

**PENGARUH TEKNIK YOGA *CHILD POSE*  
TERHADAP INTENSITAS *DYSMENORRHEA*  
PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI  
5 ABIANSEMAL**



**SKRIPSI**

**Oleh:**

**NI KADEK NADIA RAHMAYANTI**

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

**PENGARUH TEKNIK YOGA *CHILD POSE* TERHADAP  
INTENSITAS *DYSMENORRHEA* PADA REMAJA  
PUTRI DI SMP NEGERI 5 ABIANSEMAL**

**SKRIPSI**

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

**Oleh:**

**NI KADEK NADIA RAHMAYANTI**

**NIM. A1224097**

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

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**PENGARUH TEKNIK YOGA *CHILD POSE*  
TERHADAP INTENSITAS *DYSMENORRHEA*  
PADA REMAJA PUTRI  
DI SMP NEGERI  
5 ABIANSEMAL**

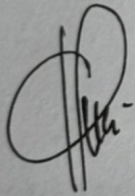
Diajukan Oleh:

**NI KADEK NADIA RAHMAYANTI  
NIM. A1224097**

Badung, 9 Juli 2025

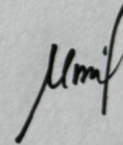
Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



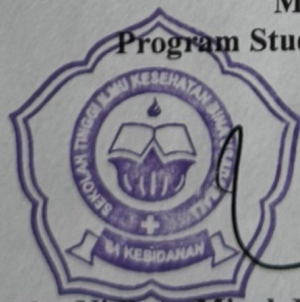
Bdn. Pande Putu Indah Purnamayanthi S.ST., M. Kes  
NIDN. 0825068901

Pembimbing II



Bdn. I Gusti Agung Manik Karuniadi. S.ST., M.Kes  
NIDN. 0821098803

Mengetahui,  
Program Studi Sarjana Kebidanan  
Ketua



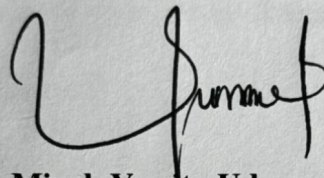
Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani., S.ST, M.Keb  
NIDN. 0808068701

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

**Tanggal: 16 Juli 2025**

**Yang terdiri dari:**

**Ketua Penguji**



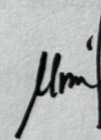
**Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani., S.ST, M.Keb**  
**NIDN. 0808068701**

**Penguji I**



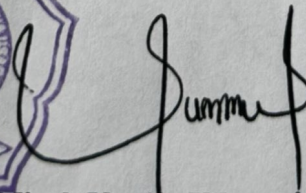
**Bdn. Pande Putu Indah Purnamayanthi S.ST., M. Kes**  
**NIDN. 0825068901**

**Penguji II**



**Bdn. I Gusti Agung Manik Karuniadi. S.ST., M.Kes**  
**NIDN. 0821098803**

**Mengetahui,**  
**Program Studi Sarjana Kebidanan**  
**Ketua**



**Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani., S.ST, M.Keb**  
**NIDN. 0808068701**

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ni Kadek Nadia Rahmayanti

NIM : A1224097

Jurusan : Sarjana Kebidanan

Judul Skripsi : Pengaruh Teknik Yoga *Child pose* Terhadap Intensitas  
*Dysmenorrhea* Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 5  
Abiansemal

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



Badung, Juni 2025

(Ni Kadek Nadia Rahmayanti)

## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widi Wasa karena berkat Asung Kerta Wara Nugraha peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Teknik Yoga *Child pose* Terhadap Intensitas *Dysmenorrhea* Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 5 Abiansemal” dapat diselesaikan tepat pada waktunya.

Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Kebidanan pada Program Studi Sarjana Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali. Skripsi ini dapat diselesaikan bukanlah semata-mata usaha sendiri, melainkan berkat dorongan dan bantuan dari berbagai pihak untuk itu melalui kesempatan ini dengan segala hormat dan kerendahan hati peneliti menyampaikan penghargaan dan terima kasih yang sebesar – besarnya kepada:

1. Dr. Ir.I Putu Santika, M.M, selaku Ketua STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan mengikuti pendidikan Program Ilmu Kebidanan di STIKES Bina Usada Bali
2. Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST.,M.Keb selaku Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan STIKES Bina Usada Bali sekaligus sebagai penguji utama yang telah banyak memberikan arahan pada saat proses pendidikan Program Studi Sarjana Kebidanan di STIKES Bina Usada Bali
3. Bdn. Pande Putu Indah Purnamayanthi, S.ST., M. Kes selaku pembimbing I yang telah memberikan waktu luang dengan penuh kesabaran untuk

peneliti dalam memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.

4. Bdn. I Gusti Agung Manik Karuniadi, SST., M.Kes. selaku pembimbing II telah meluangkan waktunya untuk membimbing dengan penuh kesabaran dalam memberikan pengetahuan, masukan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Seluruh pihak yang turut berperan penting dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini kurang sempurna, oleh karena itu, peneliti sangat mengharapkan saran dan kritik yang sifatnya membangun dalam rangka memperbaiki dan menyempurnakan skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak. Akhir kata peneliti mengucapkan terima kasih.

Badung, Juni 2025

Penulis

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

Skripsi, Juni 2025

Ni Kadek Nadia Rahmayanti

Pengaruh Teknik Yoga *Child pose* Terhadap Intensitas *Dysmenorrhea* Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 5 Abiansemal

Xiv + 63 halaman+ 4 gambar + 2 skema + 11 lampiran

**ABSTRAK**

*Dysmenorrhea* merupakan salah satu masalah kesehatan reproduksi yang paling sering dialami oleh remaja putri, ditandai dengan nyeri perut bagian bawah saat menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Salah satu metode non-farmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri dismenore adalah latihan yoga, khususnya *child pose*, yang berfokus pada peregangan dan relaksasi otot-otot sekitar panggul. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan yoga *child pose* terhadap intensitas nyeri *dysmenorrhea* pada remaja putri.

Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental dengan pendekatan *one group pre-test and post-test*. Sampel penelitian berjumlah 33 remaja putri yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Intensitas nyeri dismenore diukur menggunakan skala *Numeric Rating Scale (NRS)* sebelum dan sesudah intervensi.

Hasil pre-test menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami nyeri sedang (75,8%) dan nyeri berat (24,2%). Setelah diberikan intervensi, hasil post-test menunjukkan penurunan intensitas nyeri, di mana mayoritas responden mengalami nyeri ringan (75,8%) dan sisanya nyeri sedang (27,2%). Hasil uji statistik menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara intensitas nyeri sebelum dan sesudah intervensi ( $p < 0,05$ ). Dapat disimpulkan bahwa latihan yoga *child pose* berpengaruh secara signifikan dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri. Latihan ini dapat dijadikan alternatif terapi non-farmakologis yang mudah dilakukan, aman, dan bermanfaat dalam manajemen nyeri menstruasi.

Kata Kunci : *Yoga Child pose*, Intensitas *Dysmenorrhea*

Daftar Pustaka : 29 (2014-2024)

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI  
BACHELOR OF MIDWIFERY AND MIDWIFE PROFESSION STUDY PROGRAM

Undergraduate Thesis, June 2025

Ni Kadek Nadia Rahmayanti

The Effect of Yoga *Child pose* Technique on Dysmenorrhea Intensity in Adolescent Girls at SMP Negeri 5 Abiansemal

Xiv + 63 pages + 4 pictures + 2 schemes + 11 attachments

***ABSTRACT***

Dysmenorrhea is one of the most common reproductive health problems experienced by adolescent girls, characterized by lower abdominal pain during menstruation that can interfere with daily activities. One non-pharmacological method that can be used to reduce dysmenorrhea pain is yoga exercise, especially *child pose*, which focuses on stretching and relaxing the muscles around the pelvis. This study aims to determine the effect of yoga *child pose* exercise on the intensity of dysmenorrhea pain in adolescent girls.

This study used a pre-experimental design with a one group pre-test and post-test approach. The research sample consisted of 33 female adolescents selected through purposive sampling technique. The intensity of dysmenorrhea pain was measured using the Numeric Rating Scale (NRS) before and after the intervention.

The pre-test results showed that the majority of respondents experienced moderate pain (75.8%) and severe pain (24.2%). After the intervention, the post-test results showed a decrease in pain intensity, where the majority of respondents experienced mild pain (75.8%) and the rest moderate pain (27.2%). The results of the statistical test showed a significant difference between pain intensity before and after the intervention ( $p < 0.05$ ). It can be concluded that yoga *child pose* exercises have a significant effect on reducing the intensity of dysmenorrhea pain in female adolescents. This exercise can be used as an alternative non-pharmacological therapy that is easy to do, safe, and beneficial in managing menstrual pain.

Keywords: Yoga *Child pose*, Dysmenorrhea Intensity

Bibliography: 29 (2014-2024)

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	iii
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	iv
<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN</b> .....	v
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vi
<b>ABSTRAK</b> .....	viii
<b>ABSTRACT</b> .....	ix
<b>DAFTAR ISI</b> .....	x
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiii
<b>BAB I</b> .....	1
<b>PENDAHULUAN</b> .....	1
<b>A. Latar Belakang</b> .....	1
<b>B. Rumusan Masalah</b> .....	4
<b>C. Tujuan Penelitian</b> .....	4
<b>D. Manfaat Penelitian</b> .....	5
<b>E. Keaslian Penelitian</b> .....	6
<b>BAB II</b> .....	8
<b>KAJIAN PUSTAKA</b> .....	8
<b>A. Kajian Teoritis</b> .....	8
<b>B. KAJIAN EMPIRIS</b> .....	32
<b>C. KERANGKA TEORI</b> .....	34
<b>BAB III</b> .....	35
<b>KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DEFINISI OPERASIONAL</b> .....	35
<b>A. KERANGKA KONSEP</b> .....	35
<b>B. HIPOTESIS</b> .....	35
<b>C. DEFINISI OPERASIONAL</b> .....	36
<b>BAB IV</b> .....	38
<b>METODE PENELITIAN</b> .....	38
<b>A. RANCANGAN PENELITIAN</b> .....	38
<b>B. POPULASI DAN SAMPEL</b> .....	38
<b>C. TEMPAT DAN WAKTU PENELITIAN</b> .....	39

<b>D. ETIKA PENELITIAN</b> .....	39
<b>E. ALAT PENGUMPULAN DATA</b> .....	43
<b>F. PROSEDUR PENGUMPULAN DATA</b> .....	43
<b>G. PENGOLAHAN DATA</b> .....	45
<b>H. ANALISIS DATA</b> .....	47
<b>BAB V</b> .....	49
<b>HASIL PENELITIAN</b> .....	49
<b>A. Tempat dan Waktu Penelitian</b> .....	49
<b>B. Analisis Univariat</b> .....	49
<b>C. Analisis Bivariat</b> .....	52
<b>BAB VI</b> .....	53
<b>PEMBAHASAN</b> .....	53
<b>A. Interpretasi Penelitian</b> .....	53
<b>B. Keterbatasan Penelitian</b> .....	59
<b>C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian</b> .....	59
<b>BAB VII</b> .....	61
<b>PENUTUP</b> .....	61
<b>A. Simpulan</b> .....	61
<b>B. Saran</b> .....	62
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	63

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Definisi Operasional.....	31
Tabel 5.1	Karakteristik Responden Remaja Putri .....	51
Tabel 5.2	Intensitas Dysmenorrhea Sebelum Diberikan Yoga Child Pose .....	52
Tabel 5.3	Intensitas Dysmenorrhea Setelah Diberikan Yoga Child Pose .....	52
Tabel 5.4	Analisis Pengaruh Yoga <i>Child pose</i> Terhadap Intensitas Dysmenorrhea Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 5 Abiansemal .....	53

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Numeric Rating Scale (NRS).....	21
Gambar 2.2 <i>Child pose</i> (Balasana).....	28
Gambar 3.1 Kerangka konsep .....	32

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Jadwal Penelitian
Lampiran 2	Surat Ijin Studi Pendahuluan
Lampiran 3	Ethical Approval
Lampiran 4	Surat Ijin Penelitian
Lampiran 5	Balasan Surat ijin Penelitian
Lampiran 6	Surat Permohonan Menjadi Responden
Lampiran 7	Persetujuan Menjadi Responden
Lampiran 8	Pengantar Kuesioner
Lampiran 9	Kuesioner NRS
Lampiran 10	SOP Yoga <i>Child pose</i>
Lampiran 11	Hasil Tabulasi Data
Lampiran 12	Hasil Uji Statistik
Lampiran 13	Lembar Bimbingan Proposal-Skripsi
Lampiran 14	Dokumentasi Penelitian

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustini, N. K. T. and Diyu, I. A. N. P. (2019) 'Peningkatan Pengetahuan tentang Senam Desminorea untuk Mengurangi Nyeri pada Siswa SMA di Kota Denpasar', *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 4(4), pp. 415–420. doi: 10.30653/002.201944.202.
- Amalia, Astrid. (2015) *Tetap Sehat Dengan Yoga*. Jakarta: Panda Media Aprilyadi,
- N., Feri, H. J. and Ridawati, I. D. (2018) 'Efektifitas Hypnotherapi Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea Pada Siswi Sma', *Jurnal Perawat Indonesia*, 2(1), p. 10. doi: 10.32584/jpi.v2i1.39.
- Ariani, M. (2018) 'Hubungan Usia *Menarchoe* Dengan Kejadian Dismenore Primerpada Remaja Putri Kelas Viii Di Smp Negeri 9 Banjarmasin', *Jurnal Kampus STIKES YPIB Majalengka*, 6(2), pp. 81–88. doi: 10.51997/jk.v6i2.18.
- Ariesthi, K. D., Fitri, H. N. and Paulus, A. Y. (2020) 'Pengaruh Indeks Massa Tubuh (IMT) dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri di Kota Kupang', *CHMK Health Journal*, 4(2), pp. 166–173.
- Aulya, Y., Kundaryanti, R. and Rena, A. (2021) 'Hubungan Usia *Menarchoe* dan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Siswi Di Jakarta Tahun 2021', *Jurnal Menara Medika*, 4(1), pp. 10–21.
- Dahlan, A. (2017) 'Pengaruh Terapi Kompres Hangat Terhadap Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Siswi Smk Perbankan Simpang Haru Padang', *Jurnal Endurance*, 2(1), p. 37. doi: 10.22216/jen.v2i1.278.
- Dharma (2017) *Metodelogi Penelitian Keperawatan: Panduan Melaksanakan dan Menerapkan Hasil Peneltian* (Edisi Revi). Cv. Trans Info Media.
- Devi, N. L. A. A. U., Wahyuni, N. and Wiryanthini, I. A. D. (2019) 'Efektivitas Yoga terhadap Penurunan Nyeri *Dysmenorrhea* Primer Pada Remaja Putri di SMAN 3 Denpasar', *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 7(1), pp. 20–25. Available at: [http://kiss.kstudy.com/journal/thesis\\_name.asp?tname=kiss2002&key=3183676](http://kiss.kstudy.com/journal/thesis_name.asp?tname=kiss2002&key=3183676).
- Dewi, N. L. Y. J. and Runiari, N. (2019) 'Derajat disminorea dengan upaya penanganan pada remaja putri', *Jurnal Gema Keperawatan*, 12(2), pp. 114–120. Available at: <https://www.ejournal.poltekkes-denpasar.ac.id/index.php/JGK/article/download/994/364>.
- Dewi, N. M. A., Gandari, N. K. M. and Sari, N. L. P. Di. Y. (2022) 'Pengaruh Hatha Yoga Terhadap Nyeri Haid Pada Remaja Putri di Lingkungan Ketugtug

Kelurahan Loloan Timur Tahun 2021', *CARING*, 6(1), pp. 67–74.

Fredelika, L., Oktaviani, N. P. W. and Suniyadewi, N. W. (2020) 'Perilaku Penanganan Nyeri Dismenore Pada Remaja Di Smp Pgri 5 Denpasar', *Bali Medika Jurnal*, 7(1), pp. 105–115. doi: 10.36376/bmj.v7i1.105.

Haryono, Rudi. (2016) *Siap Menghadapi Menstruasi dan Menopause*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.

Heleen, L. M. (2021) *Perbedaan siklus, lama menstruasi dan tingkat aktivitas fisik pada mahasiswa kebidanan sebelum dan pada masa pandemi covid-19*. Poltekkes Kemenkes Denpasar.

Horman, N., Manoppo, J. and Meo, L. N. (2021) 'Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Kabupaten Kepulauan Sangihe', *Jurnal Keperawatan*, 9(1), p. 38. doi: 10.35790/jkp.v9i1.36767.

Julaecha, J. (2019) 'Yoga Atasi Nyeri Saat Menstruasi Pada Remaja Putri', *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 1(3), p. 217. doi: 10.36565/jak.v1i3.59.

Juwitasari, N. P. and Asdiwinata, I. N. setya ika (2020) *Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Penanganan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri di SMP Saraswati 1 Denpasar Relationship between Knowledge Level and Handling of Dysmenorrhea in Young Women in SMP Saraswati 1 Denpasar*. STIKES WIRA MEDIKA BALI.

Kojo, N. H., Kaunang, T. M. D. and Rattu, A. J. M. (2021) 'Hubungan Faktor-faktor yang Berperan untuk Terjadinya Dismenore pada Remaja Putri di Era Normal Baru', *e-CliniC*, 9(2), p. 429. doi: 10.35790/ecl.v9i2.34433.

Lestari, T. R. *et al.* (2019) 'Pengaruh Terapi Yoga (Paschimottanasana dan Adho Mukha Padmasana) terhadap Intensitas Nyeri pada Remaja Putri yang Mengalami Dismenore Primer', *Journal of Health Science and Prevention*, 3(2), pp. 94–100. doi: 10.29080/jhsp.v3i2.221.

Lit, S. (2021) *Best Yoga Poses for Regular Menstrual Cycle*, *eMediHealth*. Available at: <https://www.emedihealth.com/wellness/yoga-meditation/regular-menstrual-cycle-with-yoga>. Accessed: 31 August 2022.

Lubis, N. A. (2019) *Hubungan Dukungan Suami dan Petugas Kesehatan dengan Kejadian Postpartum Blues di Klinik Bersalin Putri Maulida Siregar Tembung Kabupaten Deli Serdang Tahun 2019*. Politeknik Kementerian Kesehatan RI Medan.

Mangku, G. and Senaphati, T. G. A. (2010) *Buku ajar ilmu anastesia dan*

*reanimasi, PT Indeks.*

- Mardana, I. K. R. P. and Aryasa, T. (2017) *Penilaian nyeri*. Available at: <http://www.academia.edu/download/49499859/pemeriksaan-dan-penilaian-nyeri.pdf>.
- Mida, A. S. I., Yusrah and Agustini, T. (2021) 'Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Buton', *Window of Nursing Journal*, 1(2), pp. 61–72. doi: 10.33096/won.v1i2.310.
- Mulyani, S. T. (2021) *Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Dismenore Primer Pada Remaja : Narrative Review*. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Muri'ah, S. and Wardan, K. (2020) *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Malang: Literasi Nusantara Abadi.
- Murtiningsih, Oyoh and Awaliyah, S. N. (2020) 'Pengaruh Treatment Double Action : Yoga Dan Chamomile Terhadap Dismenore dan Kecemasan Remaja', *Prosiding Pertemuan Ilmiah Nasional Penelitian & Pengabdian Masyarakat II*, 2(1), pp. 168–174.
- Muthohharoh, L., Windayanti, H. and Kristiningrum, W. (2018) 'Yoga Untuk Pengurangan Intensitas Nyeri Dismenorea', *Jurnal Ilmiah Kesehatan Ar-Rum Salatiga*, 3(1), pp. 41–44.
- Nagy, H. and Khan, M. A. (2022) 'Dysmenorrhea', in *NCBI Bookshelf*. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing, pp. 1–8.
- Nuraini, S., Sa'diah, Y. S. and Fitriany, E. (2021) 'Hubungan Usia Menarchee, Status Gizi, Stres dan Kadar Hemoglobin Terhadap Kejadian Dismenorea Primer pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran, Universitas Mulawarman', *Jurnal Sains dan Kesehatan*, 3(3), pp. 443–450. doi: 10.25026/jsk.v3i3.398.
- Nurbaiti, H. *et al.* (2021) 'Aroma Terapi Menurunkan Intensitas Dismenorea Primer Pada Remaja Putri: Literature Review', *Tanjungpura Journal of Nursing Practice and Education*, (3), pp. 25–39. Available at: <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/KNJ/article/view/51985>.
- Pratamasari, R. A., Gurnita, F. W. and Hani, U. (2022) 'Pengaruh Terapi Yoga Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Wilayah Kerja Puskesmas Blado I', *National & International Scientific Proceeding of UNKAHA*, 1(1), p. 39.
- Pratnawati, S. *et al.* (2021) 'Yoga Sebagai Upaya Mengatasi Nyeri Haid pada Remaja', *Call for Paper ...*, pp. 81–88. Available at: <http://jurnal.unw.ac.id:1254/index.php/semnasbidan/article/view/1091%0Ahttp://jurnal.unw.ac.id:1254/index.php/semnasbidan/article/download/1091/749>.

- Prawirohardjo, S. (2011) *Ilmu Kandungan*. Ketiga. Edited by M. Anwar, A. Baziad, and R. Prajitno Prabowo. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Purnamayanthi, P. I. (2017) 'Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Siswi SMA Kelas VIII tentang Menstruasi dengan Perilaku Penanganan Dismenorrhea', *Journal Center of Research Publication in Midwifery and Nursing*, 1(1), pp. 87–95. doi: 10.36474/caring.v1i1.21.
- Putri, N. W. S. (2020) *Gambaran Asuhan Keperawatan dengan Peberian Terapi Akupressure untuk Mengatasi Gangguan Rasa Nyaman Pada Pasien Disminore, Poltekkes Kemenkes Denpasar*. Poltekkes Kemenkes Denpasar.
- Putri, R. P. (2020) *Pengaruh Child pose (Balasana) Terhadap Pengurangan Nyeri Haid (Dismenore) Pada Siswi SMA PGRI 2 Palembang, Poltekkes Kemenkes Palembang*. Poltekkes Kemenkes Palembang.
- Rahayu, E. P. (2018) *Pengaruh Senam Yoga Terhadap Nyeri Haid Pada Remaja Putri Kelan X di SMAN 2 Kota Probolinggo*. STIKES INSAN CENDEKIA MEDIKA.
- Rahmah, A. M. and Astuti, Y. (2019) 'Pengaruh Terapi Murottal dan Aromaterapi Terhadap Intensitas Dismenore pada Mahasiswi Keperawatan', *IJNP (Indonesian Journal of Nursing Practices)*, 3(1), pp. 1–8. doi: 10.18196/ijnp.3186.
- Rejeki, S., Khayati, N. and Yunitasari, R. (2019) 'Gambaran Tingkat Stres Dan Karakteristik Remaja Putri Dengan Kejadian Dismenore Primer', *Jurnal Kebidanan*, 8(1), pp. 50–55. doi: 10.26714/jk.8.1.2019.50-55.
- Rohma, H. (2016) *Hubungan Antara Faktor Sosiodemografi dan Sikap dalam Menghadapi Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Suboh Situbondo*. Surabaya: Fakultas Kedokteran Airlangga.
- Rosyida, Desta. (2019) *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Yogyakarta: Tim Pustaka Baru.
- Sari, H. and Hayati, E. (2020) 'Gambaran Tingkat Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri', *BEST Journal (Biology Education, Sains and Technology)*, 3(2), pp. 226–230. doi: 10.30743/best.v3i2.3284.
- Savitri, N. P. W., Citrawathi, D. M. and Dewi, N. P. S. R. (2019) 'Hubungan Status Gizi dan Usia Menarchee Dengan Kejadian Disminore Siswi SMP Negeri 2 Sawan', *Jurnal Pendidikan Biologi Undiksha*, 6(2), pp. 93–102.
- Sinaga, E. *et al.*, (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Jakarta: Global One.
- Sudayono, (2019) *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Mix Method*. Kedua. PT RajaGrafindo Persada.

- Sugiyanto and Luli, N. A. (2020) 'Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Dismenore pada Siswi Kelas VIII SMK Negeri 2 Godean Sleman Yogyakarta', *University Research Colloquim 2020*, pp. 7–15. Available at: <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/979>.
- Sugiyono, (2019). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Syah, I. and Putri, R. Z. (2020) 'Latihan Yoga Menurunkan Nyeri Dismenorea Pada Santriwati Aliyah Kelas VIII di Pondok Pesantren', *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, 3(2), pp. 32–38.
- Tosun, Ö. Ç. *et al.* (2022) 'Are clinically recommended pelvic floor muscle relaxation positions really efficient for muscle relaxation?', *International Urogynecology Journal*. doi: 10.1007/s00192-022-05119-3.
- Wardani, P. K., Fitriana and Casmi, S. C. (2021) 'Hubungan siklus menstruasi dan usia *menarchee* dengan Dismenor Primer pada siswi kelas VIII', *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 2(1), pp. 1–10.
- Wati, L. R., Arifandi, M. D. and Prastiwi, F. (2017) 'Hubungan Aktifitas Fisik dengan Derajat *Dysmenorrhea* Primer pada Remaja', *Journal Of Issues In Midwifery*, 1(2), pp. 1–8. doi: 10.21776/ub.joim.2017.001.02.1.
- Windayanti, H. *et al.* (2021) 'Yoga untuk Mengurangi Nyeri Haid Primer pada Remaja Putri', *Indonesian Journal of Community Empowerment*, pp. 93–100.
- Yusuf, A. M. (2017) *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.