

**PENGARUH HATHA YOGA TERHADAP NYERI  
HAID PADA REMAJA PUTRI DI  
LINGKUNGAN KETUGTUG  
KELURAHAN LOLOAN  
TIMUR TAHUN 2021**



**SKRIPSI**

**Oleh:**

**Ni Made Arista Dewi**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2022**

**PENGARUH HATHA YOGA TERHADAP NYERI  
HAID PADA REMAJA PUTRI DI  
LINGKUNGAN KETUGTUG  
KELURAHAN LOLOAN  
TIMUR TAHUN 2021**

**SKRIPSI**

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

**Oleh:**

**NI MADE ARISTA DEWI  
NIM. C2120094**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2022**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**PENGARUH HATHA YOGA TERHADAP NYERI  
DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI  
LINGKUNGAN KETUGTUG  
KELURAHAN LOLOAN  
TIMUR TAHUN 2021**

**Diajukan Oleh:**

**NI MADE ARISTA DEWI  
NIM. C2120094**

**Badung, 21 Januari 2022**

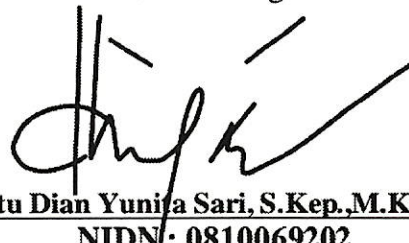
**Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing**

Pembimbing I



Ns. Ni Komang Mafalia Gandari, S.Kep.,M.H  
NIDN : 0813098803

Pembimbing II



Ns. Ni Luh Putu Dian Yuniya Sari, S.Kep.,M.Kep.,Sp.Kep.Kom  
NIDN: 0810069202

Mengetahui,  
Program Studi S1 Keperawatan  
Ketua



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

**HALAMAN PENGESAHAN**

**SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN DIDEPAN  
DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
Tanggal : 4 Maret 2022**

**Yang Terdiri dari :**

Ketua Penguji



**Dr. Putu Mastiningsih, S.ST., SH., M.Biomed**  
**NIDN : 08040956002**

Sekretaris Penguji

Anggota Penguji



**Ns. Ni Komang Mawlia Gandari, S.Kep.,M.H**  
**NIDN: 0813098803**



**Ns. Ni Luh Putu Dian Yunita Sari, S.Kep.,M.Kep.,Sp. Kep.Kom**  
**NIDN : 0810069202**

Mengetahui,  
Program Studi S1 Keperawatan  
Ketua



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

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Ni Made Arista Dewi

NIM : C2120094

Jurusan : Keperawatan

Judul Skripsi : Pengaruh Hatha Yoga Terhadap Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di  
Lingkungan Ketugtug Kelurahan Loloan Timur Tahun 2021.

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

Mangupura, 19 Juli 2021



*Ni Made Arista Dewi*  
(Ni Made Arista Dewi)

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

Skripsi, 14 Januari 2022

Ni Made Arista Dewi

Pengaruh Hatha Yoga Terhadap Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Lingkungan  
Ketugtug Kelurahan Loloan Timur Tahun 2021

xv + 69 + 8 tabel + 49 gambar+ 14 lampiran

**ABSTRAK**

Wanita pada masa remaja akan mengalami menstruasi secara teratur setiap bulannya dan terkadang disertai dengan nyeri haid. Nyeri haid dapat diatasi dengan terapi farmakologi maupun non farmakologi. Salah satu terapi non farmakologi yang dapat digunakan adalah Hatha Yoga, dimana dapat menghasilkan hormon endorphin yaitu hormon yang dapat memberikan rasa nyaman dan dapat mengurangi rasa nyeri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Hatha Yoga terhadap nyeri haid.

Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimental dengan penelitian *static-group comparison design*. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik sampling jenis *non probability sampling* yaitu *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 64 responden. Data dianalisis menggunakan uji *Paired T Test* (T test berpasangan) untuk membandingkan hasil *pretest* dan *posttest*, lalu selisih dari *pretest* dan *posttest* kelompok intervensi dan kelompok kontrol dilakukan uji *Pooled t test*.

Hasil penelitian pada kelompok kontrol didapatkan hasil uji statistik nilai probabilitas atau *Sig.(2-tailed)* sebesar 0,231, nilai probabilitas ini lebih besar dibandingkan tingkat signifikansi 0,05 sehingga tidak terdapat pengaruh pemberian Hatha Yoga terhadap nyeri haid pada remaja putri di Lingkungan Ketugtug Kelurahan Loloan Timur tahun 2021. Sedangkan pada kelompok intervensi menunjukkan bahwa nyeri *dismenore* sebelum diberikan Hatha Yoga berada pada kategori nyeri sedang dengan persentase 62,5% dan nyeri haid setelah diberikan Hatha Yoga berada pada kategori nyeri ringan dengan persentase 75%. Hasil uji statistik menunjukkan ada perbedaan nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan Hatha Yoga pada kelompok intervensi dengan nilai probabilitas atau *Sig.(2-tailed)* pada kelompok intervensi sebesar 0,000, nilai probabilitas ini lebih besar dibandingkan tingkat signifikansi 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian Hatha Yoga terhadap nyeri haid pada remaja putri di Lingkungan Ketugtug Kelurahan Loloan Timur tahun 2021.

Kata kunci : Tingkat Kecemasan, Perilaku Peduli, Latihan Yoga  
Sumber Perpustakaan : 30 (2009 -2018)

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

Undergraduate thesis, January 14<sup>th</sup> 2022

**Ni Made Arista Dewi**

**The Effect of Hatha Yoga on Dysmenorrhea Pain in Young Women in  
Ketugtug Kelurahan Loloan Timur Tahun 2021**

xv + 69 + 8 tables + 49 pictures + 14 attachments

**ABSTRACT**

Adolescent women experience regular menstruation, sometimes accompanied by dysmenorrhea pain. Dysmenorrhea pain can be treated pharmacologically and non-pharmacologically. One non-pharmacological treatment is Hatha Yoga.

Researchers used a pre-experimental design with a static-group comparison design and purposive sampling to sample 64 respondents. The research utilized non-probability sampling methods. The results of the pre-test and post-test were compared using Paired T Test (T paired test).

The results of the statistical test show that in the control group, the probability value or Sig.(2-tailed) of 0.231 is greater than the level of significance of 0.05, which means that Hatha Yoga does not alleviate dysmenorrhea pain. In the intervention group, pain dysmenorrhea before Hatha Yoga was in the moderate pain category with a percentage of 62.5%, while after Hatha Yoga it was in the mild pain category with a percentage of 75%. The statistical test results indicate that there is a difference in dysmenorrhea pain before and after Hatha Yoga instruction with a probability (two-tailed) value of 0.000; This probability is greater than the mild pain with a percentage of 75%.

**Keywords: Anxiety Level, Caring Behaviour, Yoga Exercise  
Library Source : 30 (2009 -2018)**

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa karena berkat asung kerta wara nugraha peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Hatha Yoga Terhadap Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Lingkungan Ketugtug Kelurahan Loloan Timur Tahun 2021” dapat diselesaikan tepat pada waktunya.

Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana Keperawatan pada Program Studi Keperawatan, 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 terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Ir. I Putu Santika, M.M. selaku kepala STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan mengikuti pendidikan program ilmu keperawatan di STIKES Bina Usada Bali.
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kes. selaku ketua program studi ilmu keperawatan STIKES Bina Usada Bali.
3. Ns. Ni Komang Matalia Gandari, S.Kep., M.H. selaku pembimbing I yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan dan membimbing dalam menyelesaikan proposal ini.

4. Ns. Ni Luh Putu Dian Yunita Sari, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom. selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan pengetahuan, masukan dan saran dalam menyelesaikan proposal ini.
5. Kepada kedua orang tua (I Ketut Arsana dan Ni Ketut Murtiniasih) yang selalu mendoakan saya disetiap doanya dan memberikan dukungan dalam segala hal selama ini.
6. Kakak, adik dan semua teman yang memberikan dukungan serta dorongan kepada penulis.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, karena itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dalam rangka penyempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca.

Jembrana, 21 Januari 2022

Ni Made Arista Dewi

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN .....	v
ABSTRAK.....	vi
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL .....	xiv
DAFTAR SKEMA .....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	5
E. Keaslian Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Konsep Menstruasi.....	9
B. Konsep Dismenore.....	14
C. Konsep Hatha Yoga .....	22
D. Kerangka Teori.....	27
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL	
A. Kerangka Konsep .....	28
B. Hipotesis .....	29
C. Definisi Operasional.....	31
BAB IV METODE PENELITIAN	
A. Rancangan Penelitian .....	32
B. Populasi dan Sampel.....	33

C. Tempat Penelitian .....	35
D. Waktu Penelitian.....	36
E. Etika Penelitian.....	36
F. Alat Pengumpulan Data.....	37
G. Prosedur Pengumpulan Data.....	38
H. Pengolahan Data .....	40
I. Analisis Data .....	41
<b>BAB V HASIL PENELITIAN</b>	
A. Gambaran Lokasi Penelitian.....	44
B. Hasil Analisis Data .....	45
1. Hasil Uji Univariat .....	45
2. Hasil Uji Bivariat.....	50
<b>BAB VI PEMBAHASAN</b>	
A. Interpretasi Penelitian.....	54
B. Keterbatasan Penelitian .....	65
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan, Dan Penelitian .....	65
<b>BAB VII SIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Simpulan.....	67
B. Saran.....	68
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. *Padmasana*

Gambar 7. *Navasana*

Gambar 13. *Balāsana*

Gambar 15. *Bridge Pose*

Gambar 16. *Bitilasana*

Gambar 17. *Marjaryasana*

Gambar 18. *Vyāgrasana*

Gambar 20. *Adho Mukha Savānasana*

Gambar 21. *Mountain Pose*

Gambar 22. *Extended Mountain*

Gambar 23. *Uttanasana*

Gambar 24. *Half Forward*

Gambar 25. *Chaturanga*

Gambar 26. *Cobra*

Gambar 27. *Three Legs Dog*

Gambar 28. *Virabhadrasana*

Gambar 29. *Pasvakonasana*

Gambar 30. *Dance Warrior*

Gambar 31. *Parivṛtta Parsvakonasana*

Gambar 33. *Arching Pigeon*

Gambar 35. *Pigeon Pose*

Gambar 36. *Lizard Pose*

Gambar 42. *Malasana*

Gambar 44. *Jathara Parivarthasana*

Gambar 45. *Dhanurasana*

Gambar 46. *Urdhva Dhanurasana*

Gambar 47. *Paschimottanasana*

Gambar 49. *Savasana*

## DAFTAR TABEL

3.1 Definisi Operasional .....	30
5.1 Gambaran karakteristik subyek penelitian berdasarkan usia .....	44
5.3 Gambaran karakteristik subyek penelitian berdasarkan penanganan saat nyeri <i>dismenore</i> .....	45
5.5 Gambaran Karakteristik Subyek Penelitian Berdasarkan Tingkat Nyeri <i>Dismenore</i> Pada Remaja Putri Sebelum Melakukan Hatha Yoga Pada Kelompok Intervensi .....	48
5.6 Gambaran Karakteristik Subyek Penelitian Berdasarkan Tingkat Nyeri <i>Dismenore</i> Pada Remaja Putri Setelah Melakukan Hatha Yoga Pada Kelompok Intervensi .....	48
5.7 Gambaran Karakteristik Subyek Penelitian Berdasarkan Tingkat Nyeri <i>Dismenore</i> Pada Remaja Putri Sebelum dan Setelah Melakukan Hatha Yoga Pada Kelompok Kontrol .....	49
5.8 Hasil Analisis Pengaruh Hatha Yoga Terhadap Nyeri <i>Dismenore</i> Pada Remaja Putri di Lingkungan Ketugtug Kelurahan Loloan Timur Tahun 2021 Kelompok Intervensi .....	50
5.9 Hasil Analisis Pengaruh Hatha Yoga Terhadap Nyeri <i>Dismenore</i> Pada Remaja Putri di Lingkungan Ketugtug Kelurahan Loloan Timur Tahun 2021 Kelompok Kontrol .....	51
6.0 Hasil Analisis Perbedaan Selisih Tingkat Nyeri Haid Remaja Putri di Lingkungan Ketugtug Kelurahan Loloan Timur Tahun 2021 Pada Pre dan Post Intervensi Antara Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol .....	52

## DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Teori .....	26
Skema 3.1 Kerangka Konsep.....	27

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1 Surat Ijin Studi Pendahuluan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali
- Lampiran 2 Surat Balasan Ijin Studi Pendahuluan Lingkungan Ketugtug Kelurahan Loloan Timur
- Lampiran 3 Surat Lolos Kaji Etik
- Lampiran 4 Surat Ijin Penelitian Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali
- Lampiran 5 Jadwal Penelitian
- Lampiran 6 Surat Pengantar Lembar Observasi
- Lampiran 7 Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 8 Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 9 Data Demografi
- Lampiran 10 Standar Operasional Prosedur Hatha Yoga (SOP)
- Lampiran 11 Lembar Observasi Skala Nyeri NRS Pre Test
- Lampiran 12 Lembar Observasi Skala Nyeri NRS post Test
- Lampiran 13 Hasil Tabulasi
- Lampiran 14 Lembar Bimbingan Skripsi

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustini, R., Puspitasari, E., & Listyaningrum, T. H. (2019). *Hubungan Usia Menarche Dengan Kejadian Dismenore Pada Siswi Kelas Viii Smpn 3 Gamping Yogyakarta Tahun 2019*.
- Amin, M., & Purnamasari, Y. (2020). Penurunan Skala Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri Menggunakan Masase Effleurage. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 2(2), 142–149.
- Arini, D., Saputri, D. I., Supriyanti, D., & Ernawati, D. (2020). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Mahasiswi Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya. *Borneo Nursing Journal*, 2(1), 46–54.
- Dwidyaniti Wira, I. A. (2020). Pelatihan Hatha Yoga Bagi Dosen Dan Pegawai Di Universitas Ngurah Rai Denpasar. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 3(2), 116.
- Ernawati, et all. (2015). *Terapi Relaksasi Terhadap Nyeri Desmenore Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Semarang*. 106–113.
- Fredelika, L., Oktaviani, N. P. W., & Suniyadewi, N. W. (2020). Perilaku Penanganan Nyeri Dismenore Pada Remaja Di Smp Pgr 5 Denpasar. *Bali Medika Jurnal*, 7(1), 105–115.
- Hawker, G. A., Mian, S., Kendzerska, T., & French, M. (2011). Measures of adult pain: Visual Analog Scale for Pain (VAS Pain), Numeric Rating Scale for Pain (NRS Pain), McGill Pain Questionnaire (MPQ), Short-Form McGill Pain Questionnaire (SF-MPQ), Chronic Pain Grade Scale (CPGS), Short Form-36 Bodily Pain Scale (SF. *Arthritis Care and Research*, 63(SUPPL. 11), 240–252.
- Inggriani, P. (2017). *Fakultas keperawatan universitas katolik widya mandala surabaya 2017*.
- Ira, I. K., Antonilda Ina, A., & Tjondronegoro, P. (2021). Pengaruh Yoga Terhadap Skala Nyeri Disminore. *Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas*, 4(1), 37–46.
- Juliana, I. (2019). Hubungan Dismenore Dengan Gangguan Siklus Haid Pada Remaja Di Sma N 1 Manado. *Jurnal Keperawatan*, 7(1), 1–8.
- Khusnul K, D. (2019). *PENGARUH PEMBERIAN YOGA TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI HAID ( DISMENOREA ) PADA REMAJA PUTRI DI MTsN SIDOREJO KAB . MADIUN Oleh : DEWI KHUSNUL KHOTIMAH PROGRAM STUDI KEPERAWATAN*. 117.

- Kusmiyati. (2018). Nyeri Haid, Penyebab, dan Penanggulangannya. *J. Pijar MIPA*, VI(1), 367–372.
- Lebang, E. (2016). *Detoksifikasi Membuang Tumpukan Racun Tubuh Secara Holistik*. PT. Mizan Pustaka.
- Lestari, P., & Putri, R. A. (2018). Kombinasi Self Hypnosis Dan Senam Yoga Terhadap Tingkat Nyeri Dan Kecemasan Saat Menstruasi. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 1(2), 94–98.
- Maidartati, Hayati, S., & Hasanah, A. P. (2018). Efektivitas Terapi Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Remaja di Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*, 6(2), 156–164.
- Notoatmodjo, & Soekidjo. (2015). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nursalam. (2020). *Metodelogi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis* (Peni Puji Lestari (Ed.); 5th ed.). Salam Medika.
- Pamungkas dkk. (2016). *STATISTIK Untuk Perawat Dan Kesehatan dilengkapi tutorial SPSS dan interpretasi data*. Trans Info Media.
- Paul W. Brandt-Rauf, MD, ScD, D. (Ed.). (2019). JOEM. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 61(5).
- Rahayu. (2018). Pengaruh Senam Yoga terhadap Nyeri Haid pada Remaja Putri Kelas X di MAN 2 Kota Probolinggo. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Rasyono. (2019). PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG DISMENORE. *Jurnal Ilmiah Penjas*, 5(2), 11–21.
- Sa'adah, U., K, K., Munir, Z., FR, H., & Wahid, A. H. (2019). the Effect of Hatha Yoga on Dysmenorrhoea Pain in Adolescent Principle. *Journal of Maternity Care and Reproductive Health*, 2(2), 144–153.
- Sa, U., Munir, Z., & Wahid, A. H. (2019). The Effect Of Hatha Yoga On Dysmenorrhea Pain In Adolescent Principle. *JMCRH*, 2(2), 144–153.
- Safarina, L., & Dewi, S. N. (2018). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Skala Nyeri Low Back Pain (LBP) Pada Dewasa Menengah di Wilayah Kerja Puskesmas Cimahi Tengah. *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jendral Achmad Yani Cimahi*, 1(1), 150–157.
- Sari, K., Nasifah, I., & Trisna, A. (2018). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Nyeri Haid Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan*, 10(02), 103.

- Setiadi. (2013). *Konsep dan Praktik Penulisan Riset Keperawatan*. Graha Ilmu.
- Shita, N., & Purnawati, S. (2016). Prevalensi Gangguan Menstruasi Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pada Siswi Peserta Ujian Nasional Di Sma Negeri 1 Melaya Kabupaten Jembrana. *E-Jurnal Medika Udayana*, 5(3), 1–9.
- Siahaan, K., Ermiami, & Maryati, I. (2012). Penurunan Tingkat Dismenore Pada Mahasiswi Fakultas Ilmu Keperawatan Unpad Dengan Menggunakan Yoga. *Penurunan Tingkat Dismenore Pada Mahasiswi Fakultas Ilmu Keperawatan Unpad Dengan Menggunakan Yoga*, 085275459966, 1–12.
- Sinaga, E. dkk. (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Universitas Nasional.
- Sitoayu, L., Pertiwi, D. A., & Mulyani, E. Y. (2017). Kecukupan zat gizi makro, status gizi, stres, dan siklus menstruasi pada remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 13(3), 121.
- Sudigdo Sastroasmoro. (2016). *Dasar-dasar metodologi penelitian klinis* (Edisi keli). Sagung Seto.
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. PT. Alfabet.
- Sujarweni, W. (2015). *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Gava Media.
- Tyas, J. K., Ina, A. A., & Tjondronegoro, P. (2018). Pengaruh Terapi Akupresur Titik Sanyinjiao Terhadap Skala Dismenore. *Jurnal Kesehatan*, 7(1), 1.
- Yuliasuti, SST, M.Keb, L. (2016). Pengaruh Yoga Terhadap Penurunan Dismenore Pada Mahasiswa Tingkat Iii Prodi Diii Kebidanan Stikes Respati Tasikmalayatahun 2015. *Jurnal Kesehatan Bidkesmas Respati*, 1(7), 19–27.