

PENGARUH *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN *DYSMENORHEA* PADA REMAJA PUTRI DI SMA MUHAMMADIYAH RAMBAH

ROMY WAHYUNY¹, NURHAFNI², ANDRIANA³, SITI NURKHASANAH⁴

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pasir Pengaraian^{1,2,3,5}

email: romywahyuny53@gmail.com¹, nurhafnihafni26@gmail.com²,

andriana.midw@gmail.com³, nurhasanahzhuhri@gmail.com⁴

Abstract: *Dysmenorrhea merupakan nyeri, kram pada perut bagian bawah, dan sering disertai gejala lain seperti berkeringat, sakit kepala, mual, diare, dan gemetar. Penanganan Dysmenorrhea dapat dilakukan salah satunya adalah dengan teknik relaksasi yaitu Abdominal Stretching Exercise. Abdominal Stretching Exercise merupakan latihan peregangan otot terutama pada perut yang dilakukan selama 20 menit. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Dysmenorrhea Pada Remaja Putri Di SMA Muhammadiyah Rambah. Metode penelitian ini menggunakan desain penelitian metode Pra-Eksperiment dengan pendekatan one group pretest-posttest. Pelaksanaan penelitian ini pada bulan September-Oktober 2024. Pengambilan sampel dengan menggunakan purposive sampling yaitu sebanyak 20 responden. Instrument yang digunakan adalah Lembar Pengukuran Tingkat nyeri skala Numeric Rating Scale (NRS). Hasil penelitian ini dilakukan analisis dari 20 responden sebelum melakukan Abdominal Stretching Exercise yang mengalami Dysmenorrhea ringan bahwa ada 9 responden, Dysmenorrhea sedang 9 responden, dan Dysmenorrhea berat 2 responden. Hasil uji statistik T-dependent p value $(0,001) < \alpha (0,05)$ maka (H_0) ditolak dan (H_a) diterima artinya ada Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Dysmenorrhea Pada Remaja Putri Di SMA Muhammadiyah Rambah. Diharapkan Remaja Putri yang mengalami Dysmenorrhea dapat melakukan Abdominal Stretching Exercise untuk mengurangi Dysmenorrhea.*

Kata kunci: *Remaja, Abdominal Stretching Exercise, Dysmenorrhea.*

Abstract: *Dysmenorrhea is pain, cramps in the lower abdomen, and is often accompanied by other symptoms such as sweating, headaches, nausea, diarrhea, and trembling. One way to treat Dysmenorrhea is with relaxation techniques, namely Abdominal Stretching Exercise. Abdominal Stretching Exercise is a muscle stretching exercise, especially in the abdomen, which is done for 20 minutes. The purpose of this study was to determine the Effect of Abdominal Stretching Exercise on Reducing Dysmenorrhea in Adolescent Girls at SMA Muhammadiyah Rambah. This research method uses a Pre-Experimental research design with a one group pretest-posttest approach. This research was carried out in September-October 2024. Sampling using purposive sampling was 20 respondents. The instrument used was the Numeric Rating Scale (NRS) Pain Level Measurement Sheet. The results of this study were analyzed from 20 respondents before doing Abdominal Stretching Exercise who experienced mild Dysmenorrhea, there were 9 respondents, moderate Dysmenorrhea 9 respondents, and severe Dysmenorrhea 2 respondents. The results of the T-dependent statistical test p value $(0.001) < \alpha (0.05)$ then (H_0) is rejected and (H_a) is accepted, meaning there is an Effect of Abdominal Stretching Exercise on Reducing Dysmenorrhea in Female Adolescents at SMA Muhammadiyah Rambah. It is expected that female adolescents who experience Dysmenorrhea can do Abdominal Stretching Exercise to reduce Dysmenorrhea.*

Keywords: *Adolescents, Abdominal Stretching Exercise, Dysmenorrhea.*

A. Pendahuluan

Masa remaja adalah fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seseorang. Masa ini merupakan periode transisi dari masa anak ke masa dewasa yang mana ditandai dengan perkembangan fisik, mental emosional dan sosial. Perubahan paling awal muncul yaitu perkembangan biologis (Puji, 2021). Setiap remaja putri memiliki pengalaman menstruasi yang berbeda-beda, ada yang mengalami menstruasi tanpa ada rasa nyeri, dan ada juga remaja

putri yang mengalami menstruasi disertai keluhan berupa rasa nyeri menstruasi (*Dysmenorhea*). (Timiyatun, Made, Ibna dan Eka, 2021).

Dysmenorhea adalah salah satu gangguan yang terjadi pada remaja. *Dysmenorhea* merupakan nyeri, kram pada perut bagian bawah, dan sering disertai gejala lain seperti berkeringat, sakit kepala, mual, diare, dan gemetar. Semua ini terjadi pada saat sebelum ataupun selama menstruasi (Kristina, 2020).

Menurut *World Health Organization* (WHO) didapatkan bahwa wanita yang mengalami *Dysmenorhea* sebesar 1.769.425 jiwa (90%) dan 10-15% dari mengalami *Dysmenorhea* berat. Menurut data dari riset kesehatan dasar (RIKESDES) Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2017 angka kejadian *Dysmenorhea* 64,25% dari wanita subur dan 78,6% kelompok remaja. Angka kejadian di Riau pada tahun 2018 terjadi 95,7% pada rentang usia 14-16 tahun remaja putri (2018, dalam utari, 2020).

Untuk angka kejadian *Dysmenorhea* di Riau pernah diteliti oleh putri (2012), pada remaja putri dari rentang usia 15-16 tahun di kecamatan bangko Kabupaten Rokan Hilir didapatkan prevalensi *Dysmenorhea* sebesar 95,7% (Kristina *et al.*, 2021). Berdasarkan penelitian wahyuni (2014), angka kejadian *Dysmenorhea* pada mahasiswi Universitas Pasir Pengaraian di Kabupaten Rokan Hulu berkisar 56,7%.

Cara mengatasi *Dysmenorhea* secara farmakologi yaitu dengan pemberian analgetik, terapi hormonal dan obat, namun penggunaan obat akan menimbulkan ketergantungan terhadap efek analgesik dan dapat mengurangi *Dysmenorhea* yang dialami wanita namun dapat menimbulkan efek samping seperti mual, muntah, gelisah, konstipasi, dan rasa ngantuk, sehingga cara ini tidak dianjurkan bagi wanita yang mengalami *Dysmenorhea* (Mensoben *et al.*, 2021). Selain pengobatan farmakologi dapat dilakukan dengan cara nonfarmakologis seperti melakukan aktivitas fisik seperti *Abdominal Stretching Exercise*, olah raga, senam aerobic, akupresure, kompres hangat, istirahat yang cukup, relaksasi nafas dalam atau yoga, distraksi nyeri (Ardiani & Sani 2020).

Abdominal Stretching Exercise merupakan bagian dari peregangan dan dapat digunakan untuk melemaskan otot, terutama otot perut dan panggul meningkatkan kadar endorphin sehingga nyeri berkurang. Kadar hormon yang lebih tinggi akan mengurangi atau meningkatkan rasa sakit yang dirasakan seseorang sehingga menjadi lebih nyaman, gembira, dan melancarkan pengiriman oksigen ke otot. Selain itu latihan peregangan atau *stretching* merupakan salah satu latihan kelenturan yang sangat bermanfaat untuk kesehatan, pergerakan membuat otot tetap lentur, membantu peralihan dari aktivitas kurang gerak ke aktivitas banyak gerak tanpa menimbulkan ketegangan (Sutrisni *et al.*, 2022).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Endah Kirana Harahap (2023), dengan judul penelitian "Pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* Terhadap Penurunan Intensitas *Dysmenorhea* Pada Remaja Putri Di SMPN 27 Kota Batam". Jenis penelitian *pre-eksperimental* dengan menggunakan *one group pretest-post test design*. Sampel dalam penelitian ini adalah siswi SMPN 27 Kota Batam yang mengalami *Dysmenorhea* sebanyak 15 siswi, yang di ambil dengan *teknik purposive sampling*. Teknik analisa data menggunakan Uji *uji Paired sampel T-Test*. Hasil penelitian menunjukkan nilai mean tingkat nyeri disminore remaja putri sebelum diberikan *Abdominal Streching Exercise* adalah (2.80), kemudian terjadi penurunan *mean* sesudah diberikan *Abdominal Streching Exercise* menjadi (2.00). Hasil uji statistik nilai *p-value* =0,00 (<0,05). Persamaan yang terdapat pada penelitian ini dan penelitian yang akan saya lakukan terletak pada teknik pengambilan sampel yang mana teknik penelitian ini dan penelitian saya menggunakan *teknik purposive sampling*.

Berdasarkan *survey* awal yang ditemukan di lapangan, remaja putri di SMA Muhammadiyah Rambah dengan cara wawancara terhadap remaja putri yang mengalami *Dysmenorhea* bahwa ada 9 remaja putri yang mengalami nyeri ringan, 9 remaja putri yang mengalami nyeri sedang, 2 remaja putri yang mengalami nyeri berat dan masih banyak remaja

putri yang belum mengetahui manfaat dari *Abdominal Stretching Exercise* ini dapat juga dapat menurunkan *Dysmenorhea* pada saat menstruasi.

B. Metodologi Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan rancangan dengan menggunakan *one group design*. Pada design ini terdapat *pretest* dan *posttest* sebelum dan sesudah dilakukan. Jenis penelitian ini adalah penelitian *eksperimen* dengan menilai Pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* Terhadap Penurunan *Dysmenorhea* Pada Remaja Putri di SMA Muhammadiyah Rambah. Desain penelitian yang digunakan adalah *pra-eksperimen* dengan menggunakan pendekatan *pre - test* dan *post - test* dan *post - test one grup*. Sampel dalam penelitian merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi dengan sampel yaitu sebanyak 20 responden.

C. Analisa dan Pembahasan

Hasil Penelitian dan Analisa

Penelitian ini dilakukan pada remaja putri di SMA Muhammadiyah Rambah dengan menyebarkan kuesioner. Jumlah responden yang mengalami *Dysmenorhea* dan telah memenuhi kriteria inklusi Responden diberikan *Abdominal Stretching Exercise* pada penelitian adalah sebanyak 20 remaja putri. Data yang telah didapatkan dilakukan pengolahan dan penganalisisan secara univariat dan bivariat dengan menggunakan system komputerisasi

Analisis univariat

Dysmenorhea Sebelum Dilakukan Abdominal Stretching Exercise

Tabel 1 Distribusi Rata-Rata Nyeri Sebelum Dilakukan Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Dysmenorhea Pada Remaja Putri di SMA Muhammadiyah Rambah

Variabel	N	Mean	Min	Max	Std.Deviation
Pretest	20	4.00	1	8	1.892

Berdasarkan tabel 1 diatas menunjukkan bahwa rata-rata *Dysmenorhea* sebelum dilakukan *Abdominal Stretching Exercise* adalah 4.00 dengan *Dysmenorhea* tertinggi yaitu 8 dan terendah yaitu 1 dengan standar deviasi yaitu 1.892.

Dysmenorhea Sesudah Dilakukan Abdominal Stretching Exercise

Tabel 2 Distribusi Rata-Rata Nyeri Sesudah Dilakukan Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Dysmenorhea Pada Remaja Putri di SMA Muhammadiyah Rambah

Variabel	N	Mean	Min	Max	Std.Deviation
Posttest	20	2.55	0	6	1.669

Berdasarkan tabel 2 diatas menunjukkan bahwa rata-rata *Dysmenorhea* sesudah dilakukan *Abdominal Stretching Exercise* adalah 2.55 dengan *Dysmenorhea* tertinggi yaitu 6 dan terendah yaitu 0 dengan standar deviasi yaitu 1.669.

Analisis Bivariat

Tabel 3 Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Dysmenorhea Pada Remaja Putri di SMA Muhammadiyah Rambah

Variabel	Mean	SD	SE	LOWER	UPPER	P-VALUE
<i>Pre test</i> dan	1.450	0.605	0.135	1.167	1.733	0,000
<i>Post test</i>						

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa terjadinya penurunan Dysmenorhea sebanyak 20 responden nilai rata-rata yang diperoleh 1.450 sebelum dan sesudah dilakukan dengan SD 0.605 dan SE 0.135. Hasil uji statistik diperoleh nilai p-value sebesar $0,000 < 0,05$. Hasil ini menunjukkan bahwa H_0 di tolak dan H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Dysmenorhea Pada Remaja Putri di SMA Muhammadiyah Rambah.

Pembahasan

Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Dysmenorhea Pada Remaja Putri di SMA Muhammadiyah Rambah

Hasil penelitian pada remaja putri SMA Muhammadiyah Rambah didapatkan hasil rata-rata Dysmenorhea sebelum Abdominal Stretching Exercise yaitu 4.00 dengan standar deviasi 1.892 sedangkan pada pengukuran sesudah Abdominal Stretching Exercise didapatkan rata-rata Dysmenorhea yaitu 2.55 dengan standar deviasi 1.669. Hasil uji statistik didapatkan nilai $p = 0,000$ maka disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan rata-rata penurunan Dysmenorhea sebelum dan sesudah Abdominal Stretching Exercise pada remaja putri di SMA Muhammadiyah Rambah.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Asniati et al, 2023). Yang berjudul Pengaruh Abdominal Stretching Terhadap Penurunan Skala Dysmenorhea Pada Remaja Putri Di SMA Plus Bina Bangsa Pekanbaru. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Abdominal Stretching merupakan suatu latihan peregangan otot perut yang dilakukan selama 10-15 menit yang dilakukan selama 1 minggu dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu yaitu menstruasi hari pertama sampai hari ke 3, adapun Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri yang mengalami Dysmenorhea yang berada di SMA Plus Bina Bangsa Pekanbaru terdiri atas kelas X dan XI berjumlah 40 siswi yang mengalami Dysmenorhea dan mengganggu aktivitas. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 15 responden dengan metode pengambilan sampel accident sampling. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa, Skala Dysmenorhea sebelum dilakukan Abdominal Stretching yaitu rata-rata 2,07 Skala Dysmenorhea setelah dilakukan Abdominal Stretching yaitu rata-rata 1,47 Dari hasil penelitian yang dilakukan kepada responden yang berjumlah sebanyak 15 orang menggunakan uji Paired Sample t Test, didapatkan hasil rata p value 0,000 yang artinya $P < 0,05$, maka ada Pengaruh Abdominal Stretching Terhadap Penurunan Skala Dysmenorhea Pada Remaja Putri Di SMA Plus Bina Bangsa Pekanbaru.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Endah Kirana Harahap (2023) tentang Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Intensitas Dysmenorhea Pada Remaja Putri Di SMP N 27 Kota Batam. Didapatkan Sampel dalam penelitian ini adalah siswi SMP N 27 Kota Batam yang mengalami Dysmenorhea sebanyak 15 siswi, yang di ambil dengan teknik purposive sampling. Teknik analisa data menggunakan Uji, uji Paired sampel T-Test. Hasil penelitian menunjukkan nilai mean tingkat Dysmenorhea remaja putri sebelum diberikan Abdominal Streching Exercise adalah (2.80), kemudian terjadi penurunan mean sesudah diberikan Abdominal Streching Exercise menjadi (2.00). Hasil uji statistik nilai p-value =0,00 ($< 0,05$) artinya ada pengaruh signifikan antara tingkat Dysmenorhea sebelum dan sesudah

diberikan intervensi Abdominal Stretching Exercise pada remaja putri di SMP N 27 Kota Batam.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Dewa Ayu Sinar Putri Pertama (2019) tentang Pengaruh Latihan Abdominal Stretching Terhadap Penurunan Dysmenorhea Pada Remaja Putri Kelas X Di SMA N 6 Denpasar. Didapatkan sebanyak 20 siswi yang mengalami Dysmenorhea diambil menggunakan teknik total sampling. Data dikumpulkan menggunakan skala nyeri Faces Pain Scale-Revised (FPS-R) dan data dianalisa menggunakan non Paired t Test. Hasilnya Menunjukkan bahwa nilai signifikansi p- value = 0,000 atau 0,001 ($p < 0,05$) yang berarti abdominal stretching signifikan memberikan pengaruh terhadap penurunan Dysmenorhea pada remaja putri kelas X di SMA N 6 Denpasar.

Menurut penelitian (Priska Kusuma, 2019) didapatkan hasil sebagian besar remaja putri melakukan aktivitas fisik ringan, dapat diartikan semakin ringan aktivitas fisik yang dilakukan maka akan lebih rentan mengalami Dysmenorhea. Jadi hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan Dysmenorhea pada remaja putri.

Olahraga ringan sangat dianjurkan untuk mengurangi Dysmenorhea dengan membiasakan berolahraga dan melakukan aktivitas fisik pada saat sebelum menstruasi dan selama menstruasi membuat aliran darah sekitar uterus menjadi lancar sehingga rasa nyeri berkurang atau hilang. Hal ini disebabkan karena tubuh akan menghasilkan endorphin sebagai zat penenang sehingga menjadi rileks dan rasa nyaman. Latihan olahraga akan menurunkan kadar progesterone serta melepaskan endorphin yang dapat memberikan efek penurunan rasa nyeri (Oktabriabriani, 2015).

Berdasarkan uraian diatas dapat dilihat bahwa sebagian besar perubahan kategori Dysmenorhea menurun setelah dilakukan abdominal stretching exercise adalah 1-2 tingkat kategori nyeri, baik dari tingkat nyeri berat - nyeri sedang atau nyeri sedang - nyeri ringan.

D. Penutup

1. Rata-rata Dysmenorhea sebelum dilakukan Abdominal Stretching Exercise adalah 4.00 dengan Dysmenorhea tertinggi yaitu 8 dan terendah yaitu 1 dengan standar deviasi yaitu 1.892.
2. Rata-rata Dysmenorhea sesudah dilakukan Abdominal Stretching Exercise adalah 2.55 dengan Dysmenorhea tertinggi yaitu 6 dan terendah yaitu 0 dengan standar deviasi yaitu 1.669.
3. Hasil analisis menunjukkan bahwa terjadinya penurunan Dysmenorhea sebanyak 20 responden nilai rata-rata yang diperoleh 1.450 sebelum dan sesudah dilakukan dengan SD 0.605 dan SE 0.135. Hasil uji statistik diperoleh nilai p- value sebesar $0,000 < 0,05$. Hasil ini menunjukkan bahwa H_0 di tolak dan H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Dysmenorhea Pada Remaja Putri di SMA Muhammadiyah Rambah.

Daftar Pustaka

- Ana, A., Maria L. P., Maria, D.O, Juan, D.R., dan Elia F. 2020. *Type of Dysminorrhea, Menstrual Characteristics and Symptoms in Nursing Students in Southern Spain. Healthcare.* 8 (302).
- Agustin, M. (2018). Hubungan Antara Tingkat Dismenore Dengan Tingkat Stres Pada. *Jurnal Afiat* Vol.4 No.2 Tahun 2018.
- Anggraini, M. A., Lasiaprillianty, I. W. and Danianto, A. (2022) 'Diagnosis dan Tata Laksana Dismenore Primer', *Cermin Dunia Kedokteran*, 49(4), p. 201. doi: 10.55175/cdk.v49i4.1821.
- Anugroho, D., & Wulandari, A. (2017). Cara jitu mengatasi nyeri haid.
- Ardiani, N. D., & Sani, F. N. (2020). Pemberian *Abdominal Stretching Exercise* Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(1), 29–33.
- Ayu SM, Km S, Ph M. *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Remaja*. 2018;1– 84.

- BKKBN, BPS, & K. (2019) 'Survei Kesehatan Reproduksi Remaja Indonesia. Jakarta: BPS.'
- Charey, M. D. R. (2022). Penerapan Cuti Haid Bagi Pekerja Perempuan. Penerbit P4I.
- Fatmawati, L., & Lia, D. Fi. (2020). Efektifitas senam dismenore dan teknik effleurage terhadap penurunan dismenore pada remaja. *Journal of Ners Community.*, 9(2), 147–155.
- Fauziah, (2015). Pengaruh latihan *abdominal stretching* Terhadap Penurunan Disminorea pada remaja di SMK Ai Furqon Bantarkawung Kabupaten Brebes. [Doktoral Skripsi]. Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah. <http://respository.uinjkt.ac.id>.
- Fitria, R., Aldriana, N., Wulandari, S., Handayani, Y. E., Andria, Wahyuny, R., & Zulfikri. (2022). *METODOLOGI PENELITIAN KEBIDANAN* (R. Fitria (ed.)).
- Fisik P, Psikososial DAN, Masa P, Tahun K kanak A. Perkembangan fisik, kognitif, dan psikososial pada masa kanak-kanak awal 2-6 tahun. 2017;III:19–33.
- Gamit, Kristina S. (2014). The effect of stretching exercise on Primary dysminorhea in adult girls. *Internasional jurnal of medical scien and public health*. Vol 3.
- Hasanusi H. Penalaran Moral dalam Mencegah Delikueni (Moral Reasoning For Prevention Of Adolescent Delinquency). *J Qiro'ah*. 2019;9(1):1–16.
- Kementrian Kesehatan RI, (2019), Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019, Kementrian Kesehatan RI. Jakarta.
- Kristina (2020) '*Disminore Primer*'.
- Kusumastuti, Rahmadhani, W., & Prabandari, F. (2022). *Increasing Elderly Knowledge Menopause and Physical Health Through Tera Exercise in Selokerto Village, Kebumen Regency*. 217–221.
- Lestari, D. (2021). Penaruh Disminore Pada Remaja. Seminar Nasional.
- Lestari, R.T.R., Ni Made, N.W., I Gede, J., Ni Luh P.T., Ni Komang, A.S.P., (2019). Pengaruh Terapi Yoga (Paschimottanasana dan Adho Mukha Padmasana) terhadap Intensitas Nyeri pada Remaja Putri yang Mengalami *Disminore Primer*, *Journal of Health Science and Prevention*, 3(2): 94-100.
- Mansoben, N., Gurning, M., & Sikowai, I. H. (2021). Pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* terhadap Penurunan Disminore pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA)*, 3(3), 201–209.
- Mia nur fauziah (2015). Pengaruh latihan abdominal stretching terhadap intensitas nyeri haid (dismenore) pada remaja putri di SMK Al-Furqon Bantar kawung Kabupaten Brebes.
- Ni Nyoman Suindril , Ni Luh Putu Sri Erawati2 , et all (2021). *Primary Dysmenorrhea Intensity Between Stretching Abdominal Therapy and Acupuncture to Adolescent Girls*. Vol 17(2).
- Nisak, dkk (2018). Pengaruh *abdominal stretching* terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri.
- Oktabriabriani (2015) 'Hubungan Status Gizi dan Kebiasaan Olahraga Dengan Kejadian Disminore Primer Pada Mahasiswa D III Kebidanan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.', Prosiding Seminar dan Call for Paper, Moving to Word New Scientific Research in Midwefery Practice, AIPKIN, Jakarta Timur.
- Oktavianto, E. et al. (2018) 'Nyeri dan Kecemasan Berhubungan dengan Kualitas Hidup Remaja Disminore', *Health Sciences and Pharmacy Journal*, 2(1), p. 22. doi: 10.32504/hspj.v2i1.24.
- Octavia. Motivasi Belajar Dalam Perkembangan Remaja - Shilphy A. Octavia - Google Books [Internet]. 1st ed. octavia shilphy, editor. Yogyakarta: *Deepublish*; 2020. 105 p. Available from: https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=QmrSDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Motivasi+Belajar+Dalam+Perkembangan+Remaja&ot=03hdz0VHEE&sig=pgZle r5N4vj_2nr17qF-bCylFTU&redir_esc=y#v=onepage&q=Motivasi Belajar Dalam Perkembangan Remaja&f=false%0Ahttps://book

- Osuga, Y., Hayashi, K., & Kanda, S. (2020) 'Long-term Use of Dienogest for the Treatment of Primary and Secondary Dysmenorrhea [Penggunaan Jangka Panjang Dienogest sebagai Penanganan Dismenorea Primer dan Sekunder]. *Journal of Obstetrics and Gynaecology Research*, 46(4), 606–617. <https://doi.org/10.>
- Prabasiwi, A. (2021). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Status Menarche pada Siswi SMP N 10 Tegal. Universitas Indonesia.
- Priska Kusuma, B. (2019) 'Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Dismenore Primer Pada Remaja Putri di Desa Lerep Kecamatan Ungaran Barat.
- Putro, Khamim Zarkasih. 2017. "Memahami Ciri Dan Tugas Perkembangan Masa Remaja." Aplikasi: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama 17(1):25. doi:10.14421/aplikasia.v17i1.1362.
- Sutrisni, Sri Lestari, Arsy Widyatriastuti, Gunawan, N. S. (2022). Pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* Terhadap Penurunan Dismenore Pada Mahasiswa Kebidanan. *BidanPintar*, 3(1), 1–10.
- Timiyatun, E., I Made, M.S., Ibna, R., dan Eka, O., (2021). Hubungan Pengetahuan Premenstrual Syndrome Dengan Tingkat Kecemasan Pada Remaja Putri Di SD. *Journal of Advanced Nursing and Health Sciences*, 2(1): 8-14.
- Vionica, S., Wulandari, P. 2022. Penerapan Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore dan Kecemasan Pada Remaja di Desa Merbuh. *Proceeding Book. The 2nd Widya Husada Nursing Conference*. 2(1).
- Wahyuni, R. 2014. Kejadian dismenorea pada Mahasiswi Universitas Pasir Pengaraian Kabupaten Rokan Hulu. *Jurnal Maternity and Neonatal*. 1(5).
- WHO (2018) 'The Global Prevalence Of Anemia In 2018. WHO Global Database on Anemia.'
- Wulandari, S., (2021), Pengaruh Pemberian Kunyit Asam Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri, Literature Review, Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu, Bengkulu.
- Wulandari, A., Hasanah, O., & Woferst, R. (2018). Gambaran kejadian dan manajemen dismenore pada remaja putri di kecamatan lima puluh kota pekan baru. 5(2), 468–476.