



## PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP NYERI HAID REMAJA PUTRI

Sri Sat Titi Hamranani, Chori Elsera\*, Afifah Cindy Rahmawati

Universitas Muhammadiyah Klaten, Jl. Jombor Indah, Gemolong, Buntalan, Kec. Klaten Tengah, Kabupaten Klaten, Jawa Tengah 57419, Indonesia

\*[chorielsera@gmail.com](mailto:chorielsera@gmail.com)

### ABSTRAK

Nyeri haid merupakan rasa sakit yang terjadi karena ketidakseimbangan hormon progesteron, akibat berkontraksinya rahim ketika endometrium meluruh. Nyeri ini menyebabkan adanya ketidaknyamanan yang mengganggu aktivitas sehari-hari. Salah satu cara untuk mengurangi nyeri haid tanpa menggunakan obat dapat menggunakan terapi komplementer yaitu senam yoga. Senam yoga merupakan latihan yang membantu meredakan nyeri dengan cara merelaksasi otot, merangsang pelepasan opioid endogen, seperti endorfin yaitu penghambat nyeri. Tujuan penelitian ini mengetahui pengaruh terapi senam yoga terhadap penurunan nyeri haid. Penelitian ini menggunakan desain Pre-eksperimen dengan rancangan One Group Pre test-Post test Design. Teknik sampel yang digunakan adalah Total Sampling. Sampel penelitian ini adalah siswi kelas XI SMK Rahani Husada Klaten sebanyak 40 siswi. Instrumen penelitian menggunakan Numeric Rating Scale yang sudah valid dan reliabel. Analisa data menggunakan uji Wilcoxon. Hasil penelitian adalah rerata usia responden  $16,83 \pm 0,781$ , rerata usia menarche  $12,58 \pm 1,152$ , rerata siklus haid  $30,03 \pm 3,000$ , rerata lama haid  $6,20 \pm 1,091$ , tingkat nyeri sebelum senam yoga paling banyak adalah nyeri sedang (75%) dan tingkat nyeri paling banyak setelah diberikan senam yoga adalah nyeri ringan (77,5%). Hasil analisa data dengan uji Wilcoxon didapatkan  $p = 0,000 \leq 0,05$ . Kesimpulan pada penelitian ini terdapat Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Haid di Kelas XI SMK Rahani Husada Klaten.

Kata kunci: nyeri haid; putri; senam yoga

## *THE EFFECT OF YOGA EXERCISE ON TEENAGEMENT PAIN*

### ABSTRACT

*Menstrual pain is pain that occurs due to an imbalance of the hormone progesterone, due to the contraction of the uterus when the endometrium sheds. This pain causes discomfort that interferes with daily activities. One way to reduce menstrual pain without using drugs can use complementary therapy, namely yoga exercise. Yoga is an exercise that helps relieve pain by relaxing muscles, stimulating the release of endogenous opioids, such as endorphins, which are pain inhibitors. The purpose of this study was to determine the effect of yoga exercise therapy on reducing menstrual pain. This study uses a pre-experimental design with a One Group Pre-test-Post test design. The sampling technique used is Total Sampling. The sample of this study was 40 students of class XI SMK Rahani Husada Klaten. The research instrument uses a valid and reliable Numeric Rating Scale. Data analysis using Wilcoxon test. The results of the study were the average age of the respondents was  $16.83 \pm 0.781$ , the average age at menarche was  $12.58 \pm 1.152$ , the average menstrual cycle was  $30.03 \pm 3.000$ , the average length of menstruation was  $6.20 \pm 1.091$ , the level of pain before yoga exercise was mostly moderate pain (75%) and the highest level of pain after being given yoga exercise was mild pain (77.5%). The results of data analysis with the Wilcoxon test obtained  $p = 0.000 \leq 0.05$ . The conclusion in this study is that there is an effect of yoga exercise on the reduction of menstrual pain in class XI SMK Rahani Husada Klaten.*

*Keywords: menstrual pain; young women; yoga*

## PENDAHULUAN

Remaja merupakan penduduk yang berusia antara 10 hingga 18 tahun (Permenkes, 2014). Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-kanak menuju dewasa. Masa remaja dibedakan menjadi 3 tahap, yaitu remaja awal (12-16 tahun), remaja pertengahan (17-19 tahun), dan masa remaja akhir (19-24 tahun) (Wiwin Embo Johar, 2013). Masa remaja, sering disebut masa pubertas, ditandai dengan berbagai perubahan fisiologis, psikologis, mental, emosional, dan sosial (Widayati et al., 2020). Perubahan utama yang terjadi pada masa pubertas adalah mimpi basah pada laki-laki dan haid pada perempuan (Prayitno Sunyoto, 2014). Haid merupakan meluruhnya dinding rahim disertai keluarnya darah setiap bulan, kecuali sedang hamil (Anurogo & Ari, 2011).

Setiap perempuan mengalami haid, dan terkadang ada gangguan terjadi sebelum dan selama haid seperti *PMS (Premenstruasi Syndrome)*, *Hipermenorhea*, *Hipomenorhea*, *Polimenorhea*, *Dismenore* atau Nyeri haid (Wirenviona & Riris, 2020). Nyeri haid merupakan keadaan yang ditandai adanya nyeri pada punggung dan perut, serta gejala gangguan pencernaan seperti mual dan diare (Wardhani & Suryanti, 2020). Banyak faktor yang mempengaruhi nyeri haid seperti usia saat menarche, rutinitas olahraga, riwayat keluarga mengalami dismenore, serta status gizi (Juliana, 2018).

Angka kejadian nyeri haid Menurut WHO (2018) rata-rata 50% disetiap negara mengalaminya. Di Amerika Serikat, 30% hingga 50% wanita yang mengalami nyeri haid terpaksa meninggalkan pekerjaan, tempat pendidikan, dan keluarganya (Oyoh & Sidabutar Jenita, 2015). Di Indonesia, 107.673 orang (64,25%) di antaranya 59.671 orang (54,89%) melaporkan nyeri haid primer dan 9.496 orang (9,36%) melaporkan nyeri haid sekunder (Herawati, 2017). Prevalensi nyeri haid mencapai 56% di Jawa Tengah (Dewi, 2018).

Dalam mengurangi nyeri haid terdapat 2 cara yaitu farmakologi dan nonfarmakologi. Cara farmakologi bisa menggunakan obat-obatan, sedangkan non-farmakologis meliputi kompres hangat, pijat, olahraga, istirahat, hipnoterapi, akupunktur, dan relaksasi. Teknik relaksasi yang bisa dilakukan yaitu dengan berlatih yoga (Gumangsari, 2014). Yoga merupakan teknik relaksasi yang dapat membantu mendapatkan kekuatan serta menghilangkan nyeri. Karena saat rileks tubuh melepaskan hormon endorpin dari otak sehingga dapat menenangkan jiwa, pikiran, dan tubuh (Wati, Supiyati, & Khairiatul, 2018). Yoga merupakan bentuk latihan yang mengurangi nyeri dengan menenangkan otot-otot tubuh dan mendorong pelepasan opioid endogen seperti *endorphin*, yang bertindak sebagai penghambat rasa nyeri (Sindhu, 2015).

Peningkatan kadar *b-endorphin* telah dikaitkan dengan penurunan rasa nyeri, peningkatan daya ingat, meningkatkan nafsu makan, meningkatkan seksualitas, dan peningkatan tekanan darah dan pernapasan. Ini akan berguna dalam menurunkan masalah nyeri, terutama ketidaknyamanan saat haid (Yulina & Ningsih, 2020). Latihan yoga yang dilakukan 3kali 1minggu selama 20 hingga 30 menit akan membantu mengurangi nyeri haid dengan meningkatkan jumlah dan ukuran pembuluh darah, yang akan mengedarkan lebih banyak darah ke organ reproduksi dan mengurangi nyeri haid. Senam yoga disarankan dilakukan sore hari karena saat itulah *endorphin* berada pada konsentrasi tertinggi (Wulanda, Luthfi, & Hidayat, 2020).

Hasil penelitian Arini di STIKES Hang Tuah Surabaya yang dipublikasikan di *Borneo Nursing Journal* Vol. 2 No. 1 Tahun 2020, kelompok eksperimen responden yang telah diberikan yoga melaporkan nyeri haid lebih sedikit dibandingkan kelompok kontrol, dengan sembilan responden (60%) melaporkan nyeri ringan dan enam responden (40%) tidak melaporkan nyeri.

Lima responden mengalami nyeri sedang (33,3%), satu responden (6,7%) melaporkan nyeri berat, dan sembilan responden pada kelompok kontrol yang tidak mendapatkan yoga melaporkan nyeri ringan. Hasil uji Mann Whitney menunjukkan perbedaan yang signifikan antara hasil post-test dari kelompok eksperimen dan kontrol, dengan tingkat signifikansi  $p = 0,002$  (Arini et al., 2020).

Dalam 90% kasus, 50% mempengaruhi perempuan selama masa reproduksi, dan 60% hingga 85% kasus mengakibatkan tingginya tingkat ketidakhadiran di tempat kerja atau sekolah. Hampir semua wanita mengalami nyeri saat haid sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari (Apriyanti, Harmia, & Andriani, 2018). Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti, SMK Rahani Husada Klaten belum pernah dilakukan penelitian serupa. Selain itu, mayoritas siswanya adalah remaja putri dan terdapat 40 remaja putri kelas XI yang berusia antara 16 hingga 20 tahun mengalami nyeri haid, dan kejadian nyeri haid merupakan hal biasa yang terjadi di sekolah ini, banyak siswinya yang tidak masuk kelas karena alasan tersebut. Studi pendahuluan yang dilakukan dengan wawancara terhadap 5 siswi, ditemukan tiga orang mengalami sakit perut saat haid seperti diremas dan ditekan, rasa tidak nyaman di pinggang, badan pegal, dan dua murid melaporkan bahwa sakit perut sangat parah sehingga ingin pingsan. Seorang siswa mengatakan bahwa ketika nyeri digunakan untuk aktivitas, empat siswi setuju bahwa tidur membantu mengatasi rasa sakit. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa masih banyak remaja yang mengalami nyeri haid dan cara meredakannya hanya dengan tidur atau istirahat. Oleh karena itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam yoga terhadap penurunan nyeri haid Di SMK Rahani Husada Klaten”.

## METODE

Metode penelitian ini adalah *pre experimen* dengan rancangan *one group pre test-post test design*. Populasi penelitian ini adalah siswi kelas XI SMK Rahani Husada Klaten berjumlah 40 siswi. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *Total Sampling* sebanyak 40 siswi. Teknik pengumpulan data nyeri haid menggunakan Kuisisioner dengan *Numeric Rating Scale* (NRS) yang merupakan instrumen baku. Teknik analisa data univariat menggunakan distribusi frekuensi dan analisa bivariat menggunakan uji *Wilcoxon*. Waktu penelitian ini dilakukan pada bulan November 2021-Agustus 2022. Sedangkan pengambilan data dilakukan pada tanggal 23 Mei 2022 – 06 Juli 2022.

## HASIL

Tabel 1.

Rerata usia responden, usia menarache, siklus haid dan lama haid responden (n=40).

Variabel	N	Min	Max	Mean	SD
Usia	40	16	20	16,83	0,781
Usia Menarache	40	11	15	12,58	1,152
Siklus Haid	40	22	35	30,03	3,000
Lama Haid	40	4	9	6,20	1,091

Tabel 1 hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rerata usia responden pada penelitian ini adalah  $16,83 \pm 0,781$  dengan usia termuda 16 taun dan usia tertua 20 tahun. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rerata usia menarache pada penelitian ini adalah  $12,58 \pm 1,152$  dengan usia minimal 11 tahun dan maximal 15 tahun. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rerata siklus haid responden adalah  $30,03 \pm 3,000$  dengan siklus paling pendek 22 hari dan siklus paling panjang 35 hari. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rerata lama haid responden adalah  $6,20 \pm 1,091$  dengan lama haid paling pendek 4 hari dan paling panjang 9 hari.

Tabel 2.  
Tingkat Nyeri Haid Responden (n=40).

Nyeri Haid	N	Min	Max	Mean	SD
Sebelum	40	2	10	4,65	1,562
Sesudah	40	0	9	2,65	1,545

Tabel 2 menunjukkan bahwa rerata skala nyeri sebelum senam yoga adalah  $4,65 \pm 1,562$  dengan skor nyeri minimal 2 dan skor nyeri maximal 10. Selanjutnya rerata skala nyeri sesudah diberikan senam yoga adalah  $2,65 \pm 1,545$  dengan skor nyeri minimal 0 dan maximal 9. Berdasarkan skor rerata skala nyeri, maka skala nyeri responden sebelum diberikan senam yoga adalah nyeri sedang, sedangkan sesudah diberikan senam yoga rerata nyeri responden adalah nyeri ringan. Sehingga hasil setelah diberikan senam yoga terjadi penurunan tingkat nyeri sejumlah 2.

Tabel 3.  
Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Remaja Putri (n=40)

Tingkat Nyeri	Sebelum		Sesudah		Z <sub>hitung</sub>	P Value
	f	%	f	%		
Tidak Nyeri	0	0	1	2,5	-5,579	0,000
Tidak Nyeri	0	0	1	2,5		
Nyeri Ringan	8	20,0	31	77,5		
Nyeri Sedang	30	75,0	7	17,5		
Nyeri Berat Terkontrol	1	2,5	1	2,5		
Nyeri Berat Tidak Terkontrol	1	2,5	0	0		
Jumlah	40	100	40	100		

Tabel 3 didapatkan hasil bahwa tingkat nyeri haid responden sebelum dilakukan senam yoga untuk kategori tidak nyeri 0 responden (0%), kategori nyeri ringan 8 responden (20%), nyeri sedang 30 responden (75%), nyeri berat 1 responden (2,5%) dan nyeri berat tidak terkontrol 1 (2,5%). Sedangkan sesudah dilakukan senam yoga tingkat nyeri responden untuk kategori tidak nyeri 1 responden (2,5%), nyeri ringan 31 responden (77,5%), nyeri sedang 7 responden (17,5%), nyeri berat 1 responden (2,5%) dan nyeri berat tidak terkontrol 0 responden (0%). Maka tingkat nyeri paling banyak sebelum dilakukan senam yoga adalah nyeri sedang, sedangkan tingkat nyeri paling banyak setelah dilakukan senam yoga adalah nyeri ringan. Analisa data menggunakan uji Wilcoxon diperoleh nilai Z<sub>hitung</sub> sebesar -5,579 dengan nilai p value 0,000. Nilai signifikansi uji (p-value) lebih rendah dari 0,05 ( $0,000 \leq 0,05$ ) sehingga secara statistik terdapat pengaruh skala nyeri pada remaja putri dengan dismenore sebelum dan sesudah diberikan senam yoga. Maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, sehingga disimpulkan terdapat pengaruh senam yoga terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri kelas XI SMK Rahani Husada Klaten (Hadianti & Ferina, 2021).

## PEMBAHASAN

Hasil analisa dari penelitian yang dilakukan adalah peneliti berasumsi rerata usia responden pada penelitian ini adalah 16-17 tahun dan sebagian besar responden pada usia ini banyak mengalami nyeri ketika haid. Dapat dilihat dari karakteristik responden, bahwa responden adalah remaja dengan masa pertengahan dimana pada usia remaja ini ketegangan emosi meningkat akibat perubahan fisik dan kelenjar yang menyebabkan remaja sangat sensitif dan rawan terhadap stres. Stres dapat mengganggu kerja sistem endokrin. Sistem endokrin terganggu ketika endometrium dalam fase sekresi memproduksi prostaglandin F<sub>2</sub> yang

menyebabkan kontraksi otot-otot polos sehingga menyebabkan rasa sakit saat menstruasi atau dismenore (Tsamara, Raharjo, & Putri, 2020).

Peneliti berasumsi, pada penelitian ini usia menarche responden termasuk usia menarche normal. Hal ini sesuai dengan teori yaitu haid biasanya diawali pada usia remaja 9-12 tahun, ada sebagian yang mengalami lebih lambat usia 13-15 tahun (Anurogo & Ari, 2011). Menurut peneliti rerata siklus haid responden pada penelitian ini dalam rentang normal yaitu 30 hari. Hal ini sesuai dengan yang dijelaskan bahwa rata-rata perempuan mengalami siklus haid selama 21-40 hari (Anurogo & Ari, 2011). Menurut peneliti rerata lama haid responden penelitian ini dalam rentang normal yaitu 6 hari. Dapat dilihat dari teori Anurogo 2011 yang menjelaskan bahwa lama haid normal berkisar 3-7 hari (Anurogo & Ari, 2011).

Senam yoga yang dilakukan pada remaja putri kelas XI SMK Rahani Husada Klaten diperagakan langsung oleh instruktur yoga selama 6x, senam yoga diikuti oleh seluruh responden dengan sungguh-sungguh dan tidak ada yang drop out. Penyebab nyeri haid salah satunya adalah kurangnya olahraga untuk memperkuat otot-otot tubuh, maka perlu melakukan senam untuk memperkuat otot-otot tubuh. Melakukan senam sebelum haid meningkatkan aliran darah dan metabolisme, karena nyeri haid disebabkan oleh kontraksi uterus yang berlebihan akan menyebabkan aliran darah ke uterus menurun sehingga uterus mengalami iskemia dan menyebabkan nyeri haid, maka untuk meningkatkan aliran darah dilakukan suatu senam untuk peregangan tubuh (Cholifah & Ayu Hadikasari, 2016).

Dengan melakukan yoga rutin 3 kali seminggu durasi 20-30 menit dapat membantu mengurangi nyeri saat haid (Manarung, Utami, & HD, 2015). Yoga dapat membantu mengatasi nyeri haid dengan mengendurkan otot-otot rahim, yang rentan terhadap kejang dan iskemia karena peningkatan prostaglandin yang menyebabkan pembuluh darah melebar. Hal ini meningkatkan aliran darah ke area yang mengalami spasme dan iskemia, sehingga rasa nyeri mereda (Siahaan, Ermiami, & Maryati, 2012). Hasil penelitian ini didukung penelitian Hadiani & Ferina (2021) menunjukkan terdapat penurunan nyeri sebelum dan sesudah senam yoga dengan rerata sebelum menerapkan yoga dengan nilai 6,53 (tingkat sedang) dan setelah menerapkan yoga dengan nilai 4,27 (ringan).

Hasil penelitian ini sesuai dan sejalan dengan penelitian Muthohharoh (2018) dengan judul "Yoga Untuk Pengurangan Intensitas Nyeri Dismenorea" yang menyimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian senam yoga dengan penurunan nyeri dismenore dengan hasil sebelum melakukan yoga rata-rata intensitas nyeri dismenorea sebesar 6,06. Kemudian intensitas nyeri berkurang menjadi 3,76 sesudah melakukan senam yoga. Berdasarkan Uji T-dependen, diperoleh nilai t hitung sebesar 10,286 dengan p-value sebesar  $0,001 \leq 0,05$  (Muthohharoh et al., 2018).

Haid terjadi melalui beberapa fase, salah satunya adalah fase luteal dimana endometrium wanita yang mengalami nyeri haid kadar prostaglandin meningkat. Prostaglandin tersebut akan menginduksi terjadinya kontraksi uterus. Kontraksi uterus yang berkepanjangan menyebabkan aliran darah ke uterus menurun, sehingga uterus akan mengalami iskemia dan menyebabkan nyeri haid (Sulaeman & Yanti, 2019). Penyebab nyeri haid salah satunya adalah kurangnya olahraga untuk memperkuat otot-otot tubuh, maka perlu melakukan senam untuk memperkuat otot-otot tubuh. Melakukan senam sebelum haid meningkatkan aliran darah dan metabolisme, karena nyeri haid disebabkan oleh kontraksi uterus yang berlebihan akan menyebabkan aliran darah ke uterus menurun sehingga uterus mengalami iskemia dan menyebabkan nyeri haid,

maka untuk meningkatkan aliran darah dilakukan suatu senam untuk peregangan tubuh (Cholifah & Ayu Hadikasari, 2016).

Salah satu peregangan yang dapat dilakukan adalah dengan senam yoga, senam yoga merupakan latihan relaksasi yang bekerja dengan cara merelaksasi otot, sistem pernapasan, dan tubuh untuk menghasilkan opioid endogen, seperti endorfin berfungsi penghambat nyeri (Sindhu, 2015). Peneliti berasumsi bahwa senam yoga dapat membantu menurunkan nyeri haid, dikarenakan dengan rutin melakukan senam yoga selama 3 kali dalam seminggu durasi 20-30 menit akan membantu tubuh untuk mengeluarkan hormon endorfin yaitu hormon penghambat nyeri, maka dapat membantu menurunkan nyeri yang dirasakan remaja putri saat haid.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian “Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Kelas XI SMK Rahani Husada Klaten” pada karakteristik responden rata-rata usia responden  $16,83 \pm 0,781$ , rata-rata usia menarche  $12,58 \pm 1,152$ , rata-rata siklus haid  $30,03 \pm 3,000$ , rata-rata lama haid  $6,20 \pm 1,091$ , dan rata-rata tingkat nyeri responden sebelum diberikan perlakuan  $4,65 \pm 1,562$  dan rata-rata sesudah diberikan senam yoga adalah  $2,65 \pm 1,545$ , sehingga terjadi penurunan nyeri sebesar 2 tingkatan dan ada pengaruh senam yoga terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri kelas XI SMK Rahani Husada Klaten yang ditunjukkan P value = 0,000;  $\alpha=0,05$ .

## DAFTAR PUSTAKA

- Anurogo, D., & Ari, W. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: ANDI.
- Apriyanti, P., Harmia, E., & Andriani, R. (2018). Hubungan Status Gizi Dan Usia Menarche Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di SMA 1 Bangkinang Kota. *Maternitas Kebidanan, Vol. 3 No.*
- Arini, D., Indah Saputri, D., Supriyanti, D., Ernawati, D., Hang Tuah Surabaya, S., Stikes Hang Tuah Surabaya, M., & Stikes Hang Tuah Surabaya, K. (2020). *Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Mahasiswi Keperawatan STIKES Hang Tuah Surabaya*.
- Cholifah, C., & Ayu Hadikasari, A. (2016). Hubungan Anemia, Status Gizi, Olahraga Dan Pengetahuan Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri. *Midwifery, 1(1)*, 30. <https://doi.org/10.21070/mid.v1i1.346>
- Dewi. (2018). Efektivitas Teknik Effeleurage Menggunakan Parutan Jahe Terhadap Dismenore Pada Siswi SMP N 1 Tempuran.
- Gumangsari, N. M. G. (2014). Pengaruh Massage Counterpressure Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Haid Pada Remaja Putri di SMA N 2 Ungaran Kabupaten Semarang. *Jurnal Kesehatan Stikes Ngudi Waluyo Ungaran*.
- Hadianti, D. N., & Ferina. (2021). Senam Yoga Menurunkan Dismenore, *13(1)*, 239–245.
- Herawati, R. (2017). Faktor-Faktor Yang mempengaruhi Kejadian Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Siswi Madrasah Aliyah Negeri Pasir Pengaraian, 161–172.
- Juliana, J. (2018). Determinan Dismenorea Di Sman 2 Bagan Sinembah Kabupaten Rokan Hilir. *Jurnal Endurance, 3(1)*, 61. <https://doi.org/10.22216/jen.v3i1.1664>
- Manarung, M. F., Utami, S., & HD, S. R. (2015). Efektivitas Yoga Terhadap Nyeri Dismenore

- Pada Remaja. *JOM*, 2(2).
- Muthohharoh, L., Windayanti, H., & Kristiningrum, W. (2018). Yoga Untuk Pengurangan Intensitas Nyeri Dismenorea. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Ar-Rum Salatiga*, 3(1), 41–44.
- Oyoh, & Sidabutar Jenita. (2015). Menurunkan Dismenoreaa Primer melalui Hipnoterapi pada Siswi Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, v3(n2), 111–118. <https://doi.org/10.24198/jkp.v3n2.7>
- Permenkes. (2014). Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 Tahun 2014.
- Prayitno Sunyoto. (2014). *Buku Lengkap Kesehatan Organ Reproduksi Wanita* (Cet.1). Saufa : Jogyakarta.
- Siahaan, K., Ermiami, & Maryati, I. (2012). Penurunan Tingkat Dismenore Pada Mahasiswi Fakultas Ilmu Keperawatan Unpad Dengan Menggunakan Yoga, (085275459966), 1–12.
- Sindhu, P. (2015). *Panduan Lengkap YOGA : Untuk Hidup Sehat & Seimbang* (Cet.I). Bandung: Qanita.
- Sulaeman, R., & Yanti, R. (2019). Pengetahuan Remaja Putri Tentang Kompres Hangat Mengurangi Nyeri Dismenore. *Jurnal Keperawatan Terpadu (Integrated Nursing Journal)*, 1(2), 25. <https://doi.org/10.32807/jkt.v1i2.34>
- Tsamara, G., Raharjo, W., & Putri, E. A. (2020). Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswi Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. *Nasional Ilmu Kesehatan (JNIK)*, 2(3), 130–140.
- Wardhani, I. N., & Suryanti, P. E. (2020). Yoga Sebagai Upaya Meringankan Nyeri Haid Pada Remaja Perempuan. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 3(2), 195. <https://doi.org/10.25078/jyk.v3i2.1747>
- Wati, N. W. K. W., Supiyati, S., & Khairiatul, J. (2018). Pengaruh Senam Yoga terhadap Kesiapan Fisik dan Psikologis dalam Menghadapi Persalinan di BPM Effect of Gymnastic Yoga on Physical and Psychological Preparedness in Facing the Childbirth in BPM Lasmitasari .
- Widayati, Amaranggita, N., Candra, P. A., Pramita Sari, N. A., Uzma, S., & Iin, R. (2020). Yoga untuk Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja Putri.
- Wirenviona, R., & Riris, A. A. I. D. C. (2020). *Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja*. Airlangga University.
- Wiwin Embo Johar, el al. (2013). Persepsi Dan Upaya Pencegahan Keputihan Pada Remaja Putri SMA Muhammadiyah 1 Semarang, 37–45.
- Wulanda, C., Luthfi, A., & Hidayat, R. (2020). Efektifitas Senam Disminore Pada Pagi Dan Sore Hari Terhadap Penanganan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Saat Haid Di SMPN 2 Bangkinang Kota Thun 2019. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 1(1), 1–11.
- Yulina, R., & Ningsih, N. F. (2020). Efektivitas Senam Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Disminore Pada Mahasiswi Di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. *Jurnal Ners*, 4, 75–80.

