

PEMBERIAN TEH CHAMOMILE DAN GERAKAN YOGA CHILD'S POSE TERHADAP PERUBAHAN SKALA NYERI DISMENORE PRIMER PADA MAHASISWI TINGKAT 3 UNIVERSITAS HARAPAN BANGSA

Lena Widiarti^{1*}, Arlyana Hikmanti², Fauziah Hanum Nur Adriyani³

Program Studi Kebidanan Program Diploma Tiga, Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa^{1,2,3}

*Corresponding Author : lenawidiarti2@gmail.com

ABSTRAK

Salah satu keluhan nyeri paling sering dialami remaja sudah menstruasi yang disebabkan oleh kejang otot uterus akibat sekresi prostaglandin meningkat adalah pengertian dari dismenore. Menurut *World Health Organization* (WHO) angka kejadian dismenore adalah 1.769.425 atau (90%) perempuan. Di Indonesia, angka kejadian sebesar 64,25% terdiri dari 54,89% dismenore primer. Tingkat prevalensi dismenore di Jawa Tengah mencapai 56% (Riyani & Hadi, 2024). Pemberian terapi teh *chamomile* dan gerakan yoga *child's pose* efektif untuk menurunkan skala nyeri dismenore. Tujuan dari studi kasus ini adalah untuk memahami karakteristik responden serta pre dan post skala nyeri diberikannya terapi teh *chamomile* dan gerakan yoga *child's pose*. Metode yang digunakan yaitu studi kasus dan dengan responden berjumlah 5 dilaksanakan pada bulan Desember. Teknik pengumpulan data dengan memberikan *informed consent* kepada responden, pemberian terapi teh *chamomile* dan gerakan yoga *child's pose* selama 2 hari, mengobservasi skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan terapi. Rata-rata skala nyeri sebelum diberikan terapi pada hari pertama yaitu 3,6 dalam kategori nyeri sedang dan 2,8 pada hari kedua dalam kategori nyeri ringan. Rata-rata skala nyeri setelah diberikan terapi yaitu 1,8 pada hari pertama dan 1,4 pada hari kedua dalam kategori ringan. Rata-rata penurunan skor skala nyeri pada hari pertama 1,8 dan kedua adalah 1,4. Terdapat 3 responden memiliki riwayat keluarga dengan dismenore, 2 dengan IMT gemuk, dan 2 dengan kurangnya aktivitas fisik. Dapat disimpulkan bahwa terapi teh *chamomile* dan gerakan yoga *child's pose* dapat menurunkan skala nyeri dismenore.

Kata kunci : dismenore, teh *chamomile*, yoga *child's pose*

ABSTRACT

One of the most common pain complaints experienced by premenstrual adolescents, caused by uterine muscle spasms due to increased prostaglandin secretion, is dysmenorrhea. According to the World Health Organization (WHO), the incidence of dysmenorrhea is 1,769,425, or 90% of women (Wiyarsi et al., 2024). In Indonesia, the incidence is 64.25%, consisting of 54.89% primary dysmenorrhea. The prevalence rate of dysmenorrhea in Central Java reaches 56% (Riyani & Hadi, 2024). This case study examines the effectiveness of chamomile tea and child's pose yoga in reducing dysmenorrhea pain. The objective of the study is to identify the characteristics of the participants and assess changes in their pain levels before and after the therapy. Data were collected by first obtaining informed consent, then administering chamomile tea and guiding participants through child's pose yoga for two consecutive days. Pain levels were recorded both before and after the intervention. On the first day, the average pre-therapy pain score was 3.6 (moderate pain), which decreased to 1.8 (mild pain) after therapy. On the second day, the pre-therapy score averaged 2.8 (mild pain), decreasing to 1.4 (mild pain) post-therapy. This reflects an average reduction of 1.8 points on the first day and 1.4 points on the second day. Among the respondents, three had a family history of dysmenorrhea, two were categorized as obese, and two had low physical activity levels. In conclusion, this study suggests that the combination of chamomile tea and child's pose yoga is effective in reducing dysmenorrhea pain among adolescents.

Keywords : dysmenorrhea, chamomile tea, yoga *child's pose*

PENDAHULUAN

Salah satu keluhan nyeri paling sering dialami remaja sudah menstruasi yang disebabkan oleh kejang otot uterus akibat sekresi prostaglandin meningkat adalah pengertian dari

dismenorea. Dismenorea diklasifikasikan menjadi 2 yaitu dismenore primer dan sekunder. Dismenore primer paling banyak berlangsung di usia remaja akhir mengarah ke dewasa muda yaitu antara usia 15-25 tahun (Aulya *et al.*, 2021). Lebih dari 50% remaja mendapat dismenore primer dari 64,25% yang mengalami dismenore, sedangkan untuk tipe sekunder yaitu 9,36% (Nurfadillah *et al.*, 2021). Menurut *World Health Organization* (WHO) tingkat kejadian dismenore mencapai 1.769.425 orang (90%) perempuan. Di Indonesia, tingkat kejadiannya hingga 64,25% dimana 54,89% merupakan dismenorea primer. Tingkat prevalensi dismenore di Jawa Tengah mencapai 56% yang mana bisa didefinisikan mayoritas remaja putri di Jawa Tengah mengalami dismenore (Riyani & Hadi, 2024).

Dampak dismenore primer pada remaja apabila tidak ditangani maka akan mengakibatkan gangguan dalam berbagai aktivitas. Seperti pembatasan dalam kehidupan sosial, tingginya tingkat ketidakhadiran dari sekolah atau pekerjaan, pencapaian akademis terganggu, turunnya keikutsertaan dalam kegiatan olahraga, penyebab ketidakhadiran dari pendidikan atau tempat kerja, yang berpengaruh pada turunnya mutu hidup (Anggriani *et al.*, 2021). Pengobatan untuk meminimalisir rasa nyeri dismenore bisa diatasi dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Pengobatan farmakologi bisa diberikan obat-obatan penghilang rasa nyeri (*analgesik*). Obat ini dapat memberikan dampak negatif seperti adanya gangguan pada saluran pencernaan bagian bawah (*Dispepsia*), mual, dan dampak negatif pada fungsi hati dan ginjal. Pengobatan yang kedua menggunakan non-farmakologi salah satunya yaitu relaksasi (seperti *yoga*) dan mengonsumsi minuman yang dapat mengurangi rasa nyeri seperti teh *chamomile* (Anggriani *et al.*, 2021).

Yoga sudah terbukti mengoptimalkan konsentrasi endorfin dalam darah hingga 3-5 kali lipat. Teh *chamomile* menunjukkan adanya pengaruh terhadap penurunan tingkat nyeri haid sebelum dan sesudah pemberian teh *chamomile*. Untuk itu teh ini dapat dikembangkan menjadi salah satu upaya dalam penurunan rasa nyeri terutama saat mentruasi atau mengalami dismenore. *Yoga* dikombinasikan dengan pemberian teh *chamomile* untuk dapat menenangkan spasme otot uterus, memaksimalkan kualitas tidur dan meminimalkan kecemasan yang mungkin timbul ketika dismenore terjadi juga bisa dilakukan dengan pemberian teh *chamomile* hangat (Awaliyah *et al.*, 2020). Salah satu gerakan *yoga* untuk mengurangi nyeri dismenore adalah *child's pose*. Minyak atsiri dan *flavonoid* yang dikandung oleh teh *chamomile* dapat menghambat enzim *siklooksigenase* yang akan mengurangi prostaglandin sehingga mengurangi nyeri dan glisin efektif untuk meredakan nyeri dismenore (Fadliah *et al.*, 2024).

Berdasarkan data pra-survei maka ditemukan sebanyak 5 mahasiswi kebidanan Tingkat 3 mengalami dismenore. Padahal, seharusnya sebagai seorang calon bidan mereka mengetahui tentang upaya penanganan dismenore, tetapi mereka masih mengalami dismenore primer. Berdasarkan fenomena yang ditemui pada mahasiswi Kebidanan Tingkat 3 Universitas Harapan Bangsa yang merasakan dismenore mereka banyak mengonsumsi obat-obatan farmakologis untuk meringankan nyeri dismenore. Seperti yang kita ketahui bahwa ketergantungan obat dapat menyebabkan hal buruk pada tubuh. Pengobatan non farmakologis yang bisa dilakukan adalah akupresur titik hegū. Menurut mahasiswi cara ini kurang efektif karena tidak langsung meredakan nyeri dan membuat nyeri pada tangan karena harus melakukan penekanan berkali-kali, sehingga mereka lebih memilih menggunakan obat (Apriana *et al.*, 2023). Tujuan dari studi kasus ini adalah untuk memahami karakteristik responden serta skala nyeri sebelum dan sesudah diberikannya terapi teh *chamomile* dan gerakan *yoga child's pose*.

METODE

Penelitian ini menerapkan metode studi kasus pada mahasiswa kebidanan tingkat 3 yang mengalami dismenore primer dengan pemberian terapi teh *chamomile* dan gerakan *yoga child's*

pose selama 2 hari. Berjumlah 5 responden, dilakukan di kost responden masing-masing pada 07-31 Desember 2024. Membuat video gerakan yoga *child's pose* serta leaflet teh chamomile sebelum melakukan penelitian, memberikan *informed consent* atau lembar persetujuan tindakan. Melakukan pengumpulan data subyektif dan obyektif, melakukan pemeriksaan kadar hemoglobin sebelum dilakukan terapi. Memberikan edukasi mengenai dismenore dan intervensi yang akan diberikan kepada mereka. Mengajari responden cara menyajikan teh *chamomile* dan gerakan yoga *child's pose*. Memberikan intervensi yaitu teh *chamomile* serta gerakan yoga *child's pose*. Intervensi diberikan sehari dua kali. Melakukan pengukuran skala nyeri sebelum dilakukan terapi teh *chamomile* dan yoga *child's pose*. Terapi yoga diberikan selama 30 menit dan dilakukan observasi selama 30 menit. Kemudian peneliti datang kembali pada sore hari untuk memberikan intervensi kembali yaitu terapi teh *chamomile* dan yoga *child's pose*. Setelah itu dilakukan post skala nyeri pemberian terapi. Pada hari kedua peneliti melakukan tindakan yang sama untuk pemberian intervensi seperti hari pertama. Observasi setelah diberikan teh *chamomile* serta gerakan yoga *child's pose* selama 2 hari.

HASIL

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan didapatkan hasil sebagai berikut :

Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden

Data	Klien 1	Klien 2	Klien 3	Klien 4	Klien 5
Usia	20 tahun	20 tahun	20 tahun	20 tahun	20 tahun
Usia menarche	13 tahun	11 tahun	11 tahun	12 tahun	11 tahun
Riwayat menstruasi					
Siklus	28-30 hari	28-30 hari	28-30 hari	28-30 hari	28-30 hari
Lamanya	6-7 hari	7 hari	7 hari	7 hari	7 hari
Banyaknya	2-3x ganti pembalut	2-3x ganti pembalut	2-3x ganti pembalut	2-3x ganti pembalut	2-3x ganti pembalut
Dismenore	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya
Riwayat keluarga dismenore	Ada	Ada	Ada	Tidak	Tidak
IMT (normal 18,5- 22,9)	18	33	24	19,8	21,7
Hb (normal 12-15 g/dL)	12 g/dL(norm al)	12,9 g/dL(norm al)	13,1 g/dL(norm al)	12,4 g/dL(norm al)	13,4 g/dL(normal)
Aktivitas/olahraga (3-5x seminggu)	1x seminggu (kurang)	3x seminggu (normal)	4x seminggu (normal)	1x seminggu (kurang)	3x seminggu (normal)

Tabel 1 menunjukkan bahwa usia menarche responden 11-13 tahun dan semua responden mengalami dismenore. Tabel diatas juga menunjukkan bahwa terdapat 2 responden yang memiliki keluarga dengan riwayat dismenore. Terdapat 2 responden dengan indkes massa tubuh yang termasuk dalam ketagori gemuk dan obesitas, serta 2 responden dalam kategori kurus, selain itu normal. Kadar hemoglobin responden dalam batas normal dan tidak ada yang mengalami anemia. Terdapat 2 responden dengan kurangnya aktivitas fisik.

Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah Terapi Teh *Chamomile* dan Yoga *Child's Pose*

Didapatkan rata-rata skala nyeri sebelum diberikan terapi pada hari pertama yaitu 3,6 dan 2,8 pada hari kedua. Rata-rata skala nyeri setelah diberikan terapi yaitu 1,8 pada hari pertama

dan 1,4 pada hari kedua. Sedangkan rata-rata skala nyeri penurunan pada hari pertama 1,8 dan kedua adalah 1,4.

Tabel 2. Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah Terapi Teh *Chamomile* dan *Yoga Child's Pose*

	Rata-rata skala nyeri sebelum terapi	Rata-rata skala nyeri setelah terapi	Rata-rata skala nyeri penurunan
Hari ke 1	3,6	1,8	1,8
Hari ke 2	2,8	1,4	1,4

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Berdasarkan tabel 1, usia *menarche* responden adalah 11-13 tahun. Hal ini sesuai dengan penelitian dari (Aulya *et al.*, 2021) yang mengatakan jika usia *menarche* yang terjadi pada usia sangat muda (≤ 12 tahun) dapat menyebabkan nyeri haid karena organ reproduksi wanita belum matang secara sempurna. Pada usia ini, organ-organ reproduksi masih dalam proses perkembangan dan leher rahim masih sempit. Kelima responden memiliki siklus menstruasi 28-30 hari dan dikatakan normal, karena normalnya adalah 21-35 hari (Ekawati *et al.*, 2024). Rata-rata durasi menstruasi responden adalah 6-7 hari dengan 2-3x ganti pembalut perharinya dan dalam kategori normal. Menstruasi yang berlangsung lebih lama dari biasanya dapat menyebabkan peningkatan produksi prostaglandin, yang dapat memicu rasa nyeri. Diantara kelima responden terdapat 2 responden yang memiliki keluarga dengan riwayat dismenore primer. Riwayat keluarga menjadi salah satu faktor penyebab dismenore. Hal ini sesuai dengan teori dari (Septiyani & Simamora, 2022) yang menyebutkan riwayat keluarga dapat menjadi indikasi akan terjadinya dismenore primer pada wanita, riwayat keluarga merujuk pada faktor-faktor genetik yang dapat memprediksi risiko seseorang terkena suatu penyakit.

Berdasarkan tabel 1, terdapat 2 responden yang memiliki IMT kategori gemuk, yaitu pada responden 2 dengan IMT 33 dan responden 3 dengan IMT 24. Hal ini mungkin disebabkan oleh gaya hidup responden dan pola makan yang tinggi lemak. Hal ini sejalan dengan teori dari (Christiana *et al.*, 2023) yang mengungkapkan remaja dengan indeks massa tubuh (IMT) gemuk cenderung mengalami dismenore dibanding dengan indeks massa tubuh normal, sebab produksi hormon estrogen juga dipengaruhi oleh kadar lemak yang tinggi pada remaja. Selain dari ovarium, jaringan adipose juga akan memproduksi estrogen yang menyebabkan estrogen menjadi tidak normal dan diatas batas normal. Produksi hormon yang tidak normal inilah yang menyebabkan terjadinya nyeri saat menstruasi atau dismenore. Berdasarkan tabel 1, tidak ditemukan responden dengan anemia (12-13,4 g/dL), hasil tersebut sesuai dengan standar hemoglobin normal menurut kemenkes yaitu ≥ 12 g/dL (Kemenkes, 2023).

Anemia berpengaruh pada dismenore dikarenakan pada perempuan dengan anemia iskemia dapat terjadi karena kekurangan oksigen (O_2) pada jaringan, yang bersifat singkat serta reversibel. Iskemia jaringan memicu pelepasan zat kimia yang memacu reseptor nyeri, seperti ion kalsium *fosfolipid*, *bradikinin*, asam arakidonat, prostaglandin, dan *vasopressin*. Produksi prostaglandin dan *vasopressin* lebih lanjut menyebabkan vasokonstriksi pembuluh darah, yang memperburuk iskemia endometrium. Hal ini memicu pelepasan *fosfolipid* lebih banyak, yang kemudian memicu produksi prostaglandin lebih banyak lagi, sehingga akhirnya menyebabkan terjadinya dismenore (Pratiwi *et al.*, 2024).

Dalam penelitian ini terdapat 2 responden yang jarang melakukan aktivitas fisik/olahraga, hal ini bisa disebabkan oleh faktor waktu dan faktor motivasi responden itu sendiri. Hal ini sejalan dengan teori dari (Ariesthi *et al.*, 2020) bahwa aktivitas fisik rutin dapat membantu mengurangi rasa nyeri dismenore dengan meningkatkan aliran oksigen ke pembuluh darah di rahim. Jantung yang lebih efisien dalam memompa darah juga berkontribusi pada penyediaan oksigen, sehingga meminimalisir rasa nyeri. Di luar itu, aktivitas fisik juga dapat

mengoptimalkan terlepasnya endorphin, yang merupakan pengurang nyeri alami. Oleh karena itu, olahraga secara teratur sangat penting bagi remaja putri.

Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah Terapi Teh *Chamomile* dan Yoga *Child's Pose*

Berdasarkan tabel 2, rata-rata skala nyeri sebelum pemberian intervensi pada hari pertama adalah 3,6 dalam kategori sedang dan 2,8 pada hari kedua dalam kategori ringan. Rata-rata skala nyeri setelah pemberian intervensi yaitu 1,8 pada hari pertama dan 1,4 pada hari kedua dalam kategori ringan. Sedangkan rata-rata skala nyeri penurunan pada hari pertama 1,8 dan kedua adalah 1,4. Terdapat penurunan skala nyeri pada hari kedua sebelum diberikan terapi yaitu menjadi kategori ringan. Hal ini disebabkan adanya ketidakseimbangan kadar progesterone dalam darah pada hari pertama yang menganggu selama fase luteal pada siklus haid, mengakibatkan peningkatan prostaglandin dalam jumlah yang banyak pada fase awal haid, yang menyebar dalam jaringan endometrial yang megakibatkan kontraksi tegangan miometrium dan rahim yang kuat serta sanggup mengecilkan pembuluh darah, sehingga menyebabkan iskemia, munculnya perdarahan dan rasa nyeri (Kristina *et al.*, 2021). Sedangkan pada hari kedua kadar prostaglandin sudah menurun dikarenakan lapisan dinding rahim sudah mulai terlepas, sehingga rasa nyeri menstruasi pun akan berkurang (Octavia *et al.*, 2023).

Berdasarkan tabel 2, setelah pemberian teh *chamomile* dan gerakan yoga *child's pose* skala nyeri baik dari hari awal haid maupun hari kedua mengalami penurunan. Hasil ini sejalan dengan penelitian dari (Awaliyah *et al.*, 2020) dimana penelitian tersebut menjelaskan bahwa teh *chamomile* dan yoga *child's pose* dapat menurunkan skala nyeri dismenore primer karena dapat meminimalisir produksi prostaglandin sehingga nyeri dapat berkurang, dan nyeri dismenore dapat menghilang dihari kedua (Pratiwi, Oktiningrum, *et al.*, 2024). Bunga *chamomile* (*Matricaria chamomilia L*) kaya akan kandungan senyawa seperti *flavonoid*, kumarin, minyak atsiri, *terpena*, sterol, asam organik, dan polisakarida, sehingga sering digunakan dalam pengobatan tradisional. Diantara semua kandungan dalam bunga *chamomile* tersebut yang ada kaitannya dengan dismenore adalah *flavonoid*, minyak atsiri, dan *terpena*. Tiga senyawa tersebut dipercaya bisa mengurangi nyeri salah satunya nyeri dismenore. Minyak atsiri dan *flavonoid* yang terdapat pada teh *chamomile* dapat menghambat enzim *siklooksigenase*, yang akan menurunkan prostaglandin, sehingga mengurangi nyeri dan glisin.

Tubuh dapat dirangsang untuk mengeluarkan opioid endogen yaitu endorpin serta enkefalin (senyawa yang memiliki fungsi menghentikan nyeri) dengan teknik relaksasi dalam yoga. *Child's pose* (Balasana) adalah gerakan yang melibatkan peregangan pinggul, paha, dan pergelangan kaki secara perlahan-lahan. Manfaat dari pose ini antara lain menenangkan pikiran, mengurangi stres dan kelelahan, serta meredakan nyeri punggung dan leher (Sumastri & Novita, 2023). Gerakan ini dapat melemaskan otot dan jaringan pengikat di area tulang sendi, sehingga mengeluarkan asam laktat yang menimbulkan nyeri, kelelahan, ketegangan, dan kekakuan. Dengan cara merileksasikan otot-otot uterus, tidak terjadi metabolisme anaerob (seperti glikolisis dan glikogenolisis) yang akan menghasilkan asam laktat (Suganda *et al.*, 2021). Penumpukan asam laktat di jaringan akan menimbulkan kelelahan pada otot. Hal ini terjadi karena ketidakmampuan tubuh untuk merombak asam laktat yang sebanding dengan kecepatan sintesis asam laktat (Wulandari & Wardhani, 2020).

Peningkatan kadar laktat dalam otot dan darah membentuk lingkungan pH menjadi asam, menghambat kerja enzim, menurunkan daya tahan, menghambat terbentuknya kreatin fosfat sehingga menurunkan kemampuan koordinasi gerakan, menyebabkan kenaikan kadar urea dan memperlambat oksidasi lemak sehingga menganggu kinerja sejumlah enzim yang bekerja pada pH netral, berdampak kurang menguntungkan untuk aktivitas sel dalam memproduksi energi untuk menunjang aktivitas tubuh serta menyebabkan kelelahan (Kusuma *et al.*, 2020). Dengan melakukan gerakan *child's pose* dengan teratur, dapat menghalangi timbulnya macam-macam keluhan pada area tersebut (Rossarila *et al.*, 2021).

KESIMPULAN

Karakteristik data subyektif pada responden yang mengalami dismenore pada usia menarche rata-rata 11-13 tahun sejumlah 5. Riwayat keluarga dismenore sejumlah 3 dari 5 responden memiliki keluarga dengan riwayat dismenore, riwayat penyakit keluarga dapat menjadi salah satu faktor yang meningkatkan kejadian dismenore. Indeks massa tubuh 2 responden dalam kategori normal, 2 responden kategori gemuk, dan 1 dalam kategori kurus. Remaja dengan indeks massa tubuh gemuk lebih memungkinkan mengalami dismenore dibanding dengan yang normal. 40% responden memiliki aktivitas/olahraga yang kurang sehingga dapat menyebabkan lebih rentang mengalami dismenore. Pada karakteristik responden yang mengalami dismenore tidak ditemukan kesenjangan antara teori dan lahan. Setelah diberikan terapi teh *chamomile* dan gerakan yoga *child's pose* pada kelima responden, dapat dilakukan kerjasama yang baik antara peneliti dan responden sehingga terdapat pengurangan intensitas nyeri.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti menyampaikan terimakasih atas bimbingan, dukungan, dan saran untuk semua pihak yang berpartisipasi dalam penelitian ini. Serta peneliti sampaikan terimakasih kepada peserta yang sudah memberikan bantuan dalam berjalannya penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, V. I., Vitania, W., & Pasial, F. I. (2021). Buku Ajar Konsep Kebidanan. Pekalongan: *Nasya Expanding Management*.
- Agustina, W., Arma, N., & Sayekti, P. H. (2023). Efektivitas Pemberian Kunyit Asam Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 9 Medan Tahun 2022. *Jurnal Maternitas Kebidanan* 8(1), 89.
- Anggriani, A., Mulyani, Y., & Pratiwi, L. D. (2021). Pengaruh Terapi Farmakologi Dan Non-Farmakologi Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswa Fakultas Farmasi Universitas Bhakti Kencana Bandung. *Jurnal Riset Kefarmasian Indonesia*, 3(3), 174–188.
- Anita, N., Raehan, & Mediastuti, F. (2023). Asuhan Kebidanan Remaja & Menopause. Bandung: Kaizen Media Publishing.
- Apriana, R. R., Hikmanti, A., & Nur Adriyani, F. H. (2023). *Application Of Sanyinjiao And Hegu Point Acupressure For Young Women With Primary Dysmenorrhea*. *Jurnal Kebidanan Kestra* (Jkk), 6(1), 28–36.
- Ariesthi, K. D., Fitri, H. N., & Paulus, A. Y. (2020). Pengaruh Indeks Massa Tubuh (Imt) Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di Kota Kupang. *CHMK Health Journal*, 4 (2), 166.
- Aulya, Y., Kundaryanti, R., & Apriani, R. (2021a). Hubungan Usia Menarche Dan Konsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Siswi Di Jakarta Tahun 2024. *Jurnal Menara Medika*, 4 (1), 11.
- Awaliyah, S. N., Murtiningsih, & Oyoh. (2020). Pengaruh *Treatment Double Action: Yoga Dan Chamomile* Terhadap Dismenore Dan Kecemasan Remaja. 2(1), 169.
- Balyas, A. B., Kahanjak, D. N., Komara, N. K., & Ahmad, F. F. (2024). Hubungan Usia Menarche, Status Gizi, Kadar Lemak, Dan Kadar Hemoglobin Dengan Kejadian Dismenore Siswa Smp Negeri 4 Palangka Raya: *Relationship Between Menarche Age, Nutritional Status, Fat Levels, And Hemoglobin Levels With The Incidence Of Dysmenorrhea In Students Of Smp Negeri 4 Palangka Raya*. *Jurnal Surya Medika*, 10(2), 349–353.

- Christiana, E., Nindawi, N., & Mufida, Y. R. (2023). Derajat Dismenore Pada Mahasiswa Diii Keperawatan Yang Mengalami Obesitas Di Politeknik Negeri Madura. *Sakti Bidadari (Satuan Bakti Bidan Untuk Negeri)*, 6(2), 84–89.
- Dini, A. Y. R., Bakoil, M. B., Karo, M. B., & Iskandar, F. (2022). Konsep Asuhan Kesehatan Reproduksi Untuk Mahasiswa Kebidanan. Malang: Rena Cipta Mandiri.
- Ekawati, H., Pramestirini, R. A., & Gumelar, W. R. (2024). Hubungan Tingkat Stress Dan Pola Makan Terhadap Siklus Menstruasi Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan*, 16(4), 1402.
- Fadliah, S. H., Dinengsih, S., & Syamsiah, S. (2024). *Effectiveness Of Chamomile Tea On Dysmenorrhoea Pain Scale In Adolescent Girls*. *Jkm (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, 10(7).
- Gafar, A., & Syahrum. (2023). Peranan Remaja Dengan Konsep Basimpuah Dan Baselo Dalam Pencegahan Risiko Hiv/Aids. Pekalongan: Nasya Expanding Management.
- Hadianti, D. N., & Ferina, F. (2021). Senam Yoga Menurunkan Dismenore Pada Remaja. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 13(1), 239–245.
- Kemenkes. (2023). Buku Saku Pencegahan Anemia Pada Ibu Hamil Dan Remaja Putri. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kristina, C., Hasanah, O., & Zukhra, R. M. (2021). Perbandingan Teknik Relaksasi Otot Progresif Dan Akupresur Terhadap Dismenore Pada Mahasiswa Fkp Universitas Riau. *Health Care : Jurnal Kesehatan*, 10(1), 104–114.
- Kusuma, M. N. H., Syafei, Muh., Saryono, S., & Qohar, W. (2020). Pengaruh *cold water immersion* terhadap laktat, nyeri otot, fleksibilitas dan tingkat stres pasca latihan intensitas sub maksimal. *Jurnal Keolahragaan*, 8(1). <https://doi.org/10.21831/jk.v8i1.30573>
- 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.
- Octavia, Y., Astyandini, B., & Fitria, N. E. (2023). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Remaja. Jakarta: Mahakarya Citra Utama.
- Pratiwi, Oktiningrum, M., & Maharani, K. (2024). Mengenal Menstruasi Dan Gangguannya. Sukabumi: Cv Jejak.
- Pratiwi, Tamalsir, D., & Riyanti, N. (2024). Hubungan Anemia Dengan Derajat Dismenore Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura Tahun Akademik 2022/2023. *Pattimura Medical Review*, 6 (1), 45.
- Rahmawati, N. A., Ma'arif, R., Yulianti, A., Rahim, A. F., & Marufa, S. A. (2021). Prenatal Yoga Efektif Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil. *Physiotherapy Health Science (Physiohs)*, 3(1), 18–21.
- Ramadhani, N., & Susanto, I. H. (2022). Pemanfaatan Waktu Luang Dengan Aktivitas Olahraga Anggota Dit Pamobvit Bsi Banyuwangi. 10(03).
- Riyani, I., & Hadi, S. P. I. (2024). Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenore Di Smp Aswaja Kecamatan Dukun Kabupaten Magelang. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8 (3), 2.
- Rodiana, A. A. (2024). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Indeks Massa Tubuh Pada Remaja. *Journal Of Midwifery Care*, 5(1), 78–86.
- Rossarila, Y., Ekacahyaningtyas, M., & Azali, L. M. P. (2021). Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma Husada Suraharta 2021.
- Septiyani, T., & Simamora, S. (2022). Riwayat Keluarga, Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Terhadap Kejadian Dismenore Primer Pada Wanita. *Agrihealth: Journal Of Agri-Food, Nutrition And Public Health*, 2(2), 88.
- Suganda, A. R., Septiani N, T., & Nuryuniarti, R. (2021). Efektifitas Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal Bimtas: Jurnal Kebidanan Umtas*, 5(2), 62–71. <Https://Doi.Org/10.35568/Bimtas.V5i2.1857>

- Sugiharti, I., Valiani, C., Kartadarma, S., & Putri, I. D. (2024). Pengaruh Gerakan Yoga Gaya Balasana (Child Pose) Dalam Pengurangan Dismenorhoe Pada Remaja Putri Di Smk Pasundan Jatinangor. *Jurnal Malahayati*, 11(3).
- Syarifah, L. K., Fadilah, K. F., & Kusuma, I. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Mts Dan Ma Jamiat Kheir Jakarta. *Junior Medical Journal*, 2(4), 532.
- Ulifah, L. R. N., & Bumi, C. (2023). Efektifitas Senam Ringan Dismenore Kombinasi Aromaterapi Lemon Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Haid Di Posyandu Remaja Desa Mertelu Kecamatan Gedangsari Gunungkidul.
- Widiastuti, U. T. O., & Setiyabudi, R. (2020). Pengaruh Gerakan Yoga Child's And Animals Poses Terhadap Perubahan Skala Nyeri Dismenore Pada Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(2).
- Wulandari, R., & Wardhani, R. R. (2020). Identifikasi *low back pain* dan kadar asam laktat pada komunitas ojek online di Yogyakarta. *Intisari Sains Medis*, 11 (3).