



## PENINGKATAN PENGETAHUAN SISWA KELAS VII DAN PENURUNAN SKALA NYERI DISMENORA PRIMER MENGGUNAKAN VIDEO SENAM DISMENORHEA

Putri Nurvadila <sup>1</sup>, Dini Indo Virawati <sup>1</sup>, Satriani <sup>2</sup>

<sup>1</sup>Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Kaltim

<sup>2</sup>Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Kaltim

### ARTICLE INFO

#### Article history

Submitted : 2022-10-11

Revised : 2023-08-30

Accepted : 2023-08-30

#### Keywords:

Dysmenore exercise

Knowledge

Pain

#### Kata Kunci:

Senam dismenore

Pengetahuan

Nyeri

### ABSTRACT

False information regarding menstruation has the potential to cause a variety of emotions, including worry, dread, and confusion. Worrying about getting their period or experiencing menstrual discomfort, particularly if they consider these events to be common rites of passage. By informing young girls about the typical causes of discomfort during their period, it may be possible to enhance their mental health. This research intends to demonstrate how a dysmenorrhea exercise plan may help reduce symptoms by quantifying pain on a visual analog scale. In this research, a single-group pretest-posttest format was employed using a pre-experimental design. The Wilcoxon test had 35 female students in total, and the significance level was fairly low. The findings suggest that the knowledge of the respondents may be biased. Before seeing the video, 11 respondents (31.4%) scored 67 points, while the same set of respondents (34.34%) scored 87 points on the post-test. The dysmenorrhea exercise video is effective since there is a correlation between responder knowledge and pain levels ( $p=0.000$  on the pain scale). According to updated sources, when modified in light of recommendations for further research, dysmenorrhea exercise is expected to prove to be an effective method for lowering discomfort and encouraging movement.

Pengetahuan remaja putri tentang penyebab umum ketidaknyamanan pada saat menstruasi merupakan hal yang penting dilakukan. Dengan pengetahuan yang baik, kesehatan mental mereka dapat ditingkatkan. Informasi yang keliru mengenai menstruasi berpotensi menimbulkan berbagai gangguan emosi, antara lain khawatir, takut, dan kebingungan. khawatir akan menstruasi atau mengalami ketidaknyamanan saat menstruasi, terutama jika mereka menganggap kejadian ini sebagai hal yang biasa. Penelitian ini bermaksud untuk menunjukkan bagaimana rencana latihan dismenore dapat membantu mengurangi gejala dengan mengukur nyeri pada skala analog visual. Dalam penelitian ini, format yang digunakan adalah single-group pretest-posttest dengan menggunakan desain pre-eksperimental. Tes Wilcoxon melibatkan total 35 siswa perempuan, dan tingkat signifikansinya cukup rendah. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengetahuan responden mungkin bias. 11 responden (31,4%) mendapat nilai 67 pada pretest sebelum menonton video, sedangkan kelompok responden yang sama (34,34%) mendapat nilai 87 pada posttest. Saat menggunakan video latihan dismenore, terdapat hubungan antara pengetahuan responden dengan tingkat nyeri ( $p=0.000$  pada skala nyeri), yang menunjukkan bahwa video tersebut bermanfaat. Pembelajaran video dismenore menjadi strategi yang berhasil untuk mengurangi rasa sakit dan meningkatkan pergerakan ketika disesuaikan dengan saran untuk penelitian lebih lanjut.

#### ✉ Corresponding Author:

Putri Nurvadila

Prodi Sarjana Terapan Kebidanan

Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur

Telp. 0895360093644

Email: [nurpuputvadila8@gmail.com](mailto:nurpuputvadila8@gmail.com)

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license:



## PENDAHULUAN

Dismenore adalah nyeri panggul yang terjadi pada beberapa wanita sebelum atau selama menstruasi. Tidak jarang gejala lain seperti sakit kepala, berkeringat, mual, muntah, dan diare juga menyertai kondisi ini. Dismenore, atau nyeri haid, adalah hal yang lazim, menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO). Wanita dimanapun rentan terkena dismenore. Dismenore mempengaruhi sekitar 90% wanita Amerika pada suatu waktu dalam hidup mereka, dibandingkan dengan 80% atau lebih wanita Finlandia. Antara 10 dan 15 persen dari wanita tersebut melaporkan mengalami rasa sakit yang sangat parah sehingga sangat mengganggu kualitas hidup mereka (WHO, 2019). Profil Kesehatan Dunia 2015 di Santi (2019), memperkirakan 55% perempuan pekerja Indonesia menderita dismenore. Kementerian Kesehatan Indonesia melaporkan bahwa antara enam puluh persen hingga tujuh puluh persen perempuan Indonesia menderita dismenore. Di Indonesia, Lail (2019) melaporkan bahwa 54,89 persen kasus disebabkan oleh dismenore primer dan 45,11 persen disebabkan oleh dismenore sekunder. Wulandari et al. (2018) menemukan bahwa 15% penduduk usia kerja dilaporkan terkena dampak dismenore.

Prevalensi dismenore diperkirakan 54,89 persen di seluruh dunia dan 9,36 persen di Indonesia. Menurut Gustina (2015), terdapat masing-masing 72,89% dan 27,11% kasus dismenore primer dan sekunder pada tahun 2015. Hanya sedikit wanita Indonesia yang mengalami dismenore yang mencari pertolongan medis. Karena sering meremehkan penyakitnya, pasien dismenore bisa saja menolak meminum obatnya. Banyak wanita penderita dismenore memilih untuk tidak mencari pertolongan medis sejak dini (Setyowati, 2018).

Terdapat total 3.355 kasus nyeri pada tahun 2018, dengan 183 kasus nyeri pinggang (83 persen), 293 kasus nyeri perut dan panggul (93 persen), dan nyeri lainnya yang mencapai 6 persen. prosedur yang dinilai aman untuk pasien atau kumpulan gejala tertentu.

Berdasarkan sensus Badan Pusat Statistik tahun 2018, terdapat 645.727 jiwa penduduk di Balikpapan, dengan 102.245 jiwa diantaranya adalah remaja. Berdasarkan Profil Dapodik (Data Dasar Pendidikan) (2019), SMP Negeri 14 Selatan Balikpapan memiliki

total 1.012 siswa yang terdaftar, 511 diantaranya perempuan dan 501 diantaranya laki-laki. Di kelas 8, laki-laki 167 orang dan perempuan 183 orang, dan mayoritas menderita dismenore.

Setiap orang melewati perkembangan remajanya yang unik. Jiwa dan raga remaja yang keduanya masih dalam tahap pendewasaan sangat dipengaruhi oleh pesatnya pertumbuhan tubuh serta perubahan mental, emosional, dan fisik yang dialaminya. Ini adalah pertanda transisi dari masa muda menuju kedewasaan (Kusmiran, 2015). Kesehatan reproduksi remaja perempuan tidak hanya berdampak pada seksualitasnya, tetapi juga perkembangan seks sekundernya seperti perubahan suara, pembesaran payudara dan panggul, serta menstruasi (Nurwana et al., 2016).

Senam dismenore dapat dilakukan di rumah pada pagi dan/atau sore hari tiga hari sebelum menstruasi, seperti yang dikemukakan oleh Nurjanah et al. (2019), Lima belas responden yang memenuhi kriteria inklusi tidak mendapatkan konseling dismenore, sedangkan lima belas responden lainnya mendapatkan konseling dismenore. Metode pengumpulan data meliputi observasi langsung terhadap responden dan wawancara tidak terstruktur. Dengan demikian, dapat ditunjukkan bahwa olahraga untuk mengobati dismenore efektif dalam meredakan nyeri. Menurut hasil penelitian, olahraga dismenore mengurangi rasa sakit. Kelemahan penelitian ini bagi peneliti adalah perlunya menggunakan sampel yang lebih besar untuk memastikan validitas dan penerapan temuan.

Terdapat hubungan antara olahraga dengan dismenore remaja, hal ini terlihat dari temuan penelitian Marlinda et al. (2013) tentang efektivitas olahraga dalam meringankan dismenore pada remaja putri. Ada beberapa metode untuk mengurangi kram dan gejala lain yang mungkin terjadi saat menstruasi. Salah satu pilihan pengobatan dismenore adalah aktivitas fisik. Tekanan darah tinggi tidak ada hubungannya dengan otot dan pembuluh darah yang sering diatasi dengan latihan dismenore. Aliran darah organ dalam dan sistem reproduksi dapat dirangsang dengan menggunakan kompres air dingin.

Olah raga atau senam teratur meningkatkan aliran darah ke organ reproduksi. Karena oksigen dapat lebih cepat masuk ke pembuluh

darah yang mengalami vasokonstriksi, nyeri haid pun bisa berkurang. Selain itu, endorfin meningkatkan sintesis neurotransmitter dopamin yang memberikan rasa nyaman dengan mencegah pelepasan asam gamma-aminobutric (Trisnawati & Mulyandari, 2020). Penelitian ini mendukung penelitian Nurjanah et al. (2019) yang menemukan bahwa jumlah responden yang melaporkan dismenore baik sebelum maupun sesudah berolahraga untuk menyembuhkannya mengalami penurunan. Hasil penelitian Idaningsih & Oktarini (2020) pun sejalan dengan hal tersebut. Ditunjukkan bahwa dismenore secara statistik dipengaruhi secara berbeda sebelum dan sesudah olahraga.

## METODE

### Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain one-group pretest-posttest dengan menggunakan metodologi penelitian pre-eksperimental, sehingga tidak ada kelompok kontrol.

### Lokasi dan Waktu Penelitian

Pada bulan April 2022 akan dilakukan praktikum di MTs Negeri Model Samarinda.

### Populasi dan Sampel

Penelitian ini melibatkan 35 anak kelas VII MTs Negeri Model Samarinda yang mengalami menstruasi dan dismenore. Setelah mendapat izin, termasuk persetujuan tertulis dan informasi, seluruh responden disetujui untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

Metodologi penyelidikannya adalah total sampling.

### Pengumpulan Data

Survei dibuat di pembuat formulir Google dan kemudian dikirim menggunakan WhatsApp untuk mengumpulkan informasi. Validitas dan reliabilitas soal-soal tersebut diuji dalam penelitian yang dilakukan oleh Benadekf F. Tandaju pada tahun 2018 dengan jumlah sampel tiga puluh siswa SMA Katolik. Ada 15 pertanyaan pilihan ganda dan skala nyeri tersebar di tiga halaman survei. Halaman pertama meminta informasi demografis dasar, sedangkan halaman kedua dan ketiga berfokus pada topik tertentu.

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Umur**

| Variabel | N  | %    |
|----------|----|------|
| Umur     |    |      |
| 11       | 1  | 2,6  |
| 12       | 14 | 36,8 |
| 13       | 19 | 53,3 |
| 14       | 1  | 2,9  |
| Menarche |    |      |
| 10       | 8  | 22,9 |
| 11       | 16 | 68,6 |
| 12       | 11 | 31,4 |

Tabel 1 menunjukkan distribusi frekuensi Hasilnya menunjukkan bahwa responden rata-rata berusia 13 tahun. Menarche Menurut survei, 68,6 persen wanita mulai menstruasi pada usia 11 tahun.

**Tabel 2. Pengaruh Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah Senam Dismenorea**

| Skala nyeri | N  | Frekuensi (Sebelum) | %    | Frekuensi (Sesudah) | %    | P Value     |
|-------------|----|---------------------|------|---------------------|------|-------------|
| Rendah      | 35 | 4                   | 11,4 | 30                  | 85,7 | <b>.000</b> |
| Sedang      | 35 | 23                  | 65,7 | 5                   | 14,3 |             |
| Berat       | 35 | 8                   | 22,9 | 22,9                |      |             |

Tabel 2 menampilkan bagaimana video latihan dismenore mempengaruhi penurunan skala nyeri. Temuan menunjukkan bahwa 30 peserta merasakan penurunan skala nyeri, sedangkan 23 responden melaporkan ketidaknyamanan

yang signifikan dengan persentase 65,7% sebelum berolahraga. 85,7% orang melaporkan ketidaknyamanan setelah berolahraga.

**Tabel . 3 Pengaruh Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Senam Dismenorea**

| Pengetahuan | Nilai | Frekuensi | %   | P-Value |
|-------------|-------|-----------|-----|---------|
| Sebelum     | < 80  | 28        | 43  | 0.000   |
| Sesudah     | > 80  | 35        | 100 |         |

Tabel 3 menunjukkan dampak peningkatan pengetahuan terhadap latihan dismenore. Berdasarkan kategori pengetahuan sangat baik yang mempunyai nilai kurang dari 80 dan berkisar antara 80 sampai 100 atau 60, dapat disimpulkan bahwa 43% responden mempunyai nilai kurang dari 80 sebelum memperoleh informasi, sedangkan 100% responden mempunyai pengetahuan kurang dari 80. nilai lebih dari 80 setelah informasi itu. Signifikansi statistik ditunjukkan oleh temuan uji Wilcoxon, yang memiliki nilai p sebesar 0,000 (ambang batas signifikansi 5%).

## PEMBAHASAN

### a. Skala Nyeri

Nyeri berfungsi untuk meredam ketidaknyamanan. Banyak hal berbeda yang mungkin menimbulkan perasaan buruk yang kita sebut rasa sakit. Menurut penelitian [Subandi \(2017\)](#) dan [Idaningsih & Oktarini \(2020\)](#), Numeric Rating Scale (NRS) merupakan salah satu alat yang digunakan untuk mengukur penderitaan.

Mungkin ada keuntungan menggunakan video latihan untuk dismenore jika skala nyeri berkurang. Dua puluh tiga responden (65,7%) mengalami nyeri hebat sebelum berolahraga, dan tiga puluh (85,7%) merasakan hal yang sama setelahnya, yang diukur dengan NRS. Temuan uji Wilcoxon sangat signifikan (p 0,0001).

Nyeri dapat diobati dengan metode farmasi dan non-farmasi. Analgesik sering digunakan untuk mengurangi rasa sakit karena sifat farmakologisnya. Teknik relaksasi non-farmasi, seperti latihan pernapasan dalam, kompres panas dan dingin, Stimulasi Saraf Listrik Transkutan (TENS), dll., dapat digunakan untuk segera meringankan episode nyeri. menggabungkan relaksasi otot, yoga, meditasi, atau relaksasi melalui olahraga. Terapi dismenore menghasilkan produk samping berupa endorfin, dan endorfin inilah yang memberikan efek menenangkan dan membuat rileks secara alami. Latihan untuk dismenore dirancang untuk mengurangi

tingkat ketidaknyamanan pada kondisi ini. Endorfin, yang memiliki fungsi ganda yaitu mengendalikan emosi dan menurunkan rasa sakit, meningkat empat hingga lima kali lipat, yang dicapai secara patofisiologis ([Anjasmara, 2018](#)).

Olahraga ringan sangat bermanfaat dalam mengurangi dismenore, menurut penelitian ([Santi, 2019](#)). Stres dan kecemasan dapat dihilangkan secara efektif dengan olahraga dan teknik pernapasan. Ini membantu pelepasan endorfin tubuh, yang meningkatkan kenikmatan olahraga atletik seperti senam. Otak dan sumsum tulang belakang adalah tempat produksi endorfin. Dalam proporsi yang tepat, hormon yang dikeluarkan oleh otak mungkin memiliki efek menenangkan.

Sejalan dengan yang diungkapkan [Dhyana \(2018\)](#), beberapa wanita masih terus mengalami nyeri haid pada hari keempat siklusnya. Nyeri haid paling sering terjadi pada hari pertama dan ketiga siklus menstruasi wanita. Ketidaknyamanan kontraksi rahim yang intens akan menyertai peningkatan aliran darah menstruasi.

Hasil tersebut sejalan dengan penelitian [Astuti et al. \(2021\)](#) yang menemukan penurunan nyeri haid rata-rata dari 6,73 menjadi 4,67 dan hanya 15% pasien melaporkan tidak adanya rasa sakit saat berolahraga, sementara 70% melaporkan sedikit ketidaknyamanan.

Penelitian [Santi \(2019\)](#) menunjukkan bahwa nyeri haid atau disebut juga dismenore menurun frekuensi dan tingkat keparahannya pada remaja usia 16 dan 17 tahun. Olahraga teratur (yang didefinisikan minimal tiga kali seminggu) terbukti mengurangi stres dan kecemasan pada remaja.

Temuan ini menguatkan temuan penelitian [Sormin \(2014\)](#) yang dilakukan di SMP Negeri 2 Siantan Kabupaten Pontianak, yang menemukan bahwa olahraga untuk dismenore efektif meringankan kondisi dan menjadi acuan pengobatan obstetrik non-farmasi.

Penelitian ini menemukan bahwa olahraga secara signifikan mengurangi ketidaknyamanan yang terkait dengan dismenore pada wanita muda. Hasil ini sesuai dengan penelitian sebelumnya mengenai subjek tersebut ([Djimbula et al., 2022](#)) dan karya [Mariza & Lazary \(2022\)](#). Para penulis mengklaim bahwa orang yang menderita dismenore pada hari pertama hingga ketiga

menstruasi mungkin mendapat manfaat dari melakukan aktivitas fisik secara teratur.

Senam dismenore membuat remaja putri merasa kurang nyaman, menurut penelitian yang dilakukan [Idaningsih & Oktarini \(2020\)](#) di SMK YPIB Majalengka Kabupaten Majalengka.

## b. Pengetahuan

Keingintahuan memotivasi pengalaman, yaitu bagaimana pengetahuan diperoleh. Lima indera yang digunakan tubuh manusia untuk mendeteksi sesuatu adalah penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan sentuhan. Namun, cara utama orang memperoleh informasi adalah melalui indera penglihatan dan pendengaran ([Arikunto, 2010](#)).

Temuan ini menunjukkan kemandirian meningkatkan pengetahuan tentang olahraga untuk dismenore. Sebelum menonton film pelatihan dismenore, responden rata-rata memperoleh 31,4% atau 67 poin; setelah itu, mereka memperoleh rata-rata 34,3%, atau 87 poin di antara 12 responden. Dengan tambahan 28 suara, skornya meningkat dari 31,4% baik menjadi 100% sangat baik. Temuan uji Wilcoxon sangat signifikan ( $p < 0,0001$ ).

Jika seseorang memiliki pengalaman atau menemukan solusi atas suatu permasalahan yang dihadapinya, ia dapat memperoleh pengetahuan yang cukup dari informasi atau media yang dapat diakses. Dalam hal ini, penyediaan video pelatihan senam dismenore membantu menyebarkan informasi.

Jika mayoritas responden (51%) memiliki pemahaman yang cukup, maka hasil tersebut sejalan dengan penelitian [Yuliani \(2017\)](#). Signifikansi uji chi-square menunjukkan adanya hubungan antara nyeri haid dan HI pada remaja putri ( $p=0.026$ ; two-tailed tes).

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Tanggapan skala penilaian nyeri NRS dari 23 orang (65,7%) menunjukkan bahwa mereka mengalami ketidaknyamanan ringan sebelum berolahraga. Sebanyak 30 responden (85,7%), atau hampir seluruh responden, hanya menunjukkan sedikit ketidaknyamanan dalam evaluasi nyeri pasca latihan NRS. Lebih dari sepertiga (31,4%) sampel memiliki skor 67 atau lebih sebelum menonton video latihan

dismenore. Dua belas penonton (34,3%) atau hampir separuh dari total mendapat nilai 87 setelah melihat video latihan dismenore.

Pengujian menunjukkan bahwa pemutaran film tentang dismenore kepada siswa kelas tujuh di MTs Negeri Model Samarinda meningkatkan pengetahuan mereka tentang kondisi tersebut ( $p \text{ value} = 0,000$ ).

### Saran

Temuan penelitian ini diharapkan berguna dalam mengembangkan dan menerapkan terapi non-farmakologis untuk dismenore primer pada wanita muda.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anjasmara, S. (2018). *Penerapan Senam Dismenore untuk Pemenuhan Kebutuhan Aman Nyaman pada Remaja yang Mengalami Dismenore di Wilayah Kerja Puskesmas Sewon II*. Skripsi. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/2107/>
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Astuti, D. A., Zayani, N., & Septimar, Z. M. (2021). Efektivitas Senam Dismenore Terhadap Penanganan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Kelurahan Alam Jaya Kota Tangerang. *Nusantara Hasana Journal*, 1(2), 56–66. <https://nusantarahasanajournal.com/index.php/nhj/article/view/32>
- Dhyana, S. P. M. (2018). *Analisis Aktivitas Fisik Harian terhadap Intensitas Nyeri Haid (dysmenorrhea)*. Skripsi. Universitas Sebelas Maret. <https://doi.org/10.31227/osf.io/2x96v>
- Djimbula, N., Kristairini, J. J., & Ananti, Y. (2022). Efektivitas Senam Dismenore dan Musik Klasik terhadap Penurunan Dismenore pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 288–296. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v1>
- Gustina, T. (2015). *Hubungan Antara Usia Menarche dan Lama Menstruasi dengan Kejadian Dismenore Primer pada Remaja Putri di SMK Negeri 4 Surakarta*. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Surakarta. <https://eprints.ums.ac.id/38652/2/HALA%20DEPAN.pdf>
- Idaningsih, A., & Oktarini, F. (2020). Pengaruh Efektivitas Senam Dismenore

- terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di SMK YPIB Majalengka Kabupaten Majalengka Tahun 2019. *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 5(2), 55–66. <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v5i2.923>
- Kemendikbudristek RI. (2019). Profil Dapodik (Data Dasar Pendidikan). Diambil 31 Agustus 2022, dari <https://dapo.kemdikbud.go.id/>
- Kusmiran, E. (2015). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.
- Lail, N. H. (2019). Hubungan Status Gizi, Usia Menarche dengan Dismenorea pada Remaja Putri di SMK K Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 9(2), 88–95. <https://doi.org/10.33221/jiki.v9i02.225>
- Mariza, A., & Lazary, A. (2022). Pengaruh Senam Disminore Terhadap Penurunan Nyeri Disminore Pada Remaja Putri. *Malahayati Nursing Journal*, 4(6), 1600–1607. <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i6.5879>
- Marlinda, R., Rosalina, & Purwaningsih, P. (2013). Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Dismenore pada Remaja Putri di Desa Sidoharjo Kecamatan Pati. *Jurnal Keperawatan Maternitas*, 1(2), 118–123. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKMat/article/view/998>
- Nurjanah, I., Yuniza, Y., & Iswari, M. F. (2019). Pengaruh Senam Dismenore terhadap Penurunan Nyeri menstruasi pada Mahasiswi Asrama STIKES Muhammadiyah Palembang. *Syifa' MEDIKA: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 10(1), 55. <https://doi.org/10.32502/sm.v10i1.1749>
- Nurwana, N., Sabilu, Y., & Fachlevy, A. F. (2016). Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Disminorea pada Remaja Putri di SMA Negeri 8 Kendari Tahun 2016. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Unsyiah*, 2(6), 1–14. <https://www.neliti.com/publications/185630/analisis-faktor-yang-berhubungan-dengan-kejadian-disminorea-pada-remaja-putri-di>
- Santi, L. S. (2019). Pengaruh Senam Dismenore terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi pada Remaja Usia 16-17 Tahun. *Jurnal Kesehatan STIKES Darul Azhar*, 8(1), 52–58. <https://jurnal-kesehatan.id/index.php/JDAB/article/view/144>
- Setyowati, H. (2018). *Akupresur untuk Kesehatan Wanita Berbasis Hasil Penelitian*. Diambil dari [https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=LGHWDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR3&dq=Akupresur+untuk+Kesehatan+Wanita+Berbasis+Hasil+Penelitian&ots=QMCUongmYr&sig=M4BckOMb7WwqiWryA985C87ImYg&redir\\_esc=y](https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=LGHWDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR3&dq=Akupresur+untuk+Kesehatan+Wanita+Berbasis+Hasil+Penelitian&ots=QMCUongmYr&sig=M4BckOMb7WwqiWryA985C87ImYg&redir_esc=y)
- Sormin, N. M. (2014). Efektivitas Senam Dismenore dalam Mengurangi Dismenore pada Remaja Putri di SMP Negeri 2 Siantan Kabupaten Pontianak. *ProNers*, 2(1). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.26418/jpn.v2i1.6480>
- Subandi, E. (2017). Pengaruh Mobilisasi Dini terhadap Tingkat Nyeri pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea di Ruang Melati RSUD Gunung Jati Kota Cirebon tahun 2017. *Syntax Literate*, 2(5), 58–74. <https://dx.doi.org/10.36418/syntax-literate.v2i5.111>
- Trisnawati, Y., & Mulyandari, A. (2020). Pengaruh Latihan Senam Dismenore terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Mahasiswa Kebidanan. *Gorontalo Journal of Public Health*, 3(2), 71–79.
- WHO. (2019). *World health statistics 2019: monitoring health for the SDGs, sustainable development goals*. World Health Organization.
- Wulandari, A., Hasanah, O., & Woferst, R. (2018). Gambaran Kejadian dan Manajemen Dismenore pada Remaja Putri di Kecamatan Lima Puluh Kota Pekanbaru. *Jurnal Online Mahasiswa FKp*, 5(2), 468–476.
- Yuliani, F. (2017). Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Sikap Remaja Putri dalam Menghadapi Nyeri Haid (Disminore) di SDI Al- Akbar Bangsaal Mojokerto. *Jurnal Ners Dan Kebidanan*, 4(2). <http://jnk.phb.ac.id/index.php/jnk/article/view/205>