

PENGARUH YOGA TERHADAP INTENSITAS *DYSMENORRHEA* PADA MAHASISWI TINGKAT IV PRODI SARJANA KEBIDANAN FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN

Andria¹, Siti Nurkhasanah², Sri Wulandari³, Siti Aroh⁴

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pasir Pengaraian; Pasir Pengaraian, Riau^{1,2,3,4}
Email: andria@upp.ac.id¹, nurhasanahzhuhi@gmail.com², sriwulandari040285@gmail.com³,
sitiaroh80766@gmail.com⁴

Abstract: *Before and during menstruation, women often experience discomfort in the lower abdomen or uterine contractions, which is called dysmenorrhea. Dysmenorrhea can be treated with non-pharmacological therapy, namely yoga. Yoga is a form of exercise that reduces pain by relaxing the muscles, soul, mind, and body. The purpose of this study was to determine the effect of yoga on the intensity of dysmenorrhea in Level IV female students of the Midwifery Undergraduate Study Program, Faculty of Health Sciences, Pasir Pengaraian University. This type of research is quantitative research with a Pre-Experimental Research Design with a One Group Pretest-Posttest design. The sample in the study was 20 people. Sampling used the Purposive Sampling technique. Data analysis used the Dependent T test. The results of the analysis showed that there was a change in the intensity of dysmenorrhea pain in 20 respondents. The average NRS scale of respondents before yoga was 4.25 and after yoga was 2.25 with an average before and after yoga was 2,000 with the results of the Dependent T test obtained p value = 0.000 < 0.05, this means p value < 0.05. So it can be concluded that there is an effect of yoga on the intensity of dysmenorrhea in fourth-year female students of the bachelor Midwifery study program, Faculty of Health Sciences, Pasir Pengaraian University. It is expected that after the study is conducted, respondents can use yoga to treat dysmenorrhea and avoid the use of pharmacological techniques to treat dysmenorrhea.*

Keywords: *Dysmenorrhea, Yoga, NRS Scale*

Abstrak: *Pada sebelum dan saat menstruasi seringkali wanita mengalami rasa tidak nyaman di perut bagian bawah atau kontraksi rahim yang dinamakan dysmenorrhea. Dysmenorrhea dapat ditangani dengan terapi non farmakologi yaitu yoga. Yoga adalah bentuk latihan yang mengurangi nyeri dengan menenangkan otot-otot, jiwa, pikiran, dan tubuh. Tujuan dilakukan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh yoga terhadap intensitas dysmenorrhea pada mahasiswa tingkat IV Prodi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan Desain Penelitian Pra Eksperimen dengan rancangan One Group Pretest-Posttest. Sampel dalam penelitian berjumlah 20 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik Purposive Sampling. Analisis data menggunakan uji T Dependent. Hasil analisis didapatkan bahwa terjadi perubahan intensitas nyeri dysmenorrhea sebanyak 20 responden. Rata-rata skala NRS responden sebelum dilakukan yoga adalah 4.25 dan setelah dilakukan yoga adalah 2.25 dengan rata rata sebelum dan setelah dilakukan yoga adalah 2.000 dengan hasil uji T Dependent diperoleh p value = 0.000 < 0.05, hal ini berarti p value < 0.05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yoga terhadap intensitas dysmenorrhea pada mahasiswa tingkat IV prodi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian. Diharapkan setelah dilakukan penelitian responden dapat menggunakan yoga untuk menangani dysmenorrhea dan menghindari penggunaan teknik farmakologi untuk penanganan dysmenorrhea.*

Kata Kunci : *Dysmenorrhea, Yoga, Skala NRS*

A. Pendahuluan

Masa remaja merupakan suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seorang individu. Masa ini merupakan periode transisi dari masa anak ke masa dewasa yang ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, mental, emosional dan sosial yang berlangsung pada tahun kedua kehidupan. Masa remaja merupakan suatu fenomena fisik yang berhubungan dengan *pubertas*. *Pubertas* adalah suatu bagian penting dari masa remaja dimana yang lebih ditekankan pada proses biologis yang mengarah kepada kemampuan bereproduksi.

Pada wanita, kedua *ovarium* akan menghasilkan *ovum*. Pada saat ini perempuan akan mengalami *ovulasi* dan menstruasi. Menstruasi pada remaja putri merupakan bagian dari siklus reproduksi yang berlangsung terus-menerus hingga menjadi wanita dewasa. Menstruasi pertama kali (*menarche*) biasanya terjadi pada umur 12 – 16 tahun. Siklus menstruasi normal terjadi selama 22–35 hari, dengan lamanya menstruasi selama 2–7 hari. Pada sebelum dan saat menstruasi seringkali wanita mengalami rasa tidak nyaman di perut bagian bawah atau kontraksi rahim (Arini et al. 2020).

Kontraksi rahim menyebabkan banyak rasa sakit selama siklus menstruasi karena rahim yang menegang akan menghambat darah mengalir lancar ke dinding rahim. Sifat dan tingkat rasa nyeri bervariasi mulai dari yang ringan hingga berat. Kondisi tersebut dinamakan dengan nyeri menstruasi atau *dysmenorrhea*. *Dysmenorrhea* adalah ketidakseimbangan hormon *progesteron* dalam darah sehingga mengakibatkan rasa nyeri timbul, faktor psikologis juga ikut berperan dalam terjadinya *dysmenorrhea* pada beberapa wanita. Masalah ini setidaknya mengganggu 50% wanita masa reproduksi dan 60-85% pada usia remaja, yang mengakibatkan banyaknya absensi pada sekolah maupun kantor (Saraswati et al. 2023).

World Health Organization (WHO) tahun 2020 melaporkan bahwa kejadian wanita yang mengalami *dysmenorrhea* berat di setiap negara di dunia yaitu sekitar 50% dari populasi dan 10-15% di antaranya mengalami *dysmenorrhea* ringan. Prevalensi yang lebih besar umumnya pada wanita muda, dengan perkiraan berkisar antara 67% sampai 90% untuk perempuan yang berusia 17-24 tahun. Rata-rata di negara-negara Eropa kasus *dysmenorrhea* terjadi pada 45-97% wanita, di negara-negara Amerika kasus *dysmenorrhea* terjadi pada 52-90% wanita, di wilayah Afrika kasus *dysmenorrhea* terjadi pada 44-95% wanita, dan di wilayah Asia kasus *dysmenorrhea* terjadi pada 45-90% (WHO,2020) (Sarmanah and Anggraini 2023).

Prevalensi *dysmenorrhea* di Indonesia sebesar sebesar 107.673 jiwa (64,25%), yang terdiri dari 59.671 jiwa (54,89%) mengalami *dysmenorrhea primer* dan 9.496 jiwa (9,36%) mengalami *dysmenorrhea sekunder*. Angka kejadian *dysmenorrhea* pada kalangan wanita usia produktif berkisar 45% - 95%. *Dysmenorrhea primer* dialami oleh 60% - 75% remaja. Dilaporkan 30% - 60% remaja wanita yang mengalami *dysmenorrhea*, didapatkan 7% - 15% tidak pergi ke sekolah (Ifaldi et al. 2022).

Untuk angka kejadian *dysmenorrhea* di Riau pernah diteliti oleh Putri (2012), pada remaja putri dari rentang usia 15-16 tahun di kecamatan Bangko Kabupaten Rokan Hilir didapatkan prevalensi *dysmenorrhea* sebesar 95,7% (Kristina, Hasanah, and Zukhra 2021).

Dysmenorrhea dapat diatasi atau paling tidak dikurangi gejalanya dengan metode farmakologi maupun non farmakologi. Namun terapi farmakologi yang menggunakan obat untuk mengurangi rasa *dysmenorrhea* dapat memberikan efek samping yang berat bagi penderita. *Dysmenorrhea* juga dapat diatasi dengan terapi komplementer yaitu kompres hangat dan kompres dingin, *akupresure*, istirahat yang cukup serta yoga atau *meditasi*.

Yoga adalah salah satu bentuk latihan yang mengurangi nyeri dengan menenangkan otot-otot, jiwa, pikiran, dan tubuh. Selain itu, yoga juga dapat melepaskan hormon *endorphin* untuk meningkatkan respons saraf *parasimpatis* yang mengakibatkan *vasodilatasi* pembuluh darah seluruh tubuh dan rahim serta meningkatkan aliran darah rahim sehingga mengurangi intensitas *dysmenorrhea*. Selain itu yoga juga dipercaya dapat mengurangi cairan yang menumpuk di bagian pinggang yang menyebabkan *dysmenorrhea* (Andaeni et al. 2021).

Berbagai penelitian telah membuktikan pengaruh yoga dalam menurunkan *dysmenorrhea*. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Arini, 2020 menyebutkan bahwa terapi yoga yg diberikan ke responden dapat menaikkan sirkulasi darah keseluruh tubuh, kapasitas paru saat bernafas, mengurangi ketegangan tubuh, pikiran dan mental, dan juga mengurangi rasa nyeri. Selain itu yoga dipercaya bisa mengurangi cairan yang menumpuk pada pinggang yang menyebabkan *dysmenorrhea*. Yoga juga terbukti bisa menaikkan kadar hormon *endorphine*. Ketika seseorang melakukan senam yoga maka hormon *endorphine* akan keluar dan ditangkap oleh reseptor yang berada di dalam *hypothalamus* dan sistem limbik yang berfungsi untuk mengatur emosi (Arini et al. 2020).

Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan peneliti pada mahasiswi di Prodi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian terdapat 5 orang mahasiswi Tingkat IV yang mengalami *dysmenorrhea* tersebut bahkan ada yang tidak masuk kuliah karena mengalami *dysmenorrhea*. Oleh karena itu, berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Yoga Terhadap Intensitas *Dysmenorrhea* Pada Mahasiswi Tingkat IV Prodi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian”. Penelitian ini penting untuk dilakukan karena banyak mahsiswi yang belum mengetahui terapi lain selain minum obat anti nyeri.

B.Metodologi Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian *kuantitatif* dengan Desain Penelitian *Pra Eksperimen* atau *Pre eksperimental designs*. Peneliti akan melakukan pengukuran variabel *Independent* dan *Dependent*, kemudian akan menganalisa data yang terkumpul untuk mencari pengaruh antar variabel. Penelitian ini menggunakan rancangan *One Group Pretest-Posttest* untuk melihat adanya pengaruh yoga terhadap intensitas *dysmenorrhea* pada mahasiswi tingkat IV prodi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswi tingkat IV yang mengalami *dysmenorrhea* di Prodi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian yang berjumlah 23 orang. Sampel berjumlah 20 orang yang diambil dengan teknik *purposive sampling*.

Variabel penelitian terdiri dari dua yaitu variabel bebas (*independent*) pada penelitian ini adalah Yoga dan variabel terikat (*dependent*) pada penelitian ini adalah Intensitas *Dysmenorrhea*. Data primer dalam penelitian ini diperoleh dengan melakukan wawancara dengan menggunakan lembar ceklis yang berisi skala NRS. Data sekunder diperoleh dari dokumen laporan diperoleh dari Mahasiswa Prodi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian.

Instrumen penelitian pada variabel *independent* dalam penelitian ini adalah dengan yoga pada remaja yang mengalami *dysmenorrhea*. Yoga dilakukan dengan musik yang menenangkan dan dilaksanakan selama 30 menit dengan prosedur pelaksanaan selama seminggu 2 kali seminggu sampai siklus haid berikutnya. Instrumen pada variabel *dependent* penelitian ini adalah untuk pengukuran skala *dysmenorrhea* yang dilakukan dengan menggunakan skala *numeric rating scale* dan lembar observasi. Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat disajikan dengan mendistribusikan rata-rata responden berdasarkan umur, *menarche* dan rata-rata nyeri sebelum dilakukan yoga dan rata-rata nyeri setelah dilakukan yoga. Sedangkan analisis bivariat Hasil distribusi frekuensi dari setiap variabel yang di teliti, sedangkan pada analisis bivariat dilakukan dengan menggunakan uji statistik *T-Dependent* dengan program SPSS.

C. Pembahasan dan Analisa

Hasil

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dari 23 populasi didapatkan 20 sampel. Karena 3 orang dalam populasi termasuk pada kriteria eksklusi, hanya 20 orang yang termasuk pada kriteria inklusi.

1. Analisis Univariat

Analisis univariat pada penelitian ini dilakukan untuk melihat Rata-Rata pada responden yang mengalami *dysmenorrhea* dan melihat intensitas *dysmenorrhea* sebelum dan sesudah dilakukan yoga.

a. Rata-rata intensitas *Dysmenorrhea* responden sebelum dilakukan yoga

Tabel 1 Distribusi rata-rata intensitas *Dysmenorrhea* sebelum dilakukan yoga pada mahasiswa Tingkat IV Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian

	Mean	Std. Deviation	Std. Error mean	Min-Max
Intensitas <i>dysmenorrhea</i>	4.25	1.118	0.250	2-6

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa, rata-rata intensitas *dysmenorrhea* responden sebelum dilakukan yoga adalah 4.25 dengan standar deviasi 1.118 dan standar error 0.250 dan skala NRS terendah 2 dan skala NRS tertinggi adalah 6.

b. Rata-rata intensitas *dysmenorrhea* responden setelah dilakukan yoga

Tabel 2 Distribusi rata-rata intensitas *Dysmenorrhea* setelah dilakukan yoga pada mahasiswa Tingkat IV Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian

	Mean	Std. Deviation	Std. Error mean	Min-Max
Intensitas <i>dysmenorrhea</i>	2.25	0.716	0.160	1-3

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa, rata-rata intensitas *dysmenorrhea* responden setelah dilakukan yoga adalah 2.25 dengan standar deviasi 0.716 dan standar error 0.160 dan skala NRS terendah 1 dan skala NRS tertinggi adalah 3.

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat pada penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh yoga terhadap penurunan intensitas *dysmenorrhea* yang dialami responden.

Tabel 3 Pengaruh Yoga Terhadap Intensitas *Dysmenorrhea* Pada Mahasiswa Tingkat IV Prodi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian

Variabel	Mean	SD	SE	95 % CI		P Value
				Lower	Upper	
Sebelum dan setelah dilakukan Yoga	2.000	0.562	0.126	1.737	2.263	0.000

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa, rata-rata intensitas *dysmenorrhea* responden sebelum dan setelah dilakukan yoga adalah 2.000 dengan standar deviasi 0.562 dan standar error adalah 0.126 dengan hasil uji *T Dependent* diperoleh *p value* = 0.000 < 0.05. Hasil ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a gagal ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada

pengaruh yoga terhadap intensitas *dysmenorrhea* pada mahasiswi tingkat IV Prodi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada mahasiswi tingkat IV Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian dari 20 responden rata-rata intensitas *dysmenorrhea* sebelum dilakukan yoga adalah 4.25 dengan skala *dysmenorrhea* sebelum dilakukan yoga minimum adalah 2 nyeri terasa ringan dan maksimum adalah 6 nyeri kuat dan menusuk dengan standart deviasi sebesar 1.118 dan standar error 0.250. Sedangkan setelah dilakukan yoga rata-rata intensitas *dysmenorrhea* setelah dilakukan yoga adalah 2.25 dengan skala *dysmenorrhea* sebelum dilakukan yoga minimum adalah 1 nyeri sangat ringan dan maksimum adalah 3 nyeri sangat terasa namun bisa ditoleransi dengan standart deviasi sebesar 0.716 dan standar error 0.160.

Perubahan intensitas *dysmenorrhea* setelah dilakukan yoga pada responden dikarenakan dengan melakukan yoga dapat membantu mengurangi nyeri dengan menenangkan otot-otot, jiwa, pikiran, dan tubuh. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Arini, 2020 menyebutkan bahwa terapi yoga yang diberikan ke responden dapat menaikkan sirkulasi darah keseluruhan tubuh, kapasitas paru saat bernafas, mengurangi ketegangan tubuh, fikiran dan mental, dan juga mengurangi rasa nyeri. Selain itu yoga dipercaya bisa mengurangi cairan yang menumpuk pada pinggang yang menyebabkan *dysmenorrhea*. Yoga juga terbukti bisa menaikkan kadar hormon *endorphine*. Ketika seseorang melakukan senam yoga maka hormon *endorphine* akan keluar dan ditangkap oleh reseptor yang berada di dalam *hypothalamus* dan *sistem limbik* yang berfungsi untuk mengatur emosi (Arini et al. 2020).

Untuk mengetahui pengaruh yoga terhadap intensitas *dysmenorrhea*, peneliti menggunakan uji statistik *T dependen* untuk melihat perbedaan intensitas *dysmenorrhea* sebelum dan sesudah melakukan yoga. Diperoleh hasil *P value (asym.sig. 2-tailed)* sebesar 0.000 yang berarti *P value* < 0.05, hal ini berarti H_0 ditolak dan H_a gagal ditolak. H_a gagal ditolak artinya ada pengaruh yoga terhadap intensitas *dysmenorrhea* pada mahasiswi tingkat IV prodi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian.

Hal ini dapat terjadi karena gerakan yang dilakukan saat melakukan yoga pada waktu menstruasi merupakan posisi yang dapat merilekskan organ bagian dalam perut termasuk organ reproduksi sehingga nyeri haid berkurang. Yoga juga berfungsi meningkatkan efisiensi kerja paru sehingga ketika terjadi *dysmenorrhea*, oksigen dapat tersalurkan ke pembuluh-pembuluh darah di organ reproduksi yang saat itu terjadi *vasokonstriksi* sehingga timbulnya rasa nyeri karena oksigen yang tidak tersampaikan ke pembuluh darah paling ujung. Yoga juga dapat membantu dalam mengurangi *dysmenorrhea*, sebab *dysmenorrhea* sendiri terjadi karena kejang pada otot uterus dan terjadi pada sekitar ulu hati (Retnosari, Putri, and Alifia 2023).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Fajria, 2022) tentang Analisis Efektitas Senam Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Perempuan Usia 16 – 20 Tahun di Komplek Lanud Sim Bandara Sultan Iskandar Muda. Penelitian tersebut dilakukan pada 30 responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *p value* = 0,000 menunjukkan adanya perubahan nyeri sebelum dan sesudah pemberian senam yoga.

Penelitian ini juga didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh (Retnosari, Putri, and Alifia 2023) tentang pengaruh senam yoga terhadap intensitas nyeri *dysmenorrhea*. Pada penelitian ini didapatkan bahwa intensitas nyeri disminore setelah intervensi senam yoga adalah $3,10 \pm 1,90$ dengan skor minimum 0 dan skor maksimum 7 dengan hasil *p value* = 0,000 yang berarti bahwa ada pengaruh Senam Yoga Terhadap Intensitas *Dysmenorrhea* Pada Mahasiswi Semester 1 Jurusan Kebidanan Prodi DIII Kebidanan Muara Enim Tahun 2021.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti beramsumsi bahwa dengan melakukan yoga dapat membantu untuk mengurangi *dysmenorrhea*. Pada penelitian ini sebagian besar intensitas *dysmenorrhea* responden sesudah dilakukan yoga mengalami perubahan yaitu berupa

penurunan intensitas *dysmenorrhea*. Hal ini dapat terjadi karena dengan teknik relaksasi yang diajarkan dalam yoga salah satunya latihan pernafasan membuat responden menjadi lebih rileks sehingga persepsi terhadap nyeri yang dirasakan pun berkurang. Selain itu, gerakan-gerakan yang dilakukan dalam yoga juga dapat memperlancar peredaran darah sehingga nyeri yang dirasakan dapat berkurang.

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti dan hasil penelitian terkait yang ada dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara yoga yang dilakukan dengan perubahan intensitas *dysmenorrhea*. Sehingga yoga dapat diterapkan sebagai salah satu terapi non farmakologi dalam menangani *dysmenorrhea*.

D. Penutup

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan didapatkan ada bahwa ada pengaruh yoga terhadap penurunan intensitas *dysmenorrhea* pada mahasiswa tingkat IV Prodi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian. Diharapkan remaja dapat menggunakan yoga untuk menangani *dysmenorrhea* dan menghindari penggunaan teknik farmakologi untuk penanganan *dysmenorrhea*.

Daftar Pustaka

- Andaeni, Wahyu Retno, Wahyu Kristiningrum, Renita Sasmita Purdianti, and Veni Liana. 2021. "Gerakan Yoga Untuk Mengatasi Dismenore Pada Remaja," 165–73.
- Arini, Diyah, Dini Indah Saputri, Dwi Supriyanti, and Dwi Ernawati. 2020. "Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Mahasiswa Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya." *Borneo Nursing Journal* 2 (1): 46–54. <https://doi.org/https://akperyarsismd.e-journal.id/BNJ>.
- Fajria, Suci et.al. 2022. "Analisis Efektitas Senam Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Perempuan Usia 16 – 20 Tahun Di Komplek Lanud Sim Bandara Sultan Iskandar Muda." *Journal Of Healthcare Tecnology and Medicine* 8 (1): 16–22.
- Ifaldi, Mutiara Ananda, M Nizar Syarif Hamidi, Yenny Safitri, and Tambusai Riau. 2022. "Pengaruh Pemberian Jus Wortel Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Remaja Putri Di Sman 2 Bangkinang Kota Tahun 2021." *SEHAT : Jurnal Kesehatan Terpadu* 1 (1): 20–29.
- Kristina, Cica, Oswati Hasanah, and Ririn Muthia Zuhra. 2021. "Perbandingan Teknik Relaksasi Otot Progresif Dan Akupresur Terhadap Dismenore Pada Mahasiswa FKP Universitas Riau." *Health Care : Jurnal Kesehatan* 10 (1): 104–14. <https://doi.org/10.36763/healthcare.v10i1.96>.
- Retnosari, Ekadewi, Depriza Putri, and Deitra Alifia. 2023. "Pengaruh Senam Yoga Terhadap Intensitas Nyeri Dismenorhea." *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan* 14 (1): 92–101.
- Saraswati, Dian Puspita, Wella Anggraini, Warji, and Amanda Via Maulinda. 2023. "Pengaruh Senam Dismenorea Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Kelas x Di Smk Jamaah Pasrah Pati." *Jurnal Penelitian Pengabdian Bidan* 01 (01): 15–20.
- Sarmanah, N, and Nofa Anggraini. 2023. "Pengaruh Akupresur Terhadap Penurunan Intensitas Dismenore Pada Remaja Putri Di Smp Negeri 6 Banjarsari Kabupaten Lebak." *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal Of Nursing)* 9 (3): 100–105.