

**PENGARUH SENAM *DISMENOREA* TERHADAP
INTENSITAS NYERI MENSTRUASI
PRIMER PADA REMAJA PUTRI
DI SMP NEGERI 1
BATURITI**



SKRIPSI

NI WAYAN SUKARIANI

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

**PENGARUH SENAM *DISMENOREA* TERHADAP
INTENSITAS NYERI MENSTRUASI
PRIMER PADA REMAJA PUTRI
DI SMP NEGERI
1 BATURITI**

SKRIPSI

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

Oleh:

**NI WAYAN SUKARIANI
NIM. A1224065**

**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 Sukariani

NIM : A1224065

Jurusan : Program Studi Sarjana Kebidanan STIKES Bina Usada Bali

Judul Skripsi : Pengaruh Senam *Dismenorea* Terhadap Intensitas Nyeri

Menstruasi Primer Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 1 Baturiti

Saya menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis benar-benar hasil karya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat membuktikan bahwa skripsi ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Badung, Juni 2025



(Ni Wayan Sukariani)

HALAMAN PERSETUJUAN

PENGARUH SENAM *DISMENOREA* TERHADAP INTENSITAS NYERI MENSTRUASI PRIMER PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 1 BATURITI

Diajukan Oleh :

NI WAYAN SUKARIANI
NIM. A1224065

Badung, 13 Juni 2025

Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



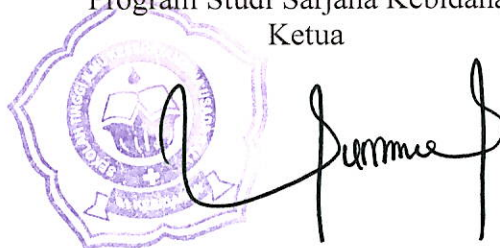
Bd. Ni Putu Yunita Sri Lestari, S.Keb.,M.Keb
NIDN. 0801019503

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

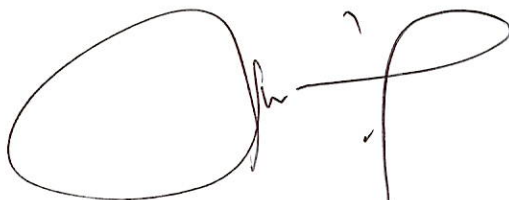
HALAMAN PENGESAHAN

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

Tanggal : 11 Juli 2025

Yang terdiri dari :

Ketua Penguji



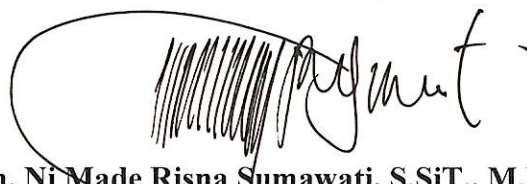
Bdn. Putu Ayu Dina Saraswati, S.Tr.Keb.,M.Keb
NIDN: 0822059601

Sekretaris Penguji




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

Anggota Penguji



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

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

Skripsi, Juni 2025

Ni Wayan Sukariani

Pengaruh Senam *Dismenorea* Terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi Primer Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 1 Baturiti

xv+ 62 + 6 tabel + 4 skema + 17 lampiran

ABSTRAK

Masa remaja merupakan fase transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang ditandai dengan pertumbuhan fisik yang pesat, terutama pada masa pubertas. Salah satu perubahan biologis yang dialami oleh anak perempuan pada masa ini adalah menstruasi, yang sering kali disertai dengan rasa tidak nyaman saat menstruasi atau *dismenorea*. Menstruasi merupakan proses alamiah di mana lapisan endometrium rahim dilepaskan secara berkala saat tidak terjadi pembuahan. Siklus ini biasanya dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi dan berlangsung selama kurang lebih 3 hingga 7 hari. Salah satu pendekatan nonfarmakologis untuk meredakan nyeri haid adalah melalui latihan *dismenorea*. Jenis latihan ini menekankan peregangan otot perut, panggul, dan punggung bawah dan secara bertahap dapat meningkatkan relaksasi. Bila dilakukan secara konsisten, latihan ini dapat membantu meredakan ketidaknyamanan dengan memicu pelepasan hormon alami endorfin yang berfungsi sebagai pereda nyeri sehingga meningkatkan kenyamanan, suasana hati, dan sirkulasi oksigen ke otot.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *dismenorea* terhadap intensitas nyeri haid primer pada remaja putri di SMP Negeri 1 Baturiti. Metode yang digunakan adalah *quasi eksperimen* dengan desain *non-equivalent control group design*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling dengan jumlah sampel 48 orang remaja putri. Data dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon*.

Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan perbedaan yang signifikan antara tingkat nyeri sebelum dan sesudah uji ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa latihan *dismenorea* efektif dalam meredakan nyeri haid. Berdasarkan hasil ini, diharapkan remaja putri dapat menerapkan bentuk latihan ini sebagai strategi alternatif untuk mengatasi ketidaknyamanan saat haid.

**Kata Kunci : Nyeri Menstruasi Primer, Remaja Putri, Senam *Dismenorea*
Daftar Pustaka : 47 (2019-2024)**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI
BACHELOR DEGREE OF MIDWIFERY PROGRAM**

Undergraduate thesis, June 2025

Ni Wayan Sukariani

The Effect of Dysmenorrhea Exercise on the Intensity of Primary Menstrual Pain Among Adolescent Girls at SMP Negeri 1 Baturiti

xv + 62 pages + 6 tables + 4 diagrams + 17 appendices

ABSTRACT

Adolescence is a transitional phase from childhood to adulthood characterized by rapid physical growth, especially during puberty. One of the biological changes experienced by girls during this stage is menstruation, which is frequently accompanied by menstrual discomfort or dysmenorrhea. Menstruation is a natural process in which the endometrial layer of the uterus is periodically released when fertilization does not take place. This cycle usually starts around 14 days after ovulation and lasts for approximately 3 to 7 days. One of the non-pharmacological approaches to easing menstrual pain is through dysmenorrhea exercise. This type of exercise emphasizes stretching the abdominal, pelvic, and lower back muscles and can gradually promote relaxation. When practiced consistently, it may help relieve discomfort by triggering the release of endorphins natural hormones that function as pain relievers resulting in enhanced comfort, mood, and oxygen circulation to the muscles.

This study aims to determine the effect of dysmenorrhea exercise on the intensity of primary menstrual pain in adolescent girls at SMP Negeri 1 Baturiti. A quasi-experimental method with a non-equivalent control group design was employed. The sampling technique used was total sampling, involving 48 adolescent girls. Data were analyzed using the Wilcoxon test.

The results of the Wilcoxon test revealed a significant difference between pre-test and post-test pain levels ($p < 0.05$), suggesting that dysmenorrhea exercise is effective in alleviating menstrual pain. Based on these results, it is anticipated that adolescent girls can adopt this form of exercise as an alternative strategy to cope with menstrual discomfort.

**Keywords : Adolescent Girls, Dysmenorrhea Exercise, Primary Menstrual Pain
Bibliography: 47 (2019–2024)**

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti 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 “Pengaruh Senam *Dismenorea* Terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi Primer Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 1 Baturiti”.

Skripsi ini disusun dalam rangka untuk memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Kebidanan pada Program Studi Sarjana Kebidanan. 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 Sekolah Tinggi Kesehatan Bina Usada Bali yang telah memberikan dorongan dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan pendidikan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali.
2. Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S. ST., M. Keb selaku Ketua program studi Ilmu Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan mengikuti penelitian dalam rangka memenuhi sebagian persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana kebidanan dalam penyelesaian skripsi ini.
3. Bdn. Putu Ayu Dina Saraswati, S.Tr.Keb.,M.Keb selaku penguji utama yang telah memberikan arahan, masukan, dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.

4. Bd. Ni Putu Yunita Sri Lestari, S.Keb.,M.Keb selaku pembimbing I yang telah memberikan masukan, dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bdn. Ni Made Risna Sumawati, S.SiT., M.Kes selaku pembimbing II yang telah dengan sabar membimbing, memberikan pengetahuan dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Peneliti mengucapkan terimakasih kepada kepala sekolah SMP Negeri 1 Baturiti yang sudah memberikan ijin untuk melakukan Studi Pendahuluan untuk melengkapi data penelitian.
7. Peneliti mengucapkan terimakasih kepada responden sudah meluangkan waktunya mengikuti penelitian ini sampai selesai.

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 penelitian ini. Semoga skripsi penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak. Akhir kata penulis mengucapkan terimakasih.

Badung, Juni 2025

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
<i>ABSTRACT</i>.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
DAFTAR SINGKATAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan masalah	3
C. Tujuan Penelitian	4
1. Tujuan umum.....	4
2. Tujuan Khusus	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
1. Pelayanan Kebidanan.....	4
2. Masyarakat.....	5

3. Institusi pendidikan.....	5
4. Pengembangan Ilmu Kebidanan	5
E. Keaslian Penelitian.....	5

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teoritis.....	7
1. Konsep Dasar Remaja.....	7
2. Menstruasi.....	9
3. <i>Dismenorea</i>	15
4. Senam <i>Dismenorea</i>	26
5. Pengaruh Senam Terhadap <i>Dismenorea</i>	28
B. Kajian Empiris.....	29
C. Kerangka Teori.....	32

BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL

A. Kerangka Konsep.....	33
B. Hipotesis	33
C. Defenisi Operasional.....	34

BAB IV METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian.....	35
B. Populasi dan Sampel	36
C. Tempat dan Waktu Penelitian	36
D. Etika Penelitian	36
E. Alat Pengumpulan Data	39

F. Prosedur Pengumpulan data	40
G. Pengolahan Data	42
H. Teknik Analisis Data	44
BAB V HASIL PENELITIAN	
A. Tempat dan Waktu Penelitian	47
B. Analisis Univariat.....	47
C. Analisis Bivariat.....	51
BAB VI PEMBAHASAN	
A. Interpretasi Penelitian.....	52
B. Keterbatasan Penelitian	59
C. Implikasi Terhadap Pelayanan Kesehatan, Pendidikan dan Penelitian.....	59
BAB VII PENUTUP	
A. Simpulan	60
B. Saran.....	61
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.2 Definisi Operasional	34
Tabel 5.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Remaja Putri Kelas VII di SMP Negeri 1 Baturiti	48
Tabel 5.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Menarche Remaja Putri Kelas VII di SMP Negeri 1 Baturiti	48
Tabel 5.3 Hasil Analisis Intensitas Nyeri Menstruasi Primer pada Kelompok Intervensi Sebelum dan Setelah Diberikan Senam Dismenorea Pada Remaja Putri Kls VII.....	49
Tabel 5.4 Hasil Analisis Intensitas Nyeri Menstruasi pada kelompok kontrol sebelum dan setelah diberikan senam dismenorea pada Remaja Putri Kelas VII	50
Tabel 5.5 Hasil Analisis Pengaruh Senam Dismenorea Terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi Primer Pada Remaja Putri Kls VII di SMP Negeri 1 Baturiti	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Skala Nyeri <i>Numeric Rating Score</i>	25
Gambar 2. 2 Kerangka Teori.....	32
Gambar 3. 1 Kerangka Konsep.....	33
Gambar 4. 1 Rancangan Penelitian	35

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Jadwal Penelitian
- Lampiran 2. Surat Permohonan Studi Pendahuluan
- Lampiran 3. Surat Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 4. Keterangan Lolos Uji Etik
- Lampiran 5. Berita Acara Pelaksanaan Uji Etik
- Lampiran 6. Surat Permohonan Ijin Penelitian
- Lampiran 7. Surat Balasan Ijin Penelitian
- Lampiran 8. Surat Permohonan Menjadi responden
- Lampiran 9. Surat Persetujuan Menjadi responden
- Lampiran 10. Pengantar Kuesioner
- Lampiran 11. Lembar Pengukuran Skala Nyeri NRS
- Lampiran 12. SOP Senam *Disminorea*
- Lampiran 13. Dokumentasi
- Lampiran 14. Hasil
- Lampiran 15. Sertifikat Instruktur
- Lampiran 16. Lembar Bimbingan Proposal dan Skripsi

DAFTAR SINGKATAN

WHO	: <i>World Health Organization</i>
BKKBN	: Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional
PBB	: Perserikatan Bangsa-Bangsa
UKS	: Usaha Kesehatan Sekolah
SMP	: Sekolah Menengah Pertama
NRS	: <i>Numeric Rating Scale</i>
NSAID	: <i>Non Steroidal Anti-inflammatory Drugs</i>
KEPK	: Komite Etik Penelitian Kesehatan
PSP	: Persetujuan Setelah Penjelasan
PSM	: <i>Premenstruasi Syndrome</i>
IC	: <i>Informed Consent</i>
SOP	: Standar Operasional Prosedur

DAFTAR PUSTAKA

- Arabel, D., & Kusumadewi, R. R. (2024). *Pengaruh Senam Dismenorea Terhadap Penurunan Dismenorea Siswi SMP Negeri 23 Bandar Lampung*. *Antigen: Jurnal Kesehatan Masyarakat Dan Ilmu Gizi*, 2(3), 54-64.
- Afriani, D. (2024). *Kesehatan Reproduksi: Dismenorea (Nyeri Haid)*. Penerbit NEM.
- Apriani, D., & Anggraini, D. (2021). *Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja Putri*. *Jurnal Kesehatan*, 10(1).
- Ardhiyanti, Yulrina.,et al (2020). *Panduan Lengkap Keterampilan Dasar Kebidanan I Cetakan 1 (Ed. 1)*. Yogyakarta
- Atikah & Proverawati, A Siti, M. (2021). *Menarche: Mentrusi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Agustiani, M. D., Hakim, R. I., & Putri, R. (2020). *Aroma Terapi Lavender Untuk Penurunan Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri : Scoping Literature Review*. 311–320.
- Anggraeni, K. F., Fitriani, N., & Indriyanti, N. (2020). *Efektivitas Asam Mefenamat terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Berdasarkan Numeric Rating Scale. Proceeding of Mulawarman Pharmaceuticals Conferences, 12*, 58–61.
- Dewi Y.H.S (2022). *Hubungan Jumlah Neutrofil pada jaringan histopatologi dengan derajat dismenore pada kista endometriosis*. Fakultas Kedokteran Universitas Islam sultan Agung.
- Dewi, N. M. A., Gandari, N. K. M., & Sari, N. L. P. D. Y. (2022). *Pengaruh Hatha Yoga Terhadap Nyeri Haid pada Remaja Putri di Lingkungan Ketugug Kelurahan Loloan Timur Tahun 2021*. *Journal Center of Research Publication in Midwifery and Nursing*, 6(1), 43–50. <https://doi.org/10.36474/caring.v6i1.242>
- Ekajayanti, P. P. N., Parwati, N. W. M., Astiti, N. K. E., & Lindayani, I. K. (2021). *Pelayanan Kebidanan Komplementer*. Syiah Kuala University Press.
- Fredelika, L., Oktaviani, N. P. W., & Suniyadewi, N. W. (2020). *Perilaku Penanganan Nyeri Dismenore Pada Remaja Di SMP PGRI 5 Denpasar: Dysmenorrhea Pain Management Behavior In Adolescents In SMP PGRI 5 Denpasar*. *Bali Medika Jurnal*, 7(1), 105–115.
- Gunawati, A., & Nisman, W. A. (2021). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Dismenorea di SMP Negeri di Yogyakarta*. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 8(1), 8. <https://doi.org/10.22146/jkr.56294>

- Harahap, L. K. S., Cut, Y., & Afdila, R. (2022). *Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid Pada Remaja. Femina: Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 2(2), 113–119. <https://doi.org/10.30867/Femina.V2i2.264>
- Hermawahyuni, R., Handayani, S., & Alnur, R. D. (2022). *Faktor Risiko Kejadian Dismenore Primer Pada Siswi Di SMK PGRI 1 Jakarta Timur. Jurnal Kesehatan Komunitas (Journal Of Community Health)*, 8(1), 97-101.
- Hartinah, D., Wigati, A., & Maharani, L. V. (2023). *Pengaruh Terapi Farmakologi Dan Non-Farmakologi Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi. Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 14(1), 245-252.
- Hadianti, D. N., & Ferina, F. (2021). *Senam Yoga Menurunkan Dismenore Pada Remaja. Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 13(1), 239–245.
- Indrayani, T., Astiza, V., & Widowati, R. (2021). *Pengaruh Akupresur Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Wilayah Rw. 03 Kelurahan Margahayu Utara Kecamatan Babakan Ciparay Kota Bandung. Journal for Quality in Women's Health*, 4(1), 94-103.
- Indrayani, T. (2023). *Pengaruh Senam pada Remaja Putri untuk Mengatasi Primary Dysmenorrhea. Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 13(3), 1145-1150.
- Ira, I. K., Antonilda Ina, A., & Tjondronegoro, P. (2021). *Pengaruh Yoga Terhadap Skala Nyeri Disminore. Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas*, 4(1), 37–46. <https://doi.org/10.32584/jikm.v4i1.1009>
- Khotimah, H., & Lintang, S. S. (2022). *Terapi Non-Farmakologi Untuk Mengatasi Nyeri Dismenore Pada Remaja. Faletahan Health Journal*, 9(03), 343-352.
- Khamidah, Sofiyanti, I., Aldania, F., Pratiwi Putri, D., Tunisah, H., & Wulaningsih, I. (2022). *Literature Review Efektivitas Akupresure untuk Mengatasi Nyeri Dismenorea pada Remaja Putri. Universitas Ngudi Waluyo*, 1(2), 484–493.
- Lestari, O. (2019). *Efektifitas Senam Dismenore Dan Abdominal Stretching Terhadap Dismenore Di SMA N 1 Dukun Kabupaten Magelang Tahun 2019 (Doctoral Dissertation, Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang)*.
- Lestari, L. (2023). *Efektifitas Yoga Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Di Desa Ketitang Nogosari Boyolali. Universitas Kusuma Husada Surakarta*.
- Mariza, A., & Lazary, A. (2022). *Pengaruh Senam Disminore Terhadap Penurunan Nyeri Disminore Pada Remaja Putri. Malahayati Nursing Journal*, 4(6), 1600-1607.
- Misliani, A., & Firdaus, S. (2019). *Penanganan Dismenore Cara Farmakologi Dan Nonfarmakologi. Jurnal Citra Keperawatan*, 7(1), 23-32.
- Mufidah. (2023). *Pengaruh akupresur terhadap dismenore: tinjauan literatur*.

Jurnal Ilmiah Kesehatan, 12(1), 95–100.

- Nuraeni, N. (2019). *Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Pada Remaja Putri*. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 2(1), 25-32.
- Oktarini, F. I. T. R. I. (2019). *Pengaruh Efektivitas Senam Dismenore Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di SMK YPIB Majalengka Kabupaten Majalengka Tahun 2019. Riset/ Penelitian Stikes YPIB Majalengka Stikes YPIB Majalengka*.
- Putri, N. P. O., & Adhitya, I. P. G. S. (2024). *Faktor Risiko Yang Mempengaruhi Dismenore Pada Remaja*. *Jurnal Inovasi Kesehatan Terkini*, 6(2).
- Pratiwi, D. I., Rudtitasari, A., Lestari, A. S., Haryanti, Y., Amartani, R., & Suryani, T. E. (2024). *Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) terhadap Siklus*
- Purwanto, N. (2019). *Variabel Dalam Penelitian Pendidikan*. *Jurnal Teknodik*, 6115, 196–215. <https://doi.org/10.32550/teknodik.v0i0.554>
- Prasetyaningsih, P., & Zalmadani, H. (2023). *Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Dismenore Pada Siswi Man Padusunan Kota Pariaman*. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(2), 1785-1790.
- 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.
- Rifiana, A. J., Mirantika, S., & Indrayani, T. (2023). *Pengaruh Akupresur terhadap Dismenore pada Remaja*. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(1), 37-42.
- Rahmadani, P. (2024). *Pengaruh Gerakan Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Remaja Mahasiswi Keperawatan Universitas Indonesia Maju Tahun 2021*. *Health & Medical Sciences*, 1(2), 1–10. <https://doi.org/10.47134/phms.v1i2.168>
- Sekar, G. T. A., Dewi, R., Rachmawati, R., Damarini, S., & Destariyani, E. (2021). *Pengaruh Senam Dismenorea Terhadap Dismenorea Pada Remaja Putri SMA N 1 Kota Bengkulu Tahun 2021* (Doctoral Dissertation, Poltekkes Kemenkes Bengkulu).
- Sulastri, S. (2024). *Pengaruh Senam Desminore Terhadap Penurunan Nyeri Saat Menstruasi Pada Remaja Putri*. *Midwifery Health Journal*, 9(2), 124-132.
- Saraswati, D. P., & Anggraini, W. (2023). *Pengaruh Senam Dismenorea Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Kelas X Di SMK Jamaah Pasrah Pati*. *Jurnal Penelitian Pendidikan Bidan (Midwife Education Research Journal)*, 1(01), 15-20.
- 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://ejournalp2m.poltekkesmajapahit.ac.id/index.php/HM/article/viewFile/13/146.sari>.

- Sugiharti, R. K. (2020). *Senam Dismenor Dalam Menurunkan Skala Nyeri Haid Pada Remaja*. *Avicenna: Journal Of Health Research*, 3(2).
- Suryatno, H., Ayu, I. G., Adhi, M., Ratu, S. O., Astuti, F., & Ilmi, N. (2023). *Hubungan Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Keteraturan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri Kelas XI di SMAN 7 Mataram Intisari*. 9(2).
- Sukarni, S., Wulandini, P., & Nafiahh, H. (2022). *Pola Menstruasi Remaja Sman X Kampar Kiri Tengah*. *Jurnal Keperawatan Abdurrab*, 6(2), 55–61. <https://doi.org/10.36341/jka.v6i2.2862>
- Syahputri, A. Z., Fallenia, F. Della, & Syafitri, R. (2023). *Kerangka berfikir penelitian kuantitatif*. *Tarbiyah: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Pengajaran*, 2(1), 160–166.
- Taqiyah, Y., Jama, F., & Najihah, N. (2022). *Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer*. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 17(1), 14-18.
- Tambun, M., & Sinaga, M. (2022). *Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Dismenore Saat Menstruasi Pada Siswa Puteri Klas Xi Smk N. 8. Sehatmas: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 1(3), 363-372.
- Trisnawati, Y., & Mulyandari, A. (2020). *Pengaruh Latihan Senam Dismenore terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Mahasiswa Kebidanan*. *Gorontalo Journal of Public Health*, 3(2), 71-79.
- Zaki, M., & Saiman, S. (2021). *Kajian tentang Perumusan Hipotesis Statistik Dalam Pengujian Hipotesis Penelitian*. *JiIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 4(2), 115–118. <https://doi.org/10.54371/jiip.v4i2.216>