

**PENGARUH LATIHAN YOGA ASANAS DAN MUSIK  
INSTRUMENTAL GAMELAN RINDIK BALI  
TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS  
NYERI HAID REMAJA PUTRI  
DI SMA N 2 SEMARAPURA**



**SKRIPSI**

**Oleh :**

**ADHE IRMA ANANTALIANA DEVI**

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

**PENGARUH LATIHAN YOGA ASANAS DAN MUSIK  
INSTRUMENTAL GAMELAN RINDIK BALI  
TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS  
NYERI HAID REMAJA PUTRI  
DI SMA N 2 SEMARAPURA**

**SKRIPSI**

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

**Oleh:**

**ADHE IRMA ANANTALIANA DEVI  
NIM. C2123180**

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

## HALAMAN PERSETUJUAN

# PENGARUH LATIHAN YOGA ASANAS DAN MUSIK INSTRUMENTAL GAMELAN RINDIK BALI TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI HAID REMAJA PUTRI DI SMA N 2 SEMARAPURA

**Diajukan Oleh:**

**ADHE IRMA ANANTALIANA DEVI  
NIM. C2123180**

**Mangupura, 27 Juli 2024**

**Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing**

Pembimbing I

Pembimbing II



dr. I Nyoman Sutresna, M.Kes  
NIDN : 0814046102



Ns. Ni Komang Natalia G, S.Kep.,MH  
NIDN : 0814098803

Mengetahui,  
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan  
Ketua



Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep.,M.Kep  
NIND: 0821058603

## HALAMAN PENGESAHAN

**SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN  
DISAHKAN DI DEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM  
STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN SEKOLAH  
TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI**

**Tanggal : 02 Agustus 2024**

Yang terdiri dari :

Ketua Penguji



**Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep.,M.Kep**  
**NIND: 0821058603**

Sekretaris Penguji



**dr. I Nyoman Sutresna, M.Kes**  
**NIDN : 0814046102**

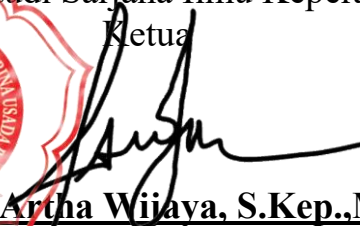
Anggota Penguji



**Ns. Ni Komang Natalia G, S.Kep.,MH**  
**NIDN : 0812098803**

Mengetahui,  
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan

Ketua



**Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep.,M.Kep**  
**NIND: 0821058603**

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Adhe Irma Anantaliana Devi

NIM : C2123180

Jurusan : S1 Keperawatan

Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Yoga Asanas dan Musik Instrumental  
Gamelan Rindik Bali Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri  
Haid Remaja Putri di SMA N 2 Semarang

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

Mangupura, 19 Juli 2024



(Adhe Irma Anantaliana Devi)

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

Skripsi, Juli 2024

Adhe Irma Anantaliana Devi

Pengaruh Latihan Yoga Asanas dan Musik Instrumental Gamelan Rindik Bali Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid Remaja Putri di SMA N 2 Semarapura

xvi + 88 + 10 tabel + 3 gambar + 17 lampiran

**ABSTRAK**

Dismenore merupakan kondisi yang terjadi saat haid dan dapat mengganggu aktivitas, ditandai dengan nyeri atau rasa sakit didaerah perut maupun panggul. Yoga asanas dan terapi musik instrumental dapat digabungkan untuk menyeimbangkan kegiatan fisik dan nafas, pikiran dan jiwa yang mampu memberikan rasa rileks dan nyaman. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan yoga asanas dan musik instrumental gamelan rindik Bali terhadap penurunan intensitas nyeri haid remaja putri di SMA N 2 Semarapura. Penelitian ini merupakan penelitian pre-eksperimental dengan desain pretest-posttest one grup design yang dilakukan terhadap 38 sampel yang dipilih dengan menggunakan teknik purposive sampling. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terjadi perubahan skala dismenore pada remaja setelah diberikan latihan yoga asanas dan musik instrumental gamelan rindik Bali di SMA N 2 Semarapura yaitu 38 orang atau (100%) responden mengalami penurunan skala dismenore. Berdasarkan uji statistik non parametric *wilcoxon* didapatkan nilai Z hitung sebesar -5.831<sup>b</sup> dengan *p value* sebesar 0.000 ( $p < 0,05$ ) yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan pemberian latihan yoga asanas dan musik instrumental gamelan rindik Bali terhadap penurunan intensitas nyeri haid remaja putri.

Kata Kunci: latihan yoga asanas, musik instrumental, dismenore, remaja putri

Daftar Pustaka : 42 (2015 – 2023)

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

*Thesis, July 2024*

*Adhe Irma Anantaliana Devi*

*The Effect of Yoga Asanas Practice and Balinese Gamelan Rindik Instrumental Music on Reducing the Intensity of Menstrual Pain in Adolescent Girls at SMA N 2 Semarang*

*xvi + 88 + 10 tables + 3 pictures + 18 attachments*

**ABSTRACT**

*Dysmenorrhea is a condition that occurs during menstruation and can interfere with activities, characterized by pain or aches in the stomach or pelvis. Yoga asanas and instrumental music therapy can be combined to balance physical activities and breathing, mind and soul which can provide a sense of relaxation and comfort. This study aims to determine the effect of yoga asanas practice and Balinese gamelan rindik instrumental music on reducing the intensity of menstrual pain in adolescent girls at SMA N 2 Semarang. This study is a pre-experimental study with a pretest-posttest one group design conducted on 38 samples selected using the purposive sampling technique. The results of this study indicate that there is a change in the scale of dysmenorrhea in adolescents after being given yoga asanas practice and Balinese gamelan instrumental music rindik at SMA N 2 Semarang, namely 38 people or (100%) respondents experienced a decrease in the scale of dysmenorrhea. Based on the Wilcoxon non-parametric statistical test, the calculated Z value was  $-5.831_b$  with a p value of 0.000 ( $p < 0.05$ ), which means that there was a significant effect of providing yoga asanas and Balinese gamelan rindik instrumental music on reducing the intensity of menstrual pain in adolescent girls.*

*Keywords: yoga asanas training, instrumental music, dysmenorrhea, adolescent girls*

*Bibliography: 42 (2015 - 2023)*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat Rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan SKRIPSI yang berjudul **“Pengaruh Latihan Yoga Asanas dan Musik Instrumental Gamelan Rindik Bali Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid Remaja Putri di SMA N 2 Semarapura”** sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali. Dalam penyusunan SKRIPSI ini, penulis banyak mendapat bantuan dari berbagai pihak, untuk itu dengan segala hormat dan kerendahan hati, penulis menyampaikan penghargaan dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Dr. Ir. I Putu Santika, MM, selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep, selaku Ketua Program Studi Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan untuk menyelesaikan Program Studi Ilmu Keperawatan.
3. dr. I Nyoman Sutresna, M.Kes, selaku Pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan materi untuk kesempurnaan SKRIPSI ini
4. Ns. Ni Komang Matalia Gandhari, S.Kep.,MH, selaku Pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan dalam penulisan SKRIPSI ini.
5. Kepala Sekolah SMA Negeri 2 Semarapura yang telah memberikan izin untuk melakukan studi pendahuluan di SMA Negeri 2 Semarapura
6. Seluruh dosen, karyawan dan staf Program Studi Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali
7. Seluruh rekan sejawat Program Studi Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali yang telah memberikan saran dan dukungan dalam penyusunan SKRIPSI ini

8. Orang tua, bapak Putu Buditayasa, ibu Luh Made Suciwati, kakak Putu Adhelina Iswara Devi serta keluarga lainya atas segala bantuan materi dan dukungan baik moral maupun spiritual.
9. Sahabat-sahabat yang telah memberikan motivasi dalam penyusunan SKRIPSI ini.

Penulis menyadari bahwa SKRIPSI ini masih belum sempurna, oleh karena itu penulis membuka diri untuk menerima segala saran dan kritik yang membangun.

Klungkung, 19 Juli 2024



Adhe Irma Anantaliana Devi

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	v
ABSTRAK .....	vi
<i>ABSTRACT</i> .....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
DAFTAR SINGKATAN .....	xvi
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
1. Tujuan umum.....	6
2. Tujuan khusus.....	6
D. Manfaat Penelitian .....	7
1. Manfaat teoritis.....	7
2. Manfaat praktis.....	7
E. Keaslian.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	11
A. Konsep Remaja .....	11
1. Pengertian remaja .....	11
2. Karakteristik remaja .....	12

3.	Perubahan-perubahan pada remaja.....	13
4.	Perkembangan remaja .....	13
B.	Konsep Nyeri Haid (Dismenore) .....	15
1.	Definisi nyeri haid (dismenore).....	15
2.	Klasifikasi dismenore .....	16
3.	Faktor penyebab dismenore.....	20
4.	Patofisiologi dismenore .....	24
5.	Penatalaksanaan dismenore .....	25
6.	Teori tentang nyeri.....	27
7.	Skala nyeri .....	28
C.	Konsep Yoga .....	29
1.	Definisi yoga .....	29
2.	Macam-macam yoga .....	30
3.	Mekanisme yoga dalam mengurangi nyeri.....	33
4.	Manfaat melakukan yoga .....	34
5.	Persiapan melakukan yoga .....	35
6.	Gerakan yoga untuk mengatasi dismenore.....	35
D.	Konsep Musik Instrumental .....	37
1.	Pengertian musik instrumental .....	37
2.	Tujuan pemberian terapi musik .....	38
3.	Manfaat musik instrumental .....	39
E.	Pengaruh Latihan Yoga Asanas dan Musik Instrumental Gamelan Rindik Bali Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri.....	41
F.	Kerangka Teori.....	43
<b>BAB III_KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL</b>		
.....		44
A.	Kerangka Konsep.....	44
B.	Hipotesis.....	44
C.	Definisi Operasional.....	45
<b>BAB IV_METODE PENELITIAN</b>		47
A.	Rancangan Penelitian .....	47
B.	Populasi dan Sampel .....	48

1. Populasi penelitian .....	48
2. Teknik pengambilan sampel .....	48
C. Tempat Penelitian.....	52
D. Waktu Penelitian .....	52
E. Etika Penelitian .....	52
F. Alat Pengumpulan Data .....	52
1. Instrumen Penelitian.....	52
2. Validitas dan Reliabilitas .....	54
G. Prosedur Pengumpulan Data .....	55
1. Prosedur Administrasi .....	55
2. Prosedur Teknis .....	55
H. Pengolahan Data.....	57
I. Analisis Data .....	60
BAB V HASIL PENELITIAN.....	63
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	63
B. Analisis Univariat.....	64
C. Analisis Bivariat.....	69
BAB VI PEMBAHASAN.....	72
A. Interpretasi Penelitian.....	72
B. Keterbatasan Penelitian.....	82
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian.....	83
BAB VII PENUTUP .....	85
A. Simpulan .....	85
B. Saran.....	86
DAFTAR PUSTAKA .....	88
LAMPIRAN.....	92

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Definisi Operasional .....	46
Tabel 2.2 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia.....	64
Tabel 2.3 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia awal haid .....	65
Tabel 2.4 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan lama siklus haid .....	65
Tabel 2.5 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan lama haid.....	66
Tabel 2.6 Distribusi frekuensi skala nyeri haid pada remaja putri sebelum diberikan latihan yoga asanas dan musik instrumental gamelan rindik Bali.....	67
Tabel 2.7 Distribusi frekuensi skala nyeri haid pada remaja putri setelah diberikan latihan yoga asanas dan musik instrumental gamelan rindik Bali .....	67
Tabel 2.8 Hasil Ananlisis <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Pengaruh Latihan Yoga Asanas dan Musik Instrumental Gamelan Rindik Bali Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid Remaja Putri di SMA Negeri 2 Semarapura.....	68
Tabel 2.9 Uji Normalitas Data Pengatuh Latihan Yoga Asanas dan Musik Instrumental Gamelan Rindik Bali Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid Remaja Putri di SMA Negeri 2 Semarapura.....	69
Tabel 3.1 Analisis Pengatuh Latihan Yoga Asanas dan Musik Instrumental Gamelan Rindik Bali Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid Remaja Putri di SMA Negeri 2 Semarapura .....	69

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Skala <i>Numeric Rating Scale</i> .....	29
Gambar 2.2 Kerangka Teori .....	43
Gambar 2.3 Kerangka Konsep .....	44
Gambar 2.4 Desain Penelitian .....	47

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Kegiatan Penelitian.....	92
Lampiran 2 Anggaran Penelitian .....	94
Lampiran 3 Surat Permohonan Menjadi Responden .....	95
Lampiran 4 Lembar Persejutuan Menjadi Responden .....	96
Lampiran 5 Lembar Observasi Siklus Menstruasi .....	97
Lampiran 6 Standar Prosedur Operasional Latihan Yoga Asanas .....	98
Lampiran 7 Standar Prosedur Operasional Terapi Musik Instrumental.....	102
Lampiran 8 Lembar Pengukuran Skala Nyeri.....	104
Lampiran 9 Surat Studi Pendahuluan .....	105
Lampiran 10 Surat Balasan Studi Pendahuluan .....	106
Lampiran 11 Statistik Deskriptif.....	107
Lampiran 12 Lembar Bimbingan.....	110
Lampiran 13 Uji Etik.....	115
Lampiran 14 Surat Ijin Penelitian.....	117
Lampiran 15 Balasan Surat Ijin Penelitian.....	118
Lampiran 16 Dokumentasi Kegiatan.....	119
Lampiran 17 Sertifikat Pelatihan Yoga.....	121

## DAFTAR SINGKATAN

WHO	: <i>World Health Organization</i>
NRS	: <i>Numeric Rating Scale</i>
PKPR	: Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja
UKS	: Usaha Kesehatan Sekolah
SMA	: Sekolah Menengah Atas
TU	: Tata Usaha
BK	: Bimbingan Konseling
KB	: Keluarga Berencana
UU	: Undang-Undang

## DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, Astrid. 2015. *Tetap Sehat Dengan Yoga*. Jakarta: Panda Media.
- Andreyani, Linda, and wida kuswida Bhakti. 2023. "Validitas Skala Ukur Nyeri Visual Analog and Numerik Ranting Scales ( Vanrs ) Terhadap Penilaian Nyeri Validity of Analog and Numerical Visual Pain Measuring Scales ( Vanrs ) Against Pain Assessment." *Jambura Journal of Health Science and Research* 5(2):730–36.
- Anggreni, Dhonna. 2022. *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan*. 1st ed. edited by E. D. Kartiningrum. Mojokerto: STIKes Majapahit Mojokerto.
- Anurogo, Dito; Wulandari, A. (2016). *Cara jitu mengatasi nyeri haid* (1st ed.). Andi Offset.
- Eline Carla Sabatina. 2020. "Terapi Musik Instrumental Dayak Terhadap Pengurangan Nyeri Haid (Dismenorhoe) Pada Remaja Putri Kota Palangka Raya." *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)* 15(1):14–20. doi: 10.36086/jpp.v15i1.454.
- Dharma, Kelana Kusuma. 2017. *Metodologi Penelitian Keperawatan (Pedoman Melaksanakan Dan Menerapkan Hasil Penelitian)*. 1st ed. Jakarta Timur: Jakarta Timur : CV Trans Info Media.
- DiTuro, Daniel, and Ingrid Yang. 2016. *Hatha Yoga Asanas*. edited by L. E. Podeschi. California: Human Kinetics.
- Djimbula, Nurmala, Juda Julia Kristiarini, and Yustina Ananti. 2022. "Efektivitas Senam Dismenore Dan Musik Klasik Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja." *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada* 11(1):288–96. doi: 10.35816/jiskh.v11i1.754.
- Djohan. 2019. *Terapi Musik, Teori Dan Aplikasi*. 2nd ed. Yogyakarta: Galang Pers.
- Dofi, Bellavia Ariesta. 2017. *Psikologi Musik: Terapi Kesehatan*. Jakarta: PT Golden Terayon Press.
- Faridah, Virgianti Nur. 2019. "TERAPI MUSIK INSTRUMENTAL DAN MUSIK KLASIK MAMPU MENURUNKAN INTENSITAS NYERI WOUND CARE GANGRENE DI RUANG TERATAI RSUD DR.SOEGIRI LAMONGAN." 09(02):1–5.
- Fitrah, Muhammad, and Luthfiyah. 2018. "Metodologi Penelitian: Penelitian Kualitatif, Tindakan Kelas & Studi Kasus - Google Books." *CV Jejak* 51.

- Hidayat, A. Aziz Alimul. 2017. *Metode Penelitian Dan Kesehatan*. Jakarta Selatan: Jakarta: Salemba Medika.
- Huda, Nurul, and Wiwi Wardani Tanjung. 2021. "Pengaruh Senam Yoga Terhadap Nyeri Haid Pada Mahasiswa Tingkat Ii Program Studi Kebidanan Program Diploma Tiga Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Darmais Padangsidimpuan." *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Darmais Padangsidimpuan Program Studi Kebidanan Program Diploma Tiga* 21–26.
- Judha, Mohamad. 2016. *Teori Pengukuran Nyeri & Nyeri Persalinan*. 1st ed. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Julaecha, Safitri, and Ajeng Galuh Wuryandari. 2020. "Pain Reduction During Dysmenorrhea With Yoga Movement." *Jurnal Kesehatan Prima* 14(1):53. doi: 10.32807/jkp.v14i1.301.
- Juniar, Dilfa. 2015. "Epidemiology of Dysmenorrhea among Female Adolescents in Central Jakarta." *Makara Journal of Health Research* 19(1). doi: 10.7454/msk.v19i1.4596.
- Lestari, Puji, and Risma Aliviani Putri. 2018. "Kombinasi Self Hypnosis Dan Senam Yoga Terhadap Tingkat Nyeri Dan Kecemasan Saat Menstruasi." *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)* 1(2):94–98. doi: 10.35473/ijm.v1i2.105.
- Marlinda, R. (2015). Pengaruh senam Disminore. *Jurnal Keperawatan Maternitas*, 1(2), 118–123.
- 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>
- Masturoh, Imas, and Nauri Anggita T. 2018. *Bahan Ajar Rekam Medis Dan Informasi Kesehatan (RMIK) Metodologi Penelitian Kesehatan*. 1st ed. Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan.
- Maulana, Ns. Antoni Eka Fajar, M. Kep. Ns. I Wayan Suardana, S.Kep., Sp. M. I Dewa Putu Gede Putra Yasa, S.Kp., M.Kep., M. Ke. Putra Agina Widyaswara Suwaryo, S.Kep. Ns., MAN. Ns. I Wayan Antariksawan, S.Kep., M. Ke. Ns. I Wayan Arsiawan Adi, S.Pd., S.E., S.Kep., MPH, Ns. I Made Sukma Wijaya, M. Far. apt. Iyan Hardiana, S.Farm., M. S. Dr. Joni Haryanto, S.Kp., M. Ke. I Made Sukarja, S.Kep., Ners., M. Ke. Dr. Wahyudi Widada, S.Kp., and M. Farm. apt. Ivans Panduwiguna, S.Si. 2022. *Terapi Komplementer Pada Masa Pandemi*. edited by M. Martini. Bandung: CV. Media Sains Indonesia.

- Noor, Meitria Syahadatina, Husaini, Andini Octaviana Puteri, Diana Rosadi, Vina Yulia Anhar, Nur Laily, Fahrini Yulidasari, Ayu Riana Sari, Fauzie Rahman, M. Irwan Setiawan, Lia Anggraini, Hadianor, and Husnul Fatimah. 2020. *Panduan Kesehatan Pada Reproduksi Remaja*. Vol. 4. Cetakan ke. edited by A. Rahayu and F. I. Muddin. Yogyakarta: Penerbit CV Mine.
- Notoatmojo, Soekidjo. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Edisi ke-1. Jakarta: Rineka Cipta, Jakarta.
- Novia, I., & Puspitasari, N. (2016). Faktor Risiko yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Primer. *The Indonesian Journal of Public Health*, 4, 96–104.
- Nursalam. 2016. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis Edisi 4*. edisi 4. Jakarta: Jakarta : Salemba Medika, 2016.
- Prawirohardjo, Sarwono. 2015. *Ilmu Bedah Kebidanan*. 3rd ed. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Puspita, Linda, and Tuti Anjarwati. 2019. “Pengaruh Latihan Abdominal Stretching Terhadap Intensitas Nyeri Ntensitas Nyeri Haid Pada Siswi SMK Pelita Gedongtataan Kabupaten Pesawaran.” *Wellness and Healthy Magazine* 1(February):41–47.
- Qomarasari, Desy. 2021. “Hubungan Usia Menarche, Makanan Cepat Saji (Fast Food), Stress Dan Olahraga Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Di Man 2 Lebak Banten.” *Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)* 4(2):30–38. doi: 10.54100/bemj.v4i2.53.
- Reeder. 2017. *Keperawatan Maternitas Kesehatan Wanita, Bayi, Dan Keluarga*. 8th ed. Yogyakarta: EGC.
- Savitri, N. P. W., Citrawathi, D. M., & Dewi, N. P. S. R. (2019). Hubungan Status Gizi dan Usia Menarche Dengan Kejadian Disminore Siswi SMP Negeri 2 Sawan. *Jurnal Pendidikan Biologi Undiksha*, 6(2), 93–102.
- Setiadi. 2019. *Konsep & Penulisan Dokumentasi Asuhan Keperawatan; Teori Dan Praktik*. Edisi ke-1. Yogyakarta: Yogyakarta; Graha Ilmu.
- Shanty, Sandra & Yuliani, Kenuk. 2015. *The Power of Yoga*. Yogyakarta: Bhafana Publishing.
- Sinaga, Ernawati, Nonon Saribanon, Suprihatin, Nailus Sa’adah, Ummu Salamah, Yulia Andani Murti, Agusniar Trisnamiati, and Santa Lorita. 2017. *MANAJEMEN KESEHATAN MENSTRUASI*. Jakarta: Universitas Nasional, IWWASH, Global One.
- Solehati, Tetti & Kosasih, Cecep Eli. 2015. *Konsep Dan Aplikasi Relaksasi : Dalam Keperawatan Maternitas*. Bandung: PT. Refika Aditama.

- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Cetakan 1. Bandung: Bandung : Alfabeta, 2018.
- Sukarni K, Icemi. 2018. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Syafriani, Nia Aprilla, and Zurrahmi Z.R. 2021. “Hubungan Status Gizi Dan Umur Menarche Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di Sman 2 Bangkinang Kota 2020.” *Jurnal Ners* 5(1):32–37. doi: 10.31004/jn.v5i1.1676.
- Vianti, Remilda Armika, and Diah Ari S. 2018. “Penurunan Nyeri Saat Dismenore Dengan Senam Yoga Dan Teknik Distraksi (Musik Klasik Mozart).” *Jurnal Litbang Kota Pekalongan* 14:14–27. doi: 10.54911/litbang.v14i0.62.
- Warastri, Annisa, and Andhita Dyorita Khoiryasdien. 2018. “Efektivitas Terapi Yoga Ketawa Terhadap Tingkat Distres Pada Mahasiswa Tahun Pertama Di Kota Yogyakarta.” *Insight: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi* 14(2):220. doi: 10.32528/ins.v14i2.1407.
- Widyastuti, Y. (2017). *Kesehatan Reproduksi*. Fitramaya.
- Wirawanda, Yudha. 2019. *Kedahsyatan Terapi Yoga*. 1st ed. edited by E. S. P. Jakarta: Padi.