

## PENGARUH HATHA YOGA TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI HAID (DISMENORE) PADA REMAJA PUTRI DI SMPN 4 TABANAN

Ni Luh Nia Safitri, Ni Putu Mirah Yunita Udayani, Putu Mastiningsih

Program Studi Sarjana Kebidanan STIKES Bina Usaha Bali

E-mail: [adithyania@gmail.com](mailto:adithyania@gmail.com)

### Abstrak

Masa nifas (puerperium) adalah periode yang dimulai setelah plasenta lahir dan berakhir ketika organ reproduksi kembali ke kondisi semula sebelum kehamilan. Involusi uterus atau kontraksi rahim adalah proses di mana rahim kembali ke kondisi sebelum kehamilan dengan berat sekitar 30 gram. Proses ini dimulai segera setelah plasenta lahir akibat kontraksi otot polos uterus. Salah satu masalah dalam involusi uterus adalah subinvolusi, yaitu keterlambatan kembalinya rahim ke kondisi semula yang disebabkan oleh infeksi endometrium, sisa plasenta, bekuan darah, atau mioma uterus. Upaya pencegahan perdarahan postpartum dapat dilakukan sejak tahap ke-3 dan ke-4 persalinan dengan pemberian oksitosin, yang memiliki peran penting dalam proses involusi uterus. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pijat oksitosin terhadap involusi uterus pada ibu nifas normal di Ruang Kemuning, RSUD Tabanan. Penelitian ini menggunakan metode Quasi Eksperimen dengan desain Non Equivalent Control Group Design, yang terdiri dari dua kelompok. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 40 responden, yang dibagi menjadi dua kelompok: 20 responden dalam kelompok intervensi dan 20 responden dalam kelompok kontrol. Analisis data dilakukan menggunakan uji Wilcoxon dan Mann-Whitney. Hasil uji statistik menunjukkan nilai  $p = 0,041$  ( $p < 0,05$ ) yang berarti  $H_0$  ditolak. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pijat oksitosin terhadap involusi uterus pada ibu nifas normal di Ruang Kemuning, RSUD Tabanan. Berdasarkan hasil penelitian ini, diharapkan ibu nifas normal dapat menerapkan pijat oksitosin untuk mencegah perdarahan dan subinvolusi uterus.

**Kata Kunci:** Pijat Oksitosin; Involusi Uterus; Ibu Nifas Normal

### Abstract

The postpartum period (puerperium) is a period that begins after the placenta is released and ends when the reproductive organs return to their original state (before pregnancy). Involution or uterine contraction is a process in which the uterus returns to its pre-pregnancy condition with a weight of about 30 grams. This process begins immediately after the placenta is born due to contractions of the smooth muscles of the uterus. The problem of uterine involution is subinvolution. Uterine subinvolution is the process of late uterine return caused by endometrial infection, residual placenta, blood clots, or uterine myoma. Efforts to prevent postpartum hemorrhage can be done since the 3rd and 4th stages of labor by administering oxytocin. This oxytocin hormone plays a very important role in the process of uterine involution. The purpose of this study was to determine the Effect of Oxytocin Massage on uterine involution in normal postpartum mothers in the Kemuning Room of Tabanan Hospital. This study used a Quasi Experiment design method with a Non Equivalent Control Group Design, namely there were two groups. used in this study were 40 respondents, divided into 2 groups. 20 respondents will be used as the intervention group and 20 more respondents will be used as the control group. Data were analyzed using the Wilcoxon and Mann Whitney Tests. The results of the statistical test conducted to compare uterine involution between the control and intervention groups obtained a  $p$  value = 0.041 ( $p < 0.05$ ) which means  $H_0$  is rejected so that it can be concluded that there is an effect of oxytocin massage on uterine involution in normal postpartum mothers in the Kemuning room of Tabanan Hospital. Based on the results of this study, it is expected that normal postpartum mothers can apply oxytocin massage to prevent bleeding and uterine subinvolution.

**Keywords:** Oxytocin Massage; Uterine Involution; Normal Postpartum Mothers

## **A. PENDAHULUAN**

Masa remaja adalah proses peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa ditandai dengan perubahan perkembangan fisik yang pesat. Menurut BKKBN, rentang usia remaja adalah 10 – 24 tahun dan belum menikah. Menurut WHO, remaja mempunyai rentang usia 10-19 tahun. Berdasarkan aturan dari Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah orang yang berusia 10-18 tahun dan belum menikah. Masa remaja berhubungan dengan suatu fenomena fisik yang berhubungan dengan pubertas. Pubertas adalah fase penting dalam masa remaja di mana yang paling ditekankan adalah proses biologis yang mengarah pada kemampuan reproduksi (Dian, 2022). Perempuan akan mengalami proses ovulasi dan menstruasi yang kadang-kadang juga disertai dengan rasa nyeri haid (dismenore). Menstruasi adalah proses alami di mana lapisan dalam rahim, yang disebut endometrium, dilepaskan secara periodik jika tidak terjadi pembuahan sel telur. Proses ini biasanya dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi dan biasanya berlangsung sekitar 3-7 hari. Selama menstruasi, darah, lendir, dan debris sel dari endometrium dikeluarkan melalui vagina (Lestari, 2023). Data World Health Organization (WHO) menunjukkan kejadian dismenore sebesar 1.769.425 (90%) remaja putri mengalami dismenore, dengan 10-15% mengalami dismenore berat. Sebagian besar perempuan di setiap negara mengalami dismenore, dengan persentase lebih dari 50%. Studi longitudinal dari Swedia, sebanyak 72% wanita di bawah usia 19 tahun dan 67% wanita yang berusia 24 tahun dilaporkan mengalami dismenore. Sebuah studi penelitian di India menemukan bahwa tingkat kesadaran wanita tentang dismenore rendah, hanya sekitar 34,34% dari 99 responden yang mencari bantuan medis untuk mengurangi ketidaknyamanan akibat dismenore (Rika Ruspita, 2021). Di Indonesia, 55% wanita mengalami dismenore. Prevalensi dismenore berkisar antara 45-95% di antara wanita usia produktif (Agustini, 2019).

Menurut Dinas Kesehatan Provinsi Bali Tahun 2019. Berdasarkan data yang ada di Bali, jumlah kasus dismenore diperkirakan mencapai sekitar 29.505 orang. Dari total 29.505 orang, ada yang mengalami dismenore sekunder, ada juga yang mengalami dismenore primer, dan tingkat keparahan dismenore mulai dari ringan hingga berat (Dinkes Provinsi Bali, 2019). Masalah dismenore primer yang terjadi pada remaja disebabkan karena masih banyaknya remaja belum mengetahui tentang dismenore itu sendiri. Masih

kurangnya informasi yang remaja dapatkan tentang dismenore. Salah satu strategi untuk meningkatkan pengetahuan kesehatan reproduksi remaja adalah melalui pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan reproduksi sangatlah penting dalam meningkatkan pengetahuan siswi tentang kesehatan reproduksi terutama masalah dismenore atau nyeri haid (Rika Ruspita, 2021). Dismenore merupakan masalah fisik bukan psikis, tetapi seringkali menjadi masalah bagi remaja. Dismenore dapat menghambat aktivitas sehari-hari dan bahkan menyebabkan pingsan. Inilah yang menjadi masalah bagi remaja, yang membuat mereka mencari berbagai cara untuk mencegah atau mengurangi dismenore (Retnosari, 2023).

Upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri menstruasi atau Dismenore dapat dilakukan secara farmakologi dan non farmakologi. Secara farmakologi pemberian obat-obatan analgesik obat oral seperti Novalgin, ponstan, asam mefanamat dan asetaminofen, sedangkan cara non farmakologi yang dapat dilakukan adalah relaksasi nafas, terapi musik, akupresur, Massage Endorphine dan Hatha yoga yang bersifat mengurangi dismenore (Widiastini, 2023). Kelebihan dari terapi non farmakologi selain dapat mengatasi nyeri, menurunkan tingkat stress, meningkatkan kenyamanan serta dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang yang melakukannya (Widiastini, 2023). Salah satu terapi non-farmakologi yang dapat dilakukan untuk mengurangi dismenore adalah dengan melakukan Hatha Yoga. Hatha Yoga yang dilakukan saat menstruasi merupakan latihan yang terdiri dari latihan pernafasan dalam, gerakan fisik, dan meditasi yang mana tujuannya untuk meringankan masalah yang timbul saat menjelang menstruasi ataupun saat menstruasi yang salah satunya adalah dismenore (Dian, 2022).

## **B. METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian pre eksperimental dengan desain penelitian one group pretest-posttest design yaitu penelitian ini hanya menggunakan satu kelompok intervensi. populasi adalah seluruh remaja putri yang saat ini berada di kelas VII , VIII dan kelas IX di SMPN 4 Tabanan, dengan total jumlah 93 orang. sampel dipilih menggunakan teknik pengambilan non probability sampling, dengan metode purposive sampling. Data dianalisis menggunakan analisa menggunakan uji Wilcoxon.

### C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Karakteristik responden

Tabel 5.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Umur dan Menarche pada Remaja Putri di SMPN 4 Tabanan

Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
<b>Umur</b>		
12 Tahun	6	7,4
13 Tahun	33	40,7
14 Tahun	29	35,8
15 Tahun	13	16,0
<b>Menarche</b>		
<11 Tahun	9	11,1
12 Tahun	43	53,1
13 Tahun	26	32,1
14 Tahun	3	3,7
<b>Total</b>	<b>81</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 5.1 menunjukkan karakteristik responden remaja putri di SMP Negeri 4 Tabanan sebagian besar berada pada umur 13 tahun yaitu sebanyak 33 responden (40,7%) dengan menarche sebagian besar responden mengalami pada usia 12 tahun (normal) sebanyak 43 (53,1%) dari 81 responden.

Tingkat nyeri haid (dismenore) sebelum diberikan Hatha Yoga

Tabel 5.2 Hasil Analisis Tingkat Nyeri haid (Dismenore) sebelum diberikan Hatha Yoga pada Remaja Putri di SMP Negeri 4 Tabanan

Tingkat Nyeri Dismenore	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tidak Nyeri	0	0,0
Nyeri Ringan	30	37,0
Nyeri Sedang	38	46,9
Nyeri Berat	13	16,0
<b>Total</b>	<b>81</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 5.2 menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri di SMP Negeri 4 Tabanan memiliki tingkat nyeri haid (dismenore) dengan kategori nyeri sedang sebelum diberikan hatha yoga sebanyak 38 (46, 9 %) dari 81 responden.

Tabel 5.3 Hatha Yoga pada Remaja Putri di SMP Negeri 4 Tabanan

Tingkat Nyeri Dismenore	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tidak Nyeri	22	27,2
Nyeri Ringan	51	63,0

Nyeri Sedang	8	9,9
Nyeri Berat	0	0,0
<b>Total</b>	<b>81</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 5.3 menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri di SMP Negeri 4 Tabanan memiliki tingkat nyeri haid (dismenore) dengan kategori nyeri ringan setelah diberikan hatha yoga sebanyak 51 (63,0 %) dari 81 responden.

Tabel 5.4 Hasil Analisis Pengaruh Hatha Yoga Terhadap Intensitas Dismenore pada Remaja Putri di SMP Negeri 4 Tabanan

Karakteristik	Nilai Intensitas Nyeri Haid ( <i>Dismenore</i> )		Z	P-Value
	Median	Mean		
Intensitas Nyeri Haid ( <i>Dismenore</i> ) Sebelum Diberikan Intervensi	3,00	2,79	-6,771	0,000
Intensitas Nyeri Haid ( <i>Dismenore</i> ) Setelah Diberikan Intervensi	2,00	2,23		

Berdasarkan tabel 5.4 menunjukkan bahwa dari hasil uji statistik didapatkan bahwa terdapat perbedaan tingkat nyeri haid (dismenore) sebelum dan setelah diberikan intervensi hatha yoga dengan nilai rata-rata yang didapatkan sebelum diberikan intervensi yaitu 3,00 dan setelah diberikan intervensi didapatkan sebesar 2,00 dengan nilai p-value yang didapatkan sebesar 0,000 (<0,05), maka dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak yang artinya terdapat pengaruh hatha yoga terhadap penurunan intensitas nyeri haid (dismenore) pada remaja putri di SMPN 4 Tabanan.

#### D. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah di uraikan diatas maka penulis dapat menyimpulkan bahwa adanya Pengaruh Hatha Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri di SMPN 4 Tabanan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adnyani, N. M., Dwiyono, H. Y., & Limbong, E. (2019). Implementasi Media Pembelajaran Video Modeling Pada Pembelajaran Hatha Yoga Di Smas Ypvdp Bontang Ni Made Adnyani 1,. *Jurnal Pangkaja*, 22(2).
- Agustiani, M. D., Hakim, R. I., & Putri, R. (2020). Aroma Terapi Lavender Untuk Penurunan Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri: Scoping Literature Review. 311–320.
- Agustini, R. (2019). Hubungan Usia Menarche dengan kejadian Dismenore pada Siswi Kelas VIII SMP N 3 Gamping Yogyakarta. Skripsi. Universitas Aisyiyah Yogyakarta.
- Ahmad, A. J. (2023). Hubungan Mekanisme Koping Dengan Derajat Dismenore Pada Remaja Saat Menstruasi. *ITSKes Insan Cendekia Medika Jombang*.
- Anggraeni, K. F., Fitriani, N., & Indriyanti, N. (2020). Efektivitas Asam Mefenamot terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Berdasarkan Numeric Rating Scale. *Proceeding of Mulawarman Pharmaceuticals Conferences*, 12, 58–61.
- Angrainy, R., Istawati, R., & Putri, M. (2023). Pengetahuan Dan Sikap Mahasiswa Dengan Pra Menstruasi Sindrom. *Al-Insyirah Midwifery: Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences)* 12(1).
- Arini, D., Indah Saputri, D., Supriyanti, D., Ernawati, D., Hang Tuah Surabaya, S., Stikes Hang Tuah Surabaya, M., & Stikes Hang Tuah Surabaya, K. (2020). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Mahasiswi Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya. *Borneo Nursing Journal (BNJ)*, 2(1), 48. <https://akperyarsismd.e-journal.id/BNJ>
- Armeyanti, L. Y., Damayanti, P. A. R., & Damayanti, P. A. R. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 2 Singaraja. *Jurnal Media Kesehatan*, 14(1), 75–87. <https://doi.org/10.33088/jmk.v14i1.630>
- Amalia, N. S., Widiana, E. D., & Pratamaningtyas, S. (2022). Pengaruh Yoga Terhadap Nyeri Menstruasi Pada Remaja : Studi Literatur the Effect of Yoga on Menstrual Pain in Adolescent : *JurnalKebidanan Khatulistiwa*, 8(1), 1–7.
- Cholifah. (2019). Pengaruh Pemberian Terapi Dzikir Terhadap Penurunan. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 13(1), 252–263.
- Devi, N. L. A. A., Wahyuni, N., & Wiryanthini, I. A. D. (2023). Efektivitas Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Disminorhea Primer pada Remaja Putri di SMA 3 Denpasar. *Jurnal Keperawatan*, 1(2), 16–19
- Dewi, N. M. A., Gandari, N. K. M., & Sari, N. L. P. D. Y. (2022). Pengaruh Hatha Yoga Terhadap Nyeri Haid pada Remaja Putri di Lingkungan Ketugtug Kelurahan Loloan Timur Tahun 2021. *Journal Center of Research Publication in Midwifery and Nursing*, 6(1), 43–50. <https://doi.org/10.36474/caring.v6i1.242>
- Dewi Y.H.S (2022). Hubungan Jumlah Neutrofil pada jaringan histopatologi dengan derajat dismenore pada kista endometriosis. *Fakultas Kedokteran Universitas Islam sultan Agung*.
- Daulay HVA. (2022). Gambaran Karakteristik Dan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenorhea Primer Di Smk. N. 3 Kota Padangsidempuan Tahun 2022. <https://repository.unar.ac.id/jspui/handle/123456789/3094>
- Desiani, N. K., Susanti, N. L. P. D., & Parwati, N. W. M. (2022). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan, Persepsi Dan Perilaku

- Remaja Putri Dalam Upaya Penanganan Dysminorea. *Jurnal Keperawatan Sumba (JKS)*, 1(1), 15–24. <https://doi.org/10.31965/jks.v1i1.84>
- Fatimah, S. (2021). Hubungan Stres Akademik dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri di SMAN 1 Ciemas Sukabumi Tahun 2021. *Kepaeratawan*, 1–45.
- Fredelika, L., Oktaviani, N. P. W., & Suniyadewi, N. W. (2020). Perilaku Penanganan Nyeri Dismenore Pada Remaja Di SMP PGRI 5 Denpasar: Dysmenorrhea Pain Management Behavior In Adolescents In SMP PGRI 5 Denpasar. *Bali Medika Jurnal*, 7(1), 105–115.
- Gunawati, A., & Nisman, W. A. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Dismenorea di SMP Negeri di Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 8(1), 8. <https://doi.org/10.22146/jkr.56294>
- Haerani, Sri, N., Ulfa, D., Nurul, H. B., Nita, A. N., & Kamaruddin, M. (2020). Deskripsi Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenore Kabupaten Bulukumba. *Handayani*, 2(2), 76.
- Handajani, D. O. (2023). The Influence of Dysmenorrhoe Counseling on the Management of Mysmenorrhore in Adolescent Women in the District Gending Kebomas Gresik. 4(2), 121–128.
- Handajani, D. O., & Munisah, M. (2023). Pengaruh Penyuluhan Dismenore Terhadap Perilaku Penanganan Dismenore Pada Remaja Putri Di Kelurahan Gending Gresik. *Indonesian Journal of Professional Nursing*, 4(2), 121–128.
- Hadianti, D. N., & Ferina, F. (2021). Senam Yoga Menurunkan Dismenore Pada Remaja. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 13(1), 239–245. <https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v13i1.1910>
- Ira, I. K., Antonilda Ina, A., & Tjondronegoro, P. (2021). Pengaruh Yoga Terhadap Skala Nyeri Disminore. *Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas*, 4(1), 37–46. <https://doi.org/10.32584/jikm.v4i1.1009>
- Iaska, Y., Fariningsih, E., & Nurlela, S. (2022). Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Terhadap Praktik Menstrual Hygiene Management. *Jurnal Penelitian Kebidanan*, 3(1), 9–15.
- Khamidah, Sofiyanti, I., Aldania, F., Pratiwi Putri, D., Tunisah, H., & Wulaningsih, I. (2022). Literature Review Efektivitas Akupresure untuk Mengatasi Nyeri Dismenorea pada Remaja Putri. *Universitas Ngudi Waluyo*, 1(2), 484–493.
- Lestari, L. (2023). Efektifitas Yoga Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Di Desa Ketitang Nogosari Boyolali. *Universitas Kusuma Husada Surakarta*.
- Manurung, Melda F., et al. (2016) "Efektivitas Yoga Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja." *Jurnal Online Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau*, vol. 2, no. 2, Oct. 2016, pp. 1258-1265.
- Makbul, M. (2021). Metode pengumpulan data dan instrumen penelitian.
- Mufidah. (2023). Pengaruh akupresur terhadap dismenore: tinjauan literatur. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 12(1), 95–100.
- Dian Yunita Sari, (2022). Pengaruh Hatha Yoga Terhadap Nyeri Haid pada Remaja Putri di Lingkungan Ketugtug Kelurahan Loloan Timur Tahun 2021. *Journal Center of Research Publication in Midwifery and Nursing*, 6(1), 43–50. <https://doi.org/10.36474/caring.v6i1.242>
- Nurfadilah, A. (2020). Literature Review: Penatalaksanaan Non Farmakologi Untuk Mengurangi Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri.
- Pratiwi, D. I., Rudtitasari, A., Lestari, A. S., Haryanti, Y., Amartani, R., & Suryani, T. E. (2024). Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) terhadap Siklus Menstruasi pada Remaja di Stikara Sintang. *Jurnal Ilmu*

- Keperawatan Dan Kebidanan, 2(1), 359–378.  
<https://doi.org/10.61132/protein.v2i1.191>
- Prawirohardjo. (2022). Pengaruh Tingkat Nyeri Dismenorea Terhadap Aktivitas Belajar Remaja Di Madrasah Aliyah Plus Keterampilan Al Irsyad Gajah Demak. *Jurnal Keperawatan Duta Medika*.  
<http://repository.unissula.ac.id/25233/>  
<http://repository.unissula.ac.id/25233/>
- Putri, A. D., Ahman, A., Hilmia, R. S., Almaliyah, S., & Permana, S. (2023). Pengaplikasian Uji T Dalam Penelitian Eksperimen. *Jurnal Lebesgue : Jurnal Ilmiah Pendidikan Matematika, Matematika Dan Statistika*, 4(3), 1978–1987. <https://doi.org/10.46306/lb.v4i3.527>
- Rai, N. I., & Mahayani, E. K. A. (2023). Pengaruh hatha yoga terhadap dismenore primer pada remaja putri di smpn i tembuku bangli.
- Rasa, P., & Saat, N. (2021). Faktor-Faktor Pengetahuan Remaja Putri Terhadap Penanganan Rasa Nyeri Saat Dismenorea Ria Yulianti Triwahyuningsih I Literatur Riview I Tahun 2021.
- Retnosari, E., Putri, D., & Alifia, D. (2023). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Intensitas Nyeri Disminorhea. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 14(1), 92–101.
- Rika Ruspita, Yesi Septiana, F. (2021). Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja. *Jurnal Proteksi Kesehatan*, 10(1), 49–54.
- Rahmadani, P. (2024). Pengaruh Gerakan Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Remaja Mahasiswi Keperawatan Universitas Indonesia Maju Tahun 2021. *Health & Medical Sciences*, 1(2), 1–10.  
<https://doi.org/10.47134/phms.v1i2.168>
- Sari, H., & Hayati, E. (2020). Gambaran Tingkat Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri. *BEST Journal (Biology Education, Sains and Technology)*, 3(2), 226–230. <https://doi.org/10.30743/best.v3i2.3284>
- Sifa, F. (2021). Yoga Efektif Mengurangi Nyeri Dismenore Pada Remaja.
- Sukarni, S., Wulandini, P., & Nafiah, H. (2022). Pola Menstruasi Remaja Sman X Kampar Kiri Tengah. *Jurnal Keperawatan Abdurrab*, 6(2), 55–61.  
<https://doi.org/10.36341/jka.v6i2.2862>
- Sunarsih. SST., B. . Mk., Muhammad Ricko Gunawan, Mk., Ns Sri Hartini, Mk., Neni Sholihat, Mk., Psi, M., Gusman Arsyad, P., Kes Murwati, M., Kes Epid Yovita Erin Sastrini, M., Moh Khotibul Umam, Mk., Nurliyani, M., Ida Herdiani, Mk., & Cahyadin, Mk. (2023). *Promosi Dan Penyuluhan Kesehatan (Vol. 1)*.
- Suryatno, H., Ayu, I. G., Adhi, M., Ratu, S. O., Astuti, F., & Ilmi, N. (2023). Hubungan Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Keteraturan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri Kelas XI di SMAN 7 Mataram Intisari. 9(2).
- Syahputri, A. Z., Fallenia, F. Della, & Syafitri, R. (2023). Kerangka berfikir penelitian kuantitatif. *Tarbiyah: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Pengajaran*, 2(1), 160–166.
- Tresiana, D., Keb, A., Ningrum, N. P., Hubaedah, A., & Kes, M. (2023). Pengaruh Teknik “ Acuyoga ( Akupresur Dan Yoga )” Terhadap Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan*, 2(1), 1495–1501.
- Triyani, I., Andayani, A., Apriani, T. A., Sari, ayu nur I., Komala, D., & Bolo, M. D. (2021). Penyuluhan Tentang Cara Mengurangi Dismenore Pada Remaja Dengan Teknik Yoga. *Call for Paper Seminar Nasional Kebidanan*, 0(0), 132–136. <http://jurnal.unw.ac.id/index.php/semnasbidan/article/view/1103>

- Vermarina, N. (2022). Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Intensitas Dismenore Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
- Widiastini, L. P., Karuniadi, I. G. A. M., & Saraswati, P. A. D. (2023). Penyuluhan Dan Yoga Suryanamaskar Menurunkan Tingkat Stress Serta Dismenore Pada Remaja Putri. *GEMAKES: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 203– 209. <https://doi.org/10.36082/gemakes.v3i2.1294>
- Wiyarsi, S., Iskandar, M., & Suriyah, M. (2024). Penyuluhan tentang Senam Dismenorea sebagai upaya Mengatasi Nyeri Haid Pada Remaja Puteri di SMAN 1 Pebayuran. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 7(4), 1814–1821.
- Yusri, A. Z. & D. (2020). In *Jurnal Ilmu Pendidikan* (Vol. 7, Issue 2).
- Zaki, M., & Saiman, S. (2021). Kajian tentang Perumusan Hipotesis Statistik Dalam Pengujian Hipotesis Penelitian. *JiIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 4(2), 115– 118. <https://doi.org/10.54371/jiip.v4i2.2>.