

PENGARUH SENAM *DISMENOREA* TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI KELAS X DI SMK JAMAAH PASRAH PATI

Dian Puspita Saraswati¹⁾, Warji²⁾, Wella Anggraini³⁾, Amanda Via Maulinda⁴⁾

^{1,2,3,4}Prodi Sarjana Kebidanan, Stikes Bakti Utama Pati

Jl. Ki Ageng Selo No. 15 Pati 59114

Email: dianpuspitasaraswati@gmail.com

ABSTRAK

Nyeri haid/ dismenorea merupakan adalah ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan rasa nyeri timbul, faktor psikologis juga ikut berperan terjadinya dismenorea pada beberapa wanita. Senam yang dapat digunakan untuk mengatasi dismenorea adalah senam khusus, yang fokusnya membantu peregangan seputar otot perut, panggul dan pinggang. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh senam dismenorea terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri Kelas X Di SMK Jamaah Pasrah Pati. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian Experimental berupa pre eksperimental design dengan rancangan one grup pretest - posttest. Rancangan one grup pretest - posttest adalah rancangan penelitian yang dilaksanakan pada satu kelompok saja yang dipilih secara random dan tidak dilakukan tes kestabilan dan kejelasan keadaan kelompok sebelum diberi perlakuan. Berdasarkan teknik purposive sampling diperoleh jumlah sampel sebanyak 35 responden. Hasil penelitian menunjukkan; 1) Derajat nyeri dismenorea sebelum diberi perlakuan senam dismenorea yaitu sedang sebanyak 21 orang (60,0%), 2) Derajat nyeri dismenorea sesudah diberi perlakuan senam dismenorea yaitu ringan sebanyak 21 orang (60,0%) dan 3) Ada pengaruh senam dismenorea terhadap penurunan nyeri dismenorea yang dialami sebelum dan sesudah diberi perlakuan senam dismenorea pada remaja putri kelas X di SMK Jamaah Pasrah Pati, dengan nilai p value $0,000 < 0,05$. Diharapkan dalam upaya meningkatkan angka kesehatan remaja putri khususnya untuk menggunakan senam dismenorea dan sebagai pengambil kebijakan dalam melakukan pengobatan serta prosedur melakukan terapi senam dismenorea.

Kata kunci : *senam dismenorea, penurunan nyeri, haid dan remaja putri*

ABSTRACT

Menstrual pain/dysmenorrhea is an imbalance of the hormone progesterone in the blood causing pain to arise, psychological factors also play a role in the occurrence of dysmenorrhea in some women. Exercises that can be used to treat dysmenorrhea are special exercises, which focus on helping stretch the muscles around the abdomen, pelvis and waist. The purpose of this study was to determine the effect of dysmenorrhoea exercise on the reduction of menstrual pain in adolescent girls in Class X at SMK Jamaah Pasrah Pati. The type of research used in this research is experimental research in the form of pre experimental design with one group pretest - posttest design. One group pretest - posttest design is a research design that is carried out in only one group that is selected at random and is not tested for stability and clarity of the group's condition before being given treatment. Based on the purposive sampling technique, the number of samples was 35 respondents. The results showed; 1) The degree of dysmenorrhoea pain before being treated with dysmenorrhoea exercise was moderate as many as 21 people (60.0%), 2) The degree of dysmenorrhoea pain after being given dysmenorrhoea exercise treatment was mild as many as 21 people (60.0%) and 3) There is an effect of dysmenorrhoea exercise on the reduction of dysmenorrhea pain experienced before and after being treated with dysmenorrhoea exercise in class X adolescent girls at SMK Jamaah Pasrah Pati, with a p value of $0.000 < 0.05$. It is hoped that in an effort to improve the health rate of adolescent girls, especially to use dysmenorrhoea exercise and as policy makers in carrying out treatment and procedures for doing dysmenorrhoea exercise therapy.

Keywords: *dysmenorrhea exercise, pain reduction, menstruation and adolescent girls*

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah suatu tahapan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Masa remaja atau juga disebut masa pubertas merupakan masa penghubung antara masa anak-

anak dan dewasa. Dalam siklus kehidupan pubertas merupakan tahapan yang penting dalam perkembangan seksualitasnya (Rahmawati 2014).

Banyak wanita yang mengalami masalah menstruasi, di antaranya adalah nyeri saat menstruasi yang dikenal dengan dismenore. Rasa nyeri dismenore merupakan keluhan yang paling umum dan banyak dialami oleh wanita. Dismenore adalah nyeri selama atau sesaat sebelum menstruasi. Banyak remaja mengalami dismenore pada tiga tahun pertama setelah menarche. Wanita dewasa muda usia 17-24 tahun adalah yang paling sering melaporkan menstruasi yang terasa nyeri (Lowdermilk, 2013).

Nyeri haid/ *dismenorea* merupakan adalah ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan rasa nyeri timbul, faktor psikologis juga ikut berperan terjadinya *dismenorea* pada beberapa wanita. Wanita pernah mengalami *dismenorea* sebanyak 90%. Masalah ini setidaknya mengganggu 50% wanita masa reproduksi dan 60-85% pada usia remaja, yang mengakibatkan banyaknya absensi pada sekolah maupun kantor (Sarwono, 2013).

Angka kejadian *dismenorea* primer di Indonesia adalah sekitar 54,89% (Rahmawati 2014), sedangkan di Jawa Tengah sendiri angka kejadian dismenore mencapai 56% (Fatmawati, 2016).

Beberapa cara non farmakologi untuk meredakan dismenore yaitu kompres hangat, massase, distraksi, latihan fisik atau exercise, tidur cukup, diet rendah garam, dan peningkatan penggunaan diuretik alami (Sarlis 2020).

Senam yang dapat digunakan untuk mengatasi *dismenorea* adalah senam khusus, yang fokusnya membantu peregangan seputar otot perut, panggul dan pinggang. Senam *dismenorea* bisa dilakukan setiap 5 kali berturut-turut dalam seminggu sebelum menstruasi, karena senam *dismenorea* efektif dalam mengurangi nyeri menstruasi (Ismarozzi, 2015). Senam *dismenorea* menjadi pilihan peneliti karena senam *dismenorea* mudah dilakukan dan tidak memerlukan alat. Senam ini juga tidak membutuhkan biaya mahal, mudah dilakukan dan tentunya tidak menimbulkan efek samping yang berbahaya bagi tubuh. Dengan dilakukan senam secara berangsur-angsur diharapkan akan memberikan sensasi rileks serta dapat mengurangi nyeri.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di SMK Jamaah Pasrah Dukuhseti, pada 15 siswi di kelas X. Dari 15 orang yang dilakukan observasi 13 orang mengalami *dismenorea* dengan nyeri ringan sebanyak 3 orang, nyeri sedang 7 orang, nyeri

berat 3 orang. Para siswi menangani nyeri tersebut dengan beberapa cara diantaranya menggunakan obat anti nyeri sebanyak 5 orang, dengan minum jamu sebanyak 4 orang, sedangkan 4 orang lainnya mengurangi nyeri menstruasi dengan membiarkan nyeri tersebut hilang dengan sendirinya. Walaupun mereka mengabaikan nyeri tersebut, mereka menyatakan bahwa nyeri yang dialami ketika menstruasi dapat mengganggu aktivitas sehari – hari, bahkan 3 orang tidak masuk sekolah akibat *dismenorea*, sehingga perlu adanya Tindakan untuk mengatasinya.

Peneliti memilih siswi kelas X sebagai responden penelitian karena, usia tersebut berada pada rentang usia dimana yang biasanya terjadi *dismenorea*. Para siswi juga bisa mengaplikasikan senam *dismenorea* pada diri sendiri dan keluarga dirumah.

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Senam *Dismenorea* Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Kelas X Di SMK Jamaah Pasrah Pati”.

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam *dismenorea* terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri kelas X di SMK Jamaah Pasrah Pati. Adapun tujuan khususnya adalah untuk mengidentifikasi derajat nyeri *dismenorea* yang dialami oleh kelompok perlakuan dan kelompok kontrol sebelum diberi perlakuan senam *dismenorea* pada pada remaja putri Kelas X Di SMK Jamaah Pasrah Pati, mengidentifikasi derajat nyeri *dismenorea* yang dialami oleh kelompok perlakuan dan kelompok kontrol sesudah diberi perlakuan senam *dismenorea* pada remaja putri Kelas X Di SMK Jamaah Pasrah Pati dan menganalisis pengaruh senam *dismenorea* terhadap penurunan nyeri *dismenorea* yang dialami oleh kelompok perlakuan dan kelompok kontrol pada remaja putri Kelas X Di SMK Jamaah Pasrah Pati.

METODE

Jenis penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah *experimental* berupa pre eksperimental design dengan rancangan *one grup pretest - posttest*. Rancangan *one grup pretest - posttest* adalah rancangan penelitian yang dilaksanakan pada satu kelompok saja yang dipilih secara random dan tidak dilakukan tes kestabilan dan kejelasan keadaan kelompok sebelum diberi perlakuan (Notoatmodjo, 2012). Ruang lingkup penelitian ini termasuk dalam

lingkup ilmu kebidanan dan ilmu kesehatan reproduksi remaja. Variabel independen adalah senam *dismenorea*, sedangkan variabel dependen adalah penurunan *dismenore*. Populasi dalam penelitian adalah remaja putri kelas X sebanyak 38 orang, sedangkan sampel sebanyak 35 orang yang diambil dengan teknik *purposive sampling*. Pengukuran intensitas nyeri dilakukan

dengan menggunakan *Numeral Rating Scale* (NRS) menurut Potter & Perry. Pengolahan data dilakukan dengan cara editing, coding, scoring dan tabulasi data. Sedangkan analisis data meliputi uji univariat dan bivariat dengan *uji Wilcoxon Sign Rank Test* karena data tidak berdistribusi normal.

HASIL

1. Analisis Univariat

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Derajat Nyeri Dismenorea Sebelum Diberi Perlakuan Senam Dismenorea Pada Remaja Putri Kelas X Di SMK Jamaah Pasrah Pati (n=35)

Derajat Nyeri <i>Dismenorea</i> Sebelum Senam	Frekuensi	Persentase (%)
ringan	13	37.1
sedang	21	60.0
hebat	1	2.9
tak tertahankan	0	0.0
Total	35	100.0

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar derajat nyeri *dismenorea* sebelum diberi perlakuan senam *dismenorea* pada remaja putri Kelas X Di SMK Jamaah Pasrah Pati sedang sebanyak 21 orang (60,0%), remaja putri dengan derajat nyeri ringan sebanyak 13 orang (37,1%) sedangkan remaja putri dengan derajat

nyeri hebat sebanyak 1 orang (2,9%) dan tidak ada remaja putri yang mengalami derajat nyeri tak tertahankan (0,0%).

b. Derajat Nyeri Dismenorea Sesudah Diberi Perlakuan Senam Dismenorea Pada Remaja Putri Kelas X Di SMK Jamaah Pasrah Pati

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Derajat Nyeri *Dismenorea* Sesudah Diberi Perlakuan Senam *Dismenorea* Pada Pada Remaja Putri Kelas X Di SMK Jamaah Pasrah Pati (n=35)

Derajat Nyeri <i>Dismenorea</i> Sesudah Senam	Frekuensi	Persentase (%)
ringan	21	60.0
sedang	14	40.0
hebat	0	0.0
tak tertahankan	0	0.0
Total	35	100.0

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa sebagian besar derajat nyeri *dismenorea* sesudah diberi perlakuan senam *dismenorea* pada remaja putri Kelas X Di SMK Jamaah Pasrah Pati ringan sebanyak 21 orang (60,0%), sedangkan remaja putri dengan derajat nyeri sedang sebanyak 14 orang (40,0%) dan tidak ada remaja yang mengalami derajat nyeri hebat maupun derajat

nyeri tak tertahankan setelah diberikan terapi senam *disminorea* (0,0%).

2. Analisa Bivariat

a. Pengaruh Senam Dismenorea Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea Yang Dialami Sebelum dan Sesudah Diberi Perlakuan Senam Dismenorea Pada Remaja Putri Kelas X Di SMK Jamaah Pasrah Pati

Tabel 3 Pengaruh Senam Dismenorea Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea Yang Dialami Sebelum dan Sesudah Diberi Perlakuan Senam Dismenorea Pada Remaja Putri Kelas X Di SMK Jamaah Pasrah Pati (n=35)

Senam Dismenorea		Derajat Nyeri			Total
		ringan	sedang	hebat	
sebelum senam	Frekuensi	13	21	1	35
	%	37.1%	60.0%	2.9%	100.0%
sesudah senam	Frekuensi	21	14	0	35

%	60.0%	40.0%	0.0%	100.0%
---	-------	-------	------	--------

Berdasarkan Tabel 3 diperoleh hasil bahwa dari 35 remaja putri kelas X di SMK Jamaah Pasrah Pati sebelum diberikan perlakuan senam dimenorea, 21 orang (60,0%) mengalami derajat nyeri sedang, 13 orang (37,1%) remaja putri mengalami derajat nyeri ringan, 1 orang (2,9%) remaja putri mengalami derajat nyeri hebat. Sedangkan dari 35 remaja putri kelas X di SMK Jamaah Pasrah Pati sesudah diberikan perlakuan senam dimenorea, 21 orang (60,0%) remaja putri mengalami derajat nyeri ringan, 14 orang (40,0%) remaja putri mengalami derajat nyeri sedang, dan tidak ada (0,0%) remaja putri yang mengalami derajat nyeri hebat.

PEMBAHASAN

1. Derajat Nyeri Dismenorea Sebelum Diberi Perlakuan Senam Dismenorea Pada Remaja Putri Kelas X Di SMK Jamaah Pasrah Pati
Dismenorea adalah nyeri saat haid, biasanya dengan rasa kram dan terpusat di abdomen. Keluhan nyeri haid dapat terjadi bervariasi mulai dari yang ringan sampai berat. Keperahan dismenorea berhubungan langsung dengan lama dan jumlah darah haid. Seperti diketahui haid hampir selalu diikuti dengan rasa mulas atau nyeri. Namun, yang dimaksud dengan dismenorea pada topik ini adalah nyeri haid berat sampai menyebabkan perempuan tersebut datang berobat ke dokter atau mengobati dirinya sendiri dengan obat anti nyeri (Anwar, 2011). Tanda dan gejala dismenorea menurut (El-Manan, 2011) yaitu : nyeri pada perut yang menjalar sampai ke punggung bagian bawah dan tungkai, nyeri yang dirasakan seperti kram bisa hilang timbul atau bisa juga nyeri tumpul yang ada secara terus-menerus dan nyeri mulai timbul sesaat sebelum dan atau selama menstruasi serta mencapai puncaknya dalam waktu 24 jam dan setelah 2 hari akan menghilang. Dismenorea mungkin sulit untuk dicegah, tetapi untuk gejala yang sangat parah dapat dikurangi dengan cara meminum obat pereda rasa sakit, beristirahat, menarik napas panjang, menenangkan diri, berolahraga ringan, mengonsumsi sayur, dan buah-buahan, mengompres bagian yang terasa sakit dengan air panas dan mengonsumsi jamu kunyit asem, terutama menjelang haid (Nurchasanah, 2009 dalam Ismarozi 2015), sedangkan penanganan untuk dismenorea bisa dilakukan secara medis dan non medis.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar derajat nyeri dismenorea sebelum diberi perlakuan senam dimenorea yaitu sedang, yang ditandai dengan nyeri pada perut yang menjalar sampai ke punggung bagian bawah dan tungkai, nyeri yang dirasakan seperti kram bisa hilang timbul atau bisa juga nyeri tumpul yang ada secara terus-menerus dan nyeri mulai timbul sesaat sebelum dan atau selama menstruasi serta mencapai puncaknya dalam waktu 24 jam dan setelah 2 hari akan menghilang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Miladiyah Rahmawati dengan judul Pengaruh Senam Anti Nyeri Haid Terhadap Pengurangan Dismenorea Di SMA Negeri 5 Kota Magelang Tahun 2014 didapatkan hasil tingkat nyeri pada kelompok eksperimen sebelum dilakukan senam anti nyeri haid, sebagian besar responden mengalami tingkat nyeri ke-1 dan ke-4 masing-masing sebesar 26,67%.

2. Derajat Nyeri Dismenorea Sesudah Diberi Perlakuan Senam Dismenorea pada Remaja Putri Kelas X Di SMK Jamaah Pasrah Pati
Senam dismenorea adalah senam yang fokusnya membantu peregangan seputar otot perut, panggul dan pinggang, selain itu senam tersebut dapat memberikan sensasi rileks yang berangsur-angsur serta mengurangi nyeri jika dilakukan secara teratur (Badriyah & Diati, 2008 dalam Novadela 2017). Senam dismenorea merupakan aktivitas fisik yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri. Saat melakukan senam tubuh akan menghasilkan endorfin, hormon endorfin yang semakin tinggi akan menurunkan atau meringankan nyeri yang dirasakan seseorang sehingga seseorang menjadi lebih nyaman, gembira, dan melancarkan pengiriman oksigen ke otot (Sugani & Priandarini, 2010 dalam Sarlis 2020).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri Kelas X Di SMK Jamaah Pasrah Pati mengalami derajat nyeri dismenorea ringan sesudah diberi melakukan senam dismenorea, hal ini karena senam dismenorea yang benar-benar dilakukan dengan gerakan yang benar, rutin dan serius serta rileks, karena semakin rutin dan serius serta rileks dalam melaksanakannya maka keefektifan senam dismenorea ini akan dapat nyatakan hasilnya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nuraeni (2015) dengan judul Pengaruh Senam Dismenore Terhadap

Penurunan Nyeri Pada Remaja Putri SMK 1 Tapango Kecamatan Tapango Kabupaten Polewali Mandar, dengan hasil penelitian menyatakan bahwa tingkat nyeri dismenore setelah diberikan senam menunjukkan bahwa dari 30 responden didapatkan nyeri sedang sebanyak 12 responden dan nyeri ringan sebanyak 8 responden. Mutu pelayanan imunisasi

3. Pengaruh Senam Dismenorea Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea Yang Dialami Sebelum dan Sesudah Diberi Perlakuan Senam Dismenorea Pada Remaja Putri Kelas X Di SMK Jamaah Pasrah Pati

Dari hasil penelitian diketahui Berdasarkan hasil uji uji dengan *wilcoxon* di dapatkan hasil nilai p value $0,000 < 0,05$ artinya H_a diterima dan H_0 ditolak, berarti ada pengaruh senam *dismenorea* terhadap penurunan nyeri *dismenorea* yang dialami sebelum dan sesudah diberi perlakuan senam dismenorea pada remaja putri kelas X di SMK Jamaah Pasrah Pati.

Nyeri haid/ *dismenorea* merupakan adalah ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan rasa nyeri timbul, faktor psikologis juga ikut berperan terjadinya dismenorea pada beberapa wanita. Wanita pernah mengalami dismenorea sebanyak 90%. Masalah ini setidaknya mengganggu 50% wanita masa reproduksi dan 60-85% pada usia remaja, yang mengakibatkan banyaknya absensi pada sekolah maupun kantor (Sarwono, 2013).

Mengatasi dismenore bisa dengan melakukan kegiatan olahraga karena banyak bergerak akan memperlancar aliran darah dan tubuh akan terangsang untuk memproduksi hormon endorfin yang bekerja mengurangi rasa sakit dan menimbulkan rasa gembira (Sinaga, 2017). Olahraga untuk menurunkan nyeri dismenore menurut Haryono (2016) bisa dilakukan dengan melakukan senam dan yoga. Senam dismenore merupakan aktivitas fisik yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri. Saat melakukan senam tubuh akan menghasilkan hormone endorfin. Hormon endorfin yang semakin tinggi akan menurunkan atau meringankan rasa nyeri yang dirasakan seseorang sehingga seseorang menjadi lebih nyaman, gembira, dan melancarkan pengiriman oksigen ke otot (Sugani, 2010). Latihan atau senam ini tidak membutuhkan biaya yang mahal, mudah dilakukan dan tentunya tidak menimbulkan efek samping yang berbahaya bagi tubuh. Latihan – latihan olahraga yang ringan sangat dianjurkan untuk mengurangi *dismenorea*. Olahraga/senam merupakan salah

satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri karena saat melakukan olahraga/senam, otak dan susunan saraf tulang belakang akan menghasilkan *endorphin*, hormon yang berfungsi sebagai obat penenang alami dan menimbulkan rasa nyaman (Harry, 2005 dalam Marlinda 2012).

Senam *dismenorea* bisa dilakukan setiap 5 kali berturut-turut dalam seminggu sebelum menstruasi, karena senam *dismenorea* efektif dalam mengurangi nyeri menstruasi (Ismarozzi, 2015).

Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri *dismenorea* yaitu dengan melakukan senam *dismenorea*, dengan melakukan senam *dismenorea* pada remaja dilakukan tiga kali selama satu minggu sebelum menstruasi dalam rangka membantu mengurangi dan mengatasi *dismenore* khususnya pada remaja yang mengalami *dismenore*.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nelfi Sarlis dengan judul Pengaruh Senam *Dismenorea* Terhadap Penurunan *Dismenorea*, dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh senam *dismenorea* terhadap penurunan dismenorea dengan menggunakan Uji Mann-Whitney diperoleh p value $< \alpha$ yaitu $0,001 < 0,05$ maka dengan kata lain hipotesis (H_a) diterima dan hipotesis (H_0) ditolak, yang berarti ada pengaruh senam *dismenorea* terhadap penurunan *dismenorea* pada mahasiswa Akbid Sempena Negeri Pekanbaru.

SIMPULAN DAN SARAN

Sebagian besar derajat nyeri *dismenorea* sebelum diberi perlakuan senam *dismenorea* yaitu sedang sebanyak 21 orang (60,0%), remaja putri dengan derajat nyeri ringan sebanyak 13 orang (37,1%) sedangkan remaja putri dengan derajat nyeri hebat sebanyak 1 orang (2,9%), sebagian besar derajat nyeri *dismenorea* sesudah diberi perlakuan senam *dismenorea* yaitu ringan sebanyak 21 orang (60,0%), sedangkan remaja putri dengan derajat nyeri sedang sebanyak 14 orang (40,0%) dan ada pengaruh senam *dismenorea* terhadap penurunan nyeri *dismenorea* yang dialami sebelum dan sesudah diberi perlakuan senam *dismenorea* pada remaja putri kelas X di SMK Jamaah Pasrah Pati, dengan nilai p value $0,000 < 0,05$

Diharapkan penelitian ini diharapkan dapat informasi yang bermanfaat bagi siswa remaja putri di SMK khususnya di bidang

kesehatan dalam upaya meningkatkan angka kesehatan remaja putri agar melakukan senam *disminorea* dan sebagai pengambil kebijakan dalam melakukan pengobatan serta prosedur melakukan terapi senam *disminorea*

DAFTAR PUSTAKA

- Anurogo & Wulandari. 2011. Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid. Ed. I. Yogyakarta : ANDI.
- Anwar. M, Baziad. A & Prabowo. P. 2011. Ilmu Kandungan. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Calis, Karim Anton.2021.Dysmenorrhea.1 (1)1-9. Juli 2021. <https://emedicine.medscape.com/article/253812-overview> Diakses pada tanggal 1 Agustus 2021
- Cashion, Perry, Lowdermilk.2013. Keperawatan Maternitas Edisi 8. Singapure : Elsevier Morby
- Dwiningrum. (2018). Desentralisasi dan partisipasi masyarakat dalam pendidikan. Yogyakarta: Pustaka belajar.
- El-Manan. 2011. Kamus Pintar Kesehatan Wanita. Cetakan Pertama. Jogjakarta : BUKUBIRU.
- Fatmawati, Meliana. 2016. Perilaku Remaja Putri dalam Mengatasi Dismenore (Studi kasus pada siswa SMK Negeri 11 Semarang). 3(4). Jurnal Kesehatan Masyarakat Undip.2016 diakses pada : 8 Desember 2021 <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm/article/view/13711>
- Irianto, K. (2015). Memahami Berbagai Macam Penyakit. Bandung : Alfabeta
- Ismarozki, Dkk. 2015. Efektivitas Senam *Dismenorea* Terhadap Penanganan Nyeri Haid Primer Pada Remaja. 2 (1)821 – 827. Februari 2015. https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMPSI_K/article/view/5188 diakses pada tanggal 24 Maret 2021
- Jaya, Made & Mahendra, Donny. (2019). Buku Ajar Promosi Kesehatan. Jakarta; Hal 43.
- Manuaba, I.B.G. 2010. Penatalaksanaan Rutin Obstetri Ginekologi dan Keluarga Berencana. Jakarta : EGC.
- Marlinda, Rofli.Dkk.2012. Pengaruh Senam *Dismenorea* Terhadap Penurunan *Dismenorea* Pada Remaja Putri Di Desa Sidoharjo Kecamatan Pati. Jurnal Keperawatan Maternitas, 1 (2) ; 118 – 123. November 2013. <https://garuda.ristekbrin.go.id/documents/detail/137441> diakses pada tanggal 24 Maret 2021
- Novadela, Tri Isa. Dkk.2017.Pengaruh Senam *Dismenorea* Terhadap Tingkat *Dismenorea* Pada Remaja Putri.Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai, 10 (1) ; 65 – 70.Juni 2017. <https://sinta.ristekbrin.go.id/journals/detail?page=16&id=6290> diakses pada tanggal 24 Maret 2021
- Nugroho. (2014). Obygyn : Obstetri Dan Genekologi. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Prawirohardjo, Sarwono (2014). Ilmu Kebidanan Sarwono Prawirohardjo. Jakarta : PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Rahmawati, Miladiyah. Dkk.2014. Pengaruh Senam Anti Nyeri Haid Terhadap Pengurangan *Dismenoreaa* Di Sma Negeri 5 Kota Magelang Tahun 2014.Jurnal Kebidanan, 4 (9); 57 – 68. Oktober 2015. <https://www.semanticscholar.org/paper/PENGARUH-SENAM-ANTI-NYERI-HAID-TERHADAP-PENGURANGAN-Rahmawati-Yuniyanti/ed6789158ede9b4f53e09a6d44f6ded8f877a37e> diakses pada tanggal 24 Maret 2021
- Sarlis, Nelfi.Dkk.2020. Pengaruh Senam *Dismenoreaa* Terhadap Penurunan *Dismenoreaa* 5 (3); 645 – 651. Oktober 2020. <http://ejournal.ildikti10.id/index.php/endorance/article/view/5318> diakses pada tanggal 24 Maret 2021
- Sarwono.W. (2013). Psikologi remaja edisi revisi. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono.(2010). Metode Penelitian Pendidikan. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2014). Metode Penelitian Manajemen. Bandung; Penerbit Alfabeta.
- Sumargo, Bagus.(2020). Teknik Sampling.Jember : UNJ Press
- Verawaty, N., & Rahayu, L. (2012). Merawat dan Menjaga Kesehatan Seksual Wanita. Bandung: Grafindo Media Pratama.