

## Pengabdian Kepada Masyarakat untuk Kelompok Lansia, Ibu Menyusui, dan Remaja Putri di Kelurahan Langesari

Neni Setianingsih<sup>1</sup>, Cahyaningrum<sup>2</sup>, Febri Aryana Selvi. SS<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Progam Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, nenisetia50@gmail.com

<sup>2</sup>Progam Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, cahya.ningrum@ymail.com

<sup>3</sup> Progam Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, febriyanaselvi.ss@gmail.com

Korespondensi Email: nenisetia50@gmail.com

---

### Article Info

Article History

Submitted, 2022-06-17

Accepted, 2022-06-23

Published, 2022-07-13

Keywords: Lansia,  
Remaja, Ibu Menyusui,  
Yoga, Akupresur

---

### Abstract

*This community service activity is a form of increasing community knowledge and competence, especially the elderly, breastfeeding mothers, and young women. The problem found in young women is the lack of knowledge of young women about acupressure and yoga to reduce Desminorrhoea. The problems found in Mrs. A were babies who were not given exclusive breastfeeding on the grounds of working, as well as in the elderly with the problem of lack of elderly knowledge about screening for degenerative diseases in health care facilities. The method used in this service is counseling and demonstration of community service activities carried out for 3 consecutive days from May 25-27 2022. This activity is carried out as a promotive and preventive effort that can be carried out by the community. The results of this activity are an increase in the knowledge of young women about Acupressure and Yoga to reduce Desminorrhoea, Mrs. A's desire to breastfeed her baby after being given counseling and demonstrations on how to express and store breast milk, and the desire of the elderly to screen for degenerative diseases in service facilities health.*

### Abstrak

Kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah suatu bentuk untuk meningkatkan pengetahuan dan kompetensi masyarakat khususnya lansia, ibu menyusui, dan Remaja Putri. Masalah yang ditemukan pada Remaja Putri adalah Kurangnya pengetahuan Remaja Putri tentang Akupresur dan Yoga untuk mengurangi Desminore. Masalah yang ditemukan pada Ny.A adalah bayi yang tidak diberikan ASI Eksklusif dengan alasan bekerja, serta pada lansia dengan masalah kurangnya pengetahuan lansia tentang skrining penyakit degenerative di fasilitas pelayanan kesehatan. Metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah penyuluhan dan demonstrasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan selama 3 hari berturut dari tanggal 25-27 Mei 2022. Kegiatan ini dilakukan sebagai upaya promotif dan preventif yang dapat dilakukan oleh masyarakat. Hasil

dari kegiatan ini adalah adanya peningkatan pengetahuan remaja putri tentang Akupresur dan Yoga untuk mengurangi Dismenore, adanya peningkatan pengetahuan Ny.A cara memerah dan menyimpan ASI setelah diberikan penyuluhan dan demonstrasi tentang cara memerah dan menyimpan ASI, serta adanya keinginan lansia untuk melakukan skrining penyakit degenerative di fasilitas pelayanan kesehatan.

---

## **Pendahuluan**

Penyakit degeneratif merupakan penyakit kronik menahun yang banyak mempengaruhi kualitas hidup serta produktivitas seseorang. Penyakit degeneratif antara lain hipertensi, penyakit jantung koroner, kanker, diabetes mellitus, osteoporosis, penyakit sendi, asma, katarak, dan sebagainya. Peningkatan beberapa kejadian penyakit ini cenderung meningkat seiring bertambahnya usia sehingga lebih banyak dialami oleh lansia. Hal ini akan sangat mengganggu lansia karena menurunkan kualitas hidup sehingga perlu dilakukan pemeriksaan kesehatan rutin guna memantau munculnya penyakit degeneratif tersebut.

Pencegahan penyakit degeneratif dapat dilakukan dengan meningkatkan kesadaran atas faktor-faktor resiko. Peningkatan kesadaran dapat dilakukan dengan edukasi atau penyuluhan kesehatan. Penyuluhan kesehatan tentang pentingnya skrining penyakit degenerative pada lansia juga bertujuan untuk mengidentifikasi, mencegah dan menyelesaikan masalah kesehatan pada lansia.

Minat ibu dalam memberikan ASI masih rendah. Berdasarkan profil kesehatan Indonesia tahun 2018 cakupan ASI eksklusif berada di angka 65,16%. Hal tersebut menunjukkan hanya separuh dari bayi usia 0-6 bulan yang mendapatkan ASI eksklusif. Data Kementerian Kesehatan mencatat kenaikan pada angka pemberian ASI eksklusif, dari 29,5% pada 2016 menjadi 35,7% pada 2017. Angka ini juga terbilang sangat kecil jika mengingat pentingnya peran ASI bagi kehidupan anak dan kenaikannya dibawah 50% (Kemenkes RI, 2018). Faktor yang mempengaruhi dalam pemberian ASI diantaranya usia ibu, pendidikan ibu, pengetahuan ibu, pekerjaan ibu dan paritas ibu (Septia, 2012).

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi pemberian ASI eksklusif yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal antara lain adalah pendidikan ibu, pengetahuan ibu, sikap dan perilaku ibu, faktor fisik ibu serta faktor emosional. Sedangkan faktor eksternalnya adalah ibu yang bekerja, jam kerja ibu, dukungan suami, dukungan tempat kerja, pemberian makanan pralaktal dan pemberian susu formula (Fikmawati & Syafiq, 2010). Faktor-faktor yang menghambat keberhasilan menyusui pada ibu bekerja adalah pendeknya waktu cuti bekerja, kurangnya dukungan tempat kerja, pendeknya waktu istirahat saat bekerja (tidak cukup waktu untuk memerah ASI), Tidak adanya ruangan untuk memerah ASI. Hal ini terbukti dengan belum tersedianya ruang laktasi dan perangkat pendukungnya serta belum maksimalnya kegiatan adukasi, sosialisasi, advokasi, dan kampanye terkait pemberian ASI, dan belum semua rumah sakit melaksanakan 10 langkah menuju keberhasilan ASI (Profil kesehatan Jawa tengah, 2015). Upaya yang dapat dilakukan ibu menyusui agar bayi mendapatkan ASI eksklusif yaitu dengan memberikan penyuluhan cara memerah dan menyimpan ASI.

Masa remaja merupakan masa fase perkembangan dinamis dalam kehidupan seseorang dan merupakan periode transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa (Sebayang 2018). Pada masa ini banyak terjadi perubahan fisik, psikis, dan biologis. Masa inilah terjadi pematangan organ reproduksi, salah satunya pada remaja putri ditandai dengan menstruasi (haid). Menstruasi adalah perdarahan vagina secara berkala akibat terlepasnya lapisan endometrium uterus (Proverawati, 2013). Dismenore atau menstruasi yang

menimbulkan nyeri merupakan salah satu masalah ginekologi yang paling umum dialami wanita dari berbagai tingkat usia (Larasati,2016).

Upaya yang dapat dilakukan remaja untuk mengurangi nyeri dismenore adalah dengan menggunakan yoga. Yoga saat dismenorea merupakan latihan yang terdiri dari gerakan fisik, pernafasan dalam, dan meditasi untuk meringankan pada saat nyeri haid (Wirawanda, 2016). Manfaat berlatih yoga diantaranya, meningkatkan sirkulasi darah keseluruh tubuh, meningkatkan kapasitas paru saat bernafas, mengurangi ketegangan tubuh, pikiran dan mental, serta mengurangi rasa nyeri. Selain itu yoga juga dipercaya dapat mengurangi cairan yang menumpuk di bagian pinggang yang menyebabkan nyeri saat haid (Suratini, 2013).

Hasil penelitian yang dilakukan Diyah Arini, dkk (2020) tentang pengaruh senam yoga terhadap penurunan Intensitas nyeri haid pada remaja mahasiswi Keperawatan stikes hang tuah surabaya dengan uji Mann-Whitney U Test didapatkan hasil  $p = 0,002$  sedangkan uji Wilcoxon Sign di dapatkan hasil  $p = 0,001$ . Dapat disimpulkan bahwaada perbedaan hasil pada kedua kelompok dan pemberian terapi senam yogaberpengaruh dalam penurunan nyeri haid. Hal ini didukung dengan penelitian Ratih Indah Kartikasari dan Apriliya Nuryanti (2016) tentang Pengaruh Yoga terhadap Berkurangnya Nyeri Haid (Dysmenorrhea) pada RemajaPutri Kelas IX di SMPN 3 Madiun tahun 2016. Hasil penelitian menunjukkan bahwasebelum dilakukan Yoga sebagian remaja mengalami nyeri berat dan setelah dilakukan Yoga berkurang menjadi nyeri sedang. Hasil uji Wilxocon sigh rank test  $=0,05$  menunjukkan  $p=0,001$  sehingga  $p<0,05$  artinya ada pengaruh Yoga terhadap penurunan intensitas nyeri Haid.

Menurut Kemenkes RI (2011) penyuluhan kesehatan bertujuan dalam peningkatan kemampuan dan pengetahuan masyarakat melalui pembelajaran dari oleh dan untuk masyarakat yang berwawasan kesehatan. Media promosi kesehatan yang dapat digunakan dapat berbasis kertas (print out) seperti brosur, poster, atau leaflet kemudian media dengan audio visual berupa film pendek dan power point.

Kegiatan KKN di Kelurahan Langensari diawali dengan pengkajian, hasil pengkajian didapatkan remaja perempuan yang mengalami desminore, terdapat bayi yang tidak diberikan ASI dikarenakan ibu bekerja, masih banyak lansia yang tidak memeriksakan kesehatan di posbindu, posyandu lansia, maupun pelayanan kesehatan lainnya. Berdasarkan hal tersebut maka perlu dilakukan kegiatan penyuluhan di kelurahan Langensari untuk peningkatan pengetahuan tentang cara mengurangi desminore pada remaja perempuan, cara memererah dan menyimpan ASI pada Ny. A, dan pentingnya skrining penyakit degeneratif pada usia lanjut difasilitas pelayanan kesehatan.

## Metode

Langkah-langkah yang ditempuhguna melaksanakan kegiatanpengabdian masyarakat yangdilaksanakan secara offline :

1. Melakukan koordinasi dengan Pembimbing untuk membahas kegiatan yang akan dilakukan. Pembahasan dilakukan sampai pada jadwal, tempat, dan metode kegiatan yang akan dilakukan.
2. Menyusun instrumen kegiatan pengabdian berupa kuesioner, booklet, leaflet, SAP, dan daftar hadir responden
3. Berkoordinasi dengan ibu RT untuk waktu dan tempat mengenai penyuluhan Lansia dan Ibu Menyusui, serta berkoordinasi denganKetua Karang Taruna untuk mengundang remaja putri dalam kegiatan penyuluhan.
4. Menyampaikan materi dengan metode Ceramah dan Demonstrasi
5. Memberikan kesempatan kepada responden untuk bertanya terkait materi dan teknik yang telah didemonstrasikan . Pertanyaan akan dijawab oleh mahasiswa.
6. Melakukan evaluasi kepada peserta dalam memahami materi dan teknik yang telah didemonstrasikan dengan cara mengajukan pertanyaan kepada peserta terkait

materi yang diberikan. Peningkatan pengetahuan peserta digunakan sebagai salah satu indikator pencapaian kegiatan penyuluhan.

7. Menutup kegiatan penyuluhan dengan mengucapkan salam dan ucapan terima kasih kepada peserta.
8. Melakukan evaluasi kegiatan penyuluhan via chat *WhatsApp*

## Hasil dan Pembahasan

### Akupresur dan Yoga Untuk Mengurangi Nyeri Desminore

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Remaja Putri sebelum diberikan penyuluhan tentang Cara Mengurangi Desminore dengan Akupresur dan Yoga (Pre-Test)

Pengetahuan	Frekuensi	Presentase (%)
Kurang	6	46,2
Cukup	7	53,8
Baik	0	0
<b>Jumlah</b>	<b>13</b>	<b>100</b>

Dari tabel 1 pengetahuan remaja putri sebelum diberikan penyuluhan tentang cara mengurangi desminore dengan akupresur dan yoga berpengetahuan cukup sebanyak 7 remaja putri (53,8%) dan berpengetahuan kurang sebanyak 6 remaja putri (46,2%) dan tidak ada remaja putri dalam kategori baik.

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Remaja Putri sesudah diberikan penyuluhan tentang Cara Mengurangi Desminore dengan Akupresur dan Yoga (Post-Test)

Pengetahuan	Frekuensi	Presentase (%)
Kurang	0	0
Cukup	2	15,4
Baik	11	84,6
<b>Jumlah</b>	<b>13</b>	<b>100</b>

Dari tabel 4.2 pengetahuan remaja putri sesudah diberikan penyuluhan tentang cara mengurangi desminore dengan akupresur dan yoga meningkat. Remaja berpengetahuan cukup turun menjadi 2 remaja putri (15,4%), berpengetahuan baik meningkat sebanyak 11 remaja putri (84,6%) dan tidak ada remaja putri dalam kategori kurang.

Berdasarkan tabel 1 dan 2 dapat diketahui bahwa distribusi frekuensi pengetahuan remaja putri sebelum diberikan penyuluhan tentang cara mengurangi dismenore dengan akupresur dan yoga dalam kategori kurang sebanyak 6 remaja putri dan setelah dilakukan penyuluhan tentang cara mengurangi dismenore dengan akupresur dan yoga pengetahuan remaja putri dalam kategori baik sebanyak 11 remaja putri dan tidak ada remaja putri dalam kategori pengetahuan kurang. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan tentang akupresur dan yoga untuk mengurangi dismenore. Peningkatan pengetahuan remaja putri didukung oleh penggunaan media leaflet dan booklet. Isi leaflet dan booklet sesuai dengan materi penyuluhan yang disampaikan dengan gambar dan warna serta menyajikan seluruh poin-poin materi pada leaflet dalam kuisioner. Menurut Karundeng (2016) leaflet sangat efektif dalam meningkatkan efektifitas penyuluhan dengan metode ceramah, karena leaflet selain merangkum dari keseluruhan materi penyuluhan, juga menyajikan gambar menarik yang memudahkan seseorang memahami isi materi.

Seseorang yang mempunyai pengetahuan baik tentang dismenorea akan membentuk sikap positif terhadap penanganan dismenorea. Sikap positif akan lebih sedikit ditemukan pada responden yang memiliki pengetahuan kurang. Faktor-faktor yang memengaruhi pengetahuan antara lain pendidikan, pengalaman, usia, sumber informasi, lingkungan, dan status ekonomi (Notoadmodjo, 2014). Remaja yang berpengetahuan kurang cenderung mengabaikan kesehatan dan akan bertindak yang akan

membahayakan bagidirinya sendiri. Remaja yang memiliki pengetahuan kurang tentang dismenorea akan memilih perilaku yang kurang tepat untuk mengatasi dismenorea (Wijayanti Anggita, Refirman, 2017).

Berdasarkan hasil penelitian Arini et,all (2020), menunjukkan bahwa pada kelompok eksperimen dengan responden yang telah diberi yoga mengalami penurunan nyeri haid sebagian besar mengalami nyeri ringan sebanyak 9 responden (60%) dan hampir setengahnya mengalami tidak nyeri sebanyak 6 responden (40%). Hasil pengamatan didapatkan setelah peneliti memberikan terapi yoga kepada kelompok perlakuan dengan memberikan terapi yoga sesuai dengan prosedur, selama 30 menit sebanyak 2–3 kali dalam seminggu sampai siklus haid berikutnya. Menurut Sindhu (2009), “senam yoga terbukti dapat meningkatkan kadar  $\beta$ -endorphine sampai lima kali di dalam darah. Semakin banyak melakukan senam maka akan semakin tinggi pula kadar  $\beta$ -endorphin-nya. Ketika seseorang melakukan senam maka  $\beta$ -endorphin akan keluar dan ditangkap oleh reseptor di dalam hypothalamus dan sistem limbik yang berfungsi untuk mengatur emosi. Peningkatan  $\beta$ -endorphin terbukti berhubungan erat dengan penurunan rasa nyeri, peningkatan daya ingat, memperbaiki nafsu makan, kemampuan seksual, tekanan darah dan pernafasan”.



Gambar 1 penyuluhan cara mengurangi desminore

### **Cara Memerah dan Menyimpan ASI**

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan pada Ny. A dilakukan sebagai upaya preventif tentang cara memerah dan menyimpan ASI. Kegiatan penyuluhan ini dilakukan pada tanggal 26 Mei 2022 di kediaman Ny. A. Bayi Ny.A berusia 4 bulan yang saat ini diasuh oleh neneknya dikarenakan Ny.A yang bekerja dari pukul 07.00-07.30 WIB menyebabkan bayi tidak mendapatkan ASI secara eksklusif. Pelaksanaan penyuluhan dilakukan dalam 1 tahap, dimulai dari memberikan pengetahuan tentang cara memerah ASI dan dilanjutkan dengan cara cara menyimpan ASI. Selama kegiatan berlangsung, Ny.A aktif bertanya tentang cara memerah ataupun menyimpan ASI.

Setelah dilakukan penyuluhan dan demonstrasi tentang cara memerah dan menyimpan ASI Ny.A memiliki keinginan untuk memberikan ASI kepada bayinya. Meskipun pada saat ini bayinya tidak mendapatkan ASI secara eksklusif, akan tetapi Ny.A berharap bayinya dapat tumbuh dan berkembang dengan baik didukung pemberian ASI.

Proses penyimpanan ASI merupakan hal penting selanjutnya setelah memerah ASI. Seperti diketahui bahwa beberapa penelitian menunjukkan ASI perah mengandung lebih sedikit bakteri dan lebih kecil kemungkinan tumbuh bakteri, selain itu ASI perah juga memiliki tingkat protein lebih tinggi dibandingkan dengan susu lain.

Hasil penelitian yang dilakukan Wulandari 2013 tentang hubungan tingkat pengetahuan dan sikap terhadap Air Susu Ibu Perah (ASIP) dengan praktik pemberian ASIP pada ibu bekerja di Kelurahan Tandang Kecamatan Tembalang Kota Semarang, diperoleh

bahwa sebagian besar responden tidak melakukan praktik ASIP 71.4% dan yang melakukan hanya sebesar 28.6% dari total sampel 35. Dari hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa masih banyak ibu bekerja yang tidak melakukan praktik ASIP.



Gambar 2 konseling cara pemerahan dan menyimpan ASI

### **Pentingnya Skrining Penyakit Degenerative di Fasilitas Pelayanan Kesehatan**

Penyuluhan dilakukan secara door to door di empat kediaman lansia yang tidak mengikuti posyandu. Terdapat 3 lansia perempuan dan 1 lansia laki-laki pada saat penyuluhan dilakukan. Selama penyuluhan berlangsung terdapat 3 lansia yang aktif bertanya, lalu dilanjutkan dengan kegiatan mengukur tekanan darah dan timbang berat badan.

Penyuluhan yang dilakukan secara door to door di empat Lansia yang ada di Kelurahan Langensari, mereka bersedia melakukan skrining penyakit degenerative difasilitas kesehatan. Meskipun mereka tidak melakukan skrining penyakit degenerative di Posyandu lansia yang telah disiapkan oleh pihak RW, tetapi mereka melakukan skrining tersebut difasilitas pelayanan kesehatan lain yang memiliki waktu fleksibel mengingat posyandu remaja hanya dilakukan satu bulan sekali dan dilaksanakan dari pagi hingga siang hari saja.

Risiko penyakit degenerative meningkat pada Lansia yang disebabkan penurunan fungsi organ tubuh. Menurut WHO, penyakit degeneratif menjadi penyebab kematian lansia sebanyak 38 juta jiwa setiap tahunnya. Bahkan, tak hanya pada lansia saja, namun sekitar 16 juta kematian terjadi di bawah usia 70 tahun. Sedangkan di Indonesia, menurut data Riskesdas tahun 2013, penyakit tidak menular seperti diabetes, jantung, kanker, dan stroke menempati peringkat atas sebagai penyakit dengan kasus terbanyak. Fungsi organ tubuh lansia yang semakin menurun seiring bertambahnya usia menyebabkan tubuh menjadi lebih rentan terkena penyakit.



Gambar 3 konseling pentingnya skrining penyakit degeneratif pada lansia

## **Simpulan dan Saran**

### **Simpulan**

Hasil kegiatan Kebidanan Komunitas ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan remaja putri tentang cara mengurangi desminore, meningkatkan pengetahuan Ny.A tentang cara memerah dan menyimpan ASI, dan adanya peningkatan pengetahuan lansia tentang pentingnya skrining penyakit degenerative serta lansia berkenan mengikuti skrining penyakit degeneratif di fasilitas pelayanan Kesehatan.

### **Saran**

Diharapkan para masyarakat lain dapat membantu dan mendukung adanya kegiatan ini sehingga kedepanya para lansia, remaja putri, dan ibu menyusui lebih sadar akan kesehatanya sendiri.

### **Ucapan Terima Kasih**

Puji syukur kami Ucapkan atas kehadiran Tuhan YME, karena atas Rahmat, Ridho dan Karunia-Nya kami dapat menyelesaikan artikel Kebidanan Komunitas dengan judul “Akupresure dan Yoga untuk Mengurangi Dismenore pada Remaja Putri di RT 10 RW 05 Kelurahan Langensari”. Bersama ini perkenankan kami mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Subyantoro, M.Hum selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo.
2. Dr. Sugeng Maryanto, M.Kes selaku ketua LPPM Universitas Ngudi Waluyo.
3. Rosalina, S.Kep. Ns., M.Kes selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
4. Ida Sofiyanti, S.SiT., M.Keb, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Profesi Kebidanan Program Profesi Universitas Ngudi Waluyo.
5. Cahyaningrum, S.SiT., M.Kes, selaku pembimbing yang telah bersedia untuk membimbing dan memberikan saran serta arahan sehingga dapat menyelesaikan artikel Kebidanan Komunitas
6. Bapak Priyono Selaku Ketua RT 10 yang telah memberikan izin, kepercayaan dan dukungan dalam penyusunan artikel kebidanan komunitas ini.
7. Remaja Putri, Lansia, dan Ny.A yang telah berkenan mengikuti acara penyuluhan yang dilakukan.
8. Semua pihak yang telah membantu kami selama penyusunan artikel Kebidanan Komunitas ini yang tidak dapat kami sebutkan satu per satu, terima kasih atas dukungan yang diberikan.

Kami menyadari bahwa artikel Kebidanan Komunitas ini jauh dari sempurna, akan tetapi kami berharap Artikel Kebidanan Komunitas ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

### **Daftar Pustaka**

Amalia, Astrid. (2015). *Tetap Sehat dengan Yoga*. Jakarta: Panda Medika.

Dinas Kesehatan Jawa Tengah. (2015). *Profil Kesehatan Jawa Tengah 2015*

Fitria, A. H. (2020). *Pengaruh Akupresur dengan Teknik Tuina terhadap Pengurangan Nyeri Haid (Dismenore) pada Remaja Putri*. 7, 73–81. <https://doi.org/10.26699/v7i1.ART.p073>

Fikwati, Sandra Dan Syafiq. (2010). “Kajian Implementasi Dan Kebijakan Air Susu Ibu Eksklusif Dan Inisiasi Menyusui Dini Di Indonesia”. *Makalah Kesehatan* (Vol. 14 No. 1, Juni 2010: Hal 17-24). Depok : Pusat Kajian Gizi Dan Kesehatan FKM UI

Prosiding  
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan  
Universitas Ngudi Waluyo

- Gant, N. d. (2016). Dasar-Dasar Ginekologi & Obstetri. *Pengaruh Akupresur dengan Teknik Tuina terhadap Pengurangan Nyeri Haid (Dismenore) pada Remaja Putri*, 73-81.
- Hardisman. (2014). *Reproduksi Seksologi dan Embriologi dalam Kajian Ilmu Kedokteran dan Al-Quran*. Yogyakarta : Gosyen Publishing
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI.
- Laila, Nur Najmi. (2011). *Buku Pintar Menstruasi*. Yogyakarta : Buku Biru.
- Larasati, Alatas. 2016. Pengaruh Senam Yoga Terhadap Disminore Pada Remaja Putri. Cited [2020 March 18] Alvailable from <https://wellness.journalpress.id/wellness/article/download/v1i227wh/28>.
- Larasati, T. A., & Alatas, F. (2016). Dismenore primer dan faktor risiko Dismenore primer pada Remaja. *Jurnal Majority*, 5(3), 79-84.
- Manan. (2013). *Kamus Cerdik Kesehatan Wanita*. Jakarta:Flash
- Nugroho, Taufan. (2015). *Buku Ajar Ginekologi untuk Mahasiswa Kebidanan*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Notoadmodjo. (2014). *Ilmu Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Proverawati A. 2014. *Menarche Menstruasi Pertama Penuh*. Yogyakarta: Muha Medika.
- Sari, D. K. (2012). *Pengaruh Pemberian Kunyit Asam terhadap Kejadian Dismenorea pada Remaja Putri di Pedukuhan Dagen Pendowohardjo Sewon Bantul (Doctoral dissertation, STIKES'Aisyiyah Yogyakarta)*.
- Sebayang, W., Gultom, D. Y., & Sidabutar, E. R. (2018). *Perilaku seksual remaja*. Deepublish.
- Suratini, (2013). *Panduan Praktikum Keperawatan Keluarga*. STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta, tidak dipublikasikan.
- Utami, Hijijah. Septia,. (2012). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Ibu Dalam Praktek Pemberian ASI*. Skripsi. Universitas Indonesia: Depok
- WHO. (2013). *Data Jumlah Penderita Disminorea*. [www.who.int/gho/en/](http://www.who.int/gho/en/) diakses pada tanggal 15 Maret 2019
- Wijayanti Anggita , Refirman, R. S. (2017). Hubungan Pengetahuan tentang Menstruasi dengan Sikap Dalam Penatalaksanaan Dismenore Primer Pada Remaja Putri di SMAN 58 Jakarta. *Jurnal Pendidikan Biologi IAIN Mataram*, X(1).
- Widyaningrum, H. (2013). *Pijat refleksi & 6 terapi alternatif lainnya*. Jakarta: Media Pressindo.

Prosiding  
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan  
Universitas Ngudi Waluyo

Wirawanda, Yuhda. (2017). *Kedahsyatan Terapi Yoga*. Jakarta: Padi