

**PENGARUH SENORE (SENAM DISMENORE) TERHADAP NYERI
MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI
DI SMP NEGERI 1 KEDIRI**



SKRIPSI

Oleh:

MILA ROSDIANA

PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN

BINA USADA BALI

2025

**PENGARUH SENORE (SENAM DISMENOIRE) TERHADAP NYERI
MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI
DI SMP NEGERI 1 KEDIRI**

SKRIPSI

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

Oleh:

MILA ROSDIANA

C1121018

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

2025

HALAMAN PERSETUJUAN
PENGARUH SENORE (SENAM DISMENORE) TERHADAP
NYERI MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI
DI SMP NEGERI 1 KEDIRI

Diajukan Oleh:

MILA ROSDIANA

C1121018

Mangupura, 25 Februari 2025

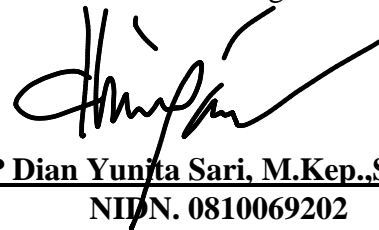
Telah disetujui oleh dosen Pembimbing

Pembimbing I



Ns. Komang Yogi Triana, M.Kep., Sp.Kep.An
NIDN. 0825118901

Pembimbing II



Ns. NLP Dian Yunita Sari, M.Kep., Sp.Kep.Kom
NIDN. 0810069202

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan
Ketua



Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep
NIDN.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: 30 April 2025

Yang terdiri dari:

Ketua Penguji



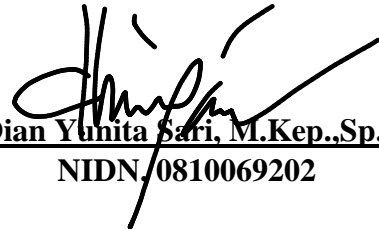
Ns. Ni Made Ari Sukmandari, S.Kep., M.Kes
NIDN. 0812108702

Sekretaris Penguji



Ns. Komang Yogi Triana, M.Kep., Sp.Kep.An
NIDN. 0825118901

Anggota Penguji



Ns. NLP Dian Yunita Sari, M.Kep., Sp.Kep.Kom
NIDN. 0810069202

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan
Ketua



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

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Mila Rosdiana
NIM : C1121018
Jurusan : Sarjana Ilmu Keperawatan
Judul Skripsi : Pengaruh SENORE (Senam Dismenore) Terhadap Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri di SMP Negeri 1 Kediri

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 dapat dibuktikan bahwa Tugas Akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Mangupura, 25 Februari 2025



(Mila Rosdiana)

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

Skripsi, Februari 2025

Mila Rosdiana

Pengaruh SENORE (Senam Dismenore) Terhadap Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri di SMP Negeri 1 Kediri

xiv + 88 + 7 tabel + 1 gambar + 2 skema + 14 lampiran

ABSTRAK

Remaja putri yang memasuki masa pubertas akan mengalami menstruasi. Menstruasi menimbulkan masalah yakni nyeri menstruasi. Nyeri menstruasi yang dirasakan remaja putri dapat diatasi dengan melakukan senam dismenore. Senam dismenore merupakan latihan fisik yang berfokus pada peregangan otot perut, panggul, dan pinggang yang dapat memberikan rasa nyaman sehingga menghasilkan hormon endorphin yang dapat mengurangi nyeri menstruasi. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh senam dismenore terhadap nyeri menstruasi pada remaja putri.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *quasy-eksperimental* desain *non-equivalent control group* dengan jumlah sampel 30 responden menggunakan *accidental sampling*. Instrumen pengumpulan data menggunakan lembar observasi dan pengukuran skala nyeri *Numeric Rating Scale (NRS)*. Data dianalisis menggunakan uji *Paired Sample T-Test* dan uji *Independent Sample T-Test*.

Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan rata-rata nyeri menstruasi pada kelompok intervensi untuk hasil *pretest* dan *posttest* adalah 4,93 serta adanya perbedaan rata-rata nyeri menstruasi pada kelompok kontrol untuk hasil *pretest* dan *posttest* adalah 4,07. Hasil statistik didapatkan nilai *p value* $0,000 < 0,05$ disimpulkan bahwa ada pengaruh senam dismenore terhadap nyeri menstruasi pada remaja putri di SMP Negeri 1 Kediri. Dianjurkan bagi remaja putri menerapkan senam dismenore secara rutin pada pagi atau sore hari saat menstruasi sebanyak 2 kali dalam 1 periode menstruasi dengan durasi 30 menit.

Kata kunci: nyeri menstruasi, remaja putri, senam dismenore

Daftar Pustaka: 67 (2014-2025)

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

Undergraduate Thesis, February 2025

Mila Rosdiana

The Effect of SENORE (Dysmenorrhea Exercise) on Menstrual Pain in Adolescent Girls at SMP Negeri 1 Kediri

xiv + 88 + 7 tables + 1 figures + 2 schemes + 14 appendices

ABSTRACT

Adolescent girls who are starting puberty will have periods. Menstrual discomfort is one issue that arises during the menstrual cycle. Young women might overcome their menstrual pain by practicing dysmenorrhea exercises. Dysmenorrhea exercise is a physical exercise that focuses on stretching the muscles in the abdominal, pelvic, and waist muscles which can provide a feeling of comfort thereby producing the hormone endorphin which can reduce menstrual pain. The purpose of the study was to ascertain how dysmenorrhea exercises affected adolescent girls' menstrual pain.

This study used a quasi-experimental research type with a non-equivalent control group design with a sample size of 30 respondents using accidental sampling. Data collection instruments used observation sheets and Numeric Rating Scale (NRS) pain scale measurements. Data were analyzed using the Paired Sample T-Test and the Independent Sample T-Test.

According to the research findings, the intervention group experienced an average menstrual pain difference of 2.33 for the pretest and posttest results, while the control group experienced an average menstrual pain difference of 1.20 for the pretest and posttest results. According to the statistical data, which showed a p-value of $0.000 < 0.05$, adolescent girls at SMP Negeri 1 Kediri had menstrual pain in response to dysmenorrhea exercises. Adolescent girls are advised to perform dysmenorrhea exercises twice during a single menstrual month, lasting 30 minutes each time, in the morning or evening.

Keywords : *menstrual pain, adolescent girls, dysmenorrhea exercises*

Bibliography : *67 (2014-2025)*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nya yang telah diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Pengaruh SENORE (Senam Dismenore) Terhadap Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri di SMP Negeri 1 Kediri”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan di STIKES Bina Usaha Bali. terselesaikannya skripsi ini tentunya tidak lepas dari bantuan berbagai pihak untuk itu peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. Ir. I Putu Santika, MM selaku Ketua STIKES yang telah memberikan kesempatan dalam menenempuh pendidikan Sarjana Keperawatan.
2. Bapak Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep selaku Ka. Prodi Sarjana Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usaha Bali.
3. Ibu Ns. Komang Yogi Triana, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.An selaku Pembimbing I yang telah memberikan arahan dan bimbingan serta motivasi peneliti dalam penyusunan skripsi ini.
4. Ibu Ns. Ni Luh Putu Dian Yunita Sari, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom selaku Pembimbing II yang juga telah memberikan arahan dan bimbingan serta motivasi peneliti dalam penyusunan skripsi ini.
5. Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Kediri dan para staff yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada peneliti untuk melakukan penelitian di tempat tersebut.

6. Kedua orang tua dan keluarga yang telah mendukung dan memberikan semangat untuk menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
7. Sahabat penulis Lea, Mita, Yanti, Turah, Agung, Gek Bintang, Komang Diyah, Nafa, Muthiya, Karisma, Cahya, Tasya, Tulia, dan Dina yang telah mendukung, memberikan masukan, saran kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
8. Semua pihak secara langsung atau tidak langsung yang telah membantu penulis dalam penyusunan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan dalam penyusunan skripsi. Penulis juga berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat serta menambah ilmu pengetahuan tentunya bagi penulis maupun para pembaca.

Mangupura, 25 Februari 2025

Mila Rosdiana

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR SKEMA	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian	6
1. Tujuan Umum	6
2. Tujuan Khusus.....	6
D. Manfaat Penelitian	7
1. Pelayanan Keperawatan	7
2. Masyarakat	7
3. Institusi Pendidikan	7
4. Pengembangan Ilmu Keperawatan.....	7
E. Keaslian Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	12
A. Konsep Remaja.....	12
1. Definisi Remaja.....	12
2. Pertumbuhan dan Perkembangan Remaja.....	13
B. Konsep Menstruasi	14
1. Definisi Menstruasi	14
2. Gangguan Menstruasi.....	14

C. Konsep Nyeri Menstruasi	16
1. Definisi Nyeri Menstruasi	16
2. Klasifikasi Nyeri Menstruasi.....	17
3. Penyebab Nyeri Menstruasi	18
4. Faktor Risiko Nyeri Menstruasi	21
5. Patofisiologi Nyeri Menstruasi.....	27
6. Pengukuran Skala Nyeri.....	27
7. Penanganan Nyeri Menstruasi.....	29
D. Konsep Senam Dismenore.....	32
1. Definisi Senam Dismenore	32
2. Tujuan Senam Dismenore.....	34
3. Manfaat Senam Dismenore.....	34
4. Indikasi dan Kontraindikasi	35
5. Prosedur Senam Dismenore.....	35
E. Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Nyeri Menstruasi pada Remaja Putri	38
F. Kerangka Teori	40
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI	
OPERASIONAL	41
A. Kerangka Konsep.....	41
B. Hipotesis	42
C. Definisi Operasional	42
BAB IV METODE PENELITIAN	44
A. Rancangan Penelitian.....	44
B. Populasi dan Sampel.....	45
C. Etika Penelitian	48
D. Alat Pengumpulan Data	53
E. Prosedur Pengumpulan Data	54
F. Pengolahan Data	57
G. Analisa Data.....	59
BAB V HASIL PENELITIAN	62
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	62
B. Analisis Univariat	63

C. Analisis Bivariat	64
BAB VI PEMBAHASAN.....	69
A. Keterbatasan Penelitian	84
B. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan, dan Penelitian.....	84
BAB VII PENUTUP.....	87
A. Kesimpulan.....	87
B. Saran	88
DAFTAR PUSTAKA	

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Definisi Operasional Pengaruh SENORE (Senam Dismenore) Terhadap Nyeri Menstruasi pada Remaja Putri di SMP Negeri 1 Kediri	44
Tabel 5. 1 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	64
Tabel 5. 2 Distribusi Nyeri Menstruasi Pada Kelompok Intervensi sebelum dan Sesudah diberikan terapi	63
Tabel 5. 3 Distribusi Nyeri Menstruasi Pada Kelompok Kontrol sebelum dan Sesudah diberikan terapi	64
Tabel 5. 4 Uji Normalitas Shapiro-Wilk	66
Tabel 5. 5 Hasil perbedaan nyeri menstruasi sebelum dan sesudah diberikan senam dismenore pada kelompok intervensi.....	66
Tabel 5. 6 Hasil perbedaan nyeri menstruasi sebelum dan sesudah diberikan senam dismenore pada kelompok kontrol	66
Tabel 5. 7 Hasil pengaruh senam dismenore terhadap nyeri menstruasi pada remaja putri	67

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Numeric Rating Scale.....	28
---------------------------------------	----

DAFTAR SKEMA

Skema 2. 1 Kerangka Teori Pengaruh SENORE (Senam Dismenore) terhadap Nyeri Menstruasi pada Remaja Putri di SMP Negeri 1 Kediri	40
Skema 3. 1 Kerangka Konsep Pengaruh SENORE (Senam Dismenore) terhadap Nyeri Menstruasi pada Remaja Putri di SMP Negeri 1 Kediri	41

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Jadwal Rencana Penelitian
- Lampiran 2. Surat Studi Pendahuluan
- Lampiran 3. Balasan Surat Studi Pendahuluan
- Lampiran 4. Surat Permohonan Uji Etik
- Lampiran 5. Surat Ethical Approved
- Lampiran 6. Surat Permohonan Izin Penelitian
- Lampiran 7. Surat Balasan Izin Penelitian
- Lampiran 8. Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 9. SOP Senam Dismenore
- Lampiran 10. Lembar Pengukuran Skala Nyeri
- Lampiran 11. Lembar Observasi Penelitian
- Lampiran 12. Hasil Olah Data Penelitian dengan SPSS
- Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 14. Lembar Bimbingan

DAFTAR PUSTAKA

- Agnes Nursafa, & Adyani, S, A, M. (2019). Penurunan Skala Nyeri Haid Pada Remaja Putri Dengan Senam Dysmenorhe. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 3(1–8).
- Alghadir, A. H., Anwer, S., Iqbal, A., & Iqbal, Z. A. (2018). *of osteoarthritic knee pain Test – retest reliability , validity , and minimum detectable change of visual analog , numerical rating , and verbal rating scales for measurement of osteoarthritic knee pain*. <https://doi.org/10.2147/JPR.S158847>
- Amelia, S., Juwita, F., Fajriyah, A., Semarang, U. N., Semarang, U. N., Info, A., & Turmeric, T. (2020). *Pengaruh Pemberian Kunyit Asam terhadap Penurunan*. 3, 1–7.
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Populasi dalam penelitian merupakan suatu hal yang sangat penting, karena ia merupakan sumber informasi. *Jurnal Pilar*, 14(1), 15–31.
- Andira. (2021). Klasifikasi Dismenore. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 287.
- Anurogo, Dito, & Wulandari, A. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. CV Andi Offset.
- Bemj, B. E. J., Tahun, K. D., Lestari, T., Khotimah, S., & Yuliawati, E. (2023). *Pengaruh Dysmenorrhea Exercise Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Smp Negeri 1 Sitiung*. 6.
- Buku ini di tulis oleh Dosen Universitas Medan Area Hak Cipta di Lindungi oleh Undang-Undang Telah di Deposit ke Repository UMA pada tanggal 27 Januari 2022*. (2022).
- Chocolate, D. (2021). *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*. November 2020, 149–155.
- Desi Ernita Amru, & Anisya, S. (2022). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Institut Kesehatan Mitra Bunda. *Midwifery Care Journal*, 3(1).
- Fatihah, N., Suhadi, & Afa, J. R. (2024). Hubungan Usia Menarche, Kebiasaan Olahraga Dan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri Sman 1 Samaturu Tahun 2023. *Journal Endemis*, 1(4), 1–6.
- Fatmawati, & Hartati, D. (2023). The Effectiveness of Soy Milk to Overcome Polimenorea in Premenopausal Women in The Teluk Bayur Health Center Work Area. *Media Bina Ilmiah*, 17(7), 1978–3787. <https://doi.org/10.33578/mbi.v17i7.306>

- Fauzia, N. S., Nuraida, I., Raharsari, R. T., & Putri, D. L. (2023). *Dampak Status Gizi Terhadap Kejadian Dismenorea Pendahuluan Metode*.
- Fauziah, E. N., Permata, P., & Yogyakarta, I. (2022). *Literature Review Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi Remaja Puteri Analysis of Factors Affecting the Menstrual Cycle for Girls Elly Naila Fauziah peningkatkan Masa-masa Menurut WHO (2014) di dunia*. 13(November).
- Gorety, G., Dini, F. D., & Emy, Y. (2022). Latihan Senam Untuk mengatasi Nyeri Haid di Panti Asuhan Nur Ilahi. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*, 8(2), 41–47.
- Gumilar, R. A. (2014). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Perubahan Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Tentang Penanganan Dismenore Di SMPN 2 Kartasura*. <http://eprints.ums.ac.id/>
- Gusti Ketut Aryanti Puspa Dewi., Ni Wayan Suarniti., & N. N. B. (2023). Differences the Intensity of Primary Dysmenorrhea Before and After Pelvic Rocking Exercise in Adolescent Women of High School SMAN 2 Negara. *Internasional Conference On Multidisciplinary Approacher in Health The Science*, 1, 196–210.
- Hamzah, M. (2021). *Analisis Faktor Risiko Kejadian Dismenorea pada Dewasa Muda di Kota Makassar*.
- 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.
- 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 Ilmu*, 1(September), 40–44.
- Ida Nurjanah, Yuniza, M. F. I. (2019). Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswi Asrama Pendahuluan Dismenore hampir dialami seluruh dismenore yang Angka kejadian dengan kejadian dismenore mengalami dalam keadaan nyeri menstruasi . Semua bisa menurunkan juga t. *Syifa' MEDIKA: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Medika*, 10(1).
- Indah N, P, Lisma N, Sumiati S, Linda, & Reka L, M. (2020). Pengaruh Senam Dysmenorrhea terhadap Nyeri Haid Remaja Putri di SMP Negeri 4 Kota Bengkulu. *Poltekkes Kemenkes Bengkulu*.
- Isa, N, Tri Novadela , Rosmadew, & Eka, W. (2017). Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Tingkat Dismenore Pada Remaja Bandar Lampung. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 10(1).
- Juli, N. (2023). *SENTRI : Jurnal Riset Ilmiah*. 2(7), 2841–2849.
- 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>
- Kartika, I. R., Rezkiki, F., & Nugraha, H. (2022). Guided Imagery Pain Assessment, Stimulation and Healing Application (PASHA): UPaya Menurunkan Nyeri Menstruasi pada Remaja. *Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 468–474.
- Kesehatan, K., & Indonesia, R. (n.d.). *No Title*.
- Komunitas, J. K., Pgri, S. M. K., & Timur, J. (2022). *SMK PGRI 1 Jakarta Timur Risk Factors of Primary Dysmenorrhea in Students of*. 8(1), 97–101.
- Kusmiran, E. (2020). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Rajawali Pers.
- Lestari, O., Studi, P., Ilmu, S. I., Kesehatan, F. I., & Magelang, U. M. (2019). *Efektifitas Senam Dismenore Dan Abdominal Stretching Terhadap Dismenore Di Sma N 1 Dukun Kabupaten Magelang Tahun 2019 Efektifitas Senam Dismenore Dan Abdominal Stretching Terhadap Dismenore Di Sma N 1 Dukun Kabupaten Magelang Tahun 2019*.
- Lili Kartika, Yuniwati, C., & Afdila, R. (2022). Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid Pada Remaja the Influence of Dismenorerage Exercise on Decreasing the Scale of Mental Pain in Adolescents. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan*, 2(2), 113–119.
- Lisdiyanti, U. (2020). Senam Dismenore Dan Aroma Terapi Lavender Dalam Menurunkan Dismenorea. *Jamburu Health and Sport Journal*, 2(2), 53–59.
- Listyana, N, R, Melania W, & Ona E, L. (2022). Pengaruh senam dismenore penurunan tingkat nyeri dismenore remaja putri di SMA Sanata Karya Langgur. *Health Care: Jurnal Kesehatan*, 11(1), 162–167.
- Miraturrofi'ah, M. (2020). Kejadian Gangguan Menstruasi Berdasarkan Status Gizi pada Remaja. *Jurnal Asuhan Ibu Dan Anak*, 5(2), 31–42. <https://doi.org/10.33867/jaia.v5i2.191>
- Munir, R., Lestari, F., Zakiah, L., Kusmiati, M., Anggun, A., A, D., F, D., A, M., & Puput, P. (2024). Analisa Faktor Yang Mempengaruhi Nyeri Haid (Dismenore) Pada Mahasiswa Akademi Kebidana Pria Husada Bogor. *Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 2(1).
- Negeri, M., & Regency, G. (2022). *Mts NEGERI 3 KABUPATEN GORONTALO RELATIONSHIP BETWEEN BODY MASS INDEX (BMI) AND AGE OF MENARCHE IN ADOLESCENT GIRLS AT*. 6(3), 272–283.
- 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.

- Nurul Humaira, Ni Nyoman Elfiyunai, & A. (2023). Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 3 Palu Barat. *Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 1(3), 40–44.
- 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>
- Proverawati, A. dan S. M. (2017). *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Nuha Medika.
- Rahmawati, D. T., Situmorang, R. B., & Yulianti, S. (2019). Pengaruh Akupresur terhadap Penurunan Nyeri Dysmenorhea. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 4(2), 115–119.
- Resmiati, Triyanti, S. R. (2019). Aktivitas Fisik, Magnesium, Status Gizi dan Riwayat Alergi sebagai Faktor Determinan Dismenore. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problematika Kesehatan*, 5(1), 79–90.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskedas). (2013). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI Tahun 2013*.
- Rivanica, R., Bahri, S, A., & Handayani, S. (2025). Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Mahasiswi D III Kebidanan. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 10(1), 171–182.
- Rohmawati, W., & Wulandari, D. A. (2019). *Faktor yang Berhubungan dengan Nyeri Dismenore Primer pada Siswi di SMA Negeri 15 Semarang*. 1(3), 129–136.
- Rumondang Panjaitan dan Rahayu Khairiah. (2024). Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaha Putri di Desa Cikeas Udik Kecamatan Cikeas Bogor. *Manuju: Malahayati Nursing Journal*, 6(6), 2256–2264.
- 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 Problematika Kesehatan*, 5(3), 645–651.
- Siyoto, S., & Sodik, M. A. (2015). Dasar Metodologi Penelitian. In *Literasi Media Publishing*. Literasi Media Publishing.
- Sunarko, A. (2020). Pendidikan Menstruasi Remaja Putri dalam Al Qur'an (Kajian Surat Al Baqarah: 222). *Manarul Qur'an: Jurnal Ilmiah Studi Islam*, 18(2), 101–116. <https://doi.org/10.32699/mq.v18i2.942>
- Syafriani, D., Darmana, A., Syuhada, F. A., & Sari, D. P. (2023). Buku Ajar Statistik Uji Beda Untuk Penelitian Pendidikan (Cara Dan Pengolahannya

- Dengan SPSS). In *CV.Eureka Media Aksara*. CV. Eureka Media Aksara.
- Syapitri, H., Aritonang, J., & Press, A. (n.d.). *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan*.
- Tolukun, T. (2020). Penyuluhan dampak minuman alkohol pada remaja di kelurahan koya kecamatan tondano selatan. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 6(4), 1140–1143. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7641831>
- Tri Nurfiana, Fatma Jama, & S. (2021). Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Tingkat Dismenore. *Window Of Nursing Journal*, 2(2), 186–197.
- Trisnawati, Y., & Mulyandari, A. (2020). Pengaruh Latihan Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Mahasiswa Kebidanan. *Journal of Public Health*, 3(2), 71–79. <http://jurnal.unigo.ac.id/index.php/gjph/article/view/1176/624>
- Trya Mia Intani, & D. Y. (2024). Pengaruh senam dismenorhea terhadap tingkatan nyeri haid (dismenorhea) remaja putri di Rumah Tahfiz Nurul Qalbi Kota Padang. *Human Care Journal*, 9(2), 244–250.
- Villasari, A. (2021). Fisiologi Menstruasi. In *Strada Press*. STRADA Press.
- 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. *The2nd Widya HusadaNursingConference(2nd WHNC)*, 99–106.
- Widayati, R. S., Sari, D. K., Putri, M. A., & Jayanti, M. D. (2021). Edukasi Kesehatan Reproduksi Berbasis Thibun Nabawi Menuju Kampung KB Berkemandirian Jasmani dan Rohani. *Jurnal EMPATI (Edukasi Masyarakat, Pengabdian Dan Bakti)*, 2(2), 119. <https://doi.org/10.26753/empati.v2i2.607>
- Widodo, S., Ladyani, F., Asrianto, L. O., Rusdi, Khairunnisa, Lestari, S. M. P., Wijayanti, D. R., Devriany, A., Hidayat, A., Dalfian, Nurcahyati, S., Sjahriani, T., Armi, Widya, N., & Rogayah. (2023). *Buku Ajar Metode Penelitian*. CV Science Techno Direct.
- Wulanda, C. A. L. R. H. (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.
- Wulandari, Sekar, Ajeng, Tri, G. (2021). *Pengaruh Senam Dismenorea Terhadap Dismenorea Pada Remaja Putri Sman 1 Kota Bengkulu Tahun 2021*. 1–95.
- Wulandari, N. H., & Widiyaningsih, E. N. (2023). *Hubungan Asupan Fe Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri di SMA Dan SMK Batik Surakarta The Relationship Between Fe Intake And Physical Activity With The Incidence Of Primary Dysmenorrhea In Young*

Women In SMA And SMK Bati. 3(1), 37–46.

Yam, J. H., & Taufik, R. (2021). *Hipotesis Penelitian Kuantitatif. 3(2), 96–102.*

Yuniyarti, A. (2023). Pengaruh Senam Dismenorea terhadap Nyeri Haid Remaja Putri di Desa Wonorejo Sukoharjo. *Universitas Kusuma Husada Surakarta.*