

**PENGARUH *STRETCHING ABDOMINAL EXERCISE*
TERHADAP TINGKAT *DISMENORE PRIMER*
PADA REMAJA PUTRI DI SMPN
12 DENPASAR**



SKRIPSI

NI WAYAN SUTAMI DWIJAYANTI

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

**PENGARUH *STRETCHING ABDOMINAL EXERCISE*
TERHADAP TINGKAT *DISMENORE PRIMER*
PADA REMAJA PUTRI DI SMPN
12 DENPASAR**

SKRIPSI

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

Oleh

**NI WAYAN SUTAMI DWIJAYANTI
A1223022**

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

HALAMAN PERSETUJUAN

PENGARUH *STRETCHING ABDOMINAL EXERCISE*
TERHADAP TINGKAT *DISMENORE* PRIMER
PADA REMAJA PUTRI DI SMPN
12 DENPASAR

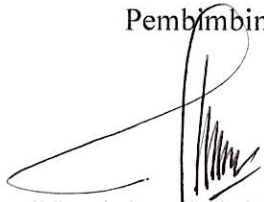
Diajukan Oleh :

NI WAYAN SUTAMI DWIJAYANTI
A1223022

Badung, 5 Februari 2025

Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



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

Pembimbing II

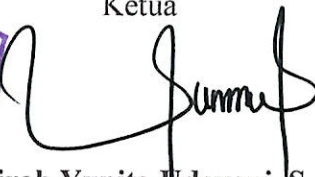


Bdn. Pande Putu Novi Ekajayanti, S.ST., M. Keb
NIDN : 0818118701

Mengetahui

Program Studi Sarjana Kebidanan

Ketua



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

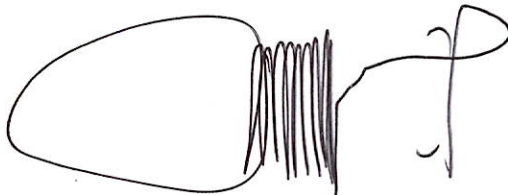
HALAMAN PENGESAHAN

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

Tanggal : 12 Februari 2025

Yang terdiri dari :

Ketua Penguji



(Bdn. Putu Ayu Dina Saraswati, S.Tr.Keb., M.Keb)

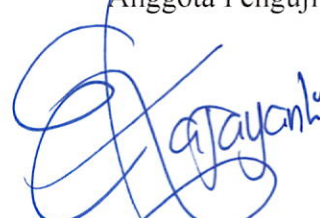
NIDN : 0822059601

Sekretaris Penguji



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

Anggota Penguji



Bdn. Pande Putu Novi Ekajavanti, S.ST., M.Keb
NIDN : 0818118701

Mengetahui

Program Studi Sarjana Kebidanan

Ketua



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

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Penulis Panjatkan Kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa Atau Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat Asung Kerta Wara Nugraha- Nya lah Peneliti dapat menyelesaikan skripsi penelitian ini yang berjudul “Pengaruh *Stretching Abdominal Exercise* Terhadap Tingkat *Dismenore* Primer Pada Remaja Putri Di SMPN 12 Denpasar”

Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana kebidanan pada Program Studi Sarjana Kebidanan STIKES Bina Usaha Bali. Penyelesaian skripsi ini tentunya tidak lepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu melalui kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Dr. Ir. I Putu Santika, MM selaku ketua STIKES Bina Usaha Bali yang telah memberikan kesempatan untuk mengikuti pendidikan Program Studi Sarjana Kebidanan di STIKES Bina Usaha Bali.
2. Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.S.T., M.Keb. selaku ketua program Studi Sarjana Kebidanan di STIKES Bina Usaha Bali yang telah memberikan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi.
3. Dr. Bdn. Putu Mastiningsih, S.ST., SH., M.Biomed selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing dengan penuh kesabaran dalam bimbingan menyelesaikan skripsi.
4. Bdn. Pande Putu Novi Ekajayanti, S.S.T., M.Keb selaku pembimbing II yang telah membantu dalam memberikan masukan dan saran di dalam penyelesaian skripsi.

5. Teman-teman saya yang telah memberi dukungan dan membantu dalam penyusunan skripsi.
6. Kepada seluruh pihak yang turut serta membantu dalam penyusunan skripsi mengucapkan terimakasih.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dalam rangka memperbaiki dan menyempurnakan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak. Akhir kata penulis mengucapkan terimakasih.

Badung, Desember 2024

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	xi
ABSTRAK	xii
ABSTRACT	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
1. Tujuan Umum.....	3
2. Tujuan Khusus.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
E. Keaslian Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	7
1. Remaja.....	7
2. Menstruasi.....	12
3. <i>Dismenore</i>	15
4. <i>Abdominal Stretching Exercise</i>	23
B. Kajian Empiris	33
C. Kerangka Teori.....	34

BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL

A. Kerangka Konsep..... 35
B. Hipotesis 35
C. Definisi Operasional 36

BAB IV METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian..... 38
B. Populasi dan Sampel..... 38
C. Tempat Penelitian..... 40
D. Waktu Penelitian..... 40
E. Etika Penelitian..... 40
F. Alat dan Pengumpulan Data..... 43
G. Prosedur Pengumpulan Data..... 43
H. Pengolahan Data 45
I. Analisis Data..... 47

BAB V HASIL PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian..... 49
B. Analisa Univariat..... 49
C. Analisa Bivariat..... 51

BAB VI PEMBAHASAN

A. Interpretasi Penelitian..... 52
B. Keterbatasan Penelitian..... 58
C. Implikasi terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian....58

BAB VII SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan 59
B. Saran 60

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Peregangan Kucing Langkah 1.....	25
Gambar 2.2 Peregangan Kucing Langkah 2.....	25
Gambar 2.3 Peregangan Kucing Langkah 3.....	26
Gambar 2.4 Rotasi Batang Tubuh Bagian Bawah Langkah 1.....	26
Gambar 2.5 Rotasi Batang Tubuh Bagian Bawah Langkah 2.....	27
Gambar 2.6 Rotasi Batang Tubuh Bagian Bawah Langkah 3.....	27
Gambar 2.7 Peregangan Bokong/Panggul.....	28
Gambar 2.8 Gerakan Melingkar Langkah 1.....	28
Gambar 2.9 Gerakan Melingkar Langkah 2.....	28
Gambar 2.10 Penguatan Otot Perut Bagian Bawah Langkah 1	29
Gambar 2.11 Penguatan Otot Perut Bagian Bawah Langkah 2.....	29
Gambar 2.12 Posisi Jembatan.....	30
Gambar 2.13 Skala Nyeri Numerik.....	31
Gambar 2.15 Kerangka Teori.....	34
Gambar 3.1 Kerangka Konsep.....	35

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1. Definisi Operasional	36
Tabel 4.1 Rancangan Penelitian	38
Tabel 5.1 Karakteristik responden berdasarkan umur dan usia menarche....	49
Tabel 5.2 Tingkat nyeri <i>Dismenore</i> sebelum diberikan <i>Stretching Abdominal Exercise</i>	50
Tabel 5.3 Tingkat nyeri <i>Dismenore</i> setelah diberikan <i>Stretching Abdominal Exercise</i>	50
Tabel 5.4 Hasil Analisa Pengaruh <i>Stretching Abdominal Exercise</i> Terhadap Tingkat <i>Dismenore</i> pada Remaja Putri di SMPN 12 Denpasar...	51

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Jadwal Penelitian
- Lampiran 2. Surat Permohonan Studi Pendahuluan
- Lampiran 3. Surat Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 4. Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 5. Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 6. Surat Permohonan Ijin Penelitian
- Lampiran 7. Surat Balasan Ijin Penelitian
- Lampiran 8. Surat Keterangan Lolos Kaji Etik
- Lampiran 9. Pengantar Kuesioner
- Lampiran 10. Kuesioner Tingkat *Dismenore* Primer
- Lampiran 11. Standar Operasional Prosedur *Stretching Abdominal Exercise*
- Lampiran 12. Dokumentasi Kegiatan
- Lampiran 13. Rumah Data SPSS
- Lampiran 14. Lembar Bimbingan

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ni Wayan Sutami Dwijayanti


NIM : A1223022

Jurusan : Sarjana Kebidanan

Judul : “Pengaruh *Stretching Abdominal Exercise* Terhadap Tingkat *Dismenore* Primer Pada Remaja Putri Di SMPN 12 Denpasar”

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.

ing, 5 Februari 2025



(ni wayan Sutami Dwijayanti

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI

PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN

Skripsi, November 2024

Ni Wayan Sutami Dwijayanti

Pengaruh *Stretching Abdominal Exercise* Terhadap Tingkat *Dismenore* Primer Pada Remaja Putri Di SMPN 12 Denpasar

xiii+ 60 + 5 tabel + 15 skema + 14 lampiran

ABSTRAK

Masa remaja merupakan periode perkembangan manusia yang ditandai dengan munculnya ciri seksual sekunder dan pematangan fungsi organ seksual seperti terjadinya ovulasi dan haid. Gangguan yang sering timbul saat menstruasi salah satunya adalah dismenore. Dismenore merupakan keluhan ginekologis akibat ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan timbul rasa nyeri yang paling sering terjadi pada wanita. Penanganan yang dapat dilakukan untuk mengurangi dismenore dapat dilakukan secara nonfarmakologi salah satunya *Teknik Stretching Abdominal Exercise*. *Stretching Abdominal* merupakan latihan fisik peregangan otot perut untuk meningkatkan kekuatan otot, daya tahan dan fleksibilitas otot yang dapat meningkatkan aliran darah di panggul dan merangsang hormon *endorphin* sehingga dapat menurunkan skala nyeri. *Exercise* atau latihan fisik lebih aman dan tidak mengandung efek samping karena menggunakan proses fisiologis tubuh. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh *Stretching Abdominal Exercise* Terhadap Tingkat *Dismenore* Primer Pada Remaja Putri Di SMPN 12 Denpasar.

Pada penelitian ini menggunakan desain penelitian yaitu *Pre Eksperiment*. Rancangan *One Group Pretest- posttest Design* yaitu terdapat satu kelompok *Stretching Abdominal Exercise*. Pada kelompok intervensi dilakukan pengukuran sebelum diberikan intervensi atau perlakuan (*pre-test*) dan dilakukan pengukuran setelah diberikan intervensi (*post-test*). Sampel dalam penelitian ini adalah remaja putri. Data dianalisis menggunakan Uji *Wilcoxon*.

Hasil uji statistik yang dilakukan untuk mengetahui tingkat nyeri *dismenore* primer bahwa terjadi penurunan tingkat nyeri *dismenore* setelah diberikan *stretching abdominal exercise*. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa dari 50 responden didapatkan nilai *p-value* sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti ada pengaruh *stretching abdominal exercise* terhadap tingkat nyeri *dismenore* pada remaja putri di SMPN 12 Denpasar. Berdasarkan hasil penelitian ini, diharapkan remaja putri dapat menerapkan *Stretching Abdominal Exercise* mengatasi nyeri *dismenore* primer.

Kata Kunci : *Stretching Abdominal Exercise*, tingkat *dismenore* primer, remaja putri

Daftar Pustaka : 35 (2018-2024)

BINA USADA BALI COLLEGE OF HEALTH SCIENCES

BACHELOR OF MIDWIFERY STUDY PROGRAM

Thesis, November 2024

Ni Wayan Sutami Dwijayanti

The Effect of Stretching Abdominal Exercise on the Level of Primary Dysmenorrhea in Adolescent Girls at SMPN 12 Denpasar

xiii+ 60 + 5 tables + 15 schemes + 14 attachments

ABSTRACT

Adolescence is a period of human development marked by the emergence of secondary sexual characteristics and the maturation of sexual organ functions such as ovulation and menstruation. One of the disorders that often occurs during menstruation is dysmenorrhea. Dysmenorrhea is a gynecological complaint due to an imbalance of prostaglandin hormones in the blood, resulting in pain that is most common in women. Treatment that can be done to reduce dysmenorrhea can be done non-pharmacologically, one of which is the Stretching Abdominal Exercise Technique. Stretching Abdominal is a physical exercise to stretch the abdominal muscles to increase muscle strength, endurance and muscle flexibility that can increase blood flow in the pelvis and stimulate endorphin hormones so that it can reduce the pain scale. Exercise or physical exercise is safer and has no side effects because it uses the body's physiological processes. The purpose of this study was to determine the Effect of Stretching Abdominal Exercise on the Level of Primary Dysmenorrhea in Adolescent Girls at SMPN 12 Denpasar.

This study used a research design, namely Pre Experiment. One Group Pretest-posttest Design, namely there is one group of Stretching Abdominal Exercise. In the intervention group, measurements were taken before the intervention or treatment was given (pre-test) and measurements were taken after the intervention was given (post-test). The sample in this study were adolescent girls. Data were analyzed using the Wilcoxon Test.

The results of the statistical test conducted to determine the level of primary dysmenorrhea pain showed that there was a decrease in the level of dysmenorrhea pain after being given stretching abdominal exercise. The results of the statistical test showed that from 50 respondents, a p-value of 0.000 ($p < 0.05$) was obtained. These results indicate that H_0 is rejected and H_a is accepted, which means that there is an effect of stretching abdominal exercise on the level of dysmenorrhea pain in adolescent girls at SMPN 12 Denpasar. Based on the results of this study, it is expected that adolescent girls can apply Stretching Abdominal Exercise to overcome primary dysmenorrhea pain.

Keywords: Stretching Abdominal Exercise, level of primary dysmenorrhea, adolescent girls

Bibliography: 35 (2018-2024)

DAFTAR PUSTAKA

- Apriyanti, F., E. Harmia & R. Andriyani. (2018). *Hubungan Status Gizi dan Usia Menarch dengan Kejadian Nyeri haid pada Remaja Putri di SMAN 1 Bangkang Kota Tahun 2018*. *Jurnal Maternitas Kebidanan*, Vol 3(2) : 49-58.
- Ayu. Arifiani (2022). Efektivitas Peregangan Perut (*abdominal stretching exercise*) dalam Mengurangi *Dismenore* pada Remaja Putri di SMA Pasca Bhakti Pontianak. Skripsi. Universitas Tanjungpura 2022.
- Arikunto, Suharsimi. (2018). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arifin. (2019). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, & R & D*. Bandung: Alfabeta
- Atikah & Proverawati, A Siti, M. (2019). *Menarche: Mentruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Abadi, B., Dolation, D., Zohreh, M., & Baghban, A. (2020). *Comparison of lifestyle of young women with and without primary dysmenorrhea*. *Electronic Journal Physician*, 8(3), 2107-2114.
- Destariyani, E., Apsara, I. K., & Baska, D. Y. (2023). Hubungan Usia Menarche dan Siklus Mentruasi dengan Dismenore. *Jurnal Kebidanan*, 12(02), 140–144. <https://doi.org/10.35890/jkdh.v12i02.281>
- Faridah, F., Handini, H. R. S., & Dita, R. (2019). Pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri. *Jik-Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(2), 68. <https://doi.org/10.33757/jik.v3i2.207>
- Fauziah, M.N. (2020). Pengaruh Latihan *Abdominal Stretching* Terhadap Intensitas Nyeri Haid (*Dismenore*) pada Remaja Putri di SMK Al Furqon Bantarkawung Kabupaten Brebes. <http://ejournal.uinsyahid.ac.id>
- Fitrianingsih, Rusli., H. (2018). Perbedaan pengaruh teknik relaksasi nafas dalam dan *abdominal stretching exercise* terhadap penurunan nyeri haid (*dysmenorrhea*) pada remaja putri di Univesitas Aisyiyah Yogyakarta. Program Studi Fisioterapi Universitas Aisyiyah Yogyakarta
- Fidhi, Aningsih (2018) Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas nyeri Haid (*Dismenore*) Pada mahasiswi di asrama sanggau Landungsari Malang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Nursing News*

- Ginting Munthe, N. B., Sembiring, I. M., Lubis, B., & Safitri, R. (2023). The Effect Of Abdominal Stretching Exercises On The Intensity Of Menstrual Pain (Dysmenorrhea) In Young Woman In Adolescent Women. *Jurnal Keperawatan Dan Fisioterapi (Jkf)*, 5(2), 405–410. <https://doi.org/10.35451/jkf.v5i2.1664>
- 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>
- Guswiyani, A., & Wahyuhidaya, P. (2019). Pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri dosmenore pada mahasiswa DII kebidanan semester II Universitas “Aisyiyah Yogyakarta.” *Keperawatan*, 3(3).
- Harahap, E. K., Amru, D. E., & Tarigan, R. A. (2023). Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Disminore) Pada Remaja Putri Di Smp N 27 Kota Batam. *JK: Jurnal Kesehatan*, 1(6), 799–813.
- Hidayah, N., Rusnoto & Fatma, I. (2020), ‘Pengaruh Abdominal Stretching Exercise terhadap Penurunan Dismenore pada Siswi Remaja di Madrasah Aliyah Hasyim Asy’Ari Bangsri Kabupaten Jepara’, *The 5th Urecol Proceeding, no. UAD*, Yogyakarta, pp. 954–63.
- Iswari, Dwi Pranya. (2020). Hubungan Dismenore Dengan Aktivitas Belajar Mahasiswi PSIK FK UNUD Tahun 2020. *Jurnal: Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Udayana*.
- Kusmiran, E. (2020) *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta :Salemba Medika.
- Kundre, R., Malara, R. Toduho, S. (2019). Hubungan Stres Psikologis dengan Siklus Menstruasi pada Siswi Kelas 1 di SMA Negeri 3 Tidore Kepulauan. Manado : Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sam Ratulangi.
- Kosim, R., Hardianto, G., & Kasiati, K. (2021). Status Gizi Dan Usia Menarche Sebagai Faktor Risiko Dismenorea Pada Remaja Putri Sman 19 Surabaya. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 3(3), 204–212. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v3i3.2019.204-212>
- Marlinda, R., Rosalina., & Purwaningsih, P. (2019). Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja Putri Di Desa Sidoharjo Kecamatan Pati. *Jurnal Keperawatan Maternitas*, 1(2), 118–123.
- Notoatmodjo, P. D. S. (2018). *Metodelogi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta

- Nurul .Devi. A., (2020) Pemberian Abdominal Stretching Exercise Terhadap Nyeri Disminore Pada Remaja SMPIT Nur Hidayah Surakarta. Vol. 13 No. 1 (2020): Jurnal Ilmiah Kesehatan . STIKes Kusuma Husada Surakarta
- Nursalam. (2020). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis. Medika.
- Prayogi, A. S., Widianingsih, N., Sari, D. N. A., & Majid, A. (2024). Usia Menarche sebagai Determinan Kejadian Dismenore pada Remaja Putri Agus Sarwo Prayogi. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 15(13), 2022–2025.
- Purwati, Y. & Muslikhah, A. (2021) Gangguan Menstruasi Akibat Aktivitas Fisik dan Kecemasan. *J. Kebidanan dan Keperawatan Aisyiyah* 16(2), (2020).
- Pratiwi AZ. (2020) Hubungan antara Usia *Menarche* dengan Lama Siklus Menstruasi dan Kejadian Dismenore Primer pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Makassar. 2017;110265:110493
- Rasyono. (2021). Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenore. *Jurnal Ilmiah Penjas*, 5(2), 11–21.
- Rakhma, Astrida, (2021). Gambaran Derajat Dismenore dan Upaya Penangannya Pada Siswi Sekolah Menengah Kejuruan Arjuna Depok Jawa Barat. (Skripsi). Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta.
- Silviani, Y. E., Rosnita, T., & Keraman, B. (2020). Pengaruh Abdominal Stretching Exercise terhadap Penurunan Dysmenorrhea. *Jurnal SMART Kebidanan*, 7(1), 58. <https://doi.org/10.34310/sjkb.v7i1.264>
- Sugiyono, P. D. (2019). Buku Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Alfabeta.
- Sulistyorinin. (2019). Buku Ajar Keterampilan Dasar Praktik Klinik Kebidanan. Yogyakarta: Pustaka Rihanna.
- Sinaga, E. *et al.* (2019). Manajemen Kesehatan Menstruasi. Universitas Nasional.
- Trisianah. I. (2021). Efektifitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dengan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 15 Semarang, Tesis, Universitas Muhamadyah Semarang, <http://digilib.unimus.ac.id>.
- Ummah, W., & Utami, W. T. (2023). Abdominal Stretching Exercise Berpengaruh Terhadap Intensitas Dysmenorrhea Pada Remaja Putri. *Care : Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 11(3), 587–596. <https://doi.org/10.33366/jc.v11i3.5131>

World Health Organization (WHO). (2020). Factsheets Dysmenhorea.
www.who.int/news-room/factsheets/detail/hiv-aids