

**PENGARUH HATHA YOGA TERHADAP PENURUNAN
INTENSITAS NYERI HAID (*DISMENORE*) PADA
REMAJA PUTRI DI SMPN 4 TABANAN**



SKRIPSI

**Oleh:
NI LUH PUTU NIA SAFITRI**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2025**

**PENGARUH HATHA YOGA TERHADAP PENURUNAN
INTENSITAS NYERI HAID (*DISMENORE*) PADA
REMAJA PUTRI DI SMPN 4 TABANAN**

SKRIPSI

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

Oleh :

NI LUH PUTU NIA SAFITRI

NIM. A1223087

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2025**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ni Luh Putu Nia Safitri

NIM : A1223087

Jurusan : Sarjana Kebidanan

Judul : “Pengaruh *Hatha Yoga* Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (*Dismenore*) Pada Remaja Putri di SMPN 4 Tabanan”

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi 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 nanti dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa skripsi ini adalah jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Badung, 4 Februari 2025



(Ni Luh Putu Nia Safitri)

HALAMAN PERSETUJUAN

PENGARUH HATHA YOGA TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI HAID (*DISMENORE*) PADA REMAJA PUTRI DI SMPN 4 TABANAN

Diajukan oleh :

NI LUH PUTU NIA SAFITRI
NIM. A1223087

Badung, 4 Februari 2025

Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



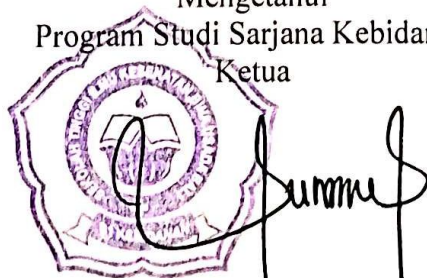
Bdn.Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S. ST., M. Keb
NIDN :0808068701

Pembimbing II



Dr. Bdn. Putu Mastiningsih, S.ST.,SH.,M.Biomed
NIDK: 8995650022

Mengetahui
Program Studi Sarjana Kebidanan
Ketua



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

HALAMAN PENGESAHAN

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

Tanggal 11 Februari 2025

Yang terdiri dari :

Ketua Penguji



(Bd. Ni Putu Yunita Sri Lestari, S.Keb., M.Keb)

NIDN : 0801019503


Sekretaris Penguji



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

NIDN :0808068701

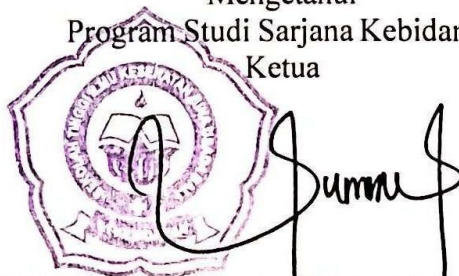
Anggota Penguji



Dr. Bdn. Putu Mastiningsih, S.ST.,SH.,M.Biomed

NIDK: 8995650022

**Mengetahui
Program Studi Sarjana Kebidanan
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**

Skripsi, November 2024

Ni Luh Putu Nia Safitri

Pengaruh Hatha Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (*Dismenore*) Pada Remaja Putri di SMPN 4 Tabanan

xv+ 73 + 6 tabel + 8 gambar + 4 skema + 15 lampiran

ABSTRAK

Masa remaja adalah proses peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa ditandai dengan perubahan perkembangan fisik yang pesat. Pubertas adalah fase penting dalam masa remaja di mana yang paling ditekankan adalah proses biologis yang mengarah pada kemampuan reproduksi. Perempuan akan mengalami proses ovulasi dan menstruasi yang kadang-kadang juga disertai dengan rasa nyeri haid (*dismenore*). *Dismenore* merupakan masalah fisik bukan psikis, tetapi seringkali menjadi masalah bagi remaja. Upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri menstruasi (*dismenore*) dapat dilakukan secara non farmakologi yaitu Hatha yoga. *Yoga* yang dilakukan saat menstruasi merupakan latihan yang terdiri dari latihan pernafasan dalam, gerakan fisik, dan meditasi yang mana tujuannya untuk meringankan masalah yang timbul saat menjelang menstruasi ataupun saat menstruasi yang salah satunya adalah *dismenore*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Hatha Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (*Dismenore*) Pada Remaja Putri di SMPN 4 Tabanan.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *pre eksperimental* dengan desain penelitian *one group pretest-posttest design* yaitu penelitian ini hanya menggunakan satu kelompok intervensi. Kelompok intervensi merupakan kelompok yang di tes (diteliti keadaan sebelum dan setelah). Data dianalisis menggunakan Uji *Wilcoxon*.

Hasil uji statistik didapatkan bahwa terdapat perbedaan tingkat nyeri haid (*dismenore*) sebelum dan setelah diberikan intervensi *hatha yoga* didapatkan nilai *p-value* sebesar 0,000 (<0,05), maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak yang artinya terdapat pengaruh *hatha yoga* terhadap penurunan intensitas nyeri haid (*dismenore*) pada remaja putri di SMPN 4 Tabanan. Berdasarkan hasil penelitian ini, diharapkan Remaja Putri dapat menerapkan *Hatha Yoga* untuk mengatasi nyeri haid (*dismenore*).

Kata Kunci : *Hatha Yoga*, Intensitas nyeri haid (*dismenore*), Remaja Putri
Daftar Pustaka : 54 (2019-2023)

BINA USADA BALI COLLEGE OF HEALTH INSTITUTION

BACHELOR DEGREE OF MIDWIFERY STUDY PROGRAM

Undergraduate Thesis, November 2024

Ni Luh Putu Nia Safitri

The Effect of Hatha Yoga on Reducing the Intensity of Dysmenorrhea Felt by Adolescent Girls at SMPN 4 Tabanan

xv+ 73 + 6 tables + 8 pictures + 4 schemes + 15 appendices

ABSTRACT

Adolescence is a transition process from childhood to adulthood marked by rapid changes in physical development. Puberty is an important phase in adolescence with the most emphasis on the biological processes that lead to reproductive ability. Women will experience the process of ovulation and menstruation which is sometimes also accompanied by menstrual pain (dysmenorrhea). Adolescents frequently have dysmenorrhea, which is a physiologic issue rather than a psychological one. Non-pharmacological methods, such as Hatha yoga, can be used to lessen menstruation pain or dysmenorrhea. Yoga performed during menstruation consists of deep breathing exercises, physical movements, and meditation, the aim of which is to relieve problems that arise before or during menstruation, one of which is dysmenorrhea. This study aimed to determine the effect of Hatha Yoga on reducing the intensity of dysmenorrhea felt by adolescent girls at SMPN 4 Tabanan.

This study employed a one-group pretest-posttest research design and a pre-experimental research type, meaning that it only used one intervention group. The group that underwent testing (the conditions before and after were studied) was known as the intervention group. The Wilcoxon Test was used to examine the data.

The results of the statistical test showed that there was a difference in the level of dysmenorrhea before and after the hatha yoga intervention was given, with a p-value of 0.000 (<0.05), so it can be concluded that H_a was accepted and H_o was rejected, which means there was an effect of hatha yoga on reducing the intensity of dysmenorrhea felt by adolescent girls at SMPN 4 Tabanan. Based on the findings of this study, it is expected that adolescent girls can apply Hatha Yoga to overcome dysmenorrhea.

Keywords : Hatha Yoga, Intensity of dysmenorrhea, adolescent girls

Bibliography : 54 (2019-2023)

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa atau Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat Asung Kertha Wara Nugraha-NYA lah peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Hatha Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (*Dismenore*) Pada Remaja Putri di SMPN 4 Tabanan”. Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Karena itu pada kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dr. Ir. I Putu Santika, MM selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan mengikuti pendidikan program Sarjana Kebidanan di STIKES Bina Usada Bali.
2. Bdn.Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb selaku ketua program Studi Sarjana Kebidanan dan selaku pembimbing I di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali yang telah memberikan masukan,dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini
3. Dr. Bdn. Putu Mastiningsih,S.ST.,SH.,M.Biomed selaku pembimbing II yang penuh dengan kesabaran dalam membantu memberikan masukan, dan saran di dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Kepada teman – teman sejawat kebidanan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali yang telah banyak membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Kepada seluruh pihak, staf dosen, staf Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali yang turut serta membantu dalam penyusunan skripsi ini, peneliti mengucapkan terimakasih.

Penulis menyadari skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Penulis mengharapkan saran dan kritik demi kesempurnaan dan perbaikannya sehingga akhirnya skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi bidang pendidikan dan penerapan di lapangan serta bisa dikembangkan lagi lebih lanjut. Akhir kata penulis mengucapkan terimakasih.

Badung, 4 Februari 2025

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
DAFTAR SINGKATAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan masalah	5
C. Tujuan Penelitian.	5
1. Tujuan Umum.....	5
2. Tujuan Khusus.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
1. Pelayanan Kebidanan.....	5
2. Masyarakat.....	6
3. Institusi Pendidikan.....	6
4. Pengembang Ilmu Kebidanan.....	6
E. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teoritis.....	8
1. Remaja Putri	8

2. Konsep Menstruasi	12
3. Konsep Nyeri Haid (<i>Dismenore</i>).....	19
4. Konsep <i>Hatha Yoga</i>	31
B. Kajian Empiris	39
C. Kerangka Teori.....	41
BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL	
A. Kerangka Konsep.	42
B. Hipotesis	42
C. Definisi Operasional	43
BAB IV METODE PENELITIAN	
A. Rancangan Penelitian.....	44
B. Populasi dan Sampel.....	44
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	47
D. Etika Penelitian.	47
E. Alat Pengumpulan Data.....	49
F. Prosedur Pengumpulan Data.....	50
G. Pengolahan data.....	54
H. Teknik Analisa Data	56
BAB V HASIL PENELITIAN	
A. Tempat dan waktu Penelitian.....	59
B. Analisa Univariat.....	59
C. Analisa Bivariat.....	61
BAB VI PEMBAHASAN	
A. Interpretasi Penelitian.....	63
B. Keterbatasan Penelitian.....	70
C. Implikasi Terhadap pelayanan, pendidikan dan penelitian... ..	70

BAB VII SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan 72

B. Saran 73

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Skala Nyeri <i>Numeric Rating Scale</i>	27
Gambar 2.2 <i>Padmasana</i>	35
Gambar 2.3 <i>Tadasana (Mountain Pose)</i>	36
Gambar 2.4 <i>Vrikshasana (Tree Pose)</i>	36
Gambar 2.5 <i>Virabhadrasana</i>	37
Gambar 2.6 <i>Paschimottanasana</i>	37
Gambar 2.7 <i>Cat Cow (Bidalasana)</i>	38
Gambar 2.8 <i>Balasana/Child Pose</i>	38
Gambar 2.9 <i>Baddha Konasana</i>	39
Gambar 2.10 Kerangka Teori.....	41
Gambar 3.1 Kerangka Konsep.....	42
Gambar 4.1 Desain Penelitian.....	44

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	43
Tabel 5.1 Karakteristik Responden.	60
Tabel 5.2 Tingkat Nyeri Haid (<i>dismenore</i>) sebelum diberikan Hatha Yoga.....	60
Tabel 5.3 Tingkat Nyeri Haid (<i>dismenore</i>) setelah diberikan Hatha Yoga.....	61
Tabel 5.4 Hasil Uji Normalitas Pengaruh Hatha Yoga Terhadap Intensitas Nyeri Haid (<i>Dismenore</i>) pada remaja putri di SMP Negeri 4 Tabanan.....	61
Tabel 5.5 Hasil Analisis Pengaruh Hatha Yoga Terhadap Intensitas Nyeri Haid (<i>Dismenore</i>) pada remaja putri di SMP Negeri 4 Tabanan.....	62

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Jadwal Penelitian
- Lampiran 2 : Surat Izin Studi Pendahuluan
- Lampiran 3 : Surat Izin Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 4 : Surat Permohonan Ijin Penelitian
- Lampiran 5 : Surat Balasan Ijin Penelitian
- Lampiran 6 : Surat Rekomendasi Penelitian
- Lampiran 7 : Surat Keterangan Lolos Kaji Etik
- Lampiran 8 : Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 9 : Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 10 : Pengantar Kuesioner
- Lampiran 11 : Lembar Kuesioner
- Lampiran 12 : Lembar SOP *Hatha Yoga*
- Lampiran 13 : Tabulasi Data
- Lampiran 14 : Dokumentasi Hatha Yoga
- Lampiran 15 : Lembar Bimbingan

DAFTAR SINGKATAN

WHO	: <i>World Health Organization</i>
SMPN	: Sekolah Menengah Pertama Negeri
LH	: <i>Luteinizing Hormone</i>
FSH	: <i>Follicle Stimulating Hormone</i>
GnRH	: <i>Gonadotropin Releasing Hormone</i>
GABA	: <i>Gamma Aminobutyric Acid</i>
NRS	: <i>Numeric Rating Scale</i>
PSP	: Persetujuan Setelah Penjelasan
IC	: <i>Informed Consent</i>
H _a	: <i>Hipotesis Alternatif</i>
SOP	: Standar Operasional Prosedur

DAFTAR PUSTAKA

- Adnyani, N. M., Dwiyono, H. Y., & Limbong, E. (2019). Implementasi Media Pembelajaran Video Modeling Pada Pembelajaran Hatha Yoga Di Smas Ypvdp Bontang Ni Made Adnyani 1,. *Jurnal Pangkaja*, 22(2).
- Agustiani, M. D., Hakim, R. I., & Putri, R. (2020). *Aroma Terapi Lavender Untuk Penurunan Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri : Scoping Literature Review*. 311–320.
- Agustini, R. (2019). Hubungan Usia Menarche dengan kejadian Dismenore pada Siswi Kelas VIII SMP N 3 Gamping Yogyakarta. Skripsi. Universitas Aisyiyah Yogyakarta.
- Ahmad, A. J. (2023). *Hubungan Mekanisme Koping Dengan Derajat Dismenore Pada Remaja Saat Menstruasi*. ITS Kes Insan Cendekia Medika Jombang.
- Anggraeni, K. F., Fitriani, N., & Indriyanti, N. (2020). Efektivitas Asam Mefenamot terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Berdasarkan Numeric Rating Scale. *Proceeding of Mulawarman Pharmaceuticals Conferences*, 12, 58–61.
- Angrainy, R., Istawati, R., & Putri, M. (2023). Pengetahuan Dan Sikap Mahasiswa Dengan Pra Menstruasi Sindrom. *Al-Insyirah Midwifery: Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences)* 12(1).
- Arini, D., Indah Saputri, D., Supriyanti, D., Ernawati, D., Hang Tuah Surabaya, S., Stikes Hang Tuah Surabaya, M., & Stikes Hang Tuah Surabaya, K. (2020). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Mahasiswi Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya. *Borneo Nursing Journal (BNJ)*, 2(1), 48. <https://akperyarsismd.e-journal.id/BNJ>
- Armayanti, L. Y., Damayanti, P. A. R., & Damayanti, P. A. R. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 2 Singaraja. *Jurnal Media Kesehatan*, 14(1), 75–87. <https://doi.org/10.33088/jmk.v14i1.630>
- Amalia, N. S., Widyana, E. D., & Pratamaningtyas, S. (2022). Pengaruh Yoga Terhadap Nyeri Menstruasi Pada Remaja : Studi Literatur the Effect of Yoga on Menstrual Pain in Adolescent : *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*, 8(1), 1–7.
- Cholifah. (2019). Pengaruh Pemberian Terapi Dzikir Terhadap Penurunan. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 13(1), 252–263.
- Devi, N. L. A. A., Wahyuni, N., & Wiryanthini, I. A. D. (2023). Efektivitas Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Disminorhea Primer pada Remaja Putri di

SMA 3 Denpasar. *Jurnal Keperawatan*, 1(2), 16–19

- Dewi, N. M. A., Gandari, N. K. M., & Sari, N. L. P. D. Y. (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>
- Dewi Y.H.S (2022). Hubungan Jumlah Neutrofil pada jaringan histopatologi dengan derajat dismenore pada kista endometriosis. Fakultas Kedokteran Universitas Islam sultan Agung.
- Daulay HVA. (2022). *Gambaran Karakteristik Dan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenorrhea Primer Di Smk. N. 3 Kota Padangsidempuan Tahun 2022*.<https://repository.unar.ac.id/jspui/handle/123456789/3094>
- Desiani, N. K., Susanti, N. L. P. D., & Parwati, N. W. M. (2022). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan, Persepsi Dan Perilaku Remaja Putri Dalam Upaya Penanganan Dysminorea. *Jurnal Keperawatan Sumba (JKS)*, 1(1), 15–24.<https://doi.org/10.31965/jks.v1i1.84>
- Fatimah, S. (2021). Hubungan Stres Akademik dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri di SMAN 1 Ciemas Sukabumi Tahun 2021. *Kepaeratawan*, 1–45.
- Fredelika, L., Oktaviani, N. P. W., & Suniyadewi, N. W. (2020). Perilaku Penanganan Nyeri Dismenore Pada Remaja Di SMP PGRI 5 Denpasar: Dysmenorrhea Pain Management Behavior In Adolescents In SMP PGRI 5 Denpasar. *Bali Medika Jurnal*, 7(1), 105–115.
- Gunawati, A., & Nisman, W. A. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Dismenorea di SMP Negeri di Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 8(1), 8. <https://doi.org/10.22146/jkr.56294>
- Haerani, Sri, N., Ulfa, D., Nurul, H. B., Nita, A. N., & Kamaruddin, M. (2020). Deskripsi Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenore Kabupaten Bulukumba. *Handayani*, 2(2), 76.
- Handajani, D. O. (2023). *The Influence of Dysmenorrhore Counseling on the Management of Mysmenorrhore in Adolescent Women in the District Gending Kebomas Gresik*. 4(2), 121–128.
- Handajani, D. O., & Munisah, M. (2023). Pengaruh Penyuluhan Dismenore Terhadap Perilaku Penanganan Dismenore Pada Remaja Putri Di Kelurahan Gending Gresik. *Indonesian Journal of Professional Nursing*, 4(2), 121–128.
- Hadianti, D. N., & Ferina, F. (2021). Senam Yoga Menurunkan Dismenore Pada Remaja. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 13(1), 239–

245. <https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v13i1.1910>

- Ira, I. K., Antonilda Ina, A., & Tjondronegoro, P. (2021). Pengaruh Yoga Terhadap Skala Nyeri Disminore. *Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas*, 4(1), 37–46. <https://doi.org/10.32584/jikm.v4i1.1009>
- Iaska, Y., Fariningsih, E., & Nurlela, S. (2022). Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Terhadap Praktik Menstrual Hygiene Management. *Jurnal Penelitian Kebidanan*, 3(1), 9–15.
- Khamidah, Sofiyanti, I., Aldania, F., Pratiwi Putri, D., Tunisah, H., & Wulaningsih, I. (2022). Literature Review Efektivitas Akupresure untuk Mengatasi Nyeri Dismenorea pada Remaja Putri. *Universitas Ngudi Waluyo*, 1(2), 484–493.
- Lestari, L. (2023). *Efektifitas Yoga Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Di Desa Ketitang Nogosari Boyolali*. Universitas Kusuma Husada Surakarta.
- Manurung, Melda F., et al. (2016) "Efektivitas Yoga Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja." *Jurnal Online Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau*, vol. 2, no. 2, Oct. 2016, pp. 1258-1265.
- Makbul, M. (2021). *Metode pengumpulan data dan instrumen penelitian*.
- Mufidah. (2023). Pengaruh akupresur terhadap dismenore: tinjauan literatur. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 12(1), 95–100.
- Dian Yunita Sari, (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>
- Nurfadilah, A. (2020). *Literature Review: Penatalaksanaan Non Farmakologi Untuk Mengurangi Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri*.
- Pratiwi, D. I., Rudtitarasi, A., Lestari, A. S., Haryanti, Y., Amartani, R., & Suryani, T. E. (2024). Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) terhadap Siklus Menstruasi pada Remaja di Stikara Sintang. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 2(1), 359–378. <https://doi.org/10.61132/protein.v2i1.191>
- Prawirohardjo. (2022). Pengaruh Tingkat Nyeri Dismenorea Terhadap Aktivitas Belajar Remaja Di Madrasah Aliyah Plus Keterampilan Al Irsyad Gajah Demak. *Jurnal Keperawatan Duta Medika*.
<http://repository.unissula.ac.id/25233/%0Ahttp://repository.unissula.ac.id/25233/>
- Putri, A. D., Ahman, A., Hilmia, R. S., Almalyah, S., & Permana, S. (2023). Pengaplikasian Uji T Dalam Penelitian Eksperimen. *Jurnal Lebesgue : Jurnal Ilmiah Pendidikan Matematika, Matematika Dan Statistika*, 4(3),

1978–1987. <https://doi.org/10.46306/lb.v4i3.527>

- Rai, N. I., & Mahayani, E. K. A. (2023). *Pengaruh hatha yoga terhadap dismenore primer pada remaja putri di smpn i tembuku bangli*.
- Rasa, P., & Saat, N. (2021). *Faktor-Faktor Pengetahuan Remaja Putri Terhadap Penanganan Rasa Nyeri Saat Dismenorea Ria Yulianti Triwahyuningsih I Literatur Riview I Tahun 2021*.
- Retnosari, E., Putri, D., & Alifia, D. (2023). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Intensitas Nyeri Disminorhea. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 14(1), 92–101.
- Rika Ruspita, Yesi Septiana, F. (2021). Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja. *Jurnal Proteksi Kesehatan*, 10(1), 49–54.
- Rahmadani, P. (2024). Pengaruh Gerakan Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Remaja Mahasiswi Keperawatan Universitas Indonesia Maju Tahun 2021. *Health & Medical Sciences*, 1(2), 1–10. <https://doi.org/10.47134/phms.v1i2.168>
- Sari, H., & Hayati, E. (2020). Gambaran Tingkat Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri. *BEST Journal (Biology Education, Sains and Technology)*, 3(2), 226–230. <https://doi.org/10.30743/best.v3i2.3284>
- Sifa, F. (2021). *Yoga Efektif Mengurangi Nyeri Dismenore Pada Remaja*.
- Sukarni, S., Wulandini, P., & Nafiahh, H. (2022). Pola Menstruasi Remaja Sman X Kampar Kiri Tengah. *Jurnal Keperawatan Abdurrah*, 6(2), 55–61. <https://doi.org/10.36341/jka.v6i2.2862>
- Sunarsih, SST., B. . Mk., Muhammad Ricko Gunawan, Mk., Ns Sri Hartini, Mk., Neni Sholihat, Mk., Psi, M., Gusman Arsyad, P., Kes Murwati, M., Kes Epid Yovita Erin Sastrini, M., Moh Khotibul Umam, Mk., Nurliyani, M., Ida Herdiani, Mk., & Cahyadin, Mk. (2023). *Promosi Dan Penyuluhan Kesehatan (Vol. 1)*.
- Suryatno, H., Ayu, I. G., Adhi, M., Ratu, S. O., Astuti, F., & Ilmi, N. (2023). *Hubungan Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Keteraturan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri Kelas XI di SMAN 7 Mataram Intisari*. 9(2).
- Syahputri, A. Z., Fallenia, F. Della, & Syafitri, R. (2023). Kerangka berfikir penelitian kuantitatif. *Tarbiyah: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Pengajaran*, 2(1), 160–166.
- Tresiana, D., Keb, A., Ningrum, N. P., Hubaedah, A., & Kes, M. (2023). Pengaruh Teknik “ Acuyoga (Akupresur Dan Yoga)” Terhadap Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan*, 2(1), 1495–1501.

- Triyani, I., Andayani, A., Apriani, T. A., Sari, ayu nur I., Komala, D., & Bolo, M. D. (2021). Penyuluhan Tentang Cara Mengurangi Dismenore Pada Remaja Dengan Teknik Yoga. *Call for Paper Seminar Nasional Kebidanan*, 0(0), 132–136. <http://jurnal.unw.ac.id/index.php/semnasbidan/article/view/1103>
- Vermarina, N. (2022). *Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Intensitas Dismenore* Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
- Widiastini, L. P., Karuniadi, I. G. A. M., & Saraswati, P. A. D. (2023). Penyuluhan Dan Yoga Suryanamaskar Menurunkan Tingkat Stress Serta Dismenore Pada Remaja Putri. *GEMAKES: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 203– 209. <https://doi.org/10.36082/gemakes.v3i2.1294>
- Wiyarsi, S., Iskandar, M., & Suriyah, M. (2024). Penyuluhan tentang Senam Dismenorea sebagai upaya Mengatasi Nyeri Haid Pada Remaja Puteri di SMAN 1 Pebayuran. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 7(4), 1814–1821.
- Yusri, A. Z. & D. (2020). In *Jurnal Ilmu Pendidikan* (Vol. 7, Issue 2).
- Zaki, M., & Saiman, S. (2021). Kajian tentang Perumusan Hipotesis Statistik Dalam Pengujian Hipotesis Penelitian. *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 4(2), 115–118. <https://doi.org/10.54371/jiip.v4i2.2>.