

**PENGARUH SENAM ERGONOMIS TERHADAP PENURUNAN
NYERI *DISMENORHEA* PADA WANITA USIA SUBUR (WUS)
DI BR. TAUMAN, DESA SEMBUNG, KEC. MENGWI,
KAB. BADUNG**



SKRIPSI

MADE OKTAVIANI BULAN TRISNA

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2021**

**PENGARUH SENAM ERGONOMIS TERHADAP PENURUNAN
NYERI *DISMENORHEA* PADA WANITA USIA SUBUR (WUS)
DI BR. TAUMAN, DESA SEMBUNG, KEC. MENGWI,
KAB. BADUNG**

SKRIPSI

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

Oleh

**MADE OKTAVIANI BULAN TRISNA
C1117003**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
TAHUN 2021**

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH SENAM ERGONOMIS TERHADAP PENURUNAN
NYERI *DISMENORHEA* PADA WANITA USIA SUBUR (WUS)
DI BR. TAUMAN, DESA SEMBUNG, KEC. MENGWI,
KAB. BADUNG**

Diajukan Oleh :

**Made Oktaviani Bulan Trisna
C1117003**

Badung, 10 Juni 2021

Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



**Ns. Made Ririn Sri Wulandari, S.Kep., M.Kep
NIDN : 0809119002**

Pembimbing II



**Anak Agung Oka Astariningsih, S.ST., M.Kes
NIDN : 0810105402**

Mengetahui

Program Studi S1 Keperawatan
Ketua



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

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN DI DEPAN DEWAN
PENGUJI PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI


Tanggal: 19 Juni 2021

Yang terdiri dari :

Penguji Utama


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

Sekretaris Penguji

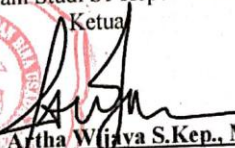

Ns. Made Ririn Sri Wulandari, S.Kep., M.Kep
NIDN : 0809119002

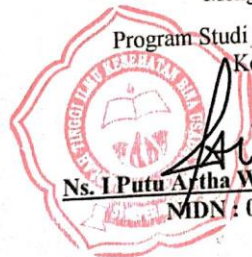
Anggota Penguji


Anak Agung Oka Astariningsih, S.ST., M.Kes
NIDN : 0810105402

Mengetahui

Program Studi S1 Keperawatan
Ketua


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



SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Made Oktaviani Bulan Trisna

NIM : C1117003

Jurusan : S1 Keperawatan

Judul Skripsi : Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Penurunan Nyeri
Dismenorhea Pada Wanita Usia Subur (WUS) Di Br. Tauman, Desa
Sembung, Kec. Mengwi, Kab. Badung

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

Badung, Juni 2021

F2DAJX276291318

(Made Oktaviani Bulan Trisna)

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

Skripsi, Mei 2021

Made Oktaviani Bulan Trisna

Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Penurunan Nyeri *Dismenore* Pada Wanita Usia Subur (WUS) Di Br. Tauman, Desa Sembung, Kec. Mengwi, Kab. Badung

xv+ 78 + 6 tabel + 2 skema + 15 lampiran

ABSTRAK

Dismenore adalah nyeri yang dirasakan saat menstruasi yang disebabkan oleh otot uterus yang menegang. *Dismenore* dapat terjadi karena *prostaglandin* yang terkandung dalam dinding *endometrium* tinggi, sehingga menimbulkan kontraksi yang kuat yang dapat menyebabkan menimbulkan rasa nyeri pada perut bagian bawah. Salah satu cara untuk mengurangi rasa nyeri *dismenore* dengan menggunakan terapi non farmakologis yaitu senam ergonomis. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis menanalisis adanya pengaruh senam ergonomis terhadap penurunan nyeri *dismenore* pada wanita usia subur.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode *pre eksperimen* dengan rancangan *pre test* dan *post test design* dengan metode pemilihan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 56 orang wanita usia subur yang mengalami nyeri *dismenore*. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan lembar observasi skala nyeri. Analisa data dilakukan dengan bantuan *software* SPSS dengan melakukan uji normalitas terlebih dahulu dengan Uji *Kolmogorov Smirnov* dengan hasil 0,53 untuk perlakuan *pretest* dan 0,06 untuk perlakuan *post test*. Pelaksanaan analisis perbedaan rata-rata *pre test* dan *post test* dilakukan dengan Uji *Paired T-Test*.

Hasil penelitian dengan menggunakan Uji *Paired T-Test* didapatkan hasil perbedaan rata-rata sebelum dan sesudah diberikan senam ergonomis sebesar 3,179 dengan *P Value* $0,000 < \alpha (0,05)$, maka H_0 ditolak yang berarti ada pengaruh senam ergonomis terhadap penurunan nyeri *dismenore* pada wanita usia subur di Br. Tauman, Desa Sembung, Kec. Mengwi, Kab. Badung sehingga senam ergonomis dapat digunakan sebagai alternatif terapi non farmakologis untuk penatalaksanaan *dismenore*.

Kata kunci: Wanita Usia Subur, Nyeri *Dismenore*, Senam Ergonomis

Daftar Pustaka 41 (2011-2020)

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

Undergraduate Thesis, May 2021

Made Oktaviani Bulan Trisna

The Effect of Ergonomic Exercise on Reducing Dysmenorrhea Pain of Childbearing Age Women in Br. Tauman, Sembung Village, Mengwi Subdistrict, Badung Regency

xv+ 78 + 6 tables + 2 schemas + 15 appendixes

ABSTRACT

Dysmenorrhea is pain that is felt during menstruation caused by tightened uterine muscles. Dysmenorrhea can occur because of the high number of prostaglandins in the endometrial wall can cause strong contractions, causing pain in the lower abdomen. One way to reduce dysmenorrhea pain is by using non-pharmacological therapy, namely ergonomic exercise. The purpose of this study was to analyze the effect of ergonomic exercise on reducing dysmenorrhea pain in childbearing age women.

This study was a quantitative study with a pre-experimental method with a pre-test and post-test design and a sample selection method using purposive sampling with a total sample of 56 women of childbearing age who experienced dysmenorrhea pain. Data was collected by using a pain scale observation sheet. Data analysis was carried out with the assistance of SPSS software by conducting a normality test first with the Kolmogorov Smirnov test with a result of 0.53 for the pretest treatment and 0.06 for the post-test treatment. The analysis of the difference between the average pre-test and post-test was carried out using the Paired T-Test.

The results of the study using the Paired T-Test showed that the average difference before and after being given ergonomic exercise was 3.179 with a P Value of $0.000 < \alpha (0.05)$, then H_0 was rejected, which means that there was an effect of ergonomic exercise on reducing dysmenorrhea pain of childbearing age women in Br. Tauman, Sembung Village, Mengwi Subdistrict, Badung Regency therefore ergonomic exercise can be used as an alternative to non-pharmacological therapy for the management of dysmenorrhea.

Keywords: Childbearing Age women, Dysmenorrhea Pain, Ergonomic Exercise

Bibliography 43 (2011-2020)

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa atau Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat *Asung Kerta Wara Nugraha Nyalah* peneliti dapat menyelesaikan laporan akhir skripsi ini yang berjudul “Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Penurunan Nyeri *Dismenorea* Pada Wanita Usia Subur (WUS) di Br. Tauman, Desa Sembung, Kec Mengwi, Kab. Badung”.

Laporan akhir skripsi ini disusun dalam rangka untuk memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana keperawatan pada Program Studi Keperawatan STIKES Bina Usaha Bali.

Penyelesaian laporan akhir 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 Usaha Bali yang telah memberikan kesempatan untuk mengikuti pendidikan Program Ilmu Keperawatan di STIKES Bina Usaha Bali.
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep.,M.Kep selaku ketua program studi ilmu keperawatan di STIKES Bina Usaha Bali yang telah memberikan masukan, dan bimbingan dalam menyelesaikan laporan akhir skripsi ini.
3. Kepala Perbekel Desa Sembung yang telah memberikan ijin dalam menyelenggarakan penelitian ini.

4. Ns. Made Ririn Sri Wulandari, S.Kep., M.Kep selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing dengan penuh kesabaran dalam memberi pengetahuan, masukan dan bimbingan dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi ini.
5. Anak Agung Oka Astariningsih, S.ST., M.Kes selaku pembimbing II yang telah membantu dalam memberikan masukan, dan saran di dalam penyelesaian tugas akhir skripsi ini.
6. Teman-teman *Aorta Team* yang telah memberi dukungan dan membantu dalam proses penyelesaian tugas akhir skripsi ini.
7. Kepada seluruh pihak yang turut serta membantu dalam penyusunan tugas akhir skripsi ini, peneliti mengucapkan terimakasih.

Penulis menyadari bahwa penulisan tugas akhir ini masih jauh dari kata sempurna. Penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dalam rangka memperbaiki dan menyempurnakan tugas akhir ini, semoga tugas akhir ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak. Akhir kata penulis mengucapkan terimakasih.

Badung, Juni 2021

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan.....	4
1. Tujuan Umum.....	4
2. Tujuan Khusus	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
1. Manfaat Bagi Pelayanan Keperawatan.....	5
2. Manfaat Bagi Masyarakat.....	5
3. Manfaat Bagi Institusi Pendidikan	5
4. Manfaat Bagi Pengembangan Ilmu Keperawatan	5
E. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II : TINJAUAN PUSTAKA	
A. Konsep Wanita Usia Subur.....	9

1. Pengertian Wanita Usia Subur.....	9
B. Konsep Menstruasi	10
1. Pengertian Menstruasi	10
2. Siklus Menstruasi	11
3. Gangguan Menstruasi.....	14
C. Konsep <i>Dismenore</i>	15
1. Pengertian <i>Dismenore</i>	15
2. Penyebab <i>Dismenore</i>	16
3. Klasifikasi <i>Dismenore</i>	18
4. Karakteristik Nyeri <i>Dismenore</i>	20
5. Penilaian Nyeri <i>Dismenore</i>	21
a. Pengukuran Nyeri <i>Dismenore</i>	21
b. Intensitas Nyeri <i>Dismenore</i>	22
6. Cara Mengatasi <i>Dismenore</i>	25
D. Konsep Senam Ergonomis.....	28
1. Pengertian Senam Ergonomis.....	28
2. Gerakan Senam Ergonomis.....	29
3. Manfaat Senam Ergonomis.....	34
E. Konsep Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Nyeri.....	36
F. Kerangka Teori.....	39
BAB III : KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI	
OPERASIONAL	
A. Kerangka Konsep	40
B. Hipotesis	41
C. Definisi Operasional	42
BAB IV: METODE PENELITIAN	
A. Rancangan Penelitian	43
B. Populasi dan Sampel.....	44
1. Populasi Penelitian	44

2. Sampel Penelitian	44
C. Tempat Penelitian	47
D. Waktu Penelitian.....	47
E. Etika Penelitian.....	47
1. Prinsip Manfaat.....	48
2. Prinsip Menghargai Hak-Hak Subjek	49
3. Prinsip Keadilan	50
F. Alat Pengumpulan Data.....	50
1. Instrumen Penelitian.....	50
2. Validitas dan Reliabilitas.....	53
G. Prosedur Pengumpulan Data	54
1. Prosedur Administrasi	54
2. Prosedur Teknis	55
H. Pengolahan Data.....	57
1. <i>Editing</i>	57
2. <i>Coding</i>	58
3. <i>Entry</i>	58
4. Tabulasi.....	58
5. <i>Cleaning</i>	58
I. Analisis Data.....	59
1. Analisis Univariat.....	59
2. Analisis Bivariat	59

BAB V : HASIL PENELITIAN

A. Gambaran Waktu dan Tempat Penelitian	61
B. Karakteristik Responden.....	62
C. Analisis Univariat.....	62
D. Analisis Bivariat.....	64

BAB VI : PEMBAHASAN

A. Intensitas Nyeri Sebelum Diberikan Senam Ergonomis Pada Wanita Usia Subur (WUS) Di Br. Tauman, Desa Sembung, Kecamatan Mengwi, Kabupaten Badung	67
B. Intensitas Nyeri Setelah Diberikan Senam Ergonomis Pada Wanita Usia Subur (WUS) Di Br. Tauman, Desa Sembung, Kecamatan Mengwi, Kabupaten Badung	70
C. Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Penurunan Nyeri <i>Dismenorea</i> Terhadap Subur (WUS) Di Br. Tauman, Desa Sembung, Kecamatan Mengwi, Kabupaten Badung	72
D. Keterbatasan Penelitian	74
E. Implikasi Penelitian	75
1. Implikasi Terhadap Pelayanan Keperawatan	75
2. Implikasi Terhadap Masyarakat	75
3. Implikasi Terhadap Pendidikan Keperawatan	75
4. Implikasi Terhadap Peneliti Selanjutnya	76

BAB VII : PENUTUP

A. Simpulan	77
B. Saran	77
1. Bagi Pelayanan Kesehatan	77
2. Bagi Masyarakat	78
3. Bagi Pendidikan Keperawatan	78
4. Bagi Terhadap Peneliti Selanjutnya	78

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional Variabel	42
Tabel 5.1 Karakteristik responden wanita usia subur di Br. Tauman, Desa Sembung, Kec. Mengwi, Kab. Badung	62
Tabel 5.2 Identifikasi nyeri <i>dismenorhea</i> pada wanita usia subur di Br. Tauman, Desa Sembung, Kec. Mengwi, Kab, Badung sebelum diberikan senam ergonomis.....	63
Tabel 5.3 Identifikasi nyeri <i>dismenorhea</i> pada wanita usia subur di Br. Tauman, Desa Sembung, Kec. Mengwi, Kab, Badung setelah diberikan senam ergonomis.....	64
Tabel 5.4 Uji Normalitas nyeri <i>dismenorhea</i> pada wanita usia subur di Br. Tauman, Desa Sembung, Kec. Mengwi, Kab. Badung.....	65
Tabel 5.5 Identifikasi pengaruh senam ergonomis terhadap penurunan nyeri <i>dismenorhea</i> pada wanita usia subur di Br. Tauman, Desa Sembung, Kec. Mengwi, Kab, Badung.....	66

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Pengukuran Intensitas Nyeri <i>Face Pain Scale</i> (FPS).....	23
Gambar 2.2 Pengukuran Intensitas Nyeri <i>Verbal Rating Scale</i> (VRS).....	23
Gambar 2.3 Pengukuran Intensitas Nyeri <i>Numeric Rating Scale</i> (NRS).....	24
Gambar 2.4 Pengukuran Intensitas Nyeri <i>Visual Analag Scale</i> (VAS).....	25
Gambar 2.5 Berdiri Sempurna.....	29
Gambar 2.6 Lapang Dada.....	29
Gambar 2.7 Tunduk Syukur.....	30
Gambar 2.8 Duduk Perkasa.....	31
Gambar 2.9 Duduk Pembakaran.....	32
Gambar 2.10 Berbaring Pasrah.....	33
Gambar 2.11 Kerangka Teori Penelitian	39
Gambar 3.1 Kerangka Konsep Penelitian	40
Gambar 4.1 Rancangan Penelitian	43

DAFTAR LAMPIRAN

- | | |
|----------|---|
| Lampiran | 1. Jadwal Penelitian |
| Lampiran | 2. Surat Permohonan Ijin Studi Pendahuluan |
| Lampiran | 3. Surat Balasan Permohonan Ijin Studi Pendahuluan di Perbekel Desa Sembung |
| Lampiran | 4. Surat Ijin Melakukan Penelitian di Br. Tauman, Desa Sembung, Kec. Mengwi, Kab. Badung |
| Lampiran | 5. Balasan Surat Ijin Melakukan Penelitian di Br. Tauman, Desa Sembung, Kec. Mengwi, Kab. Badung Penelitian Surat Persetujuan Menjadi Responden |
| Lampiran | 6. Lembar Persetujuan Menjadi Responden |
| Lampiran | 7. Kusioner Nyeri <i>Numeric Rating Scale</i> |
| Lampiran | 8. SOP Senam Ergonomis |
| Lampiran | 9. Hasil Tabulasi Penelitian Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Penurunan Nyeri <i>Dismenorea</i> Pada Wanita Usia Subur |
| Lampiran | 10. Lembar Bimbingan |
| Lampiran | 11. Daftar Riwayat Hidup |
| Lampiran | 12. Dokumentasi |
| Lampiran | 13. Lembar Keterangan Lolos Kaji Etik |

DAFTAR PUSTAKA

- Ammar, U. R. (2016). The Risk Effect Of Primary Dysmenorrhea On Women Of Childbearing Age In Ploso Subdistrict Of Tambaksari Surabaya. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 04(01), 37–49.
- Andri, J. (2019). Pengaruh Terapi Aktivitas Senam Ergonomis Terhadap Peningkatan Kemampuan Fungsional Lansia. *Journal Of Telenursing*, 01(02).
- Ansori, M. R. (2015). Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Kualitas Hubungan Seksual Pada Lansia Di Posyandu Jambu 30 Desa Pancakarya Kecamatan Ajung Kabupaten Jember, 29.
- Arieska, P. K. (2018). Pemilihan Teknik Sampling Berdasarkan Perhitungan Efisiensi Relatif. *Statistika*, 06(02).
- As'ari, R. (2018). Pengetahuan Dan Sikap Masyarakat Dalam Melestarikan Lingkungan Hubungannya Dengan Perilaku Menjaga Kelestarian Kawasan Bukit Sepuluh Ribu Di Kota Tasikmalaya. *Jurnal Geoeco*, 04(01), 9–18.
- Beddu, S. (2016). Hubungan Status Gizi Dan Usia Menarchedengan *Dismenore* Primer Pada Remaja Putr. *The Southeast Asian Journal Of Midwifery*, 01(01), 16–21.
- BKKBN. (2020). Batasan Dan Pengertian MDK. Retrieved From <Http://Aplikasi.Bkkbn.Go.Id/Mdk/Batasanmdk.Aspx>
- BPS. (2020a). Penduduk Menurut Kelompok Umur (Ribukab), 2018-2020. Retrieved From <Https://Badungkab.Bps.Go.Id/Indicator/12/53/1/Penduduk-Menurut-Kelompok-Umur.Html>
- BPS. (2020b). Penduduk Menurut Kelompok Umur Di Kecamatan Mengwi (Ribukab), 2018-2020. Retrieved From <Https://Badungkab.Bps.Go.Id/Indicator/12/90/1/Penduduk-Menurut-Kelompok-Umur-Di-Kecamatan-Mengwi.Html>
- BPS. (2020c). Proyeksi Penduduk Provinsi Bali Menurut Umur. Retrieved From <Https://Bali.Bps.Go.Id/Indicator/12/184/1/Proyeksi-Penduduk-Provinsi-Bali-Menurut-Kelompok-Umur.Html>
- BPS Kabupaten Badung. (2020). No Title. Retrieved From <Https://Badungkab.Bps.Go.Id/Indicator/153/64/1/Luas-Wilayah-Kabupaten-Badung-Dan-Ketinggiannya-Dari-Permukaan-Laut-Menurut-Kecamatan.Html>
- Darmawati. (2015). Kanker Serviks Wanita Usia Subur. *Idea Nursing Journal*, 01(01), 9–14.

- Dewi, N. L. P. J. P. (2019). Senam Ergonomik Menurunkan Keluhan Muskuloskeletal Dan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Marapati Buleleng. *Jurnal Pendidikan Biologi Undiksha*, 06(03).
- Fadila, A. (2015). Pengaruh *Dismenore* Terhadap Aktifitas Fisik The Effect Of Dismenorhea In Daily Activity, 3–6.
- Gandari, N. M. (2019). Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Perubahan Nyeri Pada Lansia Dengan Rematik Di Sada Jiwa Banjar Pasekan Desa Sembung Kecamatan Mengwi Kabupaten Badung. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 05(02), 47–58.
- Harzif, A. K. (2018). *Fakta-Fakta Menstruasi Pada Remaja Mengulas Seputar Fakta Mengenai Menstruasi Pada Remaja*.
- Hasanah, O. (2020). Efektifitas Comboaccupresure Point Pada Fase Menstruasiterhadap *Dismenore* pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 01, 1–11.
- Husna. (2018). Perbedaan Intensitas Nyeri Haid Sebelum Dan Sesudah Diberikan Kompres Hangat Pada Remaja Putri Di Universitas Dharmas Indonesia. *Journal For Quality In Women's Health*, 1(02), 43–49.
- Idaningsih, A. (2020). Pengaruh Efektivitas Senam *Dismenore* Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri *Dismenore* Pada Remaja Putri Di Smk Ypib Majalengka Kabupaten Majalengka Tahun 2019. *Syntax Literate : Jurnal Ilmiah Indonesia*, 5(2), 55–66.
- Jenny, M. (2016). *Kesehatan Reproduksi Dan Pelayanan Keluarga Berencana (KB)*. Bogor: IN MEDIA.
- Komalasari. (2019). Pendidikan Kesehatan Dysmenoreaa Pada Remaja Putri Di Smp Karya Bhakti Tahun 2019. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Uap (Abdi Ke Uap) Universitas Aisyah Pringsewu*, 2(1), 36–41.
- Larasati, T. (2016). *Dismenore* Primer Dan Faktor Risiko *Dismenore* Primer Pada Remaja. *Majority*, 5(3), 79–84.
- Lestari, N. M. S. D. (2013). Pengaruh *Dismenore* Pada Remaja. *Seminar Nasional Fmipa Undiksha Iii*.
- Lestari, R. T. R. (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), 95–100.
- Malo, Y. (2019). Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Skala Nyeri Sendi Pada Lansia Wanita. *Nursing News*, 4, 190–199.

- Masturoh, I. (2018). *Buku Ajar Rekam Medis Dan Informasi Kesehatan (RMIK) “Metodologi Penelitian Kesehaan”* (1st Ed.). Jakarta Selatan: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia : Pusat Pendidikan SDM Kesehatan.
- Mayasari, C. D. (2016). Pentingnya Pemahaman Manajemen Nyeri Non Farmakologi Bagi Seorang Perawat. *Jurnal Wawasan Kesehatan*, 1(1), 35–42.
- Nursalam. (2015). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis* (4th Ed.). Jagakarsa, Jakarta Selatan: Salemba Medika.
- Nuryadi. (2017). *Dasar-Dasar Statistik Penelitian* (1st Ed.). Yogyakarta: SIBUKU MEDIA.
- Oktafiani, H. (2020). Spinning Exercise Intensitas Sedang Menurunkan Gejala *Dismenore* Primer Mahasiswi Diii Kebidanan. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 8(1), 92–103.
- Pundati, T. M. (2016). Fakkor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadiandismenore Pada Mahasiswa Semester Viii Universitas Jenderal Soedirman Purwokerto. *Jurnal Kesmas Indonesia*, 8(01), 40–48.
- Purwoastuti, E. (2015). *Panduan Materi Kesehatan Reproduksi & Keluarga Berencana* (I). Yogyakarta: PUSTAKABARUPRESS.
- RAHMAWATI, T. (2016). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Dismenore Mahasiswi Pendidikan Biologi Uin Walisongo Semarang Terhadap Sikap Mengatasi Dismenore Primer*. Niversitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
- Rini, S. (2016). Penurunan Keluhan Atrofi Urogenital Pasca Senam Ergonomis Pada Wanita Perimenopause. *Rakernas Aipkema 2016 “Temu Ilmiah Hasil Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat,”* 355–360.
- Setyowati, H. (2018). *Akupresur Untuk Kesehatan Wanita Berbasis Hasil Penelitian* (1st Ed.). Magelang: UNIMMA PRESS.
- Sinaga, E. (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Jakarta: Universitas Nasional, IWWASH, Global One.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif Dan R&D* (2nd Ed.). Bandung: ALFABETA.
- Syahrum. (2011). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Citapustaka Media.
- Tsamara, G. (2019). *Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura*. Universitas Tanjungpura Pontianak.
- Vitani, R. A. I. (2019). Tinjauan Literatur: Alat Ukur Nyeri Untuk Pasien Dewasa

Literature Review: Pain Assessment Tool To Adults Patients. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 03(01), 1–7.

Wratsongko, M. (2015a). *Mukjizat Gerakan Shalat & Rahasia 13 Unsur Manusia* (1st ed.). Jakarta Selatan.

Wratsongko, M. (2015b). *Mukjizat Gerakan Shalat & Rahasia 13 Unsur Manusia* (1st ed.). Jakarta Selatan: Mizania.