

**Pengaruh Pemberian Yoga terhadap Penurunan Intensitas Nyeri
Haid pada Remaja Putri SMP Negeri 6 Ungaran Kabupaten
Semarang**

Ilya Wanawati¹, Ninik Christiani²

¹Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, ilyawanawati50@gmail.com

²Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, christianininik@gmail.com

Korespondensi Email: ilyawanawati50@gmail.com

Article Info	Abstract
<p>Article History Submitted, 2023-10-18 Accepted, 2023-12-16 Published, 2023-12-28</p> <hr/> <p>Keywords: Yoga, Dysmenorrhea, Young Women.</p> <p>Kata Kunci : Yoga, Dismenorea, Remaja Putri,</p>	<p><i>Dysmenorrhea is pain that occurs during menstruation. Non-pharmacologically, dysmenorrhea can be done by means of yoga, which is one of the recommended relaxation techniques to relieve pain. The purpose of this study was to determine the effect of yoga on reducing pain intensity dysmenorrhea. Methods: The type of research used was a quasi-experimental (quasi-experimental) design with Nonequivalent control group design pre and post, with a sample of 32 people for each of the intervention and control groups. Sampling by purposive sampling method. The research instrument used the Numeric Twig Scale (NRS) observation sheet. Data analysis used the Wilcoxon test. Results: After giving yoga to the intervention group, it was found that 16 respondents experienced a decrease in the intensity of menstrual pain, while for the control group 16 respondents did not experience a decrease in the intensity of menstrual pain. The results of statistical analysis using the Wilcoxon test showed that there were significant changes in the intervention group before and after doing yoga with $p\text{-value} = 0.001 < 0.05$. Meanwhile, the control group did not show any significant changes with a $p\text{-value}$ of $0.317 > 0.05$. It was concluded: that there is an effect of yoga on changes in the intensity of menstrual pain (dysmenorrhea). From the results of this study it is hoped that yoga can be used as a non-pharmacological measure to reduce the scale of dysmenorrhea and help young women reduce their consumption of anti-pain drugs.</i></p> <p>Abstrak Dismenorea merupakan nyeri yang terjadi pada saat menstruasi. Secara non farmakologi dismenorea dapat dilakukan dengan cara yoga yaitu salah satu teknik relaksasi yang dianjurkan untuk menghilangkan nyeri. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian yoga terhadap penurunan intensitas nyeri/ dismenorea. Metode: Jenis penelitian yang digunakan adalah quasy eksperimen (eksperimen semu) dengan desain Nonequivalent kontrol group design pre</p>

dan post, dengan sampel 32 orang untuk masing-masing kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Pengambilan sampel dengan metode Purposive Sampling. Instrumen menggunakan observasi untuk mengetahui tingkat nyeri haid menggunakan Skala Intensitas Nyeri Numerik (0-10) pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon. Hasil : Setelah dilakukan pemberian yoga pada kelompok intervensi di dapatkan sejumlah 16 responden mengalami penurunan intensitas nyeri haid, sedangkan untuk kelompok kontrol 16 responden tidak mengalami penurunan intensitas nyeri haid. Hasil Analisis statistik menggunakan Uji Wilcoxon menunjukkan ada perubahan yang signifikan pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah dilakukan yoga dengan $p\text{-value} = 0.001 < 0.05$. Sedangkan kelompok kontrol tidak menunjukkan ada perubahan yang signifikan dengan $p\text{-value} 0.317 > 0.05$. Disimpulkan: bahwa ada pengaruh yoga terhadap perubahan intensitas nyeri haid (dismenorea). Dari hasil penelitian ini diharapkan yoga dapat dijadikan sebagai salah satu tindakan non farmakologi untuk mengurangi skala dismenorea dan membantu remaja putri untuk mengurangi mengkonsumsi obat-obatan anti nyeri.

Pendahuluan

Masa remaja merupakan suatu periode yang pasti ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan dari mulai pertumbuhan emosi, fisik dan kognitif. Semua perubahan baik dari perubahan secara kognitif, biologis dan psikologis, merupakan tanda dari kematangan reproduksi perempuan yaitu menstruasi (Julaecha, 2019). Secara global terdapat pembagian terkait fase-fase remaja yang berlangsung antara umur 12-21 tahun, dimana dengan pembagian 12- 15 tahun remaja awal, 15-18 tahun remaja pertengahan dan 18-21 tahun remaja akhir (Fatmawaty, 2017).

Pada masa peralihan tersebut individu matang secara fisiologik, mental, emosional dan social. Berbagai masalah yang timbul pada menstruasi merupakan masalah ginekologi yang sering dikeluhkan oleh remaja, seperti ketidakteraturan menstruasi, menoragha, dismenore, dan gejala lain yang berhubungan (Widayati dkk, 2020).

Dengan bertambahnya umur, sistem tubuh pada remaja akan mengalami perubahan seperti haid pada perempuan, tetapi selama mengalami haid perempuan mengalami beberapa gangguan salah satunya adalah dismenore. Dismenorea atau nyeri haid merupakan kondisi yang umum pada perempuan, Namun kadang-kadang bisa amat mengganggu (Kemenkes, 2022). Dismenorea merupakan rasa nyeri yang dirasakan pada perut bagian bawah atau kram menjelang haid yang berlangsung 2-3 hari, dimulai sehari sebelum mulai haid (Andriana, 2020).

Dismenorea dibagi menjadi dua yaitu dismenorea primer dan dismenore sekunder (Julaecha, 2019). Dismenorea primer terjadi sebelum atau saat periode haid. Dismenorea primer tidak menyebabkan komplikasi. Biasanya dismenorea tidak berbahaya dan tidak menyebabkan komplikasi, meski memang keluhan ini bisa mengganggu aktivitas seperti belajar, bekerja dan hubungan social (Kemenkes, 2022). Sedangkan dismenore sekunder adalah dismenore yang berhubungan dengan penyakit pada organ reproduksi, seperti endometriosis, adenoma, dan mioma uteri (Kemenkes, 2022). Penyebab dismenorea primer yaitu usia menarche, siklus menstruasi, lama menstruasi, riwayat keluarga, dan aktivitas fisik merokok, konsumsi alkohol dan kafein, dan kualitas tidur, kesehatan yang buruk,

konsumsi makanan tertentu, kurangnya aktivitas fisik atau olahraga, obesitas dan stres (Kemenkes 2022).

Dampak dismenorea primer yang paling banyak dirasakan oleh remaja putri yaitu keterbatasan aktifitas fisik, konsentrasi yang buruk dan ketidakhadiran dalam proses belajar mengajar (Anisa et al, 2021). Gangguan yang ada pada saat terjadinya dismenorea meliputi gangguan pencernaan, sakit kepala, mual, kelelahan, diare, lesu, nyeri pada payudara, dan gangguan emosional (Yang & Kim, 2016). Penanganan dismenorea dapat dilakukan dengan dua cara yaitu farmakologi dan non farmakologi. Secara farmakologi nyeri haid dapat diberikan dengan menggunakan obat-obatan, seperti ibuprofen, asam mafenamat, acetaminophen, aceclofanec, diclofenac, meloxicam. Sedangkan terapi non farmakologi yang dapat dilakukan anatara lain dengan istirahat yang cukup, tehnik nafas dalam, olahraga yang teratur, melakukan pijatan, kompres air hangat, penggunaan aromaterapi dan yoga (Yulianto, 2019). Keuntungan terapi nonfarmakologi antara lain mudah dan murah untuk dilakukan di mana saja termasuk di rumah.

Salah satu terapi non farmakologi yang telah banyak digunakan untuk mengurangi berbagai nyeri adalah melalui terapi yoga. Pada saat ini, yoga telah banyak digunakan untuk mengurangi berbagai nyeri. Yoga merupakan suatu tehnik yang berfokus pada susunan otot, mekanisme pernafasan, postur dan kesadaran tubuh. Yoga bertujuan untuk memperoleh kesejahteraan fisik dan mental melalui olahraga, pernafasan yang benar dan mempertahankan postur tubuh (Solehati dan Kosasih, 2015). Yoga yang dilakukan secara rutin dapat merileksasikan sistem saraf yang akhirnya dapat menurunkan nyeri dismenorea primer pada remaja putri . Manfaat lain dari yoga dapat dilakukan pada saat menstruasi karena gerakan yoga merilekskan tubuh, tidak mengganggu arah sirkulasi darah yang harus turun ke bawah dan keluar, tidak terlalu banyak menghabiskan tenaga dan tidak menimbulkan gangguan pada hormone (Abdul, 2020).

Metode

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah quasy experiment (eksperimen semu) dengan desain *Nonequivalent kontrol group design* . Penelitian ini dilakukan dengan memberikan perlakuan kepada kelompok eksperimen dan menyediakan kelompok kontrol sebagai pembanding. Pada kelompok intervensi dilakukan pengukuran sebelum diberikan intervensi/perlakuan (*pre-test*) dan dilakukan pengukuran setelah diberikan intervensi (*post-test*). Sedangkan pada kelompok kontrol tidak dilakukan intervensi namun tetap dilakukan pengukuran *pre-test* dan *post-test*. Populasi yaitu seluruh remaja putri kelas VII A, B dan C yang mengalami menstruasi dengan sampel 32 remaja putri yang mengalami menstruasi disertai dengan *dismenore* menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrument yang digunakan yaitu SOP dan kuesioner *Numeric Rating Scale*. Waktu penelitian dilakukan pada tanggal 22 Mei 2023 – 7 Juli 2023. Penelitian ini telah melalui uji *ethical clearance* dan dinyatakan laik etik. Analisa data yang digunakan dengan uji wilcoxon.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1 Frekuensi intensitas nyeri haid (dismenorea) sebelum dilakukan yoga pada remaja putri di SMP Negeri 6 Ungaran Kabupaten Semarang pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

No	Skala Nyeri (Kategori)	Intervensi		Kontrol	
		Frekuensi (n)	Presentase (%)	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1.	1-3 (Nyeri Ringan)	4	20,0%	5	31,3%
2.	4-6 (Nyeri Sedang)	12	75,0%	11	68,8%
Total		16	100	16	100

Sumber: Data primer juli 2023

Berdasarkan tabel 1 diatas, dapat dilihat bahwa skala nyeri dismenorea sebelum diberikan yoga pada kelompok intervensi dalam katagori nyeri sedang sebanyak 12 (75,0%) Sedangkan pada kelompok kontrol dalam kategori nyeri sedang sebanyak 11 responden (68,8%).

Tabel 2 Frekuensi intensitas nyeri haid (dismenorea) sesudah dilakukan yoga pada remaja putri di SMP Negeri 6 Ungaran Kabupaten semarang pada kelompok intervensi dan kelompok kotrol.

No	Skala Nyeri (Kategori)	Intervensi		Kontrol	
		Frekuensi (n)	Presentase (%)	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1.	0(Tidak ada Nyeri)	1	6,5%	1	6,5%
2.	1-3 (Nyeri Ringan)	13	81,3%	4	25.0%
3.	4-6 (Nyeri Sedang)	2	12,5%	11	68.8%
Total		16	100	16	100

Sumber: Data primer juli 2023

Berdasarkan tabel 2 diatas, dapat dilihat bahwa skala nyeri dismenorea sesudah diberikan yoga pada kelompok intervensi dalam kategori nyeri ringan sebanyak 13 (81,3%) sedangkan pada kelompok kontrol dalam kategori nyeri sedang sebanyak 11 (68,8%).

Analisis Bivariat

Tabel 3 Pengaruh pemberian yoga terhadap penurunan intensitas nyeri haid (dismenorea) pada remaja putri di SMP Negeri 6 Ungaran Kabupaten semarang pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Kelompok	Keterangan	<i>p-value</i>	Makna
Intervensi	Sebelum_sesudah	0.001	Ada pengaruh
Kontrol	Sebelum_sesudah	0.317	Tidak ada pengaruh

Sumber : Data Primer Juli 2023.

Berdasarkan tabel diatas menunjukan hasil perhitungan hasil statistic menggunakan *uji wilcoxon* pada kelompok intervensi/perlakuan diperoleh nilai $p\text{-value } 0.001 < 0.05$. Hal ini menunjukkan bahwa 0,001 lebih kecil dari 0,05 yaitu H1 di terima, Jadi kesimpulanya terdapat perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan yoga dan pengujian pada kelompok kontrol dengan menggunakan *uji wilcoxon* didapatkan hasil $p\text{-value}$ sebesar $0.317 > 0.05$. Hal ini menunjukkan bahwa 0,317 lebih besar dari 0,05 yaitu H0 di tolak. ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan skala nyeri *dismenore* sebelum dan sesudah diberikan perlakuan pada kelompok kontrol pada remaja putri di SMP Negeri 6 Ungaran Kabupaten Semarang.



Gambar 1. Demonstrasi yoga

Pembahasan

Analisis Univariat

Berdasarkan tabel 1 hasil penelitian dapat diketahui bahwa nyeri haid (dismenorea) pada remaja putri sebelum diberikan yoga pada kelompok Intervensi sebagian besar adalah nyeri sedang sebanyak 12 (75,0%), sedangkan pada kelompok kontrol nyeri haid (dismenorea) pada remaja putri sebelum diberikan yoga sebagian besar mengalami nyeri sedang sebanyak 11 responden (68,8%). Rata-rata nilai skala dismenorea sebelum dilakukan yoga pada kelompok intervensi adalah 4 nyeri sedang dan pada kelompok kontrol adalah 4 nyeri sedang.

Dismenorea merupakan rasa tidak enak di perut bagian bawah sebelum dan selama haid. Dismenorea adalah nyeri saat menstruasi yang terjadi terutama pada perut bagian bawah, tetapi bisa dapat menyebar juga hingga ke punggung bagian bawah, pinggang, panggul, paha atas, bahkan hingga betis (Sinaga, 2017).

Dismenorea bisa terjadi akibat prostaglandin didalam endometrium meningkat dengan jumlah yang tinggi, hal ini dikarenakan progesterone selama fase luteal pada saat siklus haid, prostaglandin mencapai tingkat maksimum pada awal haid, sehingga menyebabkan kontraksi pada miometrium yang kuat sehingga membuat menyempitan pada pembuluh darah, yang mengakibatkan iskemia, disintegrasi endometrium, sehingga saat menstruasi menjadi nyeri (Manuaba, 2015).

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan nyeri haid (dismenorea) sesudah diberikan yoga pada kelompok intervensi sebagian besar adalah mengalami nyeri ringan sebanyak 13 responden (81,3%), sedangkan pada kelompok kontrol sesudah diberikan yoga sebagian besar mengalami nyeri sedang sebanyak 11 responden (68,8%). Rata-rata nilai skala dismenorea sesudah dilakukan yoga pada kelompok intervensi adalah 2 nyeri ringan sedangkan pada kelompok kontrol tidak mengalami penurunan yaitu 4 nyeri sedang. Pada kelompok kontrol tidak adanya penurunan skala nyeri haid (dismenorea) disebabkan tidak adanya perlakuan yoga, sedangkan pada kelompok intervensi disebabkan adanya pemberian perlakuan yoga.

Yoga merupakan salah satu teknik relaksasi yang dianjurkan untuk menghilangkan nyeri haid. Pelatihan yang terarah dan berkesinambungan dipercaya mampu menyembuhkan nyeri haid dan menyehatkan badan secara keseluruhan. (Pujiastuti, 2014) berpendapat bahwa yoga merupakan suatu teknik relaksasi yang memberikan efek distraksi serta dapat mengurangi dismenorea. Latihan yang dilakukan dalam yoga seperti menggerakkan panggul, memposisikan lutut, menegakkan dada dan latihan pernafasan dapat bermanfaat untuk mengurangi dismenorea. (Risky, 2016) juga berpendapat bahwa ketika melakukan latihan yoga, sendi-sendi di gerakkan secara optimal sesuai rentang geraknya sehingga dapat memfungsikan kembali kartilago yang jarang dipakai dan

mengalirkan oksigen serta darah ke arah tersebut. Hal ini dapat mencegah kondisi seperti nyeri

Hasil penelitian ini didukung oleh hasil penelitian sebelumnya yaitu Dini (2019), hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah melakukan yoga responden yang mengalami nyeri ringan sebanyak 29 responden (90,6%), nyeri sedang sebanyak 2 responden (6,3%) dan 1 responden (3,1%) yang tidak nyeri. Dari hasil penelitian tersebut diketahui bahwa yoga bermanfaat untuk mengatasi nyeri haid (dismenorea) pada siswi yaitu dengan melalui Gerakan-gerakan yang lembut dan juga mencakup berbagai relaksasi serta mengatur olah nafas sehingga dapat meminimalkan atau menghilangkan rasa nyeri haid yang dirasakan siswi yang mengalami nyeri haid (dismenorea).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Endah Putri Rahayu (2018), yoga dapat mengurangi nyeri haid pada remaja putri kelas x di man 2 kota probolinggo, yoga harus dilakukan sesuai SOP sehingga bisa dirasakan manfaatnya secara maksimal, dengan persiapan remaja putri harus mengenakan pakaian yang longgar, berlatih tanpa alas kaki, berlatih dipagi hari atau sore hari Ketika perut kosong. Dilakukan 1 minggu 1-2 kali durasi 45 menit selama 2 minggu dan minum air yang banyak.

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa setelah dilakukan yoga pada kelompok intervensi terdapat penurunan intensitas nyeri dari 16 responden yaitu nyeri sedang sebanyak 12 responden (75,0%) menurun ke nyeri ringan sebanyak 13 responden (81,3%), dan 1 responden (6,5%) tidak nyeri, sedangkan pada kelompok kontrol tidak terjadi penurunan dikarenakan tidak dilakukan perlakuan dari 16 responden terdapat nyeri sedang sebanyak 11 responden (68,8%), dan terjadi penurunan pada 1 responden semula skala nyeri ringan ke tidak nyeri.

Analisis Bivariat

Berdasarkan tabel 3 di atas yang diuji menggunakan uji statistic dengan uji *Wilcoxon* pada kelompok intervensi menunjukkan p value 0,001 ($p < 0,05$) artinya ada perubahan yang bermakna tingkatan nyeri haid sebelum dan sesudah dilakukan yoga, sehingga dapat disimpulkan terdapat perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan yoga terhadap nyeri haid pada remaja putri SMP Negeri 6 Ungaran Kabupaten Semarang. Sedangkan hasil uji statistic dengan uji *Wilcoxon* pada kelompok kontrol menunjukkan p value 0,317 ($p < 0,05$) artinya tidak ada perubahan yang bermakna tingkatan nyeri haid sebelum dan sesudah dilakukan yoga, sehingga dapat disimpulkan tidak terdapat perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan yoga terhadap nyeri haid pada remaja putri SMP Negeri 6 Ungaran Kabupaten Semarang.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Dewi Sekarsari dan Arini Darmayanti (2015), tentang Pengaruh Yoga terhadap Berkurangnya Nyeri Haid (dismenorea) pada Remaja Putri Kelas IX di SMPN 3 Madiun tahun 2015. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan Yoga sebagian remaja mengalami nyeri berat dan berkurang menjadi nyeri sedang setelah dilakukan senam yoga. Hasil uji *Wilcoxon* sign rank test $\alpha = 0,05$ menunjukkan $p = 0,001$ sehingga $p < 0,05$ artinya ada pengaruh yoga terhadap penurunan intensitas nyeri haid. Dismenore biasanya timbul menjelang atau selama menstruasi mulai dari 12 hari sebelum menstruasi atau pada saat menstruasi. Gejala-gejala yang ditimbulkan dismenorea antara lain nyeri pada perut, pusing, nyeri pinggang, mual, nyeri punggung dan bahkan dapat menyebabkan pingsan Nyeri yang paling berat dirasakan selama 24 jam pertama menstruasi dan mereda pada hari kedua. Secara umum penanganan dismenore dapat ditangani dengan pemberian terapi farmakologi dan non farmakologi. Pada terapi farmakologi dapat diberikan obatobatan anti inflamasi non-steroid (NSAID). Metode nonfarmakologis dapat dipertimbangkan sebagai salah satu cara yang aman digunakan dalam menangani *dismenore* primer karena tingkat keamanan lebih tinggi dan biaya yang lebih murah. Metode yang dapat digunakan diantaranya yaitu seperti kompres hangat, olahraga/yoga, akupresur, akupuntur, pijatan dengan aromaterapi dan lain sebagainya. Dari berbagai macam terapi, terapi yoga merupakan terapi yang sudah banyak

diteliti. Yoga dismenorea merupakan latihan yang berfokus pada peregangan otot-otot perut, panggul dan pinggang untuk membantu orang yang terkena menjadi lebih rileks dan nyaman. Senam dismenore dapat berupa senam aerobik, zumba dan stretching yang mana dapat membantu seseorang menjadi lebih rileks, mengurangi nyeri dan mendapatkan hasil yang baik bila dilakukan dengan benar dan teratur selain mengurangi nyeri penderita juga lebih sehat karena berolahraga.

Sesuai dengan jurnal Penelitian Internasional yang dilakukan oleh Usha Nag et.al (2016), Department of Obstetrics and Gynaecology, Dr. Pinnamaneni Siddhartha Institute of Medical Science and Research Foundation dengan judul “Meditation And Yoga As Alternative Therapy For Primary Dysmenorrhea” dengan hasil Kami mengamati penurunan yang signifikan ($p < 0,0001$) pada nyeri yang dirasakan setelah intervensi yoga dalam kelompok belajar. 83,33% dari kelompok studi melaporkan pereda nyeri total dan 11,66% melaporkan nyeri ringan. Tidak ada pengurangan rasa sakit yang ditemukan pada kelompok kontrol. Setelah intervensi yoga, absensi turun menjadi 10,3% dan peningkatan aktivitas harian diamati pada kelompok belajar. Kesimpulan: Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa meditasi dan yoga dapat digunakan sebagai terapi alternatif yang pasti untuk dismenorea primer pada siswa muda.

Menurut peneliti, Yoga merupakan alat terapi yang paling tepat untuk mengatasi nyeri saat menstruasi karena gerakan yang dilakukan saat Yoga pada waktu menstruasi merupakan posisi yang dapat merilekskan organ bagian dalam perut termasuk organ reproduksi. Yoga juga dapat dilakukan oleh remaja dalam aktifitas sehari – hari, sehingga saat menstruasi dan saat nyeri haid timbul, remaja tidak perlu mengkonsumsi obat analgesic untuk mengurangi nyeri tersebut. Hal ini membantu remaja putri untuk menghindari ketergantungan mengkonsumsi obat analgesic saat menstruasi.

Simpulan

Hasil analisis dengan menggunakan uji *Wilcoxon* diperoleh nilai p -value $0,001 < 0,05$ pada kelompok intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa $0,001$ lebih kecil dari $0,05$ yaitu H_a diterima. Dan pada kelompok kontrol diperoleh nilai p -value $0,317 > 0,05$ Hal ini menunjukkan bahwa $0,317$ lebih besar dari $0,05$ yaitu H_0 di tolak. kesimpulannya terdapat pengaruh pembeian yoga terhadap penurunan intensitas nyeri dismenorea pada kelompok intervensi dan tidak ada pengaruh pada kelompok kontrol.

Ucapan Terimakasih

Peneliti menyampaikan ucapan terimakasih kepada Universitas Ngudi Waluyo, pembimbing dan penguji serta ibu kepala sekolah yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian ditempat tersebut dan seluruh pihak yang turut mendukung penelitian ini sehingga dapat berjalan dengan lancar.

Daftar Pustaka

- Abdul, 2016. *Kesehatan reproduksi remaja dan Wanita*. Jakarta : Panda Media.
- Andriyana, P. Y. (2020) ‘Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Siswi SMA Dharma Sakti Medan Tahun 2018’, *Koleksi Perpustakaan Poltekkes Medan*, 151(4), pp. 1–84. Available at: [https://www.uam.es/gruposinv/meva/publicaciones/jesus/capitulos_espanyol_jesus/2005_motivacion para el aprendizaje Perspectiva alumnos.pdf%0Ahttps://www.researchgate.net/profile/Juan_Aparicio7/publication/253571379_Los_estudios_sobre_el_cambio_conceptual_](https://www.uam.es/gruposinv/meva/publicaciones/jesus/capitulos_espanyol_jesus/2005_motivacion_para_el_aprendizaje_Perspectiva_alumnos.pdf%0Ahttps://www.researchgate.net/profile/Juan_Aparicio7/publication/253571379_Los_estudios_sobre_el_cambio_conceptual_).
- Anisa et al, 2013. *Pengaruh Dismenorea pada Remaja*. ejournal.undiksha.ac.id/index.php/semnasmipa/article/view/2725.
- Dewi S, Arini P, (2015). Pengaruh Yoga Terhadap berkurangnya nyeri haid (dismenorea) Pada Remaja Putri kelas IX di SMPN 3 Madium.

- Dini, (2019). Perbedaan Penurunan Nyeri Haid antara Kompres Hangat dan Yoga pada Siswi SMAN 1 Simobbboyolali. *Skripsi* : STIKES Ngudiwaluyo.ejournal.stikestelogorejo.ac.id. Barat.<http://scholar.google.co.id>
- Fatmawaty, R. (2017). Memahami Psikologi Remaja. *Jurnal Reforma*, 2(1), 55–65. <https://doi.org/10.30736/rfma.v6i.2.33>
- Julaecha, J. (2019). Yoga Atasi Nyeri Saat Menstruasi Pada Remaja Putri. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 1(3), 217. <https://doi.org/10.36565/jak.v1i3.59>
- Julaecha, J., Safitri, S., & Wuryandari, Keperawatan Universitas Padjadjaran Bandung. Jawa
- Kemendes RI, 2022. Dismenorea: <https://yankes.kemkes.go.id>
- Manuaba, K. 2015. *Penurunan Tingkat Dismenorea Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran*.
- Mouliza, N. (2020). Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri di MTS Negeri 3 Medan Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(2), 545. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v20 i2.912>
- Ni Komang Ayu Sintya Paramita. (2019). Pengaruh Terapi Yoga (Paschimottanasana dan Adho Mukha Padmasana) terhadap Intensitas Nyeri pada Remaja Putri yang Mengalami Dismenore Primer. *Journal Of Health Science And Prevention*, 3(2), 94-100
- Pratiwi RY. Kesehatan remaja di Indonesia. Dalam <http://www.idai.or.id/artikel/seputar-kesehatan-anak/kesehatan-remaja-di-indonesia> Diakses pada. 2018;5.
- Sinaga, Ermawati, dkk. (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Jakarta: Universitas Nasional Sukarni, I; Wahyu P. 2013. Buku Ajar Keperawatan Maternitas, Yogyakarta, Nuha Medika.
- Sinaga, Ermawati, dkk. (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Jakarta: Universitas Nasional Sukarni, I; Wahyu P. 2013. Buku Ajar Keperawatan Maternitas, Yogyakarta, Nuha Medika.
- Solehati, (2015). *Senam yoga dismenorea*. Jakarta: Panda media.
- Usha Nag et.al (2016), Department of Obstetrics and Gynaecology, Dr. Pinnamaneni Siddhartha Institute of Medical Science and Research Foundation dengan judul “Meditation And Yoga As Alternative Therapy For Primary Dysmenorrhea
- Widayanti, dkk N. Psikologi Kespro : Wanita & Perkembangan Reproduksi Ditinjau dari Aspek Fisik dan Psikologinya. Jakarta: Kencana Prenada Media Group; 200.
- Yulianto, (2019). *Siap Menghadapi Menstruasi dan Menopause*. Yogyakarta: Gosyen Publishing