

**PENGARUH SENAM DISMINORE TERHADAP PENURUNAN  
TINGKAT NYERI PADA REMAJA PUTRI  
DI SMAN 2 KUTA UTARA**



**SKRIPSI**

**NI PUTU PRISYA SATYA DAYINI**

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

**PENGARUH SENAM DISMINORE TERHADAP PENURUNAN  
TINGKAT NYERI PADA REMAJA PUTRI  
DI SMAN 2 KUTA UTARA**

**SKRIPSI**

**Diajukan Oleh:**

**NI PUTU PRISYA SATYA DAYINI**

**NIM. C1121042**

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

## SURAT PERNYATAAN PENELITI

Surat yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ni Putu Prisya Satya Dayini

NIM : C1121042

Jurusan : Sarjana Ilmu Keperawatan

Judul Skripsi : Pengaruh Senam Disminore terhadap Penurunan Tingkat Nyeri pada Remaja Putri di SMAN 2 Kuta Utara

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 dibuktikan bahwa tugas akhir ini adalah jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Mangupura, Desember 2024



(Ni Putu Prisya Satya Dayini)

**LEMBAR PERSETUJUAN**  
**PENGARUH SENAM DISMINORE TERHADAP PENURUNAN**  
**TINGKAT NYERI PADA REMAJA PUTRI**  
**DI SMAN 2 KUTA UTARA**

**Diajukan Oleh :**

**NI PUTU PRISYA SATYA DAYINI**  
**NIM. C1121042**

**Mangupura, 20 Desember 2024**

**Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing**

Pembimbing I




dr. I Nyoman Satresna, M.Kes  
NIDN. 0814046102

Pembimbing II



Ns. Ni Komang Matalia Gandari, S.Kep., MH  
NIDN. 0813098803

Mengetahui,  
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan



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

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN DI  
DEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA  
ILMU KEPERAWATAN SEKOLAH TINGGI ILMU  
KESEHATAN BINA USADA BALI  
Tanggal : 07 Januari 2025

Diajukan Oleh :

NI PUTU PRISYA SATYA DAYINI  
NIM. C1121042

Disahkan oleh Tim Penguji Terdiri dari:

Ketua Penguji



Dr. Ns. Dewa Made Puspa, S.Kep., M.Si  
NIDN : 8876290019

Sekretaris Penguji



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

Anggota Penguji



Ns. Ni Komang Matalia Gandari, S.Kep., MH., M.Kep  
NIDN : 0813098803

Mengetahui,

Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan  
Ketua



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

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

Skripsi, Desember 2024

Ni Putu Prisyia Satya Dayini

Pengaruh Senam Disminore terhadap Penurunan Tingkat Nyeri pada Remaja Putri di SMAN 2 Kuta Utara

xvi + 59 Halaman + 6 Tabel + 1 Gambar + 2 Skema + 15 Lampiran

**ABSTRAK**

Remaja adalah fase peralihan dari anak-anak menuju dewasa, pada masa itu terjadi berbagai pertumbuhan dan perkembangan, termasuk salah satunya adalah pertumbuhan fungsi reproduksi. Perubahan paling awal muncul adalah perubahan secara biologis. Salah satu tanda keremajaan secara biologi pada remaja putri yaitu mulai mengalami menstruasi. Banyak wanita yang mengalami masalah menstruasi, diantaranya nyeri haid atau yang sering disebut dismenore. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh senam disminore terhadap penurunan tingkat nyeri pada remaja putri di SMAN 2 Kuta Utara. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan pendekatan *pre-experimental* yaitu *one group pre-test post-test*, dan penilaian untuk insomnia menggunakan lembar kuisioner berupa skala nyeri NRS (*Numeric Rating Scale*). Teknik sampling yang dilakukan menggunakan *non-probability sampling* yaitu *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 31 orang. Hasil penelitian ini menunjukkan hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* didapatkan nilai *p value* = 0,001 dimana nilai *p value* < 0,05 menunjukkan bahwa terdapat pengaruh senam dismenore terhadap penurunan tingkat nyeri dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 2 Kuta Utara. Disarankan kepada pasien dan keluarga agar mampu mengaplikasikan sena, dismenore untuk mengurangi nyeri dismenore yang dirasakan.

**Kata Kunci** : Nyeri, Remaja, Senam Dismenore.

**Daftar Pustaka** : 65 (2014-2024)

**BINA USADA BALI HIGH SCHOOL OF HEALTH SCIENCE**  
**BACHELOR OF NURSING STUDY PROGRAM**

*Thesis, December 2024*

Ni Putu Prisy Satya Dayini

*The Effect of Dysmenorrhea Exercise on Reducing Pain Levels in Womans Adolescent at SMAN 2 Kuta Utara*

*xvi + 59 Pages + 6 Tables + 1 Picture + 2 Schematics + 15 Attachments*

**ABSTRACT**

*Adolescence is a transitional phase from childhood to adulthood, during which time various growth and developments occur, including the growth of reproductive function. The earliest changes that appear are biological changes. One of the biological signs of youth in young women is starting to experience menstruation. Many women experience menstrual problems, including menstrual pain or what is often called dysmenorrhea. This study aims to analyze the effect of dysmenorrhea exercise on reducing pain levels in adolescent girls at SMAN 2 Kuta Utara. This research is a quantitative study using a pre-experimental approach, namely one group pre-test post-test, and assessment for insomnia using a questionnaire sheet in the form of the NRS pain scale (Numeric Rating Scale). The sampling technique used was non-probability sampling, namely purposive sampling with a sample size of 31 people. The results of this study show that the results of the Wilcoxon Signed Rank Test showed that the p value = 0.001, where the p value < 0.05 indicates that there is an influence of dysmenorrhea exercise on reducing the level of dysmenorrhea pain in young women at SMA Negeri 2 Kuta Utara. It is recommended for patients and families to be able to apply sena, dysmenorrhea to reduce the dysmenorrhea pain they feel.*

**Keywords** : *Adolescence, Dismenore Excercise, Pain.*

**Bibliography** : *65 (2014-2024)*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat dan rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan penelitian yang berjudul “Pengaruh Senam Disminore terhadap Penurunan Tingkat Nyeri pada Remaja Putri di SMAN 2 Kuta Utara” sesuai dengan waktu yang telah direncanakan.

Penelitian ini disusun untuk memenuhi persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) di STIKES Bina Usaha Bali. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan banyak terima kasih kepada:

1. Dr. Ir. I Putu Santika, M.M. selaku kepala STIKES Bina Usaha Bali yang telah memberikan kesempatan mengikuti Pendidikan Program Ilmu Keperawatan di STIKES Bina Usaha Bali.
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usaha Bali yang telah memberikan kesempatan mengikuti Pendidikan Program Ilmu Keperawatan di STIKES Bina Usaha Bali.
3. dr. I Nyoman Sutresna, M.Kes selaku pembimbing I yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan serta bimbingan dalam menyelesaikan penelitian ini.
4. Ns. Ni Komang Matalia Gandari, S.Kep., MH selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan masukan dan saran dalam menyelesaikan penelitian ini.
5. Kedua orang tua tercinta yang telah memberikan banyak dukungan selama proses menyelesaikan penelitian ini.

6. Semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian penelitian ini yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kata sempurna. Penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dalam rangka penyempurnaan penelitian ini. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi para pembaca penelitian ini.

Mangupura, Desember 2024

Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
SURAT PERNYATAAN PENELITI.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
LEMBAR PERSETUJUAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
LEMBAR PENGESAHAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
ABSTRAK .....	v
<i>ABSTRACT</i> .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR SKEMA.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian .....	5
1. Tujuan Umum.....	5
2. Tujuan Khusus.....	5
D. Manfaat Penelitian .....	6
1. Pelayanan Keperawatan.....	6
2. Masyarakat .....	6
3. Institusi Pendidikan .....	6
4. Pengembangan Ilmu Keperawatan .....	6
E. Keaslian Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Konsep Menstruasi.....	10
1. Definisi Menstruasi .....	10

2.	Fisiologi Menstruasi .....	11
3.	Faktor yang Mempengaruhi Menstruasi.....	12
4.	Patologi Menstruasi .....	13
B.	Konsep Dismenore .....	17
1.	Pengertian Dismenore .....	17
2.	Jenis Dismenore .....	17
3.	Penyebab Dismenore .....	18
4.	Penanganan Dismenore .....	20
C.	Konsep Nyeri .....	21
1.	Pengertian Nyeri.....	21
2.	Patologis Nyeri .....	21
3.	Tanda dan Gejala Nyeri.....	22
4.	Pengkajian Terhadap Nyeri .....	23
5.	Pengukuran Skala Nyeri .....	24
D.	Konsep Senam Dismenore .....	25
1.	Pengertian Senam Dismenore .....	25
2.	Tujuan Senam Dismenore .....	25
3.	Manfaat Senam Dismenore .....	26
4.	Teknik Senam Dismenore .....	27
E.	Kerangka Teori.....	29
<b>BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL</b>		
.....		30
A.	Kerangka Konsep .....	30
B.	Hipotesis.....	31
1.	Hipotesis Alternatif (Ha) .....	31
2.	Hipotesis Nol (H0) .....	31
C.	Definisi Operasional.....	31
<b>BAB IV METODE PENELITIAN</b>		33
A.	Rancangan Penelitian .....	33
B.	Populasi dan Sampel .....	34
1.	Populasi .....	34

2. Sampel .....	34
C. Tempat Penelitian.....	36
D. Waktu Penelitian .....	36
E. Etika Penelitian .....	36
1. Nilai Sosial dan/atau Nilai Klinis .....	36
2. Nilai Ilmiah (Desain Ilmiah) .....	37
3. Pemerataan Beban & Manfaat.....	37
4. Potensi Risiko dan Manfaat.....	38
5. Bujukan (Inducements), Keuntungan Finansial, dan Biaya Pengganti ..	38
6. Perlindungan Privasi dan Kerahasiaan .....	38
7. Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP) atau <i>Informed Consent</i> (IC) .....	39
F. Alat Pengumpulan Data .....	39
1. Instrumen Penelitian.....	39
2. Validitas dan Reliabilitas.....	40
G. Prosedur Pengumpulan Data.....	40
1. Prosedur Administrasi .....	40
2. Prosedur Teknis .....	41
H. Pengolahan Data.....	42
1. <i>Editing</i> .....	42
2. <i>Coding</i> .....	42
3. <i>Data Entry</i> .....	43
4. <i>Cleaning Data</i> .....	43
I. Rencana Analisis.....	43
1. Analisis Univariat.....	43
2. Analisis Bivariat .....	43
BAB V HASIL PENELITIAN .....	44
A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	44
B. Analisis Univariat.....	44
1. Mengidentifikasi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia dan Usia Menarche .....	45

2. Mengidentifikasi Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah Melakukan Senam Dismenore.....	46
C. Analisis Bivariat.....	47
1. Menganalisis Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Dismenore.....	48
BAB VI PEMBAHASAN.....	49
A. Intepretasi Penelitian.....	49
1. Mengidentifikasi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia dan Usia Menarche .....	49
2. Mengidentifikasi Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah Melakukan Senam Dismenore.....	51
3. Menganalisis Pengaruh Senam Disminore Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Disminore .....	53
B. Keterbatasan Penelitian.....	56
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan, dan Penelitian .....	57
1. Pelayanan Keperawatan.....	57
2. Pendidikan Keperawatan.....	57
3. Penelitian Keperawatan .....	57
BAB VII PENUTUP .....	58
A. Simpulan .....	58
B. Saran.....	58
1. Bagi Tenaga Kesehatan dan Pendidikan Keperawatan .....	59
2. Bagi Pasien dan Keluarga.....	59
3. Bagi Peneliti Selanjutnya .....	59

## DAFTAR PUSTAKA

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Definisi Operasional .....	32
Tabel 4. 1 Rancangan Penelitian.....	33
Tabel 5. 1 Hasil Uji Univariat Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (Usia dan Usia Menarche) (n=31) .....	45
Tabel 5. 2 Distribusi Frekuensi Gambaran Tingkat Nyeri Pre-Test Responden...	46
Tabel 5. 3 Distribusi Frekuensi Gambaran Tingkat Nyeri Post-Test Responden .	47
Tabel 5. 4 Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Dismenore pada Responden.....	48

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 <i>Numeric Rating Scale</i> .....	24
---	----

## DAFTAR SKEMA

Skema 2. 1 Kerangka Teori.....	29
Skema 3. 1 Kerangka Konsep .....	30

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 Surat Ijin Studi Pendahuluan

Lampiran 2 Surat Balasan Ijin Studi Pendahuluan SMAN 2 Kuta Utara

Lampiran 3 Surat Permohonan Uji Etik

Lampiran 4 *Ethical Aproval*

Lampiran 5 Berita Acara Pelaksanaan Uji Etik Penelitian

Lampiran 6 Surat Permohonan Ijin Penelitian

Lampiran 7 Surat Balasan Ijin Penelitian

Lampiran 8 Surat Persetujuan Menjadi Responden

Lampiran 9 Pengantar Kuesioner

Lampiran 10 Lembar Kuesioner

Lampiran 11 Lembar SOP

Lampiran 12 Sertifikat Kompetensi Instruktur Senam

Lampiran 13 Dokumentasi

Lampiran 14 Lembar Rencana Kegiatan Penelitian

Lampiran 15 Lembar Bimbingan

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, K., Jannah, M., Aiman, U., Hasda, S., Fadila, Z., Taqwin, Masita, Ardiawan, K. N., & Sari, M. E. (2021). Metodologi Penelitian Kuantitatif. In *PT Rajagrafindo Persada* (Vol. 3, Issue 2). Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Adhistry, Y. (2023). Edukasi Nyeri Haid (Disminore) Pada Usia Remaja Di Smp It Abu Bakar Yogyakarta. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Mulia Madani Yogyakarta*, 1(1), 2.
- Afiyanti, Y., & Pratiwi, A. (2016). *Seksualitas dan Kesehatan Reproduksi Perempuan: Promosi, Permasalahan dan Penanganannya dalam Pelayanan Kesehatan dan Keperawatan*. Rajawali Pers.
- Afni, N., & Kurniawan, F. (2023). Pengaruh Senam Dysminore Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Mahasiswi Di Kampus STIKES Pelita Ibu. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat Dan Sosial*, 1(3), 23–30. <https://doi.org/10.59024/jikas.v1i3.393>
- Arini, D., Saputri, D. I., Supriyanti, D., & Ernawati, D. (2020). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Mahasiswi Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya. *Borneo Nursing Journal (BNJ)*, 2(1), 48.
- Artawan, I. P., IKetut Alit Adianta, Ik. A. A., & Ida Ayu Manik Damayanti, I. A. M. D. (2022). Hubungan Nyeri Haid (Disminore Primer) Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswi Sarjana Keperawatan Tingkat Iv Itokes Bali Tahun 2022. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 6(2), 94–99. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v6i2.412>
- Auzilika, L., & Haque, B. R. (2023). Efektivitas Senam Kombinasi Disminore Terhadap Penurunan Tingkat Disminore Pada Siswi SMPN 2 Setu Kabupaten Bekasi Tahun 2023. *INNOVATIVE: Journal of Social Science Research*, 3(3), 6885–6895.
- Diana, I., & Herlina, N. (2021). *TERHADAP INTENSITAS NYERI HAID PADA REMAJA DI SMA NEGERI 2 SURABAYA THE EFFECT OF EXERCISE ON THE INTENSITY OF MENSTRUAL PAIN OF DYSMENORRHEA IN ADOLESCENTS Ika Diana , Netti Herlina Surabaya penelitian Mahvash , et al ( 2012 ) dalam jurnal yang berjudul*. 3(1), 183–191.
- Elisanti, A. D., & Efri, T. A. (2020). *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Kuantitatif Bidang Kesehatan*. April 2020, 1–184.
- Fitria, & Haqqattiba'ah, A. (2020). Pengaruh Akupresur dengan Teknik Tuina terhadap Pengurangan Nyeri Haid (Disminore) pada Remaja Putri. *Jurnal Ners Dan Kebidanan*, 7(1), 73–81. <https://doi.org/10.26699/v7i1.ART.p073>

- Hamzah, S., & B, H. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenorea Pada Siswi Sman 1 Lolak. *PREPOTIF : Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(2), 804–813. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v5i2.2094>
- Hardani, Auliya, N. H., Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). *Buku Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif* (H. Abadi (ed.)). Penerbit Pustaka Ilmu.
- Hasbi, K., Difinubun, A., Kurnaesih, E., & Multazam, A. M. (2023). Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Siswi di SMA Negeri 7 Ambon. *Journal of Muslim Community Health (JMCH) 2023*, 4(4), 338–344.
- Hasrawati, H. (2022). Efektivitas Senam Dismenore dan Endorphin Massage dalam Menurunkan Rasa Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri. *Open Access Jakarta Journal of Health Sciences*, 1(10), 357–364. <https://doi.org/10.53801/oajjhs.v1i10.83>
- Hermaniati, U., & Anggraini, N. (2023). Efektivitas Senam Dismenore Dengan Massage Effleurage Terhadap Nyeri Haid Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 9(3), 171–177. <https://doi.org/10.33023/jikep.v9i3.1604>
- Heyana, A. (2020). Etika Penelitian. *Berkala Arkeologi*, 25(1), 17–22. <https://doi.org/10.30883/jba.v25i1.906>
- Humaira, N., Elfiyunai, N. N., & Arini. (2023). Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMP Negeri 3 Palu Barat. *Gudang Jurnal Multidisiplin*, 1(3), 40–44.
- Icemi, S., & Wahyu, P. (2018). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Nuha Medika.
- Indarna, A. A., & Lediawati, L. (2021). Age menarche and the time of menstruation with the primary dismenore events in class x students SMK Kesehatan Bhakti Kencana Subang. *Journal of Nursing and Public Health*, 9(Oktober), 1–7.
- Indrayani, T. (2023). Pengaruh Senam pada Remaja Putri untuk Mengatasi Primary Dysmenorrhea. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 13(3), 1145–1150. <https://doi.org/10.32583/pskm.v13i3.1237>
- Istiningsih, T., Meyasa, L., & Mariyah, H. I. (2024). *Latihan Senam Dismenore Dalam Upaya Mengurangi Nyeri Haid Remaja Siswi Sma-2 Kahayan Tengah Kabupaten Pulang Pisau*. 3(2), 75–80.
- Juliana, I., Rompas, S., & Onibala, F. (2019). Hubungan Dismenore Dengan Gangguan Siklus Haid Pada Remaja Di Sma N 1 Manado. *Jurnal Keperawatan*, 7(1), 1–8. <https://doi.org/10.35790/jkp.v7i1.22895>
- Juwita, L. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Nyeri Dismenorea a Primer Pada Remaja Putri. *JPK : Jurnal Penelitian Kesehatan*, 13(2), 33–43. <https://doi.org/10.54040/jpk.v13i2.242>
- Karlinda, B., Oswati Hasanah, & Erwin. (2022). Gambaran Intensitas Nyeri,

- Dampak Aktivitas Belajar, dan Koping Remaja yang Mengalami Dismenore. *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)*, 5(2), 128–137. <https://doi.org/10.33369/jvk.v5i2.23310>
- Kasma, A. S. R., Apriyanto, Mayangsari, R., & Fauziah. (2024). Faktor Yang Mempengaruhi Dismenore Pada Mahasiswi Di Majene. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 19(1), 22–28.
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan T. R. I. (2024). *Profil SMA Negeri 2 Kuta Utara*. 10–11.
- KEPK STIKES Bina Usaha Bali. (2019). Buku Panduan Penyusunan Protokol Etik Penelitian Kesehatan. *Komisi Etik Penelitian Kesehatan*.
- Khulafa'ur Rosidah, L., & Permata Larasati, A. D. (2019). PENGARUH KOMPRES HANGAT TERHADAP PENURUNAN DISMINORE PRIMER PADA REMAJA PUTRI (Di Pondok Pesantren Queen Al-Falah Ploso Mojo Kediri). *Jurnal Kebidanan*, 5(1), 46–52. <https://doi.org/10.35890/jkdh.v5i1.63>
- Kristina, I., Simbolon, M., Asnita, Hertanta, & Nduma, S. (2020). Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Menstruasi Primer Dan Sekunder Remaja SMA Trisaksi Medan Provinsi Sumatera Utara. *Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 11(2), 644–652. <https://doi.org/10.33859/dksm.v11i2.695>
- Kurniawan, A. W., & Puspitaningtyas, Z. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif* (1st ed.). Pandiva Buku.
- Kusmiran, E. (2020). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Rajawali Pers.
- Kusuma, T. A., Hikmanti, A., & Yanti, L. (2023). Penerapan Senam Dismenore untuk Meringankan Nyeri Dismenore. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(9), 3896–3909. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i9.11447>
- Lessy, I. R., Purwanti, A. S., & Alfitri, R. (2024). Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Disminore PPada remaja Putri Usia 15-19 Tahun. *Junal Kesehatan Sainatika Meditory*, 7(1), 122–130.
- Maharani, D. (2023). Penerapan Senam Dismenore terhadap Skala Nyeri Haid Pada Remaja Putri di Wilayah Desa Jatiyoso Kabupaten Karanganyar. *Jurnal Mahasiswa Ilmu Kesehatan*, 1(4), 182–192.
- Mulyani, N., Sudaryanti, L., & Ratna Sri, D. (2022). Hubungan usia menarche dan lama menstruasi dengan kejadian dismenorea primer. *Journal Of Health, Education and Literacy*, e-Issn : 2621-9301, p-Issn : 2714-7827, 4(2), 104–110.
- Munir, R., Lestari, F., Zakiah, L., Kusmiati, M., Anggun, A., Dhea, A., Diva, F., Mutia, A., & Puput, P. (2024). Analisa Faktor Yang Mempengaruhi Nyeri Haid (Dismenorhea) Pada Mahasiswa Akademi Kebidanan Prima Husada Bogor. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 2(1), 62–70.

- Muri'ah, S. (2020). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Literasi Nusantara.
- Nalendra, A. R. A., Rosalinah, Y., Priadi, A., Subroti, I., Rahayuningsih, R., Lestari, R., Kusamandari, S., Yuliasari, R., Astuti, D., Latumahina, J., Purnomo, M. W., & Zede, V. A. (2021). *Statistika Seri Dasar dengan SPSS*. In *Penerbit Media Sains Indonesia*.
- Novita, L., & Mulyati, S. (2024). Pengaruh Penerapan Modifikasi Senam Dismenore Dan Eft (Emotional Freedom Thecnique) Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri Di Sma Kartika Xix-2 Bandung. *Jurnal Riset Kesehatan Inovatif*, 6(3), 14–27. <https://journalpedia.com/1/index.php/jrki>
- Novitasari, E., Soemanto, R., & Prasetya, H. (2020). Effect of Acupuncture Therapy on Pain Reduction in Dysmenorrhea Patients: A Meta-Analysis. *Journal of Maternal and Child Health*, 5(6).
- Nugroho, T., & Utama, B. . (2014). *Masalah Kesehatan Reproduksi Wanita*. Nuha Medika.
- Nursalam. (2015). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis*. Penerbit Salemba Medika.
- Nursalam. (2017a). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktik Edisi 4*. Salemba Medika.
- Nursalam. (2017b). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis*.
- Nursalam. (2020). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan* (2nd ed.). Salemba Medika.
- Putri, I. W. S., & Gati, N. W. (2023). Gambaran Skala Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Remaja Putri Di Desa Tanjungrejo Kabupaten Sukoharjo. *Nursing News : Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 7(1), 1–10. <https://doi.org/10.33366/nn.v7i1.2541>
- Rahmawati, D. T., Situmorang, R. B., & Yulianti, S. (2019). Pengaruh Akupresur terhadap Penurunan Nyeri Dysmenorhea. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 4(2), 115–119.
- Rinawati, Wijayanti, & Wulandari, R. (2024). *Pengaruh Senam Dysmenorrhea Terhadap Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Desa Sukoharjo Kecamatan Tirtomoyo Wonogiri*. 4(2).
- Saraswati, D. P., Anggraini, W., & Maulinda, A. V. (2023). Pengaruh senam dismenorea terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri kelas x di smk jamaah pasrah pati. *Jurnal Penelitian Pengabdian Bidan*, 01(01), 15–20. <https://jppb.stikesbup.ac.id/index.php/jppb/article/view/59>
- Sari, A. P., & Usman, A. (2021). Efektifitas Terapi Akupresur Terhadap Dismenore pada Remaja. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 17(2), 196–202.
- Sarlis, N., & Wilda, I. (2020). Pengaruh Senam Dismenorea Terhadap Penurunan Dismenorea. *Jurnal Endurance : Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 5(3), 645–651.

- Sugiyanto, & Luli, N. A. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Dismenore pada Siswi Kelas XII SMK Negeri 2 Godean Sleman Yogyakarta. *University Research Colloquim 2020*, 7–15.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (23rd ed.). CV Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan* (A. Nuryanto (ed.)). Alfabeta, cv.
- Sumiyati, S., Arlym, L. T., & Yuanti, Y. (2023). Pengaruh Senam Dismenore dalam Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja Putri : Systematic Literature Review. *Malahayati Nursing Journal*, 5(1), 218–231. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i1.7594>
- Syafriani, Aprilia, N., & 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. <https://doi.org/10.31004/jn.v5i1.1676>
- Taqiyah, Y., Jama, F., & Najihah. (2022). Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenorhea. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 14–18. <https://doi.org/10.26630/jk.v8i1.392>
- Triningsih, R. W., & Mas'udah, E. K. (2023). Studi Literatur: Mengurangi Dismenorea Melalui Penanganan Komplementer. *Jurnal Kebidanan*, 12(1), 46–56. <https://doi.org/10.47560/keb.v12i1.489>
- Vionica, S. (2021). Penerapan Senam Dismenore terhadap Penurunan Nyeri Dismenore dan Kecemasan pada Remaja di Desa Merbuh. *Fakultas Keperawatan Bisnis Dan Teknologi Universitas Widya Husada Semarang*.
- Vionica, S., & Wulandari, P. (2022). Penerapan Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Dan Kecemasan Pada Remaja Di Desa Merbuh Shely. *The 2nd Widya Husada Nursing Conference (2nd WHNC)*, 99–106. <https://journal.uwhs.ac.id/index.php/whnc/article/view/449/446>
- Wahyuni, W., & Zulfahmi, U. (2021). Prevalensi dan Gambaran Karakteristik Dismenorea pada Remaja. *Griya Widya: Journal of Sexual and Reproductive Health*, 1(1), 1–13. <https://doi.org/10.53088/griyawidya.v1i1.104>
- Wati, T. M. (2021). Pengaruh Usia Menarche Dan Status Gizi Terhadap Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal Bidan Pintar*, 2(2), 284–295. <https://doi.org/10.30737/jubitar.v2i2.1957>
- Worung, Y. V. F., Wungouw, H. I. S., & Renteng, S. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Persepsi Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Sma Frater Don Bosco Manado. *Jurnal Keperawatan*, 8(2), 79. <https://doi.org/10.35790/jkp.v8i2.32324>
- Wulandari, C., Luthfi, A., & Hidayat, R. (2020). Efektifitas Senam Dismenore Pada Pagi Dan Sore Hari Terhadap Penanganan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Saat Haid Di SMPN 2 Bangkinang Kota Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 1(1), 1–11.

Yuliani, I., Verawati, B., Wijayanti, H. N., Sugathot, A. I., & Suhartati. (2022). Pengaruh Senam Dismenorhea terhadap Dismenore pada Remaja. *Publikasi Penelitian Terapan Dan Kebijakan*, 6(2).