

**PENGARUH PEMBERIAN LATIHAN YOGA
TERHADAP NYERI DISMINORE PADA
REMAJA PUTRI DI BANJAR
KESAMBI DESA KESIMAN
KERTALANGU**



SKRIPSI

I DEWA AYU DWI ANGGRENI

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2023**

**PENGARUH PEMBERIAN LATIHAN YOGA
TERHADAP NYERI DISMINORE PADA
REMAJA PUTRI DI BANJAR
KESAMBI DESA KESIMAN
KERTALANGU**

SKRIPSI

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

OLEH :

I DEWA AYU DWI ANGGRENI

C1119095

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2023**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : I Dewa Ayu Dwi Anggreni

NIM : C1119095

Jurusan : Sarjana Ilmu Keperawatan

Judul Skripsi : Pengaruh Pemberian Latihan Yoga Terhadap Nyeri Disminore Pada Remaja Putri Di Banjar Kesambi Kesiman Desa Kertalangu

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang saya tulis benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa tugas akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya tersebut.

Mangupura, 10 Juni 2023



(I Dewa Ayu Dwi Anggreni)

HALAMAN PERSETUJUAN

PENGARUH PEMBERIAN LATIHAN YOGA
TERHADAP NYERI DISMINORE PADA
REMAJA PUTRI DI BANJAR
KESAMBI DESA KESIMAN
KERTALANGU

Diajukan Oleh :

I DEWA AYU DWI ANGGRENI
C1119095

Mangupura 10 Juni 2023

Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I

(Ns. Ni Putu Dita Wulandari, S.Kep., M.Kep.Sp.Kep.J)
NIDN. 0826019001

Pembimbing II

(Si Putu Agung Ayu Pertiwi Dewi, SS.M.Hum)
NIDN. 085038801

Mengetahui
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan
Ketua

(Ns. I Putu Ariha Wijaya, S.Kep., M.Kep)
NIDN. 0821058603

HALAMAN PENGESAHAN

**SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN DI DEPAN
DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
Tanggal : 17 Juni 2023**

**Diajukan Oleh :
I DEWA AYU DWI ANGGRENI
C1119095**

Disahkan Oleh Tim Penguji Terdiri Dari :

Ketua Penguji



**(Dr.dr. Ni Putu Mirah Lydiawati, MM, AAK)
NIDN. 8996610021**

Sekretaris Penguji



**(Ns. Ni Putu Dita Wulandari, S.Kep., M.Kep.Sp.Kep.J)
NIDN. 0826019001**

Anggota Penguji



**(Si Putu Agung Ayu Pertiwi Dewi, SS.M.Hum)
NIDN. 085038801**

**Mengetahui
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan
Ketua**



**(Ns. I Ratu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep)
NIDN. 0821058603**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KEPERAWATAN
BINA USADA BALI PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN**

Skripsi, Juni 2023

I Dewa Ayu Dwi Anggreni

Pengaruh Pemberian Latihan Yoga Terhadap Nyeri Disminore Pada Remaja Putri Di Banjar Kesambi Desa Kesiman

xiv + 72 halaman + 7 tabel + 10 gambar + 2 skema +18 lampiran

ABSTRAK

Remaja putri mengalami suatu perkembangan fisiologis yaitu menstruasi dimana mereka sering mengalami nyeri *disminore*. *Disminore* merupakan keluhan utama secara umum yang sering dirasakan oleh remaja putri. Salah satu terapi yang bisa digunakan untuk mengatasi *disminore* dengan cara pemberian latihan yoga. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pemberian latihan yoga terhadap nyeri *disminore* di Banjar Kesambi Desa Kesiman Kertalunggu. Penelitian ini menggunakan teknik sampel *nonprobability sampling* dengan metode *total sampling* sejumlah 25 responden. Data dianalisis dengan uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil tersebut yang diperoleh bahwa *p value* 0,000 ($\alpha < 0,05$). Pada penelitian ini disimpulkan bahwa ada Pengaruh Pemberian Latihan Yoga Terhadap Nyeri *Disminore* Pada Remaja Putri di Banjar Kesambi Desa Kesiman Kertalunggu. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pedoman untuk menurunkan tingkat nyeri *disminore* pada remaja putri.

Kata Kunci : Remaja, Nyeri Disminore, Latihan Yoga

Daftar Pustaka : 65 (2010-2022)

**HEALTH INSTITUTION
BINA USADA BALI BACHELOR DEGREE OF NURSING PROGRAM**

Undergraduate thesis, June 2023

I Dewa Ayu Dwi Anggreni

The Effect of Yoga Practice on Dysmenorrhoea Pain in Young Women at Kesambi Banjar, Kesiman Village

xiv + 72 pages + 7 tables + 10 pictures + 2 schemes +18 appendices

ABSTRACT

Young women experience a physiological development, namely menstruation where they often experience dysmenorrhea. Dysmenorrhea is a major complaint in general that is often felt by young women. One of the therapies that can be used to treat dysmenorrhea is by giving yoga exercises. This study aimed to determine the provision of yoga practice for dysmenorrhea pain in Banjar Kesambi Kesiman Kertalunggu Village. This study used a nonprobability sampling technique with a total sampling method of 25 respondents. Data were analyzed by using the Wilcoxon Signed Rank Test. These results obtained a p-value of 0.000 ($\alpha < 0.05$). In this study, it was concluded that there was an effect of giving yoga practice on dysmenorrheic pain in young women at Kesambi Banjar, Kesiman Kertalunggu Village. This research is expected to be a guideline for reducing the level of dysmenorrheal pain in young women.

Keywords: Adolescents, Dysmenorrhea Pain, Yoga Practice

Bibliography: 65 (2010-2022)

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas segala anugrah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul Pengaruh Pemberian Latihan Yoga Terhadap Nyeri Disminore Pada Remaja Putri

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat menyelesaikan pendidikan S1 pada Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usaha Bali. Skripsi ini dapat diselesaikan bukanlah semata-mata usaha sendiri, melainkan tidak lepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu, melalui pengantar ini penulis menyampaikan terimakasih kepada :

1. Dr. Ir. I Putu Santika, MM selaku Ketua STIKES Bina Usaha Bali
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S. Kep., M. Kep selaku Ketua Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usaha Bali.
3. Ns. Ni Putu Dita Wulandari, S.Kep, M.Kep., Sp. Kep. J selaku Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan serta arahan sehingga skripsi ini dapat tersusun dengan baik.
4. Si Putu Agung Ayu Pertiwi Dewi, SS. M.Hum selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan serta arahan sehingga skripsi ini dapat tersusun dengan baik.
5. Seluruh keluarga yang senantiasa memberikan dukungan penuh doa dan materi dalam proses penyusunan skripsi ini.

6. Semua pihak yang secara langsung maupun tidak langsung membantu saya dalam penyusunan skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Penulis telah berusaha dengan segenap kemampuan dalam menuangkan pemikiran ke dalam skripsi ini, namun dengan segala keterbatasan tentunya masih banyak ditemukan hal-hal yang masih harus diperbaiki, oleh karenanya penulis menerima segala kritik dan saran dari segala pihak. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi semua orang. Terimakasih.

Mangupura, 10 Juni 2023

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
1. Tujuan Umum	4
2. Tujuan Khusus	4
D. Manfaat Penelitian	5
1. Bagi Pelayanan Keperawatan dan Masyarakat	5
2. Bagi Institusi Pendidikan dan Pengembangan Ilmu Keperawatan.....	5
E. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Konsep Remaja	
1. Pengertian Remaja	10
2. Tahap Perkembangan	11
3. Perkembangan Remaja.....	12
B. Konsep Disminore	
1. Pengertian Disminore.....	16
2. Klasifikasi Disminore.....	17

3. Derajat Disminore	17
4. Patofisiologi Disminore	18
5. Penatalaksanaan Disminore	20
6. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Disminore	23
7. Tanda Dan Gejala Disminore.....	27
8. Pengukuran Nyeri Disminore.....	28
C. Konsep Yoga	
1. Definisi Yoga	30
2. Macam-Macam Yoga.....	31
3. Persiapan Melakukan Yoga.....	35
4. Mekanisme Yoga Dalam Mengurangi Nyeri	35
5. Manfaat Melakukan Yoga.....	36
D. Kerangka Teori.....	39

BAB III KERANGKA KONSEP HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL

A. Kerangka Konsep	40
B. Hipotesis.....	42
C. Definisi Operasional.....	43

BAB IV METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian	44
B. Populasi Dan Sampel	45
1. Populasi.....	45
2. Sampel.....	45
C. Tempat Penelitian.....	46
D. Waktu Penelitian	46
E. Etika Penelitian	47
F. Alat Pengukuran Data	51
1. Instrumen Penelitian.....	53
2. Validitas dan Reabilitas.....	53
G. Instrumen Pengumpulan Data	53
1. Prosedur Adminitrasi	54

2. Prosedur Teknis.....	54
H. Pengolahan Data.....	55
I. Rencana Analisa Data	56
1. Analisis Univariat.....	56
2. Analisis Bivariat.....	56
BAB V HASIL ANALISA DATA	
1. Hasil Uji Univariat	59
2. Hasil Uji Bivariat	61
BAB VI PEMBAHASAN	
A. Interpretasi Penelitian	
1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Pada Remaja Putri Di Banjar Kesambi Desa Kesiman Kertalangu	62
2. Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Mestruasi Pada Remaja Putri Di Banjar Kesambi Desa Kesiman Kertalangu	63
3. Nyeri Disminore Sebelum Diberikan Latihan Yoga Pada Remaja Putri	64
4. Nyeri Disminore Sesudah Diberikan Latihan Yoga Pada Remaja Putri	65
5. Pengaruh Pemberian Latihan Yoga Terhadap Nyeri Disminore Pada Remaja Putri Di Banjar Kesambi Desa Kesiman Kertalangu .	67
B. Keterbatasan Penelitian	69
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian	
1. Pelayanan Keperawatan	69
2. Pendidikan Keperawatan	69
3. Penelitian Keperawatan	69
BAB VII PENUTUP	
1. Simpulan	71
2. Saran	72
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional Pengaruh Pemberian Latihan Yoga Terhadap Nyeri Disminore Pada Remaja Putri	44
Tabel 4.1 Rancangan Penelitian Pengaruh Pemberian Latihan Yoga Terhadap Nyeri Disminore Pada Remaja Putri	45
Tabel 5.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	60
Tabel 5.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Menstruasi	61
Tabel 5.3 Tingkat Nyeri Disminore Sebelum Diberikan Latihan Yoga	61
Tabel 5.4 Tingkat Nyeri Disminore Sesudah Diberikan Latihan Yoga	61
Tabel 5.5 Menganalisis Pengaruh Pemberian Latihan Yoga Terhadap Nyeri Disminore Pada Remaja Putri Di Banjar Kesambi Desa Kesiman Kertalangu	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Numeric Rating Scale (NRS)</i>	28
Gambar 2.2 <i>Verbal Description Scale (VDS)</i>	29
Gambar 2.3 Skala wajah barker	29
Gambar 2.4 Gerakan padmasana	32
Gambar 2.5 Gerakan cobra pose	33
Gambar 2.6 Gerakan Pavanamuktasana	33
Gambar 2.7 Gerakan Jathara Parivartanasana	34
Gambar 2.8 Gerakan savasana	34
Gambar 2.9 Kerangka Teori Pengaruh Pemberian Latihan Yoga Terhadap Nyeri Disminore Pada Remaja Putri	39
Gambar 3.1 Kerangka Konsep Pengaruh Pemberian Latihan Yoga Terhadap Nyeri Disminore Pada Remaja Putri	41

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Rencana Jadwal Penelitian
- Lampiran 2 Surat Studi Pendahuluan
- Lampiran 3 Surat Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 4 Surat Permohonan Uji Etik
- Lampiran 5 Surat Lulus Kaji Etik
- Lampiran 6 Surat Permohonan Ijin Penelitian
- Lampiran 7 Surat Keterangan Penelitian/Rekomendasi
- Lampiran 8 Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 9 Hasil Analisis Univariat dan Bivariat
- Lampiran 10 Lembar Observasi *Numeric Rating Scale*
- Lampiran 11 SOP Latihan Yoga
- Lampiran 12 Lembar Bimbingan Proposal
- Lampiran 13 Dokumentasi Kegiatan Penelitian

DAFTAR PUSTAKA

- Azmi, N. (2015). Potensi Emosi Remaja Dan Pengembangannya. 2(1), 36–46.
- Syahrum & Salim. (2014). Definisi Operasional Pada Metode Penelitian. 2012, 35–42.
- Sugiyono. (2018). Hipotesis Penelitian. I(01), 34–47.
- Adipati, J., & Purwokerto, M. (2015). Pengaruh Teknik Relaksasi Front Effleu Rage Terhadap Nyeri Dismenore Hartati Walin Esti Dwi Widayanti Jurusan Keperawatan Purwokerto Poltekkes Kemenkes Semarang. 4(3), 793–797.
- Ratna, & Rahmah, H. (2013). Efektivitas Paket Pereda Nyeri Pada Remaja. 16(2), 67–76.
- Oktasari, G. (2018). Perbandingan Efektivitas Kompres Hangat Dan Kompres Dingin Terhadap Penurunan Dismenorea Pada Remaja Putri. 1–8.
- Novia, I. (2018). Faktor Risiko Yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Primer.
- Vianti, R. A., & S, D. A. (2018). Penurunan Nyeri Saat Dismenore Dengan Senam Yoga Dan Teknik Distraksi (Musik Klasik Mozart). 14, 14–27.
- Ayu Idaningsih. (2020). Pengaruh Efektivitas Senam Dismenore Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri. 5(2), 55–66.
- Fatmawati, E., & Aliyah, A. H. (2020). Hubungan Menarche Dan Riwayat Keluarga Dengan Dismenore (Nyeri Haid) The Correlation Of Menarchea And Family History With Dysmenorrhea. 11(01), 12–20.
- Handayani, T. L. (2013). Efektifitas Teknik Yoga (Cat Strech Exercise) Dengan Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenorhea Primer) Pada Mahasiswa Psik Muhammadiyah Malang.
- Nurul Husnul. (2019). Dismenorea Dengan Latihan Senam Yoga.
- Hadianti, D. N. (2021). Senam Yoga Menurunkan Dismenore. 13(1), 239–245.
- Sulistyowati. (2020). Jurnal Keperawatan Muhammadiyah. 5(2), 21–28.
- Kusmiyati. (2018). Nyeri Haid, Penyebab, Dan Penanggulangannya.
- Agustin, M. (2018). Hubungan Antara Tingkat Dismenore Dengan Tingkat Stres. 603–612.

- Kusmiyati. (2018). Nyeri Haid, Penyebab, Dan Penanggulangannya.
- Astuti. (2020). Latihan Yoga Menurunkan Nyeri Dismenore Pada Santriwati Aliyah Kelas X Di Pondok Pesantren 3(2), 32–38.
- Potter&Perry. (2010). Pengaruh Pemberian Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Remaja Putri Di Mtsn Sidorejo Kab . Madiun Oleh : Dewi Khusnul Khotimah Program Studi Keperawatan.
- Ningrum. (2020). Pengaruh Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri. 1–13.
- Anggraini, M. A. (2022). Diagnosis Dan Tata Laksana Dismenore Primer. 49(4), 201–206.
- Yulaikhah. (2022). Pengurangan Nyeri Haid Melalui Yoga Pada Remaja Di Wilayah Kerja Puskesmas Kalasan Yogyakarta. 4(1), 23–31.
- Sarwono. (2015). Pengaruh Gerakan Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore 1–7.
- Juliana, I. (2019). Siklus Haid Pada Remaja Di Sma N 1 Manado. 7, 1–8.
- Arini, D. (2020). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan. 2(1), 46–54.
- Adelia, N., & Sari, P. (2020). Yoga Untuk Mengurangi Nyeri Haid Pada Remaja Putri. 129–134.
- Rini, F. S., & Nuryanti, Y. (2020). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Dismenorea Pada Remaja Putri D I Pondok Pesantren Sirojul Mubtadi ' In Tahun 2020. 2, 14–20.
- Nursafa, A. (2013). Penurunan Skala Nyeri Haid Pada Remaja Putri Dengan Senam Dysmenorhe. 21, 1–8.
- Herawati, R. (2017). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Siswi Madrasah Aliyah Negeri Pasir Pengaraian. 161–172.
- Elvira. (2013). Gambaran Pengetahuan Remaja Puteri Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) Dan Cara Penanggulangannya. 3(1), 286–290.
- Larasati, T. (2016). Dismenore Primer Dan Faktor Risiko Dismenore Primer Pada Remaja Primary. 5(September), 79–84.
- Prawirohardjo & Wiknjosastro. (2015). Penurunan Disminore Terhadap Remaja Putri. 12–98.
- Wulandari, A. &. (2017). Pengaruh Pemberian Yoga Terhadap Disminore.

- Reeder & Martin. (2017). Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Dismenore Pada Mahasiswi Tingkat Ii Keperawatan.
- Kartika Sari. (2018). The Influence Of Yoga Exercises On Menstrual Pain In Young. *Jurnal Kebidanan*. X(02), 103–115.
- Yulina, R., & Ningsih, N. F. (2020). Efektivitas Senam Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Mahasiswi Di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2020. 4, 75–80.
- Widyastuti. (2017). Pengaruh Yoga Terhadap Perubahan Skala Dismenorea Pada Siswi Kelas Viii Di Smpn 1 Bendo Kecamatan Bendo Kabupaten Magetan.
- Hurlock. (2011). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja.
- Andaeni, W. R., Kristiningrum, W., Purdianti, R. S., & Liana, V. (2015). Gerakan Yoga Untuk Mengatasi Dismenore Pada Remaja. 165–173.
- Riyanto, B. (2021). Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang Penanganan Dismenorea Di Smpn 1 Gunungsitoli Alo'oa Kecamatan Gunungsitoli Alo'oa Kota Gunungsitoli.
- Hartini. (2017). Perkembangan Fisik Dan Body Image Remaja. 1(02), 27–54.
- Sary, Y. N. E. (2017). Perkembangan Kognitif Dan Emosi Psikologi Masa Remaja Awal. 1(1), 6–12.
- Rahayu, M. S. (2018). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Nyeri Haid Pada Remaja Putri Kelas X Di Man 2 Kota Probolinggo.
- Nurhayati, T. (N.D.). Perkembangan Perilaku Psikososial Pada Masa Pubertas. 2018.
- Syahrum & Salim. (2021). Hipotesis Penelitian Kuantitatif. 3(2), 96–102.
- Nursalam. (2015). Kerangka Konsep Penelitian Dan Hipotesis. 2017–2020.
- Sutrisni. (2019). Perbedaan Efektivitas Pemberian Yoga Dan Kompres Hangat Terhadap Tingkat Nyeri Dismenore Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kadiri Tahun 2019. 72–85.
- Notoatmodjo. (2018). Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenorea Dengan Penanganan Pertama Dismenorea Pada Siswi Kelas Ix Di Smp 10 Nopember Sidoarjo.

- Rejeki, S., & Khayati. (2019). Hubungan Tingkat Stres Dan Karakteristik Remaja Putri Dengan Kejadian Dismenore Primer. 8(1), 50–55.
- Kusmiran. (2013). Dismenore Pada Penurunan Nyeri Haid. 6–21.
- Savitri, Lestari. (2016). Pubertas Pada Masa Remaja Diposyandu. 13–35.
- Widyanthi. (2021). Gambaran Penanganan Dismenorea Secara Non Farmakologi Pada Remaja Kelas X Di Sma Dwijendra Denpasar. 2(6).
- Yuziani, Y. (2018). Yoga Atasi Nyeri Saat Menstruasi Pada Remaja Putri.
- Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D (Sutopo (Ed.); 2 Cetakan). ALFABETA.
- Swarihadiyanti, R. (2014). Pengaruh Pemberian Terapi Musik Instrumental Dan Musik Klasik Terhadap Nyeri Saat Wound Care Pada Pasien Post Op Di Ruang Mawar RSUD DR.Soediran Mangun Sumarsowonogiri. *Skripsi*, 1–65.
- Nursalam. (2016). Metode Penelitian Ilmu Keperawatan (Edisi 4). Salemba Medika.
- Imran, H. A. (2017). Peran Sampling Dan Distribusi Data Dalam Penelitian Komunikasi Pendekatan Kuantitatif. *Jurnal Studi Komunikasi Dan Media*, 21(1), 111–126.
- Tasamara, Gina. 2020. Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Dismenorea Primer. Lembaga Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Hasanuddin. 2(3)
- Aulya, Y., Kundaryanti, R., & Rena, A. (2021). Hubungan Usia Menarche Dan Konsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Siswi Di Jakarta Tahun 2021. *Jurnal Menara Medika*, 4(1), 10–21.
- Ira, I. K., Antonilda Ina, A., & Tjondronegoro, P. (2021). Pengaruh Yoga Terhadap Skala Nyeri Dismenore. *Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas*, 4(1), 37–46. <https://doi.org/10.32584/jikm.v4i1.1009>
- Mau, R. A., Kurniawan, H., & Dewajanti, A. M. (2020). Hubungan Siklus Dan Lama Menstruasi Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Ukrida Dengan Nyeri Menstruasi. *Jurnal Kedokteran Meditek*, 26(3), 139–145. <https://doi.org/10.36452/jkdoktmeditek.v26i3.1946>

- Ni Made Arista Dewi, Ni Komang Matalia Gandari, N. L. P. D. Y. S. (2022). Pengaruh Hatha Yoga Terhadap Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Lingkungan Ketugtug Kelurahan Loloan Timur Tahun 2021. *Journal Center Of Research Publication In Midwifery And Nursing*, 6(1), 43–50. <https://doi.org/10.36474/Caring.V6i1.242>
- Sa'adah, U., K. K., Munir, Z., FR, H., & Wahid, A. H. (2019). The Effect Of Hatha Yoga On Dysmenorrhoea Pain In Adolescent Principle. *Journal Of Maternity Care And Reproductive Health*, 2(2), 144–153. <https://doi.org/10.36780/Jmcrh.V2i2.79>
- Ningrum, N. P. (2017). ‘Efektifitas Senam Dismenore Dan Yoga Untuk Mengurangi Dismenore’, *Global Health Science*, 2(4), Pp. 325–331