mengikuti kegiatan meskipun sedang mengalami nyeri (Amru & Selvia, 2022). Dalam kondisi seperti ini, ketidakmampuan mengatasi dismenore dapat membuat siswi semakin tertekan, mudah lelah, dan kesulitan mengikuti ritme pembelajaran. Oleh karena itu, intervensi yang praktis dan efektif sangat dibutuhkan untuk menunjang kenyamanan belajar mereka (Wulandari, 2022).

Yoga merupakan salah satu metode yang terbukti dapat membantu mengurangi nyeri haid melalui ebagi pernapasan, relaksasi, dan peregangan otot. Namun, ebagian besar siswi di MTs Nurul Islam belum mengenal yoga sebagai pilihan manajemen nyeri (Wahyuni, 2023)

Melihat kondisi tersebut, dibutuhkan suatu program pemberdayaan yang tidak hanya memberikan edukasi mengenai menstruasi dan dismenore, tetapi juga melatih siswi untuk melakukan yoga pereda nyeri secara langsung (Amalia, et al., 2022). Diharapkan melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini, remaja putri di MTs Nurul Islam dapat meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kemampuan untuk mengelola nyeri haid sehingga kualitas pembelajaran mereka tetap optimal (Sari, 2021).

Metode

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema Yoga sebagai Upaya Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja di Sekolah MTs Nurul Islam dilaksanakan secara sistematis melalui tiga tahap utama, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi. Tahap persiapan meliputi pengurusan perizinan dan koordinasi dengan pihak Sekolah MTs Nurul Islam, pendataan serta penentuan sasaran kegiatan yaitu remaja putri kelas VII–IX yang telah mengalami menstruasi dan 82 siswi mengalami nyeri haid, serta persiapan materi edukasi kesehatan, instrumen kuesioner pre-test dan post-test, dan sarana pendukung praktik yoga. Tahap pelaksanaan dilakukan di lingkungan sekolah pada waktu yang telah disepakati, diawali dengan pengisian kuesioner pre-test untuk mengidentifikasi tingkat pengetahuan awal peserta mengenai nyeri haid dan yoga sebagai metode nonfarmakologis, kemudian dilanjutkan dengan penyampaian materi kesehatan secara interaktif mengenai dismenore, faktor penyebab, dampak terhadap aktivitas remaja, serta manfaat yoga, dan diakhiri dengan praktik yoga yang dipandu oleh tim pengabdian masyarakat menggunakan gerakan sederhana, aman, dan sesuai dengan kondisi remaja. Tahap evaluasi dilaksanakan setelah seluruh rangkaian kegiatan selesai melalui pengisian kuesioner post-test dan diskusi singkat untuk menilai peningkatan pengetahuan, pemahaman, serta kemampuan peserta dalam menerapkan yoga sebagai upaya mandiri dalam mengurangi nyeri haid.

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan sampai evaluasi dilaksanakan pada hari Sabtu, 13 Desember 2025 jam 09.30 s/d 11.00 WIB yang diikuti oleh 34 orang remaja putri kelas VII–IX.

Tahap 1 : Persiapan

Tahap persiapan diawali dengan pengurusan perizinan kepada pihak Sekolah MTs Nurul Islam yang selanjutnya dikoordinasikan dengan guru pembina dan wali kelas. Setelah memperoleh izin, tim pengabdian masyarakat melakukan pendataan dan penentuan sasaran kegiatan, yaitu remaja putri yang telah mengalami menstruasi dan sering mengalami nyeri haid sebanyak 145 siswi. Berdasarkan hasil pendataan tersebut, diperoleh sebanyak 34 remaja putri yang bersedia mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat. Pada tahap ini juga dilakukan persiapan materi edukasi kesehatan, instrumen kuesioner pre-test dan post-test, serta sarana dan prasarana pendukung kegiatan praktik yoga.

Tahap 2: Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di Sekolah MTs Nurul Islam pada waktu yang telah disepakati bersama pihak sekolah. Kegiatan diawali dengan pengisian kuesioner pre-test oleh seluruh peserta untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal remaja putri mengenai nyeri haid dan yoga sebagai upaya nonfarmakologis dalam mengurangi nyeri haid.



Gambar 1 *Pre-test* pada Remaja Putri Tabel 5.1

Distribusi Frekuensi Pengetahuan Remaja tentang Nyeri Haid dan Yoga Sebelum Intervensi (*Pre-Test*)

No	Pengetahuan	Frekuensi	Presentase
1	Baik	9	26%
2	Cukup	19	56%
3	Kurang	6	18%
Jumlah		34	100%

Berdasarkan Tabel 5.1, terdapat 34 remaja putri yang mengisi kuesioner *pre-test* mengenai pengetahuan tentang nyeri haid dan yoga. Hasil analisis menunjukkan bahwa 9 responden (26%) memiliki pengetahuan baik, 19 responden (56%) memiliki pengetahuan cukup, dan 6 responden (18%) memiliki pengetahuan kurang. Dengan demikian, kategori pengetahuan cukup menjadi kategori yang paling dominan sebelum dilakukan intervensi yoga.

Dominannya kategori pengetahuan cukup menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri telah memiliki pemahaman dasar mengenai nyeri haid dan upaya penanganannya, termasuk yoga. Namun demikian, masih ditemukannya responden dengan pengetahuan kurang mengindikasikan bahwa informasi yang dimiliki belum merata dan

belum sepenuhnya dipahami secara komprehensif oleh seluruh peserta.

Kondisi ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan masih sangat diperlukan, khususnya terkait penanganan nyeri haid secara nonfarmakologis. Remaja putri yang memiliki pengetahuan terbatas cenderung menganggap nyeri haid sebagai kondisi yang harus ditahan tanpa upaya penanganan yang tepat, sehingga dapat berdampak pada aktivitas belajar dan kualitas hidup sehari-hari.

Nyeri haid atau dismenore merupakan keluhan yang umum dialami oleh remaja putri dan sering disebabkan oleh kontraksi uterus yang berlebihan, ketegangan otot, serta stress psikologis seperti stress dan kecemasan. Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri haid adalah yoga. Yoga terbukti mampu membantu merelaksasi otot, melancarkan sirkulasi darah, serta menurunkan ketegangan tubuh yang menjadi salah satu penyebab utama nyeri haid (Walyani, 2022).

Menurut teori pendidikan kesehatan, pengetahuan merupakan faktor penting yang memengaruhi sikap dan perilaku seseorang dalam menjaga kesehatannya. Remaja yang memiliki pengetahuan yang baik mengenai nyeri haid dan yoga akan lebih mampu memilih cara penanganan yang aman dan efektif. Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan melalui edukasi dan praktik yoga menjadi langkah awal yang penting dalam membantu remaja putri mengelola nyeri haid secara mandiri dan berkelanjutan.



Gambar 2 Praktik Yoga pada Remaja Putri

Setelah pengisian kuesioner *pre-test*, kegiatan dilanjutkan dengan penyampaian materi gerakan dan praktik yoga yang diikuti oleh seluruh remaja putri peserta kegiatan. Penyampaian materi dilakukan secara interaktif dengan tujuan memberikan pemahaman mengenai nyeri haid, meliputi pengertian nyeri haid, faktor penyebab terjadinya nyeri haid, serta dampak nyeri haid terhadap aktivitas remaja. Selain itu, peserta juga diberikan penjelasan mengenai yoga sebagai salah satu upaya nonfarmakologis yang aman dan mudah dilakukan untuk membantu mengurangi nyeri haid.

Yoga dijelaskan sebagai gerakan yang mengombinasikan gerakan pernapasan, teknik pernapasan, dan relaksasi yang berperan dalam meredakan ketegangan otot serta meningkatkan kenyamanan fisik dan psikologis. Melalui penjelasan ini, diharapkan remaja putri memahami bahwa yoga tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan fisik, tetapi juga membantu mengurangi stres dan meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengelola rasa nyeri. Pada penelitian yang dilakukan oleh Putri Rahmadani (2024) didapatkan hasil analisis bivariat pengaruh pemberian gerakan yoga terhadap penurunan dismenore terhadap mahasiswi Universitas Indonesia Maju dapat diketahui bahwa skala nyeri sesudah diberikan terapi gerakan yoga didapatkan bahwa $P \text{ value} < 0.000$

$P \text{ value} < 0.05$ yang artinya ada pengaruh terhadap pemberian gerakan yoga terhadap penurunan nyeri dismenore.

Setelah penyampaian materi, kegiatan dilanjutkan dengan praktik yoga. Dalam sesi praktik ini, peserta diajarkan beberapa gerakan yoga sederhana yang disesuaikan dengan

kondisi remaja dan dilakukan secara bertahap. Gerakan yang dipraktikkan meliputi *Child's Pose* untuk membantu merelaksasi otot punggung dan perut, *Cat-Cow Pose* untuk meningkatkan fleksibilitas tulang belakang, *Butterfly Pose* untuk membantu melancarkan aliran darah ke area panggul, *Pelvic Stretch* untuk mengurangi ketegangan otot perut bagian bawah, serta *Deep Breathing Exercise* untuk membantu relaksasi dan menurunkan persepsi nyeri.

Selama sesi praktik berlangsung, peserta dipandu dan didampingi secara langsung oleh tim pengabdian masyarakat. Setiap gerakan diperagakan dengan jelas dan dikoreksi apabila terdapat kesalahan dalam pelaksanaan, guna memastikan keamanan dan efektivitas latihan. Pendampingan ini bertujuan agar peserta dapat melakukan gerakan yoga dengan benar serta memperoleh manfaat optimal dalam upaya mengurangi nyeri haid.

Melalui praktik yoga yang dilakukan secara terarah dan terkontrol, diharapkan remaja putri mampu memahami dan mempraktikkan gerakan yoga secara mandiri sebagai salah satu strategi nonfarmakologis dalam mengatasi nyeri haid yang dialami.

Tahap 3: Evaluasi Kegiatan

Tahapan terakhir dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah evaluasi. Evaluasi dilakukan untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan remaja putri setelah mendapatkan edukasi dan praktik yoga sebagai upaya mengurangi nyeri haid. Evaluasi dilakukan melalui pengisian kuesioner post-test oleh seluruh peserta kegiatan serta dilanjutkan dengan sesi tanya jawab untuk menggali pemahaman dan respons peserta terhadap kegiatan yang telah dilaksanakan.



Gambar 5.3 *Post-test* pada Remaja Putri.

Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Remaja tentang Nyeri Haid dan Yoga Setelah Intervensi (*Post-Test*)

No	Pengetahuan	Frekuensi	Presentase
1	Baik	26	76%
2	Cukup	8	24%
	Jumlah	34	100%

Berdasarkan Tabel 5.2, setelah dilakukan penyampaian materi kesehatan dan praktik yoga, hasil post-test menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan pada remaja putri. Sebanyak 26 responden (76%) berada pada kategori pengetahuan baik dan 8 responden (24%) berada pada kategori pengetahuan cukup. Tidak ditemukan lagi responden dengan kategori pengetahuan kurang, yang menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan peserta.

Peningkatan pengetahuan ini menunjukkan bahwa metode edukasi yang disertai dengan praktik langsung lebih mudah dipahami oleh remaja. Melalui pengalaman langsung

saat melakukan yoga, peserta tidak hanya menerima informasi secara teoritis, tetapi juga memahami penerapannya dalam kehidupan sehari-hari sebagai upaya mengurangi nyeri haid.

Hasil ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Notoatmodjo (2020), yang menyatakan bahwa pengetahuan diperoleh melalui proses belajar yang melibatkan pengalaman langsung. Edukasi kesehatan yang dilakukan secara interaktif dan disertai praktik terbukti lebih efektif dalam meningkatkan pemahaman dan daya ingat peserta dibandingkan dengan penyampaian materi secara pasif.

Yoga merupakan olahraga ringan yang memiliki banyak manfaat bagi remaja putri, khususnya dalam mengurangi nyeri haid. Yoga membantu meningkatkan relaksasi, melancarkan sirkulasi darah, serta menurunkan stres dan ketegangan otot yang dapat memperberat nyeri haid. Selain itu, yoga juga membantu remaja putri lebih mengenali kondisi tubuhnya, sehingga mampu mengelola nyeri haid secara mandiri dan berkelanjutan (Rong et al., 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Widayati, *et al* (2020) dan I Gusti A.N.W, Putu E (2020) dalam Jeklin Yuliani E, *et al* (2021) menyebutkan bahwa yoga dapat dilakukan selama 30-45 menit dan dilakukan 2-3 kali dalam seminggu. Penelitian-penelitian tersebut mengatakan bahwa Gerakan yang paling efektif dilakukan adalah teknik pernafasan sitkari, *Cobra pose*, *Cat pose*, *Fish Pose*, *Savasana*, dan *Paschimottanasana* karena akan menimbulkan efek rasa nyaman terhadap tubuh yang akhirnya akan meningkatkan toleransi seseorang terhadap nyeri.

Simpulan dan Saran

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di MTs Nurul Islam, dapat disimpulkan bahwa kegiatan edukasi dan praktik yoga sebagai upaya mengurangi nyeri haid pada remaja terlaksana dengan baik. Kategori 'baik' ini tercermin dari keberhasilan tahap persiapan yang matang melalui koordinasi efektif dengan pihak sekolah, serta tahap pelaksanaan yang menunjukkan antusiasme tinggi dengan tingkat kehadiran peserta yang memenuhi target sampel. Secara substansial, evaluasi melalui instrumen pre-test dan post-test membuktikan adanya peningkatan signifikan pada pengetahuan remaja putri mengenai manajemen nyeri haid (dismenore). Hal ini menunjukkan bahwa intervensi yoga efektif sebagai metode non-farmakologis lingkungan sekolah. Serta peningkatan pengetahuan remaja putri mengenai nyeri haid yang ditandai dengan meningkatnya kategori pengetahuan baik dan tidak ditemukannya lagi kategori pengetahuan kurang setelah intervensi. Edukasi kesehatan yang disertai dengan praktik yoga terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan remaja putri dalam mengelola nyeri haid secara mandiri, sehingga yoga dapat dijadikan sebagai alternatif intervensi nonfarmakologis yang aman, mudah, dan bermanfaat untuk mendukung kenyamanan, aktivitas belajar, serta kualitas hidup remaja putri. Oleh karena itu, remaja putri diharapkan dapat menerapkan yoga secara rutin, pihak sekolah diharapkan dapat mendukung dan memfasilitasi edukasi kesehatan reproduksi secara berkelanjutan, serta tenaga kesehatan dan akademisi disarankan untuk mengembangkan kegiatan serupa dengan cakupan yang lebih luas dan metode yang lebih variatif guna memperoleh hasil yang lebih optimal.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Rektor Universitas Ngudi Waluyo dan Ketua Program Studi Kebidanan atas dukungan institusional yang diberikan. Apresiasi disampaikan kepada dosen pembimbing atas arahan dan bimbingannya selama kegiatan berlangsung. Terima kasih juga penulis sampaikan kepada pihak MTs Nurul Islam selaku mitra tempat pelaksanaan kegiatan, serta kepada seluruh siswi yang telah berpartisipasi sebagai responden. Dukungan dari rekan-rekan mahasiswa dalam pelaksanaan intervensi yoga ini juga sangat membantu kelancaran pengabdian hingga penyusunan artikel ini selesai.

Daftar Pustaka

- Amalia, N. S., Widyana, E. D., & Pratamaningtyas, S. (2022). Pengaruh Yoga terhadap Nyeri Menstruasi pada Remaja: Studi Literatur. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*, 8(1), 1-7.
- Amru, D. E., & Selvia, A. (2022). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Institut Kesehatan Mitra Bunda. *Midwifery Care Journal*, 3(1), 16-21.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). Profil kesehatan reproduksi remaja Indonesia. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kumala, R., Fitriyani, N. & Astuti, D. (2023). Edukasi kesehatan reproduksi pada remaja putri untuk meningkatkan kesiapan menghadapi menstruasi. *Jurnal Kesehatan Reproduksi Remaja*, 8(2), pp. 115–123.
- Notoatmodjo, S. (2020). Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Putri, A.D., Lestari, S. & Novita, R. (2022). Dampak dismenore terhadap aktivitas belajar remaja putri di sekolah. *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan*, 14(1), pp. 45–52.
- Rahmadani, P. (2024). Pengaruh gerakan yoga terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja mahasiswi keperawatan Universitas Indonesia Maju. *Journal of Health & Medical Sciences*, 1(2), pp. 1–10.
- Rong, L., Li, J., Wang, Y. & Zhang, J. (2020). The effect of yoga on menstrual pain and quality of life in adolescent girls with primary dysmenorrhea. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 33(3), pp. 245–251.
- Sari, M. (2021). Pengetahuan remaja putri tentang dismenore dan penanganannya. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 6(3), pp. 210–218.
- Ulhaq, I. N., & Sari, T. P. (2025). Senam Yoga untuk Mengurangi Intensitas Nyeri Haid pada Remaja. *Termometer: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 3(1), 286-294.
- Wahyuni, T. (2023). Efektivitas yoga dalam mengurangi nyeri haid pada remaja putri. *Jurnal Terapan Kebidanan*, 5(1), pp. 33–40.
- Walyani, R.M. (2022). Pengaruh yoga terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 13(2), pp. 85–92.
- Wulandari, F. (2022). Pengaruh dismenore terhadap performa akademik siswi SMP dan MTs. *Jurnal Pendidikan Remaja*, 4(2), pp. 78–86.
- Yuliani, E., Jeklin, A., Sari, P. & Lestari, N. (2021). Penerapan yoga untuk mengurangi nyeri haid pada remaja selama masa pandemi Covid-19. *Jurnal Universitas Ngudi Waluyo*, 5(1), pp. 55–62.