

**EFEKTIVITAS KOMBINASI SENAM *DISMENORE*
DAN *MASSAGE COUNTERPRESSURE* TERHADAP
DISMENORE PRIMER PADA REMAJA PUTRI
DI POSYANDU REMAJA DESA
SELAT ABIANSEMAL**



SKRIPSI

**Oleh :
NI KADEK MARYANTARI**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2024**

**EFEKTIVITAS KOMBINASI SENAM *DISMENORE*
DAN *MASSAGE COUNTERPRESSURE* TERHADAP
DISMENORE PRIMER PADA REMAJA PUTRI
DI POSYANDU REMAJA DESA
SELAT ABIANSEMAL**

SKRIPSI

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

Oleh :

NI KADEK MARYANTARI

NIM. A1222022

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2024**

HALAMAN PERSETUJUAN

**EFEKTIVITAS KOMBINASI SENAM *DISMENO*RE
DAN *MASSAGE COUNTERPRESSURE* TERHADAP
*DISMENO*REPRIMER PADA REMAJA PUTRI
DI POSYANDU REMAJA DESA
SELAT ABIANSEMAL**

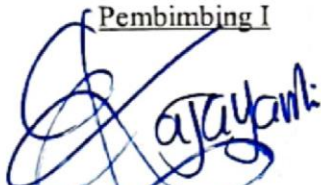
Diajukan Oleh :

**NI KADEK MARYANTARI
NIM A1222022**

Badung, 15 Januari 2024

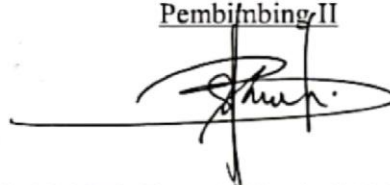
Telah disetujui oleh dosen Pembimbing

Pembimbing I



Bdn.Pande Putu Novi Ekajayanti, S.S.T., M.Keb
NIDN : 0818118701

Pembimbing II

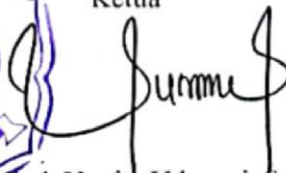


Bdn.Ni Made Eggar Adhiestiani, S.ST., M.Keb
NIDN : 0815019101

Mengetahui,

Program Studi Kebidanan Program Sarjana

Ketua



Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.S.T., M.Keb
NIDN : 0808068701

HALAMAN PERSETUJUAN

EFEKTIVITAS KOMBINASI SENAM *DISMENORE*
DAN *MASSAGE COUNTERPRESSURE* TERHADAP
***DISMENORE*PRIMER PADA REMAJA PUTRI**
DI POSYANDU REMAJA DESA
SELAT ABIANSEMAL

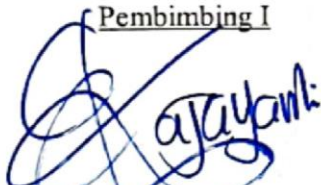
Diajukan Oleh :

NI KADEK MARYANTARI
NIM A1222022

Badung, 15 Januari 2024

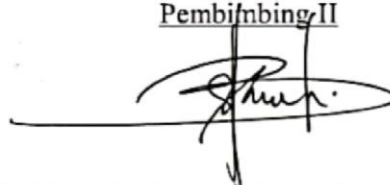
Telah disetujui oleh dosen Pembimbing

Pembimbing I



Bdn.Pande Putu Novi Ekajayanti, S.S.T., M.Keb
NIDN : 0818118701

Pembimbing II

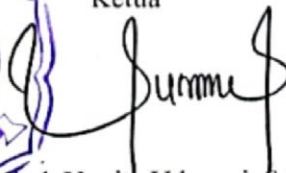


Bdn.Ni Made Eggar Adhiestiani, S.ST., M.Keb
NIDN : 0815019101

Mengetahui,

Program Studi Kebidanan Program Sarjana

Ketua



Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.S.T., M.Keb
NIDN : 0808068701

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN DAN PROFESI BIDAN**

Skripsi, Desember 2023

Ni Kadek Maryantari

Efektivitas Kombinasi Senam *Dismenore* dan *Massage Counterpressure* Terhadap *Dismenore* Primer Pada Remaja Putri Di Posyandu Remaja Desa Selat Abiansemal

xvi + 115 + 6 Tabel + 6 Gambar + 3 Skema + 15 Lampiran

ABSTRAK

Dismenore merupakan ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan rasa nyeri yang timbul saat menstruasi yang sering terjadi pada remaja putri. *Dismenore* tidak berbahaya bagi kesehatan, namun apabila tidak diatasi dapat menyebabkan rasa tidak nyaman. Senam *dismenore* dan *massage counterpressure* dapat digunakan untuk menekan dan meringankan rasa nyeri saat menstruasi. Adapun tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui efektivitas Kombinasi senam *dismenore* dan *massage counterpressure* terhadap *dismenore* primer terhadap remaja putri di posyandu remaja Desa Selat Abiansemal.

Desain penelitian ini adalah *quasi experiment design* dengan *Post-test Only Control Group Design*. Sebanyak 34 remaja putri yang mengalami *dismenore* primer terbagi menjadi 17 kelompok kontrol dan 17 kelompok perlakuan. Analisa data menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* dikatakan ada efektivitas yang bermaksa secara statistik jika nilai *p-value* < α 0.05.

Hasil uji statistik diperoleh nilai *p-value* yaitu $0.001 < 0.05$ yang artinya bahwa H_0 ditolak, sehingga terdapat pengaruh yang signifikan pada rata-rata penurunan *Dismenore* pada remaja putri yang diberikan perlakuan dengan kelompok kontrol. Pemberian kombinasi senam *dismenore* dan *massage counterpressure* efektif menurunkan *dismenore* primer pada remaja putri di posyandu remaja Desa Selat Abiansemal. Diharapkan Remaja Putri yang mengalami *dismenore* primer lebih meningkatkan kesadaran dan wawasan untuk mengatasi nyeri *dismenore* menggunakan terapi komplementer/ non farmakologi seperti Senam *Dismenore* dan *massage counterpressure*.

Kata Kunci : *Dismenore* Primer, *Massage Counterpressure*, Posyandu remaja, Remaja putri, Senam *Dismenore*

Daftar Pustaka : 38 (2013-2022)

**BINA USADA BALI HEALTH INSTITUTION
BACHELOR'S DEGREE OF MIDWIFERY PROGRAM AND PROFESSIONAL**

Skripsi, December 2023

Ni Kadek Maryantari

The Effectiveness of the combination of Dysmenorrhea Exercises and Counterpressure Massage on Primary Dysmenorrhea in Adolescent Girls at the Youth Posyandu in Selat Abiansemal Village

xvi + 115 + 6 Tables + 6 Figures + 3 Schemes + 15 Appendices

ABSTRACT

Dysmenorrhea is caused imbalance of the hormone progesterone in the blood, leading to pain during menstruation which often occurs in young women. Dysmenorrhea is not dangerous to health, but if not treated it can cause discomfort. Dysmenorrhea exercises and counterpressure massage can be used to suppress and relieve pain during menstruation. This research aims to determine the effectiveness of the combination of dysmenorrhea exercises and counterpressure massage on primary dysmenorrhea in adolescent girls at the youth posyandu in Selat Abiansemal Village.

The design of this research is a quasi-experimental design with a Post-test Only Control Group Design. A total of 34 adolescent girls who experienced primary dysmenorrhea were divided into 17 control groups and 17 treatment groups. Data analysis using the Wilcoxon Signed Rank Test is stated to be statistically significant and effective if the p -value $\leq \alpha$ 0.05.

The statistical test results obtained a p -value of $0.001 < 0.05$, which means that H_0 was rejected, so there was a significant Effectiveness in the average reduction in dysmenorrhea in young women who were given treatment and the control group. Providing combination of dysmenorrhea exercises and counterpressure massage is effective in reducing primary dysmenorrhea in adolescent girls at the youth posyandu in Selat Abiansemal Village. It is hoped that young women who experience primary dysmenorrhea will increase their awareness and insight into dealing with dysmenorrhea pain using complementary/non-pharmacological therapies such as dysmenorrhea exercises and counterpressure massage.

Keywords: Primary Dysmenorrhea, Counterpressure Massage, Youth Posyandu, Adolescent Girls, Dysmenorrhea Exercise

Bibliography: 38 (2013-2022)

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ni Kadek Maryantari

NIM : A1222022

Jurusan : Sarjana Kebidanan

Judul Skripsi : Efektivitas Kombinasi Senam Dismenore dan Massage Counterpressure Terhadap Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Posyandu Remaja Desa Selat Abiansemal

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

Badung, Januari 2024



(Ni Kadek Maryantari)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat-Nyalah penulis dapat menyelesaikan penelitian ini dengan judul “ Efektivitas Kombinasi Senam *Dismenore* dan *Massage Counterpressure* terhadap *Dismenore* Primer pada Remaja Putri di Posyandu Remaja Desa Selat Abiansemal” tepat pada waktunya.

Proposal penelitian ini dapat diselesaikan bukanlah semata-mata karena usaha sendiri, melainkan berkat dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu melalui pengantar ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. Ir. I Putu Santika, M.M. selaku Ketua STIKES Bina Usaha Bali yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti pendidikan program S1 Kebidanan di STIKES Bina Usaha Bali.
2. Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb selaku Ketua Program Studi S1 Kebidanan STIKES Bina Usaha Bali atas kesempatan yang telah diberikan sehingga penulis dapat mengikuti sidang penelitian ini.
3. Bdn. Pande Putu Novi Ekajayanti, S.ST., M.Keb selaku dosen pembimbing I saya yang telah memberikan waktu luang kepada penulis dengan penuh kesabaran untuk membimbing, memberikan pengetahuan, dan motivasi dalam menyelesaikan penelitian ini.
4. Bdn. Ni Made Egar Adhiestiani, S.ST., M.Keb selaku dosen pembimbing II yang telah penuh kesabaran banyak turut membantu penulis dan memberikan

bimbingan, masukan, pengetahuan, motivasi atau saran dalam menyelesaikan penelitian ini.

5. Suami, anak-anak dan keluarga besar saya yang selalu mendukung dan memberikan motivasi serta membantu peran saya untuk mendampingi anak-anak selama menempuh pendidikan dan penelitian.
6. Sahabat saya (Ayu Desy Dwi Riana Sari), Enumerator, dan seluruh teman-teman yang dengan tulus ikhlas membantu dan mendukung saya dalam menyelesaikan penelitian ini.
7. Remaja Putri di Posyandu Desa Selat Abiansemal yang dengan tulus ikhlas membantu meluangkan waktunya untuk menjadi responden dan menerima saya dengan baik sehingga proses penelitian berjalan lancar.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penyusunan penelitian ini oleh karena itu penulis membuka diri untuk menerima segala kritik dan saran yang membangun. Akhir kata penulis berharap penelitian ini mampu menjadi sumber tambahan dalam meningkatkan kualitas ilmu kebidanan profesional. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak. Terima Kasih.

Badung, Desember 2023

Peneliti



Ni Kadek Maryantari

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
ABSTRAK.....	iv
<i>ABSTRACT</i>	v
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR SKEMA.....	xiv
DAFTAR SINGKATAN.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I : PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Keaslian Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Tinjauan Pustaka.....	9

B. Kajian Empiris.....	24
C. Kerangka Teori.....	26

BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL

A. Kerangka Konsep.....	27
B. Hipotesis.....	28
C. Definisi Operasional.....	28

BAB IV METODE PENELITIAN..... 29

A. Rancangan Penelitian.....	29
B. Populasi dan Sampel.....	30
C. Tempat Penelitian.....	33
D. Waktu Penelitian.....	33
E. Etika Penelitian.....	33
F. Alat Pengumpulan Data.....	35
1. Instrumen Penelitian.....	35
2. Validitas dan Reliabelitas.....	36
G. Proses Pengumpulan Data.....	36
1. Prosedur Administrasi.....	36
2. Prosedur Teknis.....	37
H. Pengolahan Data.....	38
I. Rencana Analisis Data.....	39

BAB V HASIL PENELITIAN.....	41
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	41
B. Analisa Univariat.....	42
C. Analisa Bivariat.....	44
BAB VI PEMBAHASAN.....	46
A. Interpretasi Penelitian.....	46
B. Keterbatasan Penelitian.....	52
C. Implikasi terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian.....	52
BAB VII PENUTUP.....	53
A. Simpulan.....	53
B. Saran.....	54

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional Efektivitas Kombinasi Senam <i>Dismenore</i> dan <i>Massage Counterpressure</i> terhadap <i>Dismenore</i> Primer pada Remaja Putri di Posyandu	Remaja	Desa	Selat
Abiansemal.....			28
Tabel 5.2 Karakteristik Responden Menurut Usia pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.....			43
Tabel 5.3 Karakteristik Responden Menurut Pendidikan pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol			44
Tabel 5.4 Karakteristik Responden Menurut Tingkat nyeri pada kelompok kontrol... ..			44
Tabel 5.5 Karakteristik Responden Menurut Tingkat nyeri pada kelompok perlakuan.....			46
Tabel 5.6 Uji bivariat terhadap kelompok kontrol dan kelompok perlakuan dengan analisis Wilcoxon.....			47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 : <i>Numeric Rating Scale</i> (NRS).....	14
Gambar 2.2 : Skala Nyeri Wajah.....	16
Gambar 2.3 : Teknik <i>Massage Counterpressure</i>	18
Gambar 2.4 : Teknik <i>Massage Counterpressure</i> dengan kepalan dua tangan.....	19
Gambar 2.5 : Teknik <i>Massage Counterpressure</i> dengan pangkal telapak tangan.	19
Gambar 2.6 : Gerakan Inti.....	23

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Teori	25
Skema 3.1 Kerangka Konsep	26
Skema 4.1 <i>Posttest only control design</i>	29

DAFTAR SINGKATAN

WHO : *World Health Organization*

BKKBN : Badan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional

NRS : *Numerical Rating Scale*

KEMENKES : Kementrian Kesehatan

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Jadwal Penelitian

Lampiran 2. Surat Ijin Studi Pendahuluan

Lampiran 3. Surat Balasan Studi Pendahuluan

Lampiran 4. Kode Etik Penelitian

Lampiran 5. Surat ijin Penelitian kampus

Lampiran 6. Surat Balasan Ijin Penelitian

Lampiran 7. Lembar Permohonan Menjadi Responden

Lampiran 8. Surat Persetujuan Menjadi Responden (*Informed Consent*)

Lampiran 9. Lembar Kuesioner Dismenore

Lampiran 10. SOP senam *Dismenore*

Lampiran 11. SOP *Massagge Counterpressure*

Lampiran 12. Master Tabel

Lampiran 13. Laporan Perhitungan SPSS

Lampiran 14 Dokumentasi Penelitian

Lampiran 15. Lembar Bimbingan Penelitian

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, N. . (2017). Perbedaan Efektivitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan Aromaterapi Lavender terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Mahasiswa Prodi DIII Kebidanan Padang. *Jurnal Kebidanan Poltekkes Padang*.
- Anjasmara, S. (2018). Penerapan Senam Dismenore Untuk Pemenuhan Kebutuhan Aman Nyaman Pada Remaja Yang Mengalami Dismenore Di Wilayah Kerja Puskesmas Sewon. *Skripsi*, 1–119.
- Apriyanti, F., Harmia, R., & Andriani, R. (2018). hubungan status gizi dan usia menarchedengan kejadian dismenore pada remaja putri di sman 1 bangkinang kota tahun 2018. *Jurnal Maternitas Kebidanan*, 3(No. 2), 49–58. <https://doi.org/ISSN 2599-1841>
- Astuti, D. A., Nofri Zayani, & Septimar Maulidia, Z. (2021). Efektivitas Senam Dismenore Terhadap Penanganan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Kelurahan Alam Jaya Kota Tangerang. *Nusantara Hasana Journal*, 1(2), 56–66.
- Azhari, N. M. (2021). Penerapan Senam Dismenore Pada Remaja Putri Dengan Dismenore Karya. *Skripsi*, 64.
- Briawan, D. (2014). *Anemia Masalah Gizi Pada Remaja Perempuan*. Jakarta : EGC.
- Diananda, A. (2019). Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. *Journal ISTIGHNA*, 1(1), 116–133. <https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20>

Fitriani, L. (2018). Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Pada Remaja Putri Smk 1 Tapango Kecamatan Tapango Kabupaten Polewali Mandar. *Bina Generasi : Jurnal Kesehatan*, 9(1).
<https://doi.org/10.35907/bgjk.v9i1.11>

heni marliany, ima sukmawati, hani septiani, ade siti nurhidaya. (2023). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Dismenore Terhadap tingkat pengetahuan remaja putri. *Media Ilmu Kesehatan*, 5(1), 650–655.

Henniwati, H., & Dewita, D. (2021). Massage Counter Pressure Mempengaruhi Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(2), 234–239. <https://doi.org/10.33024/jkm.v7i2.4011>

Idhayanti, R. I., Munayarokh, M., & Mundarti, M. (2019). Terapi Dalam Mengatasi Disminore Primer Pada Remaja Putri. *Jurnal Jendela Inovasi Daerah*, 2(2), 32–42. <https://doi.org/10.56354/jendelainovasi.v2i2.31>

Ismarozzi, Desti; Utami, Sri; Novayelinda, R. (2015). Efektifitas Senam Dismenore Terhadap Penanganan Nyeri Haid Primer Pada Remaja. *Desti Ismarozzi, Sri Utami, Riri Novayelinda*, 2(1), 820–827.

Kemenkes, R. I. (2018). *Profil kesehatan Indonesia tahun 2017*.
<https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatanindonesia/Profil-Kesehatan-Indonesia-tahun-2017.pdf>

Kristianingsih, A. (2017). Faktor risiko dismenore primer pada siswi sekolah menengah pertama (smp x) kecamatan natar kabupaten lampung selatan
risk factors of primary disminore in junior high school (smp) in district

- Masa remaja merupakan suatu fase seseorang . Masa ini ditand. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(1), 1–9.
- Kusmiran, E. (2014). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Perempuan* (pertama). Jakarta : Salemba Medika.
- Larasati, T. A., A., & Alatas, F. (2016). Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja. *Majority*, 5(3), 79–84.
- Leila, B. (2015). Pengaruh Pijat Counter Pressure Terhadap Tingkat Nyeri Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif Di BPM Ellok Ekaria Safitri Gedongkiwo Yogyakarta. *Skripsi STIKes Aisyiyah Yogyakarta*, 1–12.
http://digilib.unisayogya.ac.id/85/1/LEILA_BIKUM_201410104163_NASKAH_PUBLIKASI.pdf .
- Mandailina, V., Pramita, D., Syaharuddin, S., Ibrahim, I., Nurmiwati, N., & Abdillah, A. (2022). *Uji Hipotesis Menggunakan Software Jasp Sebagai ...* 5(2), 2–5.
- Marlia, T. (2020). Hubungan Antara Usia Dan Tingkat Pengetahuan Dengan Penanganan Dismenore Pada Remaja Putri Di Smk Widya Utama Indramayu Tahun 2019. *Afiasi : Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(1), 41–50.
<https://doi.org/10.31943/afiasi.v5i1.92>
- Maros, H dan Juniar, S. (2016). *Instrumen Penelitian*.
- Notoadmojo Soekidjo. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nursalam. (2014). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis* (4th ed.). Salemba Medika.

- Oktavianto, E., Kurniati, F. D., Badi'ah, A., & Bengu, M. A. (2018). Nyeri dan Kecemasan Berhubungan dengan Kualitas Hidup Remaja Dismenore. *Health Sciences and Pharmacy Journal*, 2(1), 22.
<https://doi.org/10.32504/hspj.v2i1.24>
- Ratnawati, A. (2018). *Asuhan Keperawatan Pada Pasien Dengan Gangguan Sistem Reproduksi*. Yogyakarta : Penerbit Pustaka Baru.
- Rebecca Mutia, A., Ani, L. S., & Sucipta, W. C. wulan. (2019). Prevalensi Dysmenorrhea Dan Karakteristiknya Pada Remaja Putri Di Denpasar. *Jurnal Medika Udayana*, 8(11), 1–6.
- Rejeki, S., Nurullita², U., & RN, R. K. (2013). Tingkat nyeri pinggang kala i persalinan melalui teknik back-effluerage dan counter-pressure. *Jurnal Keperawatan Maternitas*, 1(2), 124–133.
- Rudi, H. (2016). *Siap menghadapi menstruasi dan menopaus*. Yogyakarta : Gosyen Publishing.
- Sari, A. P., & Usman, A. (2021). Efektifitas Terapi Akupresur Terhadap Dismenore pada Remaja. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 17(2), 196–202. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/JKK/article/view/10052>
- Sari, W. P. (2013). Efektivitas Terapi Farmakologis Dan Non- Farmakologis Terhadap Nyeri Haid (Disminore) Pada Siswi XI Di SMA Negeri 1 Pemangkat. *Universitas Tanjungpura*, 53(9), 1689–1699.
<https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jmkeperawatanFK/article/view/7579/771>

- Sarwono, S. W. (2013). *Psikologi Remaja* (Cetakan ke). Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Sastroasmoro, S. dan I. S. (2014). *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Klinis* (kelima). Cv Sagung Seto.
- Setiadi. (2013). *Konsep dan Praktik Penulisan Riset Keperawatan*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Suardi, D. (2017). Metode Penelitian Metode Penelitian. *Metode Penelitian Kualitatif*, 17, 43.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta, CV.
- Sugiyono. (2019). *Metodelogi Penelitian dan Pengumpulan Data*. Media Cendikia.
- Tirtonegoro, dr. S. R. laten. (2022). *Dismenore (Nyeri Haid)*.
https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/545/dismenore-nyeri-haid
- Widowati, R., Kundaryanti, R., & Ernawati, N. (2020). Pengaruh Pemberian Minuman Madu Kunyit Terhadap Tingkat Nyeri Menstruasi. *Jurnal Ilmu Dan Budaya*, 41(66), 7809–7924.
- Widyanthi Ni Made, Ayu Resiyanth Ni Komangi, P. D. (2021). No Title.
Gambaran Penanganan Dismenorea Secara Non Farmakologi Pada Remaja Kelas X Di SMA Dwijendra Denpasar, vol.2 no 6(Jurnal Inovasi Penelitian).
<https://doi.org/https://dx.doi.org/10.47492/jip.v2i6.940>