

PENGARUH SENAM DISMENOIRE TERHADAP DISMENOIRE PADA REMAJA PUTRI DI SMP CIPTA KARYA OKU TIMUR

Lia Septi Pratiwi¹, Siti Marfu'ah², Futhri Rifa Zaimsyah³
^{1,2,3}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bakti Utama Pati
Email: liabambangliabambang@gmail.com

ABSTRAK

Dismenore adalah keluhan ginekologis akibat ketidakseimbangan hormon progesterone dalam darah yang menjadi penyebab timbulnya rasa nyeri yang paling sering terjadi pada wanita. Dismenore bisa menyebabkan seorang mual, sakit kepala, mudah marah bahkan sampai pingsan. Tujuan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Pengurangan Nyeri Pada Remaja Putri Di SMP Cipta Karya Oku Timur Tahun 2025. Penelitian ini menggunakan metode penelitian pre eksperiment dengan pendekatan yang dilakukan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik *two group pre test and pos test desigen* dengan variabel independent senam disminore dan variabel dependent disminore. Penelitian dilakukan pada bulan Juni-Juli 2025 dengan total sampling sebanyak 50 responden dengan analisis data yang digunakan analisis bivariat dengan uji man whitney Hasil uji man whitney menghasilkan nilai sig. (*p-value*) yang sangat kecil yaitu 0,000. Hasil tersebut jauh lebih kecil jika dibandingkan dengan tingkat signifikansi (α) 0,05. Karena $0,000 < 0,05$ maka dapat dikatakan terdapat perbedaan yang signifikan secara statistic. Kesimpulan terdapat pengaruh yang signifikan secara statistik dari intervensi senam terhadap penurunan tingkat dismenorea. Saran memberikan informasi yang membantu pihak pelayanan kesehatan agar membuat suatu program senam disminore untuk mengurangi disminore pada remaja putri sekolah menengah pertama.

Kata Kunci : *Senam disminore, Dismenore*

ABSTRACT

Dysmenorrhea is a gynecological complaint caused by an imbalance of the hormone progesterone in the blood, which is the most common cause of pain in women. Dysmenorrhea can cause nausea, headaches, irritability, and even fainting. The purpose of this study was to determine the effect of dysmenorrhea exercises on pain reduction in adolescent girls at Cipta Karya Junior High School Oku Timur 2025. This study employed a pre-experimental research method, with a two-group pre-test and post-test design. The independent variable was dysmenorrhea exercises and the dependent variable was dysmenorrhea. The study was conducted in June-July 2025, with a total sampling of 50 respondents. Data analysis used bivariate analysis with the Man-Whitney test. The Man-Whitney test yielded a very small p-value of 0.000. This result is much lower than the 0.05 significance level (α). Since $0.000 < 0.05$, a statistically significant difference can be considered. Conclusion There is a statistically significant effect of exercise intervention on reducing dysmenorrhea levels. Suggestions provide information to assist health services in developing a dysmenorrhea exercise program to reduce dysmenorrhea in junior high school girls.

Keywords: *Dysmenorrhea exercise, Dysmenorrhea*

PENDAHULUAN

Dismenore adalah keluhan ginekologis akibat ketidakseimbangan hormon progesterone dalam darah yang menjadi penyebab timbulnya rasa nyeri yang paling sering terjadi pada wanita. Dismenore bisa menyebabkan seorang mual, sakit kepala, mudah marah bahkan sampai pingsan. Dismenore dapat teratasi dengan terapi farmakologis ataupun non farmakologis (Nurfiana et al., 2021). Dismenore dalam Bahasa Indonesia adalah nyeri haid, derajat ataupun sifat nyeri haid bervariasi mulai dari ringan hingga berat (Sumiyati et al., 2023).

Angka kejadian nyeri haid di dunia sangat besar. Sekitar 50% wanita di setiap negara mengalami nyeri haid. Menurut WHO (2020) angka kejadian sebesar 1.7699.425 jiwa 90% wanita mengalami nyeri haid atau dismenorea dengan 10-15% nyeri berat. Angka kejadian di Amerika sekitar 60% dan di Swedia sekitar 72%, sedangkan di Indonesia diperkirakan mencapai angka 55% yang perempuan usia produktif tersiksa keluhan nyeri haid. Kejadian dismenore di Indonesia sebesar 64,25%, terdiri dari dismenore primer sebesar 54,89% dan 9,36% mengalami dismenore sekunder (Larasati & Alatas, 2016 dalam jurnal Nurfadillah et al., 2021).

Nyeri haid (dismenore) sering dialami oleh remaja putri dan dapat menyebabkan gangguan aktivitas sehari-hari, remaja yang mengalami dismenore aktivitasnya belajar di sekolah dapat terganggu dan tidak jarang jika tidak dapat hadir masuk sekolah. Dampak dari dismenore jika tidak segera ditangani dapat menyebabkan infertilitas (Ariyanti et al., 2020). Upaya yang dapat dilakukan agar nyeri haid (dismenorea) dapat diatasi dengan farmakologi ataupun pendekatan non farmakologis agar meminimalisir rasa nyeri (Wahyuningsih et al., 2022). Non farmakologis yang sangat dianjurkan untuk dapat dilakukan untuk mengurangi dismenore dengan latihan-latihan olahraga yang ringan atau senam. Senam merupakan salah satu teknik relaksasi untuk mengurangi rasa nyeri dismenore, dikarenakan saat melakukan senam tubuh akan menghasilkan hormon endorfin. Hormon endorfin bermanfaat sebagai obat penenang alami yang diproduksi oleh otak sehingga menimbulkan rasa aman. Didapatkan dari hasil penelitian bahwa nyeri haid atau dismenore lebih sedikit pada olahragawati dibandingkan perempuan yang tidak melakukan senam (Nuraeni, 2017).

Senam yang membantu peregangan seputar otot perut, panggul dan pinggang dan memberikan perasaan nyaman yang berangsur-angsur serta mengurangi rasa nyeri dengan cara dilakukan teratur yaitu senam dismenore. (Nurjanah et al., 2019). Selain itu senam dismenore bermanfaat untuk meningkatkan sirkulasi darah, sirkulasi darah yang lambat akan menyebabkan kram juga nyeri. (Wahyuningsih et al., 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh Nuraeni (2017) tentang pengaruh senam dismenorea terhadap penurunan nyeri pada remaja di Smk 1 Tapango Polewali Mandar menunjukkan bahwa ada pengaruh senam dismenorea terhadap pengurangan nyeri. Hal ini berarti senam dismenorea efektif untuk mengurangi nyeri haid. Berdasarkan penelitian Mariza & Lazary (2022) dan terdapat pengaruh senam dismenore terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri dengan nilai p value 0,000 hasil analisis bahwa senam dismenore berpengaruh positif, jika secara rutin melakukan senam dismenore setiap bulan pada hari pertama sampai hari ketiga selama haid, namun mesti diikuti dengan pola makan yang sehat, cukup minum dan istirahat yang cukup.

Berdasarkan presurvey yang dilakukan berdasarkan data dari Unit Kesehatan Sekolah (UKS) SMP Cipta Karya Oku Timur 2025, didapatkan dari wawancara 10 orang siswi yang pernah merasakan dismenorea yang belum pernah melakukan senam dismenorea dan sekitar 10 orang pernah melakukan senam adanya pengurangan nyeri (dismenore). Berdasarkan latar belakang di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan Judul Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri Di SMP Cipta Karya Oku Timur Tahun 2025.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian pre eksperiment dengan pendekatan yang dilakukan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik *two group pre test and pos test desigen* dengan variabel independent senam dismenore dan variabel dependent dismenore. Penelitian dilakukan pada bulan Juni-Juli 2025 dengan total sampling sebanyak 50 responden dengan analisis data yang digunakan analisis bivariat dengan uji man whitney

HASIL

1. Analisis Univariat

Hasil analisis univariat untuk mengetahui gambaran data yang telah dikumpulkan dengan bentuk distribusi frekuensi meliputi variabel umur responden. Adapun hasil analisis univariat masing-masing variabel bisa dilihat dari tabel di bawah ini.

Tabel 1
Tabulasi Frekuensi Berdasarkan Usia

No.	Usia Siswi	Frekuensi	Persentase (%)
1.	13 tahun	10	33.3
2.	14 tahun	12	40.0
3.	15 tahun	8	26.7
Jumlah		30	100

Berdasarkan tabulasi di atas, rentang usia responden pada penelitian ini adalah 13 – 15 tahun. Siswi dengan usia 14 tahun menjadi responden dengan persentase terbesar yakni 40% dengan jumlah siswa sebanyak 12 orang. Terdapat 10 siswi yang memiliki usia 13 tahun atau dengan persentase sebesar 33.3%. Sementara itu, siswi dengan usia 15 tahun memiliki persentase 26.7% atau sebanyak 8 orang siswi.

Tabel 2
Tabulasi Frekuensi Dismenorea Sebelum Senam

No.	Skala Dismenore	Frekuensi	Persentase (%)
1.	5	1	3.3
2.	6	4	13.3
3.	7	14	46.7
4.	8	8	26.7
5.	9	2	6.7
6.	10	1	3.3
Jumlah		30	100

Berdasarkan tabulasi frekuensi di atas dapat dilihat bahwa terdapat variasi dari responden yang menyatakan skala dismenorea pada rentang 5 – 10. Skala dismenorea dominan berada di angka 7 (tujuh) yang dialami oleh 13 orang siswi responden. Dengan kata lain, sebanyak 46.7% siswi merasakan intensitas nyeri pada angka 7 (tujuh). Diikuti oleh 8 orang siswi yang menyatakan merasakan intensitas nyeri di angka 8 (delapan) atau sebanyak 26.7% siswi. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden (73.4%) mengalami dismenorea pada skala menengah hingga tinggi (skala 7 dan 8).

Meskipun ada variasi dalam tingkat dismenorea pada kondisi responden sebelum melakukan senam, sebagian besar responden cenderung mengalami dismenorea pada tingkat menengah hingga tinggi. Hanya sedikit responden yang mengalami dismenorea pada tingkat paling rendah atau paling tinggi.

Tabel 3
Tabulasi Frekuensi Dismenorea Setelah Senam

No.	Skala Dismenore	Frekuensi	Persentase (%)
1.	4	4	13.3
2.	5	8	26.7
3.	6	11	36.7
4.	7	6	20.0
5.	8	1	3.3
Jumlah		30	100

Berdasarkan tabulasi frekuensi di atas, dapat dilihat pergeseran rentang skala dismenorea menjadi 4 – 8 setelah semua responden melakukan senam. Hal tersebut mengindikasikan bahwa terdapat peningkatan frekuensi pada skala dismenorea yang lebih rendah (4, 5, 6) dibandingkan dengan skala yang lebih tinggi (7, 8).

Skala dismenorea pada angka 6 (lima) menjadi skala yang paling dominan dengan 11 responden atau sekitar 36.7% siswi mengalami nyeri pada intensitas menengah. Berikutnya terdapat 8 responden atau sekitar 26.7% siswi yang mengalami nyeri pada intensitas skala 5 (enam).

2. Analisis Bivariat

Sebelum melakukan uji bivariat, maka di lakukan uji normalitas untuk menentukan jenis pendekatan bivariat yang digunakan. Hasil sebagai berikut.

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Sebelum	.906	30	.012
Sesudah	.915	30	.020

Berdasarkan hasil uji normalitas diatas diperoleh nilai sig 0,012 dan 0,020 kedua nilai tersebut lebih kecil dari alpha 5% (0,05) maka dapat dikatakan bahwa data tidak menyebar normal sehingga pada pengujian bivariat menggunakan metode non-parametric Mann Whitney. Analisis bivariat dilakukan dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh antara variabel independen atau variabel bebas. Dalam kasus ini, Penulis ingin mengetahui pengaruh penggunaan senam dismenorea terhadap penurunan nyeri dismenorea di SMP Cipta Karya. Dalam analisis bivariat ini, pengujian data dilakukan dengan menggunakan Uji mann whitney. Hasil analisis yang didapatkan dapat dilihat pada tabel Tabel 4 di bawah ini.

Tabel 4
Uji Man Whitney Senam Dismenore

No	Intervensi	Rata-rata Dismenore	Selisih	Nilai Sig.	Ket.
1	Sebelum	7.30	0.57	0.000	Terdapat
2	Sesudah	5.73			Pengaruh

Berdasarkan hasil analisis bivariat pada tabel di atas, didapatkan bahwa terjadi penurunan rata-rata skala dismenorea dari 7,30 menjadi 5,73 atau sebanyak 0,57 satuan setelah melakukan senam dismenore. Hasil uji man whitney menghasilkan nilai sig. (*p-value*) yang sangat kecil yaitu 0,000. Hasil tersebut jauh lebih kecil dari tingkat signifikansi (α) 0,05. Karena $0,000 < 0,05$ maka dapat dikatakan terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik, atau terdapat pengaruh yang signifikan secara statistik dari intervensi senam terhadap penurunan tingkat dismenorea.

PEMBAHASAN

1. Dismenorea

Dismenorea pada data penelitian yang didapatkan digambarkan dengan skala numerik dari rentang 0 – 10, di mana angka 0 menandakan tidak ada nyeri dan angka 10 menandakan nyeri hebat. Didapatkan skala dismenorea sebelum senam terdapat di rentang 5 – 10 atau nyeri sedang hingga hebat. Hal tersebut sesuai dengan karakteristik responden yang telah ditentukan sebelumnya, yakni mengalami dismenorea dalam kategori sedang dengan siklus teratur dalam tiga bulan terakhir berturut-turut.

Saat sebelum senam didapatkan skala 7 menjadi skala yang paling banyak dilaporkan dengan 19 orang responden atau 38% dari total responden. Diikuti dengan responden dengan skala 8 yang dilaporkan dengan 13 orang responden atau 26% dari total responden. Hal tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami tingkat dismenorea pada skala nyeri sedang ke tinggi. Ditemukan juga responden yang mengalami skala tertinggi atau skala 10, dimana hal tersebut adalah tingkat dismenorea yang sangat parah (nyeri hebat) walaupun relatif jarang terjadi pada kelompok umur responden, yakni siswi SMP.

Hasil tersebut sesuai dengan teoritis yang menyatakan bahwa, dismenorea merupakan rasa nyeri selama menstruasi yang disebabkan oleh kejang otot uterus dan remaja putri akan lebih sering merasakan sakit pada usia tersebut karena terjadi optimalisasi fungsi rahim (Syarifah & Nurhavivah dalam Nurfadillah et al., 2021). Pada usia remaja putri sesuai klasifikasi WHO yakni 10 – 19 tahun, sesuai dengan tabulasi umur responden pada Tabel 1. Dismenorea primer sering terjadi pada kelompok usia tersebut (Lestari dalam Nurfadillah et al., 2021).

Beberapa cara penanganan yang dapat dilakukan untuk meredakan nyeri yang terjadi atau menurunkan skala dismenore yang didapatkan oleh responden, yang pada kasus ini ada siswi SMP Cipta Karya telah dikemukakan oleh beberapa penelitian sebelumnya. Februanti (2017) memberikan pernyataan bahwa sebagian besar siswi SMP sudah tereduksi dengan baik mengenai penanganan dismenorea, seperti dengan kompres hangat, meminum obat penghilang nyeri, dengan asupan gizi yang baik. Selain itu, Rachmawati, A., & Safriana, R. E. (2020) melakukan penelitian mengenai solusi yang dinilai efektif untuk meredakan dismenorea yang terjadi pada siswi kelas VIII di SMPN 20 Gresik, yakni dengan melakukan *endorphine massage* dan senam dismenorea.

2. Senam Dismenorea

Senam dismenorea merupakan salah satu aktivitas yang dinilai dapat memberikan sensasi rileks yang berangsur-angsur serta mengurangi nyeri jika dilakukan secara teratur (Badriyah & Diati, 2016). Penjelasan tersebut sesuai dengan Tabel 3 hasil tabulasi skala dismenorea yang didapatkan setelah dilakukan senam dismenorea, yakni terdapat kecenderungan umum peningkatan frekuensi pada skala dismenore yang lebih rendah (3,4,5,6) serta penurunan pada skala yang lebih tinggi (7,8,9).

Skala dismenorea yang dominan juga mengalami penurunan, di mana skala 5 menjadi skala mayoritas yang dilaporkan yakni terdapat 17 responden atau 34% dari total responden. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Solihah et al. (2023) yang melakukan review literatur terhadap Efektivitas Senam Dismenorea terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea pada Remaja Putri. Pada penelitian tersebut dinyatakan senam dismenore memiliki efektivitas untuk dijadikan upaya mengurangi rasa sakit dismenore ketika menstruasi terjadi. Senam atau aktivitas fisik tersebut menyebabkan produksi hormon endorfin atau hormon kebahagiaan untuk mengurangi rasa sakit akibat kontraksi ketika menstruasi.

3. Pengaruh dari Senam Dismenorea terhadap Dismenorea

Berdasarkan perbandingan kedua tabulasi frekuensi tabel Tabel 2 dan Tabel 3, dapat disimpulkan bahwa senam tampaknya memiliki efek positif dalam mengurangi tingkat dismenorea pada kelompok responden ini. Hal ini ditunjukkan oleh:

- a. Pergeseran distribusi Skala dismenorea ke arah nilai yang lebih rendah (modusnya bergeser dari 7 ke 5).
- b. Peningkatan jumlah responden yang melaporkan dismenorea pada skala ringan hingga sedang (skala 3, 4, 5, 6).
- c. Penurunan yang signifikan pada jumlah responden yang melaporkan dismenorea pada skala yang lebih parah (skala 7, 8, 9, 10).

Perubahan yang terjadi sangat nyata, ditunjukkan oleh pergeseran distribusi frekuensi dari skala tinggi ke skala rendah dan penurunan rata-rata dismenore secara signifikan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa intervensi senam dismenorea dapat menjadi salah satu solusi non-farmakologis yang bermanfaat untuk mengatasi nyeri haid.

Hasil analisis bivariat yang dilakukan dengan menggunakan uji man whitney juga mendapatkan hasil yang sama dimana didapatkan hasil nilai signifikansi sebesar 0,000. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan secara statistik dari dilakukannya senam dismenorea terhadap penurunan skala dismenorea yang terjadi pada siswi SMP Cipta Karya. Dengan kata lain, penurunan rata-rata Skala Dismenorea dari 7.14 menjadi 5.66 setelah senam bukan hanya kebetulan, melainkan hasil yang dinilai signifikan secara statistik, menunjukkan bahwa senam dismenorea efektif dalam mengurangi tingkat nyeri haid pada kelompok responden ini.

Hasil tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Marlinda et al. (2013) yang menyatakan terdapat pengaruh senam dismenorea terhadap penurunan dismenorea pada remaja putri di Desa Sidoharjo Kecamatan Pati. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Djimbula et al. (2022), yakni tentang Efektivitas Senam Dismenorea dan Musik Klasik Terhadap Penurunan Dismenorea Pada Remaja juga menyimpulkan hasil yang sama bahwa senam dan musik klasik keduanya dinilai efektif menurunkan nyeri menstruasi pada remaja putri.

Selain itu, penelitian terbaru yang dilakukan oleh Pebrianti et al. (2025) juga menunjukkan hasil yang sama. Penelitian menunjukkan bahwa pemberian edukasi tentang penerapan senam

dismenorea yang juga dibarengi dengan praktek senam dismenorea terhadap siswi SMPN 11 Kota Jambi. Didapatkan hasil penurunan yang signifikan terhadap skala nyeri yang terjadi oleh mayoritas siswi, yang sebelumnya mayoritas merasakan nyeri sedang menjadi tidak merasakan nyeri atau nyeri ringan setelah melakukan senam dismenorea.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Kesimpulan dari penelitian dengan judul Pengaruh Senam Disminore Terhadap Disminore Pada Remaja Putri Di SMP Cipta Karya Oku Timur sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil analisis bivariat didapatkan bahwa rata-rata skala dismenorea dari sebelum melakukan senam disminore yaitu sejumlah 7,14.
2. Berdasarkan hasil analisis bivariat didapatkan bahwa rata-rata skala dismenorea dari sesudah melakukan senam disminore yaitu sejumlah 5,66.
3. Hasil uji man whitney menghasilkan nilai sig. (*p-value*) yang sangat kecil yaitu 0,000, karena $0,000 < 0,05$ maka dapat dikatakan terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik, atau terdapat pengaruh yang signifikan secara statistik dari intervensi senam terhadap penurunan tingkat dismenorea.

Saran

Diharapkan dapat bermanfaat memberikan informasi yang membantu pihak pelayanan kesehatan agar membuat suatu program senam disminore untuk mengurangi disminore pada remaja putri sekolah menengah pertama. Hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan sekaligus sebagai ilmu pengetahuan bagi perkembangan ilmu kebidanan yang dapat disosialisasikan dikalangan institusi kesehatan dan sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa Stikes Bhakti Utama Pati.

DAFTAR PUSTAKA

1. Anurogo, D., & Wulandari, A. (2019). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta : Andi.
2. Ariyanti, V. D., Veronica, S. Y., & Kameliawati, F. (2020). Pengaruh Pemberian Jus Wortel Terhadap Penurunan Skala Nyeri Disminore Primer Pada Remaja Putri. *Wellness and Healthy Magazine*, 2(2), 277–282.
3. Artawan, I. P., Adianta, Ik. A., & Damayanti, I. A. M. (2022). Hubungan Nyeri Haid (Disminore Primer) Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswi Sarjana Keperawatan Tingkat IV Itokes Bali Tahun 2022. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 6(2), 94–99.
4. Djimbula, N., Kristiarini, J. J., & Ananti, Y. (2022). Efektivitas Senam Disminore dan Musik Klasik Terhadap Penurunan Disminore Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 288–296.
5. Harel, Z. (2012). Dysmenorrhea In Adolescents and Young Adults: An Update on Pharmacological Treatments and Management Strategies. *Expert Opinion on Pharmacotherapy*, 13(15), 2157–2170.
6. Indrayani, T. (2023). Pengaruh Senam Pada Remaja Putri Untuk Mengatasi Primary Dysmenorrhea. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 13(3), 1145–1150.
7. Mariza, A., & Lazary, A. (2022). Pengaruh Senam Disminore Terhadap Penurunan Nyeri Disminore Pada Remaja Putri. *Malahayati Nursing Journal*, 4(6), 1600–1607.
8. Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
9. Nuraeni, N. (2017). Pengaruh Senam Disminorea Terhadap Penurunan Nyari Pada Remaja Putri SMK 1 Tapango Kecamatan Tapango Kabupaten Polewali Mandor. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 2(1), 25–32.
10. Nurfadillah, H., Maywati, S., & Aisyah, I. S. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Disminore Primer Pada Mahasiswi Universitas Siliwangi. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 17(1), 247–256.
11. Nurfiiana, T., Jama, F., & Sunarti. (2021). Pengaruh Senam Disminore terhadap Penurunan Tingkat Disminore. *Window of Nursing Journal*, 2(2), 186–197.
12. Nurjanah, I., Yuniza, Y., & Iswari, M. F. (2019). Pengaruh Senam Disminore Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswi Asrama Stikes Muhammadiyah Palembang. *Syifa' Medika: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 10(1), 54–61.

13. Price, S. A., & Wilson, L. M. (2006). *Patofisiologi : Konsep Klinis Proses-Proses Penyakit Volume 1*. Jakarta : EGC.
14. Probowati, A. D. (2021). *Pengaruh Spinning Exercise Terhadap Dismenore Pada Mahasiswi Diploma III Kebidanan Poltekkes Kemenkes Palangka Raya*. Skripsi. Politeknik Kesehatan Palangka Raya.
15. Proverawati, A., & Misaroh, S. (2009). *Menarche : Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta : Nuha Medika.
16. Sari, T. M., Suprida, S., Amalia, R., & Yunola, S. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 8(2), 219–231.
17. Septiwiarsi, Iskandar, M., & Suriyah, M. (2024). Penyuluhan tentang Senam Dismenorea sebagai upaya Mengatasi Nyeri Haid Pada Remaja Puteri di SMAN 1 Pebayuran. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 7(4), 1814–1821.
18. Sudarmi, Qorimah, J., Halimatussyadiah, S., & Murni, N. N. A. (2024). Pengaruh Senam Dismenorea Terhadap Pengurangan Nyeri Pada Remaja Putri Dalam Pelayanan Homecare di Dusun Repok Masbagik Baru. *Journal Nursing Research Publication Media (NURSEPEDIA)*, 3(2), 83–89.
19. Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.