

PENGARUH SENAM DISMENORE TERHADAP PENURUNAN NYERI
HAID PADA REMAJA PUTRI DI DESA CIKEAS UDIK
KECAMATAN CIKEAS BOGOR

Rumondang Panjaitan^{1*}, Rahayu Khairiah²

¹⁻²Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara

Email Korespondensi: rumondang@gmail.com

Disubmit: 13 Juli 2023

Diterima: 21 Mei 2024

Diterbitkan: 01 Juni 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i6.10982>

ABSTRACT

WHO in 2017 stated that the incidence of dysmenorrhea in the world reached 1,769,425 people (90%). In the United States, the incidence of dysmenorrhea is around 60%, and in Sweden, it is 72%. Dysmenorrhea impacts the economic loss in the United States every year which is estimated at 600 million hours worked and two billion dollars. While in Indonesia the prevalence rate of dysmenorrhea reached 64.52% consisting of 54.89% primary dysmenorrhea and 9.36% secondary dysmenorrhea, while the incidence rate of dysmenorrhea in West Java was 54.9% consisting of 24.5% experiencing mild dysmenorrhea, 21.28% had moderate dysmenorrhea and 9.36% had severe dysmenorrhea. One of the non-pharmacological therapies to treat menstrual pain is by doing dysmenorrhea exercises. Determine the effect of dysmenorrhea exercise on reducing menstrual pain in young women. Quasi experimental with one group pretest-posttest design. The sample in this study were all young women who live in RT. 03 RW. 07 Village of Cikeas Udik in June 2023 as many as 30 people. The sampling technique uses total sampling. The frequency distribution of the intensity of menstrual pain before doing dysmenorrhea exercises was mostly with mild-moderate pain (66.7%) and afterward mild-moderate pain (90.0%). There is an effect of dysmenorrhea exercise on reducing menstrual pain in young women (*p*. value 0.000). There is an effect of dysmenorrhea exercise on reducing menstrual pain in young women. It is hoped that young women will be more active in activities, especially holding dysmenorrhea gymnastics every month so that problems with dysmenorrhea pain can be resolved.

Keywords: Dysmenorrhea Gymnastics, Menstrual Pain, Young Women

ABSTRAK

WHO tahun 2017 menyebutkan angka kejadian *dysmenorrhea* didunia mencapai 1.769.425 jiwa (90%). Di Amerika Serikat presentase kejadian *dysmenorrhea* sekitar 60%, dan Swedia 72%. *Dysmenorrhea* berdampak pada kerugian ekonomi di Amerika Serikat setiap tahun yang diperkirakan mencapai 600 juta jam kerja dan dua miliar dolar. Sementara di Indonesia angka prevalensi *dysmenorrhea* mencapai 64,52 % yang terdiri dari 54,89% *dysmenorrhea* primer dan 9,36% *dysmenorrhea* sekunder, sedangkan angka kejadian *dysmenorrhea* di Jawa Barat sebanyak 54,9% yang terdiri dari 24,5% mengalami *dysmenorrhea* ringan, 21,28% mengalami *dysmenorrhea* sedang dan 9,36% mengalami *dysmenorrhea* berat.

Salah satu terapi nonfarmakologi untuk mengatasi nyeri haid yaitu dengan melakukan senam dismenorea. Mengetahui pengaruh senam dismenore terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri. *Quasi eksperimental* dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Sampel dalam penelitian ini seluruh remaja putri yang berdomisili di RT. 03 RW. 07 Desa Cikeas Udik pada bulan Juni 2023 sebanyak 30 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Distribusi frekuensi intensitas nyeri haid sebelum melakukan senam dismenore sebagian besar dengan nyeri ringan-sedang (66,7%) dan sesudahnya nyeri ringan-sedang (90,0%). Ada pengaruh senam dismenore terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri (*p. value 0,000*). Ada pengaruh senam dismenore terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri. Diharapkan remaja putri lebih aktif dalam kegiatan, terutama mengadakan senam dismenore setiap bulannya agar masalah dalam nyeri dismenore dapat teratasi.

Kata Kunci: Senam Disminore, Nyeri Haid, Remaja Putri

PENDAHULUAN

Perubahan paling awal muncul pada remaja ditandai dengan adanya perkembangan secara biologis. Salah satu tanda keremajaan wanita secara biologi dimulainya remaja mengalami menstruasi. Menstruasi dimulai saat pubertas dan kemampuan seorang wanita untuk mengandung anak atau masa reproduksi. Ketika menstruasi tiba, ada kalanya terdapat kelainan atau gangguan yang ada hubungan dengan menstruasi diantaranya premenstrual tension (ketegangan sebelum haid), mastodinia, mittelschmerz (rasa nyeri saat ovulasi) dan dismenore (rasa nyeri saat menstruasi) (Manuaba, 2018).

Menstruasi merupakan proses pelepasan dinding rahim yang disertai dengan pendarahan yang terjadi secara berulang setiap bulan, kecuali pada saat terjadi kehamilan. Hari pertama terjadinya menstruasi dihitung sebagai awal setiap siklus menstruasi (hari ke - 1). Menstruasi akan terjadi 3 - 7 hari. Hari terakhir menstruasi adalah waktu berakhir sebelum mulai siklus menstruasi berikutnya. Rata - rata perempuan mengalami siklus menstruasi selama 21 - 40

hari. Hanya sekitar 15 % perempuan yang mengalami siklus menstruasi selama 28 hari (Manuaba, 2018).

Dysmenorrhea dalam Bahasa Indonesia yaitu nyeri pada saat mengalami menstruasi sifat dan tingkatan nyeri ini ada berbagai macam. Mulai dari nyeri yang ringan sampai dengan nyeri berat. Jika kita mengalami *dysmenorrhea* dapat sangat mengganggu aktivitas dan kegiatan kita sehari-hari, sehingga memaksa penderita yang mengalami *dysmenorrhea* istirahat dirumah dan meninggalkan pekerjaan atau cara hidup sehari-hari untuk beberapa jam sampai beberapa hari dan juga menyebabkan penurunan prestasi belajar karena ketidak hadirannya dalam proses pembelajaran di sekolah. Sebagian besar wanita mengalami rasa tidak enak pada perut bagian bawah saat menstruasi. Uterus atau Rahim terdiri atas otot yang juga berkontraksi dan relaksasi. Umumnya, kontraksi otot uterus tidak dirasakan, namun kontraksi yang hebat dan sering menyebabkan aliran darah ke uterus terganggu sehingga timbul rasa nyeri (Putri et al., 2020).

World Health Organization (WHO), pada tahun 2017 menyebutkan angka kejadian *dysminorrhea* didunia mencapai 1.769.425 jiwa (90%). Di Amerika Serikat presentase kejadian *dysmenorrhea* sekitar 60%, dan Swedia 72%. *Dysmenorrhea* berdampak pada kerugian ekonomi di Amerika Serikat setiap tahun yang diperkirakan mencapai 600 juta jam kerja dan dua miliar dolar. Sementara di Indonesia angka prevalensi *dysmenorrhea* mencapai 64,52 % yang terdiri dari 54,89% *dysmenorrhea* primer dan 9,36% *dysmenorrhea* sekunder, sedangkan angka kejadian *dysmenorrhea* di Jawa Barat sebanyak 54,9% yang terdiri dari 24,5% mengalami *dysmenorrhea* ringan, 21,28% mengalami *dysmenorrhea* sedang dan 9,36% mengalami *dysmenorrhea* berat (BARUS, 2019).

Dampak yang akan terjadi jika nyeri menstruasi tidak ditangani adalah gangguan aktivitas hidup sehari-hari pada remaja mereka akan sulit untuk berkonsentrasi saat belajar karena ketidaknyamanan yang dirasakan ketika mengalami nyeri sehingga menurunkan prestasi belajar, kemadulan, pecahnya kista dan infeksi (Putri et al., 2020).

Penyebab dismenore ini berbeda-beda, dapat dikarenakan penyakit (radang panggul), endometriosis, tumor atau kelainan uterus, stres atau cemas yang berlebihan, bisa juga dikarenakan ketidakseimbangan hormonal dan tidak terdapat adanya hubungan dengan organ reproduksi. Faktor-faktor yang dapat menyebabkan dismenore primer yaitu faktor kejiwaan yang secara emosional tidak stabil yang terjadi pada remaja, apabila tidak mendapatkan penerangan yang baik tentang proses menstruasi, dan berkaitan juga dengan peningkatan hormon

yaitu hormon prostaglandin yang dapat meningkatkan kontraksi miometrium dan dapat mempersempit pembuluh darah, sehingga dapat mengakibatkan kontraksi otot-otot rahim (Dewi, 2019).

Berbagai upaya telah dilakukan untuk mengurangi gejala nyeri pada dismenore, seperti mengkonsumsi obat-obatan antinyeri (asam mefenamat, ibuprofen, metapiron dan lain-lain) (Aymulyati et al., 2022). Penggunaan analgesik yang berlebihan dapat membuat seseorang ketergantungan terhadap efek penghilang nyeri, hal ini tentu saja berbahaya, ditambah lagi dengan efek samping penggunaan analgesik jangka panjang yang dapat menyebabkan terjadinya kerusakan hati bahkan hipertensi (KOBESI & Windayanti, 2022).

Manajemen nyeri dapat dilakukan oleh seorang tenaga kesehatan dengan menggunakan metode farmakologis dan nonfarmakologis. Secara farmakologis dengan obat golongan anti nyeri, sedangkan cara nonfarmakologis dapat dilakukan dengan relaksasi, hipnoterapi, kompres air hangat, senam atau olahraga secara teratur, yoga, distraksi dan massase (Hrp et al., 2022)

Salah satu terapi nonfarmakologi untuk mengatasi nyeri haid yaitu dengan melakukan senam Dismenorea, karena senam Dismenorea dapat menurunkan intensitas nyeri melalui mekanisme, yaitu dengan merelaksasikan otot-otot yang mengalami spasme yang disebabkan oleh peningkatan prostaglandin sehingga terjadi vasodilatasi pembuluh darah dan akan meningkatkan aliran darah ke daerah yang mengalami spasme dan iskemik. Selain itu, saat melakukan suatu exercise dalam senam

dismenore, tubuh akan mengeluarkan opioid endogen yaitu endorfin dan enkefalin yang dihasilkan di otak dan sumsum tulang belakang. Zat-zat tersebut memiliki sifat mirip morfin dengan efek analgetik yang membentuk suatu sistem penekan nyeri (Wulanda et al., 2020).

Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap 10 remaja putri didapatkan 70% diantaranya remaja putri mengalami dismenorhea dan 30% remaja putri tidak mengalami dismenorhea. Dari 7 remaja putri yang mengalami dismenorhea sebagian besar belum tahu cara untuk menurunkan skala nyeri dengan senam dismenorhea pada saat menstruasi. Berdasarkan data diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Pengaruh senam dismenore terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di Desa Cikeas Udik Kecamatan Cikeas Bogor tahun 2023".

TINJAUAN PUSTAKA

Secara etimologi, dismenore berasal dari kata dalam bahasa Yunani kuno (Greek). Kata tersebut berasal dari dys yang berarti sulit, nyeri, abnormal; meno yang berarti bulan; dan rhea yang berarti aliran atau arus. Dengan demikian, secara singkat dismenore dapat didefinisikan sebagai aliran menstruasi yang sulit atau menstruasi yang mengalami nyeri. Penanganan dismenore secara optimal sangat tergantung dari pemahaman terhadap faktor yang mendasarinya. Nyeri haid ini memiliki banyak sinonim, misalnya dysmenorrhea, dysmenorrhoea, dismenorhea, dismenore, painful menstruation, syndrome of painful menstruation, dan menstrual cramps (Ariesna, 2024).

Klasifikasi dismenore Secara klinis, dismenore dibagi menjadi dua, yaitu dismenore primer (esensial, intrinsik, idiopatik) dan dismenore sekunder (ekstrinsik, yang diperoleh, acquired). Dua jenis dismenore ini merupakan yang paling banyak ditemui (Sari, 2019).

a. Dismenore primer Dismenore primer (essensial, instrinsik, idiopatik) tidak terdapat hubungan dengan kelainan ginekologi. Ini merupakan nyeri haid yang dijumpai tanpa kelainan pada alat genital yang nyata. Dismenore primer terjadi beberapa waktu setelah menarche biasanya setelah 12 bulan atau lebih, oleh karena siklus haid pada bulan pertama setelah menarche umumnya berjenis anovulatoar yang tidak disertai dengan rasa nyeri. Rasa nyeri timbul tidak lama sebelumnya atau bersama - sama dengan permulaan haid dan berlangsung untuk beberapa jam. Walaupun dalam beberapa kasus dapat berlangsung beberapa hari. Sifat rasa nyeri adalah kejang berjangkit - jangkit, biasanya terbatas pada perut bawah, tetapi dapat menyebar ke daerah pinggang dan paha. Bersamaan dengan rasa nyeri dapat dijumpai rasa mual, muntah, sakit kepala, diare, iritabilitas, dan sebagainya (Widowati, 2020).

b. Dismenore sekunder Dismenore sekunder (ekstrinsik, yang diperoleh, acquired) disebabkan oleh kelainan ginekologik (endometrosis, adenomiosis, dan lain - lain) dan juga karena pemakaian IUD. Dismenore sekunder seringkali mulai muncul pada usia 20 tahun dan lebih jarang ditemukan serta terjadi pada 25% wanita yang mengalami dismenore. Tipe nyeri hampir sama dengan dismenore primer, namun lama nyeri dapat melebihi periode menstruasi dan dapat juga terjadi

saat tidak menstruasi (Hidayah, 2021).

Nyeri merupakan kondisi perasaan yang tidak menyenangkan. Sifatnya sangat subjektif karena perasaan nyeri berbeda pada setiap orang dalam hal skala atau tingkatannya. Menurut Melzack dan Wall (2003) Nyeri adalah respon terhadap pengalaman subjektif yang terkait dengan cedera atau patologi somatik lainnya yang mengaktifkan reseptor rasa sakit dan serat yang mengirimkan pesan secara langsung ke otak melalui sum-sum tulang belakang. Selain itu Merskey (1979) menyebutkan nyeri adalah pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan yang terkait dengan kerusakan jaringan actual atau potensial. Nyeri saat haid terjadi terutama di perut bagian bawah, tetapi dapat menyebar hingga ke punggung bagian bawah, pinggang, panggul, paha atas hingga betis (Dina, 2021). Nyeri juga disertai kram perut yang berasal dari kontradiksi otot rahim yang sangat intens menyebabkan otot-otot menegang dan menimbulkan rasa sakit atau nyeri. Ketegangan otot tidak hanya pada bagian perut, tetapi juga pada otot penunjang punggung bagian bawah, pinggang, panggul, paha atas hingga betis biasanya dirasakan ketika mulai pendarahan dan berlangsung hingga 32-48 jam (Sofiyah, 2014); (Jumaliyah, 2015).

Nyeri saat haid adalah suatu gejala dan bukan suatu penyakit. Di samping perdarahan dan infeksi, nyeri saat haid juga dapat menjadi salah satu gejala dari hampir semua kelainan ginekologis atau penyakit sistem reproduksi pada wanita yang berusia 15-24 tahun, dan menjadi sebab langsung dari hilangnya waktu kerja, sekolah, maupun kegiatan lain pada wanita, yang sukar dihitung nilainya. Nyeri saat haid atau disebut juga algomenorea,

berarti haid yang sukar (Wulandari, 2018). Dalam praktek diartikan sebagai nyeri ketika haid atau haid yang berkaitan dengan nyeri, seperti kejang atau kolik. Aspek-Aspek Nyeri saat Haid Aspek-aspek nyeri saat haid disusun berdasarkan aspek nyeri oleh Melzack (1983) yang mengacu pada kondisi saat haid dibagi menjadi empat sebagai berikut: a. Aspek sensoris diskriminatif Aspek sensoris diskriminatif adalah pengalaman nyeri sensoris dan berhubungan dengan sensasi menyakitkan. Pengalaman nyeri tersebut berdasar lokasi, kualitas, intensitas dan karakteristik temporal sensasi nyeri. b. Aspek afektif motivasional Aspek afektif motivasional adalah pengalaman nyeri afektif yang berhubungan dengan keinginan individu menghindari ancaman dan memperoleh harapan baru. c. Aspek kognitif evaluatif Aspek kognitif evaluatif merupakan evaluasi subjektif individu terhadap sensasi yang dirasakan sehingga menyebabkan persepsi dan penilaian terhadap terjadinya suatu hal. d. Aspek temporal Aspek temporal merupakan evaluasi subjektif individu untuk mendeskripsikan secara memadai beberapa jenis rasa sakit pada kesempatan tertentu. Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan aspek-aspek nyeri saat haid disusun berdasarkan aspek nyeri Melzack (1983) yang mengacu pada kondisi saat haid yaitu aspek sensoris diskriminatif, aspek afektif motivasional, aspek kognitif evaluatif dan aspek temporal (Giriwijoyo, 2020).

METODE PENELITIAN

Metode penelitian *Quasi eksperimental* dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Penelitian ini menggunakan data

primer dan cara pengumpulan data menggunakan lembar observasi. Sampel dalam penelitian ini seluruh remaja putri yang berdomisili di RT. 03 RW. 07 Desa Cikeas Udik pada bulan Juni 2023 sebanyak 30 orang.

Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Metode analisis yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariat dengan *uji paired simple t test*.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Responden Sebelum dan Sesudah di Lakukan Senam Dismenore

No	Nyeri Haid	Pre test		Post test	
		F	%	F	%
1.	Tidak nyeri	0	0,0	3	10,0
2.	Nyeri ringan - sedang	20	66,7	27	90,0
3.	Nyeri berat	10	33,3	0	0,0
	Total	30	100,0	30	100,0

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa dari 30 responden pada kelompok senam dismenore sebelum di lakukan senam dismenore sebagian besar responden mengalami nyeri ringan -

sedang sebanyak 20 orang (66,7%), dan sesudah dilakukan senam dismenore sebagian besar responden mengalami nyeri ringan - sedang sebanyak 27 orang (90,0%).

Tabel 2. Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Remaja Putri

Kelompok	Kategori Tingkat Nyeri	Frekuensi		Mean		Selisih Mean	Selisih SD	P value
		Pre test	Post test	Pre test	Post test			
Senam dismenore	Tidak nyeri	0	3	5,80	3,33	2,47	0,272	0,000
	Nyeri ringan-sedang	20	27					
	Nyeri berat	10	0					

Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan bahwa selisih rata-rata tingkat nyeri pada remaja putri yang mengalami nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan senam dismenore adalah 2,47 dengan *standard deviation* 0,272. Hasil analisa pada kelompok senam dismenore diperoleh *p value* (0,000)

$< \alpha$ (0,05) yang berarti ada perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan senam dismenore. Dan dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh senam dismenore terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri.

PEMBAHASAN

Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Responden Sebelum dan Sesudah di Lakukan Senam Dismenore

Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa dari 30 responden pada kelompok senam dismenore sebelum di lakukan senam dismenore sebagian besar responden mengalami nyeri ringan - sedang sebanyak 20 orang (66,7%), dan sesudah dilakukan senam dismenore sebagian besar responden mengalami nyeri ringan - sedang sebanyak 27 orang (90,0%).

Senam atau olahraga merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri, karena pada saat melakukan senam tubuh akan menghasilkan endorfin. Endorfin adalah neuropeptide yang dihasilkan tubuh pada saat rileks atau tenang. Endorfin dihasilkan di otak dan sumsum tulang belakang. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak untuk menghasilkan rasa nyaman dan mengurangi rasa nyeri pada saat kontraksi (Putri et al., 2020).

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Nurmala Djimbula (2022) yang mengatakan bahwa sebelum dilakukan senam dismenore sebagian besar responden mengalami nyeri sedang (50%) dan sesudah dilakukan senam dismenore responden mengalami nyeri ringan (52%).

Menurut pendapat peneliti dari hasil penelitian yang telah dilakukan remaja putri yang mengalami nyeri haid yang diberikan perlakuan senam dismenore menunjukkan adanya perubahan skala nyeri dari berat ke sedang, dari sedang ke ringan dan dari ringan sebagian menjadi tidak nyeri. Tetapi dari hasil penelitian sebelum dilakukan senam dismenore sebagian besar

responden mengalami nyeri sedang dan sesudah dilakukan senam dismenore sebagian besar responden mengalami nyeri ringan. Hal ini menunjukkan bahwa senam dismenore sangat bermanfaat untuk mengurangi rasa nyeri haid yang terjadi pada remaja putri setiap datang waktu haid.

Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Remaja Putri

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa selisih rata-rata tingkat nyeri pada remaja putri yang mengalami nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan senam dismenore adalah 2,47 dengan *standard deviation* 0,272. Hasil analisa pada kelompok senam dismenore diperoleh *p value* (0,000) < α (0,05) yang berarti ada perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan senam dismenore. Dan dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh senam dismenore terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri

Peningkatan kontraksi yang berlebihan akan menyebabkan rasa nyeri. Selain itu, hormone adrenalin dapat menyebabkan otot tubuh termasuk otot rahim menjadi tegang sehingga dapat menimbulkan nyeri ketika haid. Olahraga terbukti dapat meningkatkan endorfin 4 sampai 5 kali didalam darah, sehingga semakin banyak melakukan olahraga/senam maka akan semakin tinggi kadar endorfin dalam darah. Peningkatan endorfin terbukti berhubungan erat dengan penurunan nyeri, memperbaiki nafsu makan, kemampuan seksual, peningkatan daya ingat, pernafasan dan tekanan darah (Putri et al., 2020).

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Nurmala

Djimbula (2022) yang mengatakan bahwa hasil analisis dengan menggunakan uji Wilcoxon didapatkan perbedaan rata-rata dismenore sebelum dan sesudah pemberian senam dismenore pada remaja putri dengan nilai p value 0,000.

Menurut pendapat peneliti dari hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan selisih nilai rata-rata intensitas nyeri sebelum dan sesudah dilakukan senam dismenore sebesar 2,47 dan selisih nilai *standard deviation* sebesar 0,272. Hasil analisis juga menunjukkan nilai p value 0,000. Dismenore bisa disebabkan karena kurangnya olah raga sehingga otot-otot kaku dan tegang dan dapat menimbulkan rasa nyeri pada saat haid. Dari hasil penelitian ini membuktikan bahwa senam dismenore dapat menurunkan nyeri haid karena dengan gerakan senam dismenore dapat melancarkan peredaran darah dan membuat otot-otot menjadi lemas sehingga dengan meleemasnya otot membuat rileks dan meredakan rasa nyeri pada saat haid.

KESIMPULAN

Distribusi frekuensi intensitas nyeri haid sebelum melakukan senam dismenore sebagian besar dengan nyeri ringan-sedang (66,7%) dan sesudahnya nyeri ringan-sedang (90,0%). Ada pengaruh senam dismenore terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri (p value 0,000).

DAFTAR PUSTAKA

- Ariesna, R. D., & Harianto, J. (2024). Pengaruh Senam Aerobik Low Impac Terhadap Gangguan Nyeri Haid Di Sanggar Senam Rahayu Rajabasa. *Interdisciplinary Explorations In Research Journal*, 2(1), 159-167.
- Aymulyati, As, E., Veri, N., & Dewita. (2022). Pengaruh Susu Kedelai Terhadap Dismenorea Primer Pada Remaja Putri. *Femina Jurnal Kebidanan*, 2(1), 42-48.
- Barus, E. V. I. M. B. R. (2019). *Perbandingan Tingkat Nyeri Haid (Dismenorea) Sebelum Dan Sesudah Hipnoterapi Pada Mahasiswi Kebidanan D-ii Tingkat I Di Poltekkes Kemenkes Medan Tahun 2018*.
- Dewi Sn. (2019). *Biologi Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Rihama
- Dina, D. N. (2021). *Pengaruh Teknik Relaksasi Finger Hold Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesaria Diruang Sungkai Rsud Sekayu Musi Banyuasin Tahun 2021* (Doctoral Dissertation, Stik Bina Husada Palembang).
- Giriwijoyo, S., Ray, H. R. D., & Sidik, D. Z. (2020). *Kesehatan, Olahraga, Dan Kinerja*. Bumi Medika.
- Hidayah, N. (2021). *Asuhan Keperawatan Gangguan Kebutuhan Rasa Nyaman Nyeri Pada Anak R Keluarga Bapak S Dengan Dismenore Di Desa Gantiwarno Kabupaten Lampung Timur Tahun 2021* (Doctoral Dissertation, Poltekkes Tanjungkarang).
- Hrp, L. K. S., Asriwati, & Sibero, J. T. (2022). *Efektivitas Pijat Endorphin Dan Pijat Tekanan Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri*. 2(1), 64-73.
- Jumaliah, S., & Dirdjo, M. M. (2015). Analisis Praktik Klinik Keperawatan Pada Pasien Dispepsia Terhadap Pemberian Terapi Guided Imagery Dengan Menggunakan Irama Musik

- Untuk Menurunkan Tingkat Skala Nyeri Pasien Di Ruang Instalasi Gawat Darurat Rsud Abdul Wahab Sjahranie Samarinda Tahun 2015.
- Kobesi, M. S., & Windayanti, H. (2022). Perbedaan Tingkat Nyeri Haid Primer Sebelum Dan Sesudah Pemberian Aromaterapi Lavender Pada Remaja Putri Di Smk Negeri Noemuti Seo. Repository S1 Thesis, Universitas Ngudi Waluyo. [Http://Repository2.Unw.Ac.Id/2412](http://Repository2.Unw.Ac.Id/2412)
- Manuaba, I.A.C., Manuaba, I.B.G.F., & Manuaba, I.B.G. (2018). Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan, Dan Kb Untuk Pendidikan Bidan. Jakarta: Egc
- Nurmala Djimbula, (2022). Efektivitas Senam Dismenore Dan Musik Klasik Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada* [https://Akper-Sandikarsa.E-Journal.Id/Jiksh.Volume 11| Nomor 1| Juni|2022](https://Akper-Sandikarsa.E-Journal.Id/Jiksh.Volume%2011|Nomor%201|Juni|2022) E-Issn: 2654-4563 Dan P-Issn: 2354-6093. Doi:10.35816/Jiskh.V11i1.754
- Pusporini, D. P. (2021). *Pengaruh Ikat Pinggang Kompres Hangat Dan Kompres Dingin Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri Di Smpn 1 Tanjung Bintang* (Doctoral Dissertation, Poltekkes Tanjungkarang).
- Putri, I. N., Ningsih, L., Sumiati, S., Linda, L., & Marsofely, R. L. (2020). *Pengaruh Senam Dysmenorrhea Terhadap Nyeri Haid Remaja Putri Di Smp Negeri 4 Kota Bengkulu.* Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
- Sari, E. J. (2019). *Pengaruh Pemberian Air Rebusan Jahe Madu Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Remaja Putri Kelas Ix Smpn 31 Bandar Lampung Tahun 2019* (Doctoral Dissertation, Poltekkes Tanjungkarang).
- Sinaga, E., Saribanon, N., Sa'adah, N., Salamah, U., Murti, Y. A., & Trisnamiati, A. (2017). *Buku: Manajemen Kesehatan Menstruasi.*
- Sofiyah, L., Ma'rifah, A. R., & Susanti, I. H. (2014). *Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Perubahanskala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesareadi Rsud Prof. Dr. Margono Soekardjo Purwokerto. In Prosiding Seminar Nasional & Internasional* (Vol. 2, No. 2).
- Widowati, R., Kundaryanti, R., & Ernawati, N. (2020). *Pengaruh Pemberian Minuman Madu Kunyit Terhadap Tingkat Nyeri Menstruasi. Ilmu Dan Budaya, 41(66).*
- Wulanda, C., Luthfi, A., & Hidayat, R. (2020). *Efektifitas Senam Disminore Pada Pagi Dan Sore Hari Terhadap Penanganan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Saat Haid Di Smpn 2 Bangkinang Kota Tahun 2019. Jurnal Kesehatan Tambusai, 1(1), 1-11*
- Wulandari, D. A., & Muawanah, A. (2018). *Brain Gym Dapat Meringankan Nyeri Dismenore. Jurnal Smart Kebidanan, 5(1), 21-28.*