

**EFEKTIVITAS KOMBINASI TEKNIK NAFAS DALAM  
DAN *STRETCHING ABDOMINAL EXERCISE*  
TERHADAP TINGKAT *DISMENORE*  
PADA REMAJA PUTRI DI  
SMPN 3 BATURITI**



**SKRIPSI**

**NI WAYAN MUJI**

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

**EFEKTIVITAS KOMBINASI TEKNIK NAFAS DALAM  
DAN *STRETCHING ABDOMINAL EXERCISE*  
TERHADAP TINGKAT *DISMENORE*  
PADA REMAJA PUTRI DI  
SMPN 3 BATURITI**

**SKRIPSI**

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

**Oleh**

**NI WAYAN MUJI  
A1224067**

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

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ni Wayan Muji

NIM : A1224067

Jurusan : Sarjana Kebidanan

Judul : “Efektivitas Kombinasi Teknik Nafas Dalam Dan *Stretching Abdominal Exercise* Terhadap Tingkat *Dismenore* Pada Remaja Putri Di SMPN 3 Baturiti”

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi ini 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, 16 Juni 2025



(Ni Wayan Muji)

## HALAMAN PESETUJUAN

# EFEKTIVITAS KOMBINASI TEKNIK NAFAS DALAM DAN *STRETCHING ABDOMINAL EXERCISE* TERHADAP TINGKAT NYERI *DISMENORE* PADA REMAJA PUTRI DI SMPN 3 BATURITI

Diajukan Oleh :

**NI WAYAN MUJI**  
**A1224067**

Badung, 16 Juni 2025

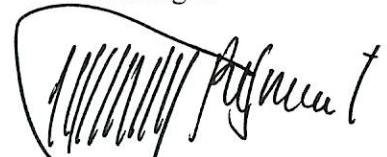
Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



Bd. Ni Putu Yunita Sri Lestari, S.Keb.,M.Keb  
NIDN :0801019503

Pembimbing II



Bdn. Ni Made Risna Sumawati, S. SiT., M. Kes  
NIDN :0809018701

Mengetahui

Program Studi Sarjana Kebidanan

Ketua



Bdn.Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S. ST., 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 : 23 Juni 2025**

**Yang terdiri dari :**

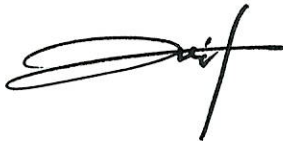
**Ketua Penguji**



**Dr. Bdn. Luh Putu Widiastini, S.SiT., M. Kes**

**NIDN : 01126098501**

**Sekretaris Penguji**



**Bd. Ni Putu Yunita Sri Lestari, S.Keb.,M.Keb**

**NIDN : 0801019503**

**Anggota Penguji**



**Bdn. Ni Made Risna Simawati, S. SiT., M. Kes**

**NIDN :0809018701**

**Mengetahui**

**Program Studi Sarjana Kebidanan**

**Ketua**



**Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S. ST., M. Keb**

**NIDN :0808068701**

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

Skripsi, Juli 2025

Ni Wayan Muji

**Efektivitas Kombinasi Teknik Nafas Dalam Dan *Stretching Abdominal Exercise* Terhadap Tingkat *Dismenore* Pada Remaja Putri Di SMPN 3 Baturiti**

**(xiv+ 65) halaman + 6 tabel + 16 skema + 18 lampiran**

**ABSTRAK**

Wanita yang mengalami haid akan merasakan nyeri haid. Nyeri haid menyebabkan rasa ketidaknyamanan yang mengakibatkan terganggunya aktivitas. *dismenore* yang terjadi pada remaja jika tidak diatasi maka akan menimbulkan masalah lebih lanjut, seperti kemampuan belajar menurun, sering absen di sekolah. Salah satu metode yang bisa dilakukan untuk mengurangi nyeri adalah teknik nafas dalam dan *Stretching Abdominal exercise*. *Stretching Abdominal* merupakan latihan fisik, dapat meningkatkan aliran darah di panggul dan merangsang hormon *endorphin* sehingga dapat menurunkan nyeri. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Efektivitas kombinasi teknik nafas dalam dan *stretching abdominal exercise* terhadap tingkat *dismenore* pada remaja putri di SMPN 3 Baturiti.

Penelitian ini menggunakan desain *Pre eksperiment* dengan desain *one group pretest – post test* dan tehnik *total sampling*. Penelitian ini menggunakan sampel berdasarkan kriteria *inklusi* dan *ekslusi* adalah sebanyak 40 orang. Peneliti dan instruktur memberikan intervensi kepada kelompok intervensi yaitu remaja putri yang mengalami *dismenore* pada hari pertama menstruasi diberikan Kombinasi teknik nafas dalam dan *Stretching Abdominal Exercise*. Pada teknik nafas dalam dilakukan 15 kali selama 15 menit dan *Stretching Abdominal Exercise* diberikan setiap tahapan dengan 10 hitungan selama 15 menit. Data dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon*.

Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan bahwa terjadi penurunan tingkat nyeri *dismenore* setelah diberikan kombinasi teknik nafas dalam dan *stretching abdominal exercise* 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 kombinasi teknik nafas dalam dan *stretching abdominal exercise* terhadap tingkat nyeri *dismenore* pada remaja putri. Berdasarkan hasil penelitian ini, diharapkan remaja putri dapat menerapkan teknik nafas dalam dan *stretching abdominal exercise* untuk mengurangi *dismenore*.

**Kata Kunci : Teknik nafas dalam dan *Stretching Abdominal Exercise*, *Dismenore*, Remaja Putri**

**Daftar Pustaka : 40 (2018-2024)**

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

Undergraduate

thesis, July 2025

Ni Wayan Muji

**The Effectiveness of Combining Deep Breathing Technique and Abdominal Stretching Exercise on the Level of Dysmenorrhea Among Female Adolescents at SMPN 3 Baturiti**

**(xiv + 65) pages+ 6 tables + 16 diagrams + 18 appendices**

**ABSTRACT**

Women who experience menstruation will feel menstrual pain. Menstrual pain causes discomfort that disrupts activities. Dysmenorrhea that occurs in adolescents if not treated will cause further problems, such as decreased learning ability, frequent absences from school. One method that can be done to reduce pain is deep breathing techniques and Stretching Abdominal exercises. Stretching Abdominal is a physical exercise, can increase blood flow in the pelvis and stimulate endorphin hormones so that it can reduce pain. The purpose of this study was to determine the effectiveness of the combination of deep breathing techniques and stretching abdominal exercises on the level of dysmenorrhea in adolescent girls at SMPN 3 Baturiti.

This study used a pre-experimental design with a one group pretest - post-test design and a total sampling technique. This study used a sample based on inclusion and exclusion criteria of 40 people. Researchers and instructors provided intervention to the intervention group, namely adolescent girls who experienced dysmenorrhea on the first day of menstruation were given a combination of deep breathing techniques and Stretching Abdominal Exercises. In the deep breathing technique, it was done 15 times for 15 minutes and Stretching Abdominal Exercise was given at each stage with 10 counts for 15 minutes. Data were analyzed using the Wilcoxon test.

The results of the Wilcoxon test showed that there was a decrease in the level of dysmenorrhea pain after being given a combination of deep breathing techniques and stretching abdominal exercises, 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 the combination of deep breathing techniques and stretching abdominal exercises on the level of dysmenorrhea pain in adolescent girls. Based on the results of this study, it is expected that adolescent girls can apply deep breathing techniques and stretching abdominal exercises to reduce dysmenorrhea.

**Keywords : deep breathing technique, abdominal stretching exercise, dysmenorrhea, female adolescents**

**Bibliography : 40 (2018–2024)**

## 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 ini yang berjudul “Efektivitas Kombinasi Teknik Nafas Dalam Dan *Stretching Abdominal Exercise* Terhadap Tingkat *Dismenore* Pada Remaja Putri Di SMPN 3 Baturiti”

Skripsi ini disusun dalam rangka untuk memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana kebidanan pada Program Studi Sarjana Kebidanan STIKES Bina Usada 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 Usada Bali yang telah memberikan kesempatan untuk mengikuti pendidikan Program Studi Sarjana Kebidanan di STIKES Bina Usada Bali.
2. Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb. selaku ketua program Studi Sarjana Kebidanan di STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan masukan, dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Dr. Bdn. Luh Putu Widiastini, S.SiT., M. Kes\_selaku penguji utama yang telah membimbing dalam memberi pengetahuan, masukan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bd. Ni Putu Yunita Sri Lestari, S.Keb.,M.Keb selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing dengan penuh kesabaran

dalam memberi pengetahuan, masukan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Bdn. Ni Made Risna Sumawati,S. SiT.,M.Kes selaku pembimbing II yang telah membantu dalam memberikan masukan, dan saran di dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Teman-teman saya yang telah memberi dukungan dan membantu dalam penyusunan skripsi ini.
7. Kepada seluruh pihak yang turut serta membantu dalam penyusunan skripsi ini, peneliti 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, 16 Juni 2025

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMA PERSETUJUAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>v</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR SINGKATAN</b> .....	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
1. Tujuan Umum.....	4
2. Tujuan Khusus.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Keaslian Penelitian.....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori.....	7
1. Teknik Nafas Dalam.....	7
2. <i>Abdominal Stretching Exercise</i> .....	10
3. Menstruasi.....	18
4. <i>Dismenore</i> .....	21
5. Remaja.....	32

B. Kajian Empiris .....	34
C. Kerangka Teori.....	37
<b>BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL</b>	
A. Kerangka Konsep.....	38
B. Hipotesis .....	38
C. Definisi Operasional .....	39
<b>BAB IV METODE PENELITIAN</b>	
A. Rancangan Penelitian.....	40
B. Populasi dan Sampel.....	39
C. Tempat Penelitian.....	41
D. Waktu Penelitian.....	41
E. Etika Penelitian.....	42
F. Alat Dan Pengumpulan Data.....	45
G. Prosedur Pengumpulan Data.....	45
H. Pengolahan Data .....	48
I. Analisis Data.....	49
<b>BAB V HASIL PENELITIAN</b>	
A. Tempat dan waktu Penelitian.....	52
B. Analisa Deskriptif.....	52
C. Analisa Komparatif.....	54
<b>BAB VI PEMBAHASAN</b>	
A. Interpretasi Penelitian.....	55
B. Keterbatasan Penelitian.....	62
C. Implikasi Terhadap pelayanan, pendidikan dan penelitian..	62
<b>BAB VII SIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	64
B. Saran .....	66
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Teknik Nafas Dalam.....	8
Gambar 2.2 <i>Cat Stretch</i> Step 1.....	12
Gambar 2.3 <i>Cat Stretch</i> Step 2.....	12
Gambar 2.4 <i>Cat Stretch</i> Step 3.....	12
Gambar 2.5 <i>Lower Trunk Rotation</i> Step 1.....	13
Gambar 2.6 <i>Lower Trunk Rotation</i> Step 2.....	13
Gambar 2.7 <i>Lower Trunk Rotation</i> Step 3.....	13
Gambar 2.8 <i>Buttock/ Hip Stretch</i> .....	14
Gambar 2.9 <i>Curl Up</i> Step 1.....	14
Gambar 2.10 <i>Curl Up</i> Step 2.....	15
Gambar 2.11 <i>Low Abdominal Strengthening</i> 1 .....	15
Gambar 2.12 <i>Low Abdominal Strengthening</i> 2.....	16
Gambar 2.13 <i>The Bridge Position</i> .....	16
Gambar 2.14 Skala Nyeri Numerik.....	18
Gambar 2.15 Kerangka Teori.....	37
Gambar 3.1 Kerangka Konsep.....	38

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Definisi Operasional .....	39
Tabel 4.1 Rancangan Penelitian .....	40
Tabel 5.1 Karakteristik responden berdasarkan umur dan umur menarche...	52
Tabel 5.2 Tingkat <i>dismenore</i> sebelum diberikan Teknik Nafas Dalam dan <i>Stretching Abdominal Exercise</i> .....	53
Tabel 5.3 Tingkat <i>dismenore</i> setelah diberikan Teknik Nafas Dalam dan <i>Stretching Abdominal Exercise</i> .....	53
Tabel 5.4 Hasil analisa Efektivitas Teknik Nafas Dalam dan <i>Stretching Abdominal Exercise</i> Terhadap Tingkat <i>Dismenore</i> pada Remaja Putri di SMPN 3 Baturiti.....	54

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Jadwal Penelitian
- Lampiran 2. Surat Permohonan Studi Pendahuluan
- Lampiran 3. Surat Keterangan Studi Pendahuluan
- Lampiran 4. Surat Permohonan Ijin Penelitian
- Lampiran 5. Surat Balasan Ijin Penelitian
- Lampiran 6. Surat Pengantar Uji Kelayakan Etik
- 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 Standar Operasional Prosedur Terknik Nafas Dalam
- Lampiran 12. Lembar Standar Operasional Prosedur *Stretching Abdominal Exercise*
- Lampiran 13. Data Demografi
- Lampiran 14. Lembar Observasi Nyeri
- Lampiran 15. Dokumentasi
- Lampiran 16. Hasil Analisis data SPSS
- Lampiran 17. Lembar Bimbingan Proposal
- Lampiran 18. Lembar Bimbingan Skripsi

## DAFTAR SINGKATAN

FSH	: <i>Luteinizing Hormone</i>
IMT	: Indeks Massa Tubuh
IC	: <i>Informed Consent</i>
LH	: <i>Luteinizing Hormone</i>
NSAID	: <i>Non Steroidal Anti-inflammatory Drugs</i>
TENS	: <i>Transecutaneus Elektrikal Nerve Stimulaton</i>
UKS	: Unit Kesehatan Sekolah
NRS	: <i>Numeric Rating Scale</i>
PSP	: Persetujuan Setelah Penjelasan
SOP	: Standar Operasional Prosedur
STIKES	: Stikes Bina Usada Bali
SMPN	: Sekolah Menengah Pertama Negeri
STIKES	: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
SMPN	: Sekolah Menengah Pertama Negeri
WHO	: <i>World Health Organization</i>

## 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 Bangkiang 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, dan R & D*. Bandung: Alfabeta
- Ardhiyanti, Yulrina., *et al* (2020). *Panduan Lengkap Keterampilan Dasar Kebidanan I Cetakan 1 (Ed. 1)*. Yogyakarta
- Atikah & Proverawati, A Siti, M. (2019). *Menarche: Mentruiasi 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 Mentruiasi dengan Dismenore. *Jurnal Kebidanan*, 12(02), 140–144. <https://doi.org/10.35890/jkdh.v12i02.281>
- 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>
- 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>
- 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>
- 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).
- 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>
- 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 & 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). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta
- fad.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.*
- Paseno, M. M., Pattirousamal, V. T., & Kiding, V. (2022). Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Dismenore pada Remaja Putri di Kelurahan Maloku Kecamatan Ujung Pandang Kota Makassar. *Jurnal Penelitian Kesehatan" SUARA FORIKES"(Journal of Health Research" Forikes Voice")*, 13(1), 88-91.
- Purwati, Y. & Muslikhah, A. (2021) Gangguan Menstruasi Akibat Aktivitas Fisik dan Kecemasan. *J. Kebidanan dan Keperawatan Aisyiyah* 16(2), (2020).
- 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>
- 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
- 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.
- 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.
- Sari Priyanti, & Anggraeni Devi Mustikasari. (2022). Hubungan Tingkat Stres terhadap Dismenore pada Remaja Putri di Madrasah Aliyah Mamba'ulum

Ulum Awang-awang Mojosari Mojokerto.

<http://ejurnalp2m.poltekkesmajapahit.ac.id/index.php/HM/article/viewFile/13/146.sari>

- 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.
- 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>
- Sifa, F. (2021). *Yoga Efektif Mengurangi Nyeri Dismenore Pada Remaja*.
- 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](http://www.who.int/news-room/factsheets/detail/hiv-aids)