

PENGARUH *CHILD POSE* (BALASANA) DAN *BUTTERFLY POSE* TERHADAP PENGURANGAN *DYSMENORRHEA* PADA REMAJA PUTRI DI SMP PGRI 2 DENPASAR



SKRIPSI

OLEH:

NI PUTU ARTINI

NIM. A1221028

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2023**

PENGARUH *CHILD POSE* (BALASANA) DAN *BUTTERFLY POSE* TERHADAP PENGURANGAN *DYSMENORRHEA* PADA REMAJA PUTRI DI SMP PGRI 2 DENPASAR

SKRIPSI

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

OLEH:

NI PUTU ARTINI

NIM. A1221028

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2023**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ni Putu Artini
NIM : A1221028
Jurusan : PLJ S1 KEBIDANAN
Judul Skripsi : Pengaruh *Child Pose* (Balasana) dan *Butterfly Pose* Terhadap Pengurangan *Dysmenorrhea* Pada Remaja Putri Di SMP PGRI 2 Denpasar

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, Januari 2023



Ni Putu Artini

HALAMAN PERSETUJUAN

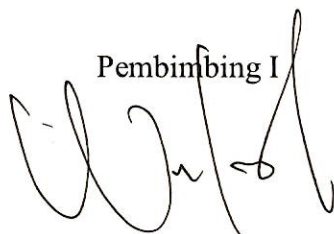
PENGARUH *CHILD POSE* (BALASANA) DAN *BUTTERFLY POSE* TERHADAP PENGURANGAN *DYSMENORRHEA* PADA REMAJA PUTRI DI SMP PGRI 2 DENPASAR

Diajukan oleh :

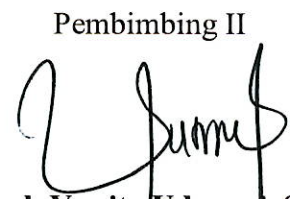
**NI PUTU ARTINI
NIM. A1221028**

Badung, 11 Januari 2023

Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I


**Dr. Luh Putu Widiastini, S.SiT.,M.Kes
NIDN : 1126098501**

Pembimbing II


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

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Kebidanan
Ketua



**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: 19 Januari 2023

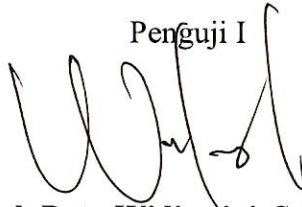
Yang terdiri dari :

Ketua Penguji



**Pande Putu Novi Ekajayanti, S.ST.,M.Keb
NIDN : 0818118701**

Penguji I



**Dr. Luh Putu Widiastini, S.SiT.,M.Kes
NIDN : 1126098501**

Penguji II



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

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Kebidanan
Ketua



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

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN

BINA USADA BALI

PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN DAN PROFESI BIDAN

Skripsi, Januari 2023

Ni Putu Artini

Pengaruh *Child Pose* (Balasana) dan *Butterfly Pose* Terhadap Pengurangan *Dysmenorrhea* Pada Remaja Putri Di SMP PGRI 2 Denpasar

xvii + 66 + 8 tabel + 3 gambar + 3 skema + 15 lampiran

ABSTRAK

Menstruasi yang dialami para remaja putri dapat menimbulkan masalah salah satunya adalah *dysmenorrhea*. *Dysmenorrhea* merupakan masalah ginekologis yang paling umum dialami wanita baik wanita dewasa maupun wanita pada usia remaja. Tingginya prevalensi *dysmenorrhea* yang terjadi pada remaja kurang mendapat perhatian dari diri sendiri dan masyarakat. *Dysmenorrhea* dapat menyebabkan seseorang menjadi lemas tidak bertenaga, pucat, kurangnya konsentrasi, sehingga berdampak negatif pada kegiatan sehari-hari dan dapat mengganggu aktivitas seperti sekolah, kerja, dan lain-lain. Terapi yoga merupakan teknik relaksasi yang dianjurkan untuk mengurangi tingkat *dysmenorrhea*. Gerakan yoga yang dapat menurunkan intensitas nyeri pada remaja putri yang mengalami *dysmenorrhea* adalah *child pose* dan *butterfly pose*. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *child pose* (balasana) dan *butterfly pose* terhadap pengurangan *dysmenorrhea* pada remaja putri.

Design penelitian ini adalah *Quasi Experimental* dengan rancangan penelitian *Non-Equivalent Control Group Design*. Jumlah sampel sebanyak 40 remaja putri yang mengalami *dysmenorrhea* dengan teknik *purposive sampling*. Data dianalisis dengan menggunakan uji *Mann Whitney* untuk membandingkan hasil sebelum dan sesudah diberikan intervensi.

Berdasarkan hasil analisis data, diketahui nilai *p value* sebesar $0.001 < 0.05$ berarti terdapat perbedaan yang signifikan rata-rata *dysmenorrhea* setelah dilakukan intervensi pada kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol. Sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh *child pose* (balasana) dan *butterfly pose* terhadap pengurangan *dysmenorrhea* pada remaja putri di SMP PGRI 2 Denpasar.

Kata Kunci: *butterfly pose*, *child pose*, *dysmenorrhea*, remaja putri

Daftar Pustaka : 53 (2017-2022)

**HEALTH INSTITUTION
BINA USADA BALI BACHELOR DEGREE AND PROFESSIONAL OF
MIDWIFERY PROGRAM**

Undergraduate thesis, January 2023

Ni Putu Artini

The Effect of Child Pose (Balasana) and Butterfly Pose on Reducing Dysmenorrhea in Young Girls at SMP PGRI 2 Denpasar

xvii + 66 + 8 tables + 3 pictures + 3 schemes + 15 appendices

ABSTRACT

Menstruation experienced by young women can cause problems, one of which is dysmenorrhea. Dysmenorrhea is the most common gynecological problem experienced by women, both adult women and women in their teens. The high prevalence of dysmenorrhea that occurs in adolescents gets less attention from themselves and society. Dysmenorrhea can cause a person to become weak, powerless, pale, and lack concentration, so that it has a negative impact on daily activities and can interfere with activities such as school, work, and others. Yoga therapy is a relaxation technique that is recommended to reduce dysmenorrhoea. Yoga exercises that can reduce pain intensity in young women who experience dysmenorrhea are child pose and butterfly pose. This study aimed at determine the effect of child pose (balasana) and butterfly pose on reducing dysmenorrhoea pain in young women.

The design of this research is quasi-experimental with a non-equivalent control group design. Using the purposive sampling technique, 40 samples were collected from young women experiencing dysmenorrhoea pain. Data were analyzed using the Mann-Whitney test to compare the results before and after the intervention was given.

Based on the results of data analysis, it was known that the p-value is $0.001 < 0.05$, meaning that there was a significant difference in the average dysmenorrhoea pain after intervention in the treatment group and the control group. So it can be concluded that there is an effect of child pose (balasana) and butterfly pose on reducing dysmenorrhoea pain in young women at SMP PGRI 2 Denpasar.

*Keywords: butterfly pose, child pose, dysmenorrhea, young women
Bibliography : 53 (2017-2022)*

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa atas segala anugrahNya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Pengaruh *Child Pose* (Balasana) dan *Butterfly Pose* Terhadap Pengurangan *Dysmenorrhea* Pada Remaja Putri di SMP PGRI 2 Denpasar”. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Kebidanan pada Program Studi S1 Kebidanan STIKES Bina Usaha Bali.

Penyusunan skripsi ini telah mendapatkan bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Bersama ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dr. Ir. I Putu Santika, M.M. selaku Ketua STIKES Bina Usaha Bali yang telah memberikan kesempatan dan memfasilitasi peneliti untuk menempuh Pendidikan di STIKES Bina Usaha Bali.
2. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb selaku Kaprodi S1 Kebidanan STIKES Bina Usaha Bali yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Dr. Luh Putu Widiastini, S.SiT., M.Kes selaku Pembimbing I yang telah dengan sabar membimbing, memberikan pengetahuan dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb selaku Pembimbing II yang telah memberikan masukan serta saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Keluarga tercinta yang turut andil memberikan dukungan baik moril maupun material selama proses penyusunan skripsi ini.

6. Rekan-rekan sejawat mahasiswa S1 Kebidanan STIKES Bina Usada Bali yang senantiasa memberikan semangat dan motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam menyusun skripsi ini oleh karena itu penulis membuka diri untuk menerima segala kritik dan saran yang membangun. Akhir kata penulis berharap penelitian ini mampu menjadi sumber tambahan dalam meningkatkan kualitas ilmu kebidanan profesional. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak. Terima kasih.

Badung, Januari 2023

Penulis

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	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR SKEMA	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
DAFTAR SINGKATAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
E. Keaslian Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Remaja.....	8

1. Pengertian Remaja	8
2. Tahapan Remaja	8
3. Aspek Perkembangan Remaja.....	9
B. Menstruasi	10
1. Pengertian Menstruasi.....	10
2. Siklus Menstruasi	10
3. Fase Menstruasi.....	10
4. Gangguan Menstruasi	12
C. <i>Dysmenorrhea</i>	14
1. Pengertian <i>Dysmenorrhea</i>	14
2. Klasifikasi <i>Dysmenorrhea</i>	16
3. Faktor Penyebab <i>Dysmenorrhea</i>	17
4. Tingkatan Nyeri <i>Dysmenorrhea</i>	19
5. Tanda dan Gejala <i>Dysmenorrhea</i>	20
6. Skala Intensitas Nyeri <i>Dysmenorrhea</i>	21
7. Penatalaksanaan <i>Dysmenorrhea</i>	22
D. <i>Child Pose</i>	26
E. <i>Butterfly Pose</i>	28
F. Kajian Empiris	30
G. Kerangka Teori	32

BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL

A. Kerangka Konsep	33
--------------------------	----

B. Hipotesis	34
C. Definisi Operasional.....	34

BAB IV METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian	36
B. Populasi dan Sampel	37
1. Populasi	37
2. Sampel.....	37
C. Etika Penelitian.....	39
D. Alat Pengumpulan Data	42
1. Instrumen Penelitian	42
2. Validitas dan Reliabilitas.....	42
E. Prosedur Pengumpulan Data	43
1. Prosedur Administrasi.....	43
2. Prosedur Teknis	43
3. Tahap Kerja	44
F. Pengolahan Data	45
G. Analisis Data	46
1. Analisis Deskriptif	46
2. Uji Normalitas	47
3. Analisis Inferensial	47

BAB V HASIL

A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	49
B. Analisis Deskriptif	50

1. Karakteristik Responden.....	50
2. Intensitas <i>Dysmenorrhea</i> Remaja Putri Pada Kelompok Perlakuan dan Kontrol Sebelum Diberikan <i>Child Pose</i> (Balasana) dan <i>Butterfly Pose</i>	52
3. Intensitas <i>Dysmenorrhea</i> Remaja Putri pada Kelompok Perlakuan dan Kontrol Sebelum dan Sesudah Diberikan <i>Child Pose</i> (Balasana) dan <i>Butterfly Pose</i>	53
C. Uji Normalitas.....	54
D. Analisis Inferensial.....	54

BAB VI PEMBAHASAN

A. Interpretasi Penelitian.....	56
B. Keterbatasan Penelitian	63
C. Impikasi Terhadap Pelayanan Kesehatan, Pendidikan, dan Penelitian	64

BAB VII PENUTUP

A. Simpulan.....	65
B. Saran.....	66

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Definisi Operasional Pengaruh <i>Child Pose</i> (Balasana) dan <i>Butterfly Pose</i> Terhadap Pengurangan <i>Dysmenorrhea</i> Pada Remaja Putri Di SMP PGRI 2 Denpasar	35
Tabel 5.1	Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Di SMP PGRI 2 Denpasar	50
Tabel 5.2	Karakteristik Responden Berdasarkan IMT Di SMP PGRI 2 Denpasar	51
Tabel 5.3	Karakteristik Responden Berdasarkan Usia <i>Menarche</i> Di SMP PGRI 2 Denpasar.....	51
Tabel 5.4	Intensitas <i>Dysmenorrhea</i> Remaja Putri Pada Kelompok Perlakuan dan Kontrol Sebelum Diberikan <i>Child Pose</i> (Balasana) dan <i>Butterfly Pose</i>	52
Tabel 5.5	Hasil Uji <i>Wilcoxon Dysmenorrhea</i> Remaja Putri Pada Kelompok Perlakuan dan Kontrol Sebelum dan Sesudah Diberikan <i>Child Pose</i> (Balasana) dan <i>Butterfly Pose</i>	53
Tabel 5.6	Hasil Uji <i>Shapiro Wilk Dysmenorrhea</i> Remaja Putri pada Kelompok Perlakuan dan Kontrol	54
Tabel 5.7	Hasil Analisis <i>Mann Whitney</i> Pengaruh <i>Child Pose</i> (Balasana) dan <i>Butterfly Pose</i> Terhadap Pengurangan <i>Dysmenorrhea</i> Remaja Putri Di SMP PGRI 2 Denpasar	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Numeric Rating Scale</i> (NRS).....	23
Gambar 2.2 <i>Child Pose</i> (Balasana)	28
Gambar 2.3 <i>Butterfly Pose</i>	30

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1	Kerangka Teori Pengaruh <i>Child Pose</i> (Balasana) dan <i>Butterfly Pose</i> Terhadap Pengurangan <i>Dysmenorrhea</i> Pada Remaja Putri Di SMP PGRI 2 Denpasar	32
Skema 3.1	Kerangka Konsep Pengaruh <i>Child Pose</i> (Balasana) dan <i>Butterfly Pose</i> Terhadap Pengurangan <i>Dysmenorrhea</i> Pada Remaja Putri Di SMP PGRI 2 Denpasar	33
Skema 4.1	Desain Penelitian <i>Non-Equivalent Control Group</i>	36

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Jadwal Penelitian
- Lampiran 2. Surat Studi Pendahuluan
- Lampiran 3. Surat Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 4. Surat Kajian Etik
- Lampiran 5. Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 6. Surat Balasan Penelitian
- Lampiran 7. Lembar Pengantar Kuesioner
- Lampiran 8. Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 9. Standar Operasional Prosedur (SOP) Pemberian *Child Pose*
(Balasana)
- Lampiran 10. Standar Operasional Prosedur (SOP) Pemberian *Butterfly Pose*
- Lampiran 11. Lembar Kuesioner
- Lampiran 12. Master Tabel Jawaban Responden
- Lampiran 13. Hasil Analisis Data
- Lampiran 14. Lembar Bimbingan
- Lampiran 15. Dokumentasi

DAFTAR SINGKATAN

FSH	: <i>Follicle Stimulating Hormone</i>
IMT	: Indeks Masa Tubuh
LH	: <i>Luteinizing Hormone</i>
NRS	: <i>Numeric Rating Scale</i>
PGRI	: Persatuan Guru Republik Indonesia
SMP	: Sekolah Menengah Pertama
SOP	: Standar Operasional Prosedur
SPSS	: <i>Statistical Program for Social Science</i>
UKS	: Unit Kesehatan Sekolah
WHO	: <i>World Health Organization</i>

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 Menarche 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 Menarche 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.
- 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 Menarche, 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 XI 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 Menarche 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 XII 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 X 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 menarche dengan Dismenor Primer pada siswi kelas X', *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.