



## PENGARUH YOGA TERHADAP NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI SMA NEGERI 4 MALINAU KECAMATAN MENTARANG KABUPATEN MALINAU

Miles Evana<sup>1</sup>, Doris Noviani<sup>2✉</sup>, Tri Astuti Sugiyatmi<sup>3</sup>, Ika Yulianti<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> Program Studi S1 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Borneo Tarakan  
[dorisnoviani@gmail.com](mailto:dorisnoviani@gmail.com)

### Abstrak

Menstruasi/haid merupakan proses pengeluaran darah dari uterus disertai serpihan selaput dinding uterus pada wanita. Dismenore adalah menstruasi/haid yang mengalami nyeri. Banyak cara digunakan untuk mengurangi dismenore selain menggunakan obat dapat menggunakan terapi komplementer yaitu yoga. Tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis pengaruh yoga terhadap penurunan nyeri dismenore. Desain penelitian ini adalah *pre-eksperimen* dengan rancangan *one group pre-test* dan *posttest design*. Sampel diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Didapatkan sebanyak 22 remaja siswi SMAN 4 dengan kriteria inklusi: Siswi yang bersedia menjadi responden, siswi yang saat itu sedang menstruasi hari pertama dan kedua dan mengalami nyeri dismenore, siswi yang tidak mengkonsumsi obat untuk mengurangi dismenore. Instrumen menggunakan lembar observasi untuk mengetahui tingkat nyeri dismenore menggunakan Skala Intensitas Nyeri Numerik menurut Hayward (0-10). Analisis data menggunakan *uji Wilcoxon Sign* dengan tingkat kemaknaan  $p \leq 0,05$ . Hasil penelitian dengan *uji Wilcoxon Sign* di dapatkan hasil  $p = 0,000$ . Dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan hasil pada siswi dan pemberian yoga berpengaruh dalam penurunan nyeri dismenore. Implikasi dari penelitian ini adalah pemberian yoga dapat mengurangi nyeri pada remaja siswi yang mengalami dismenore.

**Kata Kunci:** *Yoga, Dismenore, Remaja Putri.*

### Abstract

*Menstruation is the process of expelling blood from the uterus accompanied by fragments of the lining of the uterus wall in women. Dysmenorrhea is painful menstruation. There are many ways to reduce dysmenorrhea, apart from using medication, you can use complementary therapy, namely yoga. The aim of this research is to analyze the effect of yoga on reducing dysmenorrhea pain. The design of this research is a pre-experiment with a one group pre-test and posttest design. Samples were taken using purposive sampling technique. There were 22 female students at SMAN 4 with the inclusion criteria: female students who were willing to be respondents, female students who were currently menstruating on the first and second day and experiencing dysmenorrhea pain, female students who did not take medication to reduce dysmenorrhea. The instrument uses an observation sheet to determine the level of dysmenorrhea pain using the Numerical Pain Intensity Scale according to Hayward (0-10). Data analysis used the Wilcoxon Sign test with a significance level of  $p \leq 0.05$ . The results of research using the Wilcoxon Sign test obtained  $p = 0.000$ . It can be concluded that there are differences in results for female students and the provision of yoga has an effect on reducing dysmenorrhea pain. The implication of this research is that providing yoga can reduce pain in adolescent girls who experience dysmenorrhea.*

**Keywords:** *Yoga, Dysmenorrhea, adolescent girls.*

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2025

\* Corresponding author :

Address : Jl. Amal Lama No 1 Kota Tarakan

Email : [dorisnoviani@gmail.com](mailto:dorisnoviani@gmail.com)

Phone : 082256506175

## PENDAHULUAN

Masa remaja adalah fase perkembangan yang bergerak maju pada kehidupan seseorang. Secara biologis, sebagian tanda dari keremajaan yaitu pada saat remaja mulai mengalami menstruasi. Menstruasi akan dialami pada masa pubertas dan mampunya seorang perempuan mengandung anak atau masa reproduksi. Pada kenyataannya, sebagian wanita akan merasakan berbagai persoalan menstruasi, diantaranya adalah dismenore (Handayani et al., 2022).

Dismenore sendiri adalah bagian dari keluhan yang sering dialami wanita, hampir seluruh wanita akan mengalami dismenore, nyeri ini terjadi bersamaan dengan menstruasi, dapat terjadi sebelum menstruasi, atau dapat terjadi segera saat menstruasi. Dismenore atau nyeri haid yang mengganggu aktivitas sehari-hari. Ada 2 jenis dismenore, yaitu dismenore primer fisiologis dan dismenore sekunder patologis (Widyanthi et al., 2021).

Pada sebagian wanita mendapatkan haid tanpa keluhan, namun tidak sedikit wanita mendapatkan haid disertai dengan keluhan berupa nyeri dismenore yang mengakibatkan tidak nyaman serta dampak terhadap gangguan aktivitas (Rahayu et al., 2019). Selain berdampak pada aktivitas sehari-hari yang menyebabkan remaja tidak dapat mengikuti kegiatan di sekolah nyeri dismenore juga berdampak pada kurangnya konsentrasi dan akhirnya dapat mengganggu prestasi remaja (Fitriani & Achmad, 2018).

Angka wanita mengalami dismenore sekitar 50%. Setiap negara memiliki presentase dismenore yang berbeda, seperti di Swedia 72% wanita mengalami dismenore, di Amerika Serikat hampir 90% wanita mengalami kondisi tersebut. Dari jumlah tersebut, 10-15% mengalami dismenore berat akibatnya akan menghambat semua aktivitas (Julianti et al., 2023). Data Association of Southeast Asian Nations (ASEAN) pada tahun 2018, Thailand memiliki prevalensi 65%, Malaysia memiliki prevalensi 35-40%, dan Singapura memiliki prevalensi sekitar 10-15%, (Monica, 2023). Pada tahun 2018, terdapat 107.673 kasus dismenore di Indonesia, dimana 59.671 jiwa (54,89%) merupakan dismenore primer dan 9.496 jiwa (9,36%) mengalami dismenore sekunder (Masruroh et al., 2022). Nyeri Dismenore merupakan ketidak seimbangan hormon progesterone dalam darah sehingga mengakibatkan nyeri timbul, dan faktor psikologis juga ikut berperan terjadinya rasa nyeri pada beberapa wanita (Desriva et al., 2022).

Berkaitan dengan nyeri dismenore terdapat dua jenis dismenore yaitu dismenore primer dan sekunder. Nyeri dismenore primer adalah nyeri haid dialami oleh remaja putri yang berasal dari kram rahim salah satunya disebabkan oleh kontraksi rahim dan lepasnya dinding rahim akibat peningkatan prostaglandin. Sedangkan nyeri dismenore sekunder merupakan salah satu

penyebab atau gejala suatu penyakit genetalia seperti endometriosis, kista, kanker (Dartiwen, 2022). Kekakuan atau kejang di bagian bawah perut yang terjadi menjelang atau selama menstruasi (Nyeri Dismenore) membuat tubuh beristirahat atau berakibat pada menurunnya kinerja dan berkurangnya aktivitas sehari-hari. Gejala dismenore dapat disertai dengan rasa mual, muntah, diare, kram, sakit seperti kolik di perut. Beberapa wanita bahkan sampai mengalami pingsan, keadaan ini muncul cukup hebat sehingga menyebabkan penderita mengalami kelumpuhan aktivitas untuk sementara (Novryanthi & Nurhayati, 2021).

Penanganan nyeri dismenore dapat dilakukan dengan 2 cara yaitu dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Dengan cara farmakologi yaitu dengan mengkonsumsi obat-obat yang dijual bebas dan terkadang dapat menimbulkan efek bagi tubuh. Sedangkan untuk non farmakologi yaitu: yoga, akupresure, teknik relaksasi, terapi musik, kompres hangan dan exersice. Yoga adalah salah satu alternatif non farmakologi yang dapat mengurangi nyeri Disminore pada Remaja Putri. Yoga merupakan tehnik yang mengajarkan seperti tehnik relaksasi, pernafasan, dan posisi tubuh untuk meningkatkan kekuatan, keseimbangan dan mengurangi rasa nyeri (Desriva et al., 2022). Sindhu and Pujiastuti (2014) menyebut beberapa gerakan yoga mampu mengubah pola penerimaan rasa sakit ke fase yang lebih menenangkan yaitu Pose Upavishta Konasana, Buddha Kosana, Janu Shirsasana Supta Baddha Konasana, Mudhasana.

Yoga dapat menurunkan nyeri dengan cara merelaksasikan otot-otot endometrium yang mengalami spasme dan iskemia karena peningkatan prostaglandin sehingga terjadi vasodilatasi pembuluh darah. Hal tersebut menyebabkan aliran darah ke daerah yang mengalami spasme dan iskemia meningkat sehingga nyeri yang dirasakan dapat menurun. Teknik relaksasi dalam yoga juga dapat merangsang tubuh untuk melepaskan endorpin dan enkanfalin yaitu senyawa yang berfungsi untuk menghambat nyeri (Rumanti et al., 2022). Selain itu gerakan yang rutin dalam yoga dapat menyebabkan peredaran darah lancar sehingga nyeri yang muncul menghilang. Yoga yakni salah satu exercise relaksasi nafas dalam yang dianjurkan mampu dalam penurunan nyeri dismenore primer serta pengobatan holistik yang mengkombinasikan antara pikiran, nafas dalam, ketenangan dan latihan fisik olah tubuh. Adapun banyak manfaat yoga selain menurunkan nyeri dismenore, dengan latihan yoga mampu menyehatkan badan serta memberikan rasa nyaman, merileksasikan otot dan tenang (Julaecha, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Imaroh (2019) membuktikan

bahwa terapi yoga mempengaruhi nyeri dismenore dengan perlakuan sekali, dan Lestari (2023) membuktikan secara empirik bahwa yoga memang merupakan terapi non farmakologis yang efektif untuk menurunkantingkat nyeri menstruasi khususnya pada remaja putri dengan pelaksanaan terapi sebanyak dua kali yang dilakukan saat remaja mengalami nyeri menstruasi. Hasil ini juga sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Yonglitthipagon (2017), Arini (2020), dan Salman (2022). Ketiga penelitian tersebut memiliki carapengukuran nyeri yang berbeda-beda yaitu Visual Analog Scale (VAC), Numeric Ranting Scale (NRS) terkategori dan Numeric Ranting Scale(NRS) murni. Meskipun dengan desain eksperimen yang sama yaitu melibatkan kelompok kontrol, diperoleh kesimpulan yang sama bahwa yoga terbukti efektif menurunkan nyeri menstruasi pada remaja.

Data yang diperoleh dari studi pendahuluan pada bagian Tata Usaha SMA Negeri 4 Malinau pada bulan Desember tahun 2023, didapatkan jumlah siswi sebanyak 134 orang. Berdasarkan hasil wawancara langsung dan pengisian lembar observasi Numeric Ranting Scale (NRS) dengan 15 siswi SMA Negeri 4 Malinau didapatkan hasil bahwa semua siswi mengalami nyeri dismenore, dimana 3 dari 15 siswi didapatkan hasil mengalami nyeri dismenore ringan (20%), 8 dari 15 mengalami nyeri dismenore sedang (53,3%), dan 4 dari 10 mengalami nyeri berat (26,7%). Hasil wawancara diperoleh 11 dari 15 siswi merasa terganggu dengan nyeri tersebut dan membiarkannya dan 4 siswi menggunakan terapi farmakologi untuk mengurangi rasa nyeri. Berdasarkan uraian di atas peneliti merasa perlu untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Yoga Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri SMA Negeri 4 Malinau Kecamatan Mentarang Kabupaten Malinau”.

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif. Penelitian ini menggunakan metode pre-eksperimen. Pada penelitian ini menggunakan rancangan *one group pre-test* dan *posttest design*, yaitu pada rancangan ini subjek diobservasi sebelum dilakukan intervensi, kemudian di observasi lagi setelah dilakukan intervensi. Intervensi perlakuan eksperimen diberikan yakni yoga yang merupakan variabel bebas, sedangkan observasi Nyeri dismenore menggunakan *Numerical Rating Scale* (NRS) yang merupakan variabel terikat.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 22 orang. Waktu pengambilan data dilakukan selama bulan April hingga Mei 2024 yang bertempat di SMA Negeri 4 Malinau Kecamatan Mentarang Kabupaten Malinau. Analisa data terdiri atas dua tahapan yaitu analisis univariat dan analisis

bivariat. Semua prosedur pengolahan data untuk analisis dilakukan dengan menggunakan program komputer *SPSS for Windows*.

. Analisis data dengan menggunakan uji Analisis penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh yoga terhadap nyeri dismenore. Dalam penelitian ini terlebih dahulu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas untuk mengetahui data telah terdistribusi normal menggunakan uji *Shapiro-Wilk*. Namun karena tidak berdistribusi normal, maka uji statistik yang digunakan adalah uji nonparametik atau uji Wilcoxon. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan Komisi Etik Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Borneo Tarakan dengan nomor 041/KEPK-FIKES UBT/VI/2024.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Nyeri Responden Sebelum dan Sesudah diberikan Intervensi Yoga

Nyeri Dismenore	Sebelum ( <i>pretest</i> )		Sesudah ( <i>posttest</i> )	
	n	%	n	%
Tidak Ada Nyeri	0	0%	1	4,5%
Nyeri Ringan	2	9,1%	12	54,5%
Nyeri Sedang	9	40,9%	9	40,9%
Nyeri Berat	11	50,0%	0	0%
<b>Total</b>	<b>22</b>	<b>100%</b>	<b>22</b>	<b>100%</b>

### Tingkat Nyeri Dismenorea Sebelum diberikan Yoga

Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas nyeri haid sebelum diberikan terapi yoga sebanyak 11 responden (50.0%) mengalami nyeri Berat, 9 responden (40.9%) mengalami nyeri sedang dan 2 responden (9.1%) mengalami nyeri ringan (Tabel 1).

Penelitian Rishel, dkk (2018) menyatakan bahwa wanita yang mengalami dismenore memiliki kadar prostaglandin yang relatif tinggi dalam siklus menstruasinya. Prostaglandin akan merangsang otot-otot halus dinding rahim berkontraksi. Makin tinggi kadar prostaglandin, kontraksi akan makin kuat, sehingga rasa nyeri yang dirasakan juga makin kuat. Biasanya, pada hari pertama menstruasi kadar prostaglandin sangat tinggi. Pada hari kedua dan selanjutnya, lapisan dinding rahim akan mulai terlepas, dan kadar prostaglandin akan menurun. Rasa sakit dan nyeri haid pun akan berkurang seiring dengan makin menurunnya kadar prostaglandin (Sinaga, 2017).

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori Laila, (2023). Dalam bukunya menjelaskan bahwa menstruasi adalah masa perdarahan yang terjadi pada perempuan secara rutin setiap bulan selama dalam masa suburnya kecuali terjadi kehamilan. Masa menstruasi bisa juga disebut dengan mens,

menstruasi atau datang bulan. Pada saat menstruasi, darah yang keluar sebenarnya merupakan darah akibat peluruhan dinding rahim (endometrium). Darah menstruasi tersebut mengalir dari rahim menuju leher rahim, untuk kemudian keluar melalui vagina. Gangguan yang timbul pun bermacam-macam dan bisa terjadi saatsebelum atau sesudah menstruasi, antara lain sindrom pramenstruasi, dysmenorrea, hipermenorea. Dismenore adalah gangguan menstruasi yang paling umum, dismenore primer timbul pada masa remaja, yaitu sekitar 2-3 tahun setelah haid pertama.

Peneliti berasumsi bahwa nyeri dismenore terjadi karena meningkatnya darah menstruasi yang deras sehingga terjadinya nyeri dismenore pada siswi di SMA 4 Malinau.

### Tingkat Nyeri Dismenorea Sesudah diberikan Yoga

Hasil penelitian menunjukkan bahwa post test setelah diberi terapi yoga didapatkan 12 responden (54.5%) yang mengalami nyeri ringan, 9 responden (40.9%) mengalami nyeri sedang dan 1 responden (4.5%) tidak mengalami nyeri. Penelitian yang dilakukan oleh Jukaecha dkk (2020), yang menyatakan bahwa terdapat penurunan skala nyeri selama menstruasi karena saat melakukan yoga responden merasa santai sehingga tubuh akan terangsang untuk mensekresi hormon endorfin yang dapat mengurangi kontraksi rahim dan kram perut yang terjadi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori Laila, (2023). Dalam bukunya menjelaskan tentang upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri pada saat dismenore secara farmakologi dan non farmakologi yaitu dengan mengompres bagian yang sakit dengan suhu panas, mandi dengan air hangat, berolahraga secara teratur, melakukan pemijatan, meminum obat pereda rasa sakit, melakukan rileksasi, melakukan yoga. Yoga sebagai salah satu tradisi India kuno telah lama dikenal mampu memberikan efek yang baik bagi kesehatan, yoga yang identik dengan pengaktifan seluruh bagian tubuh. Dalam banyak kasus, yoga memiliki fungsi yang sama efektifnya dengan beragam teknik pengobatan yang kita kenal saat ini. Yoga mampu mempercepat dan menstimulasi sistem pertahanan tubuh, serta mengubah polaserta mereda kan rasa sakit ke fase yang lebih menyenangkan. Sehingga berangsur-angsur nyeri hilang tanpa terlalu menyusahakan penderitanya.

Peneliti berasumsi dengan melakukan yoga dapat meningkatkan kekuatan, kelenturan serta dapat mengurangi nyeri dismenore dengan melatih otot dan juga melatih pernapasan yang akan membuat tubuh menjadi rileks serta merangsang tubuh memproduksi endorfin yang berfungsi sebagai sedatif alami dan akan mempengaruhi sensitivitas tubuh terhadap rasa nyeri.

### Pengaruh Yoga terhadap Nyeri Dismenore pada remaja Putri di SMA Negeri 4 Malinau

Tabel 2 Analisis Pengaruh Yoga Terhadap Penurunan Dismenore

Skala Nyeri	N Ranks	Mean Ranks	Sumof	P value	
			Ranks		
Nyeri Posttest -	Negative Ranks	21	11.00	231.00	
Nyeri Pretest	Positive Ranks	0	0.00	0.00	0.000
	Ties	1			

Pada tabel 2 diperoleh hasil uji statistik dengan *wilcoxon signed rank test* dimana terdapat

21 responden yang mengalami penurunan nyeri dismenore dan ada 1 responden yang tidak mengalami perubahan yang mana responden tersebut berada pada nyeri ringan. Sehingga didapatkan nilai p value = 0,000 dimana  $p < 0.05$  yang berarti ada pengaruh sebelum dan sesudah dilakukan Yoga terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 4 Malinau.

Penelitian ini sejalan yang dilakukan (Arini et al., 2020) terapi yoga yg diberikan ke responden dapat menaikkan sirkulasi darah keseluruh tubuh, kapasitas paru saat bernafas, mengurangi ketegangan tubuh, pikiran dan mental, dan juga mengurangi rasa nyeri. Selain itu yoga dipercaya bisa mengurangi cairan yang menumpuk dipinggang yang menyebabkan nyeri saat haid. Yoga juga terbukti bisa menaikkan kadar b-endorphine sampai 5 kali dalam darah. Semakin banyak melakukan senam maka akan meningkat juga kadar b-endorphin-nya. ketika seseorang melakukan senam maka b-endorphin akan keluar dan ditangkap oleh reseptor di dalam hypothalamus dan sistem limbik yang berfungsi buat mengatur emosi (Arini et al., 2020).

Hal tersebut sejalan dengan teori Sindhu (2009), mengemukakan “senam yoga terbukti dapat meningkatkan kadar b-endorphine sampai lima kali di dalam darah. Semakin banyak melakukan senam maka akan semakin tinggi pula kadar bendorphin- nya. Ketika seseorang melakukan senam maka b-endorphin akan keluar dan ditangkap oleh reseptor di dalam hypothalamus dan sistem limbik yang berfungsi untuk mengatur emosi. Peningkatan b-endorphin terbukti berhubungan erat dengan penurunan rasa nyeri, peningkatan daya ingat, memperbaiki nafsu makan, kemampuan seksual, tekanan darah dan pernafasan”. Senam yoga juga bisa menyeimbangkan tubuh dan pikiran. Dipercaya bahwa dengan melakukan yoga saat haid akan mengurangi cairan yang menumpuk di bagian pinggang yang menyebabkan nyeri saat haid (dismenore), mood swing, gelisah, dan rasa tidak nyaman karena pengeluaran darah yang telalu

banyak.

Dari hasil tersebut peneliti beramsumsi bahwa dengan melakukan Yoga dapat memberikan dampak yang signifikan dalam hal penurunan intensitas nyeri dismenore yang dialami siswi di SMA negeri 4 Malinau. Karena gerakan yoga dapat memperlancarkan sirkulasi darah dan meningkatkan konsentrasi serta menstimulasi kelenjar hormon dalam tubuh.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang pengaruh yoga terhadap nyeri dismenore pada remaja putri SMA Negeri 4 Malinau Kecamatan Mentarang Kabupaten Malinau, dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Rata-rata nyeri dismenore sebelum dilakukan Yoga pada remaja putri di SMAN 4 yaitu nyeris sedang dan berat.
2. Rata-rata nyeri dismenore sesudah dilakukan Yoga pada remaja putri di SMAN 4 mengalami penurunan tingkat nyeri yaitu nyeri ringan dan sedang.
3. Terdapat pengaruh yoga terhadap pengurangan nyeri dismenore pada siswi di SMAN 4 Malinau tahun 2024.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adhistry, Y. (2023). Edukasi Nyeri Haid (Dismenore) Pada Usia Remaja Di Smp It Abu Bakar Yogyakarta. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Mulia Madani Yogyakarta*, 1(1), 2.
- Annisa, W., Asta, A., & Siti, H. (2022). Efektifitas Senam Dismenorrhoea Dan Yoga Untuk Mengurangi Nyeri Saat Menstruasi.
- Apipah, I., & Yuliana, D. (2023). Pengaruh Teknik Yoga Pose Cat Stretch Exercise Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore ). 4(2), 193–199.
- Blezensky, F. (2023). Efektivitas Pemberian Air Rebusan Jahe Dan Gula Merah Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri Di Kelurahan Kemanggisan Jakarta Barat. Universitas Nasional.
- Dartiwen, D. (2022). Pengaruh Senam Dismenorhea Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswa Kebidanan. *Jurnal Kesehatan Indra Husada*, 10(1), 90–95.  
<https://doi.org/10.36973/jkih.v10i1.405>
- Desriva, N., Oktora, A., & Rahayu, S. (2022). Efektivitas Gerakan Yoga dalam Mengurangi Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di SMAN 1 Tambang. 7(2), 121–127.
- Elvira, M. (2018). Effect of Endorphine Massage to Pain Scale High School In The Dismenore Experience. *Jurnal Ipteks Terapan*, 12(2), 155.  
<https://doi.org/10.22216/jit.2018.v12i2.1542>
- Fajaryati, N. (2012). Hubungan kebiasaan olahraga dengan dismenore primer remaja putri di SMP N 2 Mirit Kebumen. *Jurnal Komunikasi Kesehatan*, 3(1).
- Fitriani, H., & Achmad, A. (2018). The effect of hypnotherapy on primary dismenore in adolescents. *Journal of Maternity Care and Reproductive Health*, 1(2).
- Handayani, Y., Putri, H., & Nurita, Y. S. (2022). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Penurunan Nyeri Dismenore. *Jurnal MID-Z (Midwivery Zigot) Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 5(1), 41–47.  
<https://doi.org/10.56013/jurnalmidz.v5i1.1257>
- Hardi, S., Cahyati, Y., Setyowati, H., & Fitrotin, E. L. (2023). Metode Yoga untuk Mengurangi Dismenore pada Remaja Putri SMPN 10 PPU. 2(1), 66–73.
- Hasanah, uswatun et al. (2022). Efektivitas Penggunaan Terapi Massage Effleurage Terhadap Penurunan Nyeri Haid Mahasiswi Stikes Abdi Nusantara. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(2), 79.
- 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>
- Julianti, M., Wahyuni, E., & Hartini, L. (2023). Pengaruh Yoga Terhadap Penurunan Dysmenorea. *Husada Mahakam: Jurnal Kesehatan*, 13(1), 19–28.
- Lestari. (2023). Efektifitas yoga terhadap penurunan tingkat nyeri menstruasi pada remaja putri di desa ketitang nogosari boyolali.  
<http://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/3942>
- Norhapifah, H. (2020). Pengaruh Teknik Hypnobirthing Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Ibu Bersalin. *Jurnal Medika : Karya Ilmiah Kesehatan*, 5(1), 167–174.  
<https://doi.org/10.35728/jmkik.v5i1.119>
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan Tahun 2012*.
- Novryanthi, D., & Nurhayati, D. (2021). Efektivitas Terapi Yoga Terhadap Intensitas Dismenore Pada Mahasiswi. *Journal of Maternity Care and Reproductive Health*, 4(1), 74–86.
- Nura'ini, E. (2020). Asuhan Kebidanan Kesehatan Reproduksi Remaja Pada Nn. R Umur 17 Tahun Dengan Desminorea Primer Di Pringsewu Barat. Universitas Muhammadiyah Pringsewu. Nurlan, F. (2019). *Metodologi penelitian kuantitatif*. CV. Pilar Nusantara.
- Nurul, A. (2019). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Asi Di Rumah Sakit Pusri Palembang

Tahun 2019. 7.

- Rahayu, K. D., Kartika, I., & Dayanti, R. (2019). the Relationships Between Physical Activities and Dysmenorrhea in Adolescent the City of Bandung. *Journal of Maternity Care and Reproductive Health*, 2(1), 1–10. <https://doi.org/10.36780/jmcrh.v2i1.45>
- Rumanti, M., Yanniarti, S., & Sri Rahayu, E. (2022). Pengaruh Senam Yoga Dan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Tingkat Dismenore Pada Remaja di SMA Negeri 7 Kota Bengkulu. *Jurnal Besurek JIDAN*, 1(1), 10–23. <https://doi.org/10.33088/jbj.v1i1.11>
- Sabo, A., Abba, J., Sunusi Usman, U., Musa Saulawa, I., Alzoubi, M. M., Al-Mugheed, K., Alsenany, S. A., & Farghaly Abdelaliam, S. M. (2023). Knowledge, attitude, and practice of exclusive breastfeeding among mothers of childbearing age. *Frontiers in Public Health*, 11(December), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1277813>
- Sihotang, N., Yusuf, A. M., & Daharnis, D. (2013). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok terhadap Pencapaian Tugas Perkembangan Remaja Awal dalam Aspek Kemandirian Emosional (Studi Eksperimen di SMP Frater Padang). *Konselor*, 2(4), 1412–9760.
- Tat, F., Betan, M. O., Romana, A. B. Y. ., Harwanti, E., & Banase, E. F. T. (2023). Penguatan dan Pemberdayaan Remaja Laskar Sehat Desa Kuanheun. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(8), 3365–3376. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i8.10263>
- Umboro, R. O., Apriliany, F., & Yunika, R. P. (2022). Konseling, Informasi, dan Edukasi Penggunaan Obat Antinyeri pada Manajemen Penanganan Nyeri Dismenore Remaja. *Jurnal Abdidias*, 3(1), 23–33. <https://doi.org/10.31004/abdidias.v3i1.525>
- Widyanthi, N. M., Resiyanthi, N. K. A., & Prihatiningsih, D. (2021). Gambaran Penanganan Dismenore Secara Non Farmakologi Pada Remaja Kelas X Di Sma Dwijendra Denpasar. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(6), 1745–1756.