



Plagiarism Checker X Originality Report

Similarity Found: 15%

Date: Tuesday, July 09, 2024

Statistics: 408 words Plagiarized / 2677 Total words

Remarks: Low Plagiarism Detected - Your Document needs Optional Improvement.

60 EFEKTIVITAS PENURUNAN RASA NYERI DISMENORE DENGAN TERAPI YOGA PADA REMAJA PUTRI DI MTS HI KARAWANG Eka Kartika1, Shinta Mona Lisca2 1,2Prodi Pendidikan Profesi Bidan Fakultas Vokasi, Universitas Indonesia Maju Email: echakartika2308@gmail.com, shintamona@gmail.com ABSTRAK Efek yang timbul akibat dismenore adalah ketidaknyamanan yang dialami oleh wanita setiap kali menstruasi datang, dengan potensi munculnya gangguan pada sistem reproduksi. Dismenore dapat diatasi dengan terapi non farmakologi seperti terapi yoga.

Tujuan : Untuk mengetahui efektivitas penurunan rasa nyeri dismenore dengan terapi yoga pada remaja putri di MTs HI Karawang tahun 2023. Pengkajian dilaksanakan terhadap dua remaja putri yang mengalami dismenore primer. Berdasarkan hasil pengkajian tingkat nyeri dismenore pada remaja putri dengan terapi yoga diketahui bahwa selama observasi 3 hari adanya penurunan tingkat nyeri yaitu pada hari ke-1 tingkat nyeri dengan skala 7 (nyeri berat), hari ke-2 dengan skala 5 (nyeri sedang) dan hari ke-3 dengan skala 3 (nyeri ringan).

Berdasarkan hasil pengkajian tingkat nyeri dismenore Pada Remaja Putri dengan tidak diberikan terapi diketahui bahwa selama observasi 3 hari adanya penurunan tingkat nyeri yaitu pada hari ke-1 tingkat nyeri dengan skala 7 (nyeri berat), hari ke-2 dengan skala 6 (nyeri sedang) dan hari ke-3 dengan skala 5 (nyeri sedang). Berdasarkan penelitian mengenai tingkat nyeri dismenore pada remaja putri, hasil menunjukkan bahwa remaja putri yang mengikuti terapi yoga mengalami penurunan skala nyeri lebih cepat dibandingkan dengan mereka yang tidak menerima intervensi.

Oleh karena itu, disarankan agar bidan memberikan konseling kepada remaja mengenai cara-cara mengurangi nyeri dismenore pada remaja. Kata Kunci : Dismenore, Terapi

yoga. ABSTRACT The effects that arise due to dysmenorrhea are the discomfort experienced by women every time menstruation comes, with the potential for problems with the reproductive system. Dysmenorrhea can be treated with non-pharmacological therapy such as yoga therapy.

Objective: To determine the effectiveness of reducing dysmenorrhea pain with yoga therapy for young women at MTs HI Karawang in 2023. The study was carried out on two young women who experienced primary dysmenorrhea. Results: Based on the results of an assessment of the level of dysmenorrhea pain in young women using yoga therapy, it was found that during the 3 day observation there was a decrease in the level of pain, namely on the 1st day the pain level was on a scale of 7 (severe pain), on the 2nd day on a scale of 5 (moderate pain).

) and day 3 with a scale of 3 (mild pain). Based on the results of an assessment of the level of dysmenorrhea pain in young women who were not given therapy, it was found that during the 3 day observation there was a decrease in the level of pain, namely on the 1st day the pain level was on a scale of 7 (severe pain), on the 2nd day on a scale of 6 (moderate pain).

and day 3 with a scale of 5 (moderate pain). Based on research on the level of dysmenorrhea pain in adolescent girls, the results show that adolescent girls who took part in yoga therapy experienced a decrease in the pain scale more quickly compared to those who did not receive intervention.

Therefore, it is recommended that midwives provide counseling to adolescents regarding ways to reduce dysmenorrhea pain in adolescents. Keywords: Dysmenorrhea, Yoga Therapy
61 PENDAHULUAN Dismenore merupakan kondisi rasa nyeri yang timbul saat menstruasi, yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari (Kusmiran, 2020). Faktanya, angka kejadian dismenore di seluruh dunia sangat tinggi.

Menurut WHO (World Health Organization) 2018 angka dismenore di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50 % perempuan disetiap negara mengalami dismenore. (WHO, 2018) Di Indonesia dismenore primer mencapai 72,89%. Tingkat keparahan Dismenore pada remaja putri Muncul dalam berbagai tingkatan, mulai dari yang ringan, sedang, hingga yang berat.

Ada berbagai faktor yang berperan dalam memengaruhi tingkat keparahan dismenore, termasuk usia, status gizi, usia saat pertama kali menstruasi, usia menstruasi ibu, pengalaman nyeri saat pertama kali menstruasi, siklus menstruasi, durasi menstruasi, kondisi fisik sebelum menstruasi, frekuensi dismenore, durasi dismenore (Kemenkes,

2019) Di Jawa Barat kejadian Dismenore sebesar 54,9%.

Di Kabupaten Karawang, wanita mengalami dismenore sebesar 24,5% mengalami dismenore ringan, 21,28% mengalami dismenore sedang, dan 9,36% mengalami dismenore berat (Dinkes Kabupaten Karawang, 2021) Di MTs Hi Karawang pada tahun 2021 terdapat 4 siswi yang mengalami gangguan menstruasi, sedangkan tahun 2022 naik menjadi 23 siswi yang mengalami gangguan menstruasi diantaranya menstruasi tidak lancar dan nyeri dismenore.

Salah satu penyebabnya adalah aktifitas yang padat pada siswi serta tingkat stress yang tinggi karna banyaknya tugas sekolah yang menjadi tanggungjawab siswi. (UPTD Puskesmas Pacing, 2021) Penyebab dismenore adalah peningkatan produksi hormon prostaglandin, yang dipicu oleh penurunan level hormon estrogen dan progesteron. Hal ini mengakibatkan pembengkakan dan pengelupasan endometrium karena tidak terjadi pemuahan.

Kenaikan hormon prostaglandin mengakibatkan kontraksi pada otot-otot rahim dan menyebabkan timbulnya sensasi rasa nyeri. Kadar hormon prostaglandin mencapai puncaknya pada awal menstruasi dan secara bertahap menurun sepanjang siklus haid. Oleh karena itu, rasa nyeri yang paling parah terjadi saat hari pertama menstruasi, dan berangsur mereda seiring berakhirnya periode menstruasi. (Sari & Hayati, 2020) Dismenore primer mengakibatkan gangguan dalam berbagai aktivitas, seperti tingginya tingkat ketidakhadiran dari sekolah atau pekerjaan, pembatasan dalam kehidupan sosial, pengaruh negatif terhadap pencapaian akademis, serta penurunan partisipasi dalam aktivitas olahraga, menyebabkan absensi dari sekolah atau pekerjaan, yang berdampak pada penurunan mutu hidup.

Dismenore primer juga bisa mengakibatkan ketidaksuburan, masalah fungsi seksual yang tidak teratasi, depresi, serta perubahan dalam aktivitas otomatis jantung. (Kusmiran, 2020) Dismenore dapat dikelola baik dengan pengobatan menggunakan obat-obatan maupun pendekatan nonfarmakologi. Obat-obatan dapat 62 meredakan rasa sakit serta menghambat produksi prostaglandin di jaringan yang mengalami trauma atau peradangan, sehingga mengurangi sensitivitas reseptor nyeri terhadap rangsangan yang sebelumnya menyebabkan rasa sakit.

Walau begitu, pengobatan farmakologis ini mungkin menghasilkan efek samping seperti masalah pada saluran pencernaan bagian bawah (Dispepsia), mual, dan dampak negatif pada fungsi ginjal dan hati. Selain itu, terdapat pendekatan nonfarmakologi yang dapat digunakan untuk mengurasi rasa nyeri saat menstruasi yaitu salah satunya adalah terapi yoga.

(Fajria et al., 2022). Yoga mampu mengendalikan sistem saraf, yang pada akhirnya dapat mengurangi rasa nyeri. Keuntungan dari berlatih yoga meliputi peningkatan aliran darah ke seluruh tubuh, peningkatan kapasitas paru-paru selama pernapasan, pengurangan ketegangan fisik dan mental, serta mengurangi ketidaknyamanan selama menstruasi dengan mengurangi penumpukan cairan di daerah pinggang.

Berdasarkan penelitian Irhas dkk diketahui bahwa ada Pengaruh Senam Yoga Terhadap Nyeri Haid Pada Remaja Putri Kelas X Pondok Pesantren dengan nilai p value 0,005. (Syah Irhas & Zuliani Putri Rika, 2020) Studi pendahuluan pada Remaja Putri yang berada di sekitar MTs HI Karawang, diketahui bahwa dari 10 remaja putri didapatkan 6 remaja putri mengalami dismenore.

Mereka menyampaikan bahwa untuk mengurangi rasa nyeri haid menggunakan obat penurunan rasa nyeri dan belum pernah menggunakan terapi seperti yoga. Berdasarkan penjelasan diatas, penulis tertarik untuk melaksanakan pengkajian mengenai "Efvit Penurunan Rasa Nyeri Dismenore dengan Terapi Yoga pada Remaja Putri di MTsHI Kart2023".

METODE Metode dalam penelitian ini adalah menggunakan studi kualitatif, dengan desain case study atau studi kasus yang dilakukan secara langsung kepada remaja yang mengalami anemia. Studi kasus adalah metode yang ditujukan untuk menyelidiki atau mempelajari peristiwa atau fenomena tentang sesuatu. Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk di pelajari yang kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2021).

Populasi penelitian adalah remaja yang berusia 15 tahun di MTs HI Karawang yang dilakukan pada tanggal 14, 15 dan 16 Agustus 2023. Menurut Sugiyono (2021) Sampel penelitian yaitu sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Sampel pada penelitian ini adalah 2 remaja putri yang berusia 15 tahun dan mengalami dismenore di MTs HI Karawang.

Instrument pada studi kasus kali ini menggunakan Informed Consent untuk persetujuan pengkajian, lembar observasi, SOP senam Yoga, SOP pemeriksaan nyeri haid. 63 HASIL PENELITIAN Tabel 4.1 Perbandingan Efektivitas Terapi Yoga dan Tidak Diberikan Terapi terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di MTs HI Karawang tahun 2023 No Hari Skala Nyeri Terapi Yoga Tidak diberikan terapi 1 Hari 1 7 (nyeri berat) 7 (nyeri berat) 2 Hari 2 5 (nyeri sedang) 6 (nyeri sedang) 3 Hari 3 3 (nyeri ringan) 5 (nyeri sedang) Berdasarkan table 4.1

tingkat nyeri dismenore pada remaja putri diketahui bahwa selama observasi 3 hari 2 responden mengalami penurunan skala nyeri yaitu pada hari ke-1 responden dengan terapi yoga dan responden tidak diberikan terapi sama-sama mengalami tingkat nyeri dengan skala 7 (nyeri berat), hari ke-2 responden dengan terapi yoga mengalami penurunan skala nyeri menjadi skala nyeri 5 (nyeri sedang) sedangkan responden tidak diberikan terapi mengalami penurunan skala nyeri menjadi skala nyeri 6 (nyeri sedang) dan hari ke-3 responden dengan terapi yoga mengalami penurunan skala nyeri menjadi skala nyeri 3 (nyeri ringan) sedangkan responden tidak diberikan terapi mengalami penurunan skala nyeri menjadi skala nyeri 5 (nyeri sedang). PEMBAHASAN a.

Efektivitas Terapi Yoga terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Remaja Diketahui bahwa selama observasi 3 hari adanya penurunan tingkat nyeri yaitu pada hari ke-1 tingkat nyeri dengan skala 7 (nyeri berat), hari ke-2 dengan skala 5 (nyeri sedang) dan hari ke-3 dengan skala 3 (nyeri ringan). Sejalan dengan pengkajian sebelumnya oleh Arini (2020) Pemberian terapi yoga kepada kelompok eksperimen yang mengalami nyeri haid pada remaja dengan Pretest dan Posttest data menunjukkan bahwa sebelum menerima terapi yoga, hampir setengah dari 15 responden mengalami nyeri sedang, yaitu 6 responden (40%).

Namun, setelah menerima terapi yoga, sebagian Putri di MTs HI Karawang tahun 2023. Berdasarkan hasil pengkajian tingkat nyeri dismenore Pada Remaja Putri dengan terapi yoga besar responden mengalami nyeri yang lebih ringan, yaitu 9 responden (60%). Ini menunjukkan bahwa ada penurunan intensitas nyeri menstruasi. (Arini et al.,

2020) Menurut teori Harry yang dikutip dari (Purwanti dan Safitri, 2019), aktivitas fisik telah terbukti mampu meningkatkan konsentrasi betaendorphin dalam darah hingga empat hingga lima kali lipat. Oleh karena itu, semakin sering berolahraga, semakin tinggi pula tingkat betaendorphin dalam tubuh. Ketika seseorang terlibat dalam aktivitas fisik, betaendorphin dilepaskan dan kemudian diikat oleh reseptor dalam hipotalamus dan sistem limbik, yang memiliki peran dalam mengaturemosi. Peningkatan kadar betaendorphin telah terbukti berkaitan erat dengan pengurangan sensasi rasa sakit.

Manfaat latihan yoga antara lain, 64 meningkatkan sirkulasi darah ke seluruh tubuh, meningkatkan kapasitas paru-paru selama pernapasan, mengurangi ketegangan di tubuh, pikiran, dan keadaan mental, serta mengurangi rasa sakit. Selain itu, yoga juga diyakini dapat mengurangi penumpukan cairan di daerah pinggang yang bisa menjadi penyebab ketidaknyamanan selama menstruasi.

(Purwanti & Safitri, 2019) Menurut asumsi pengkaji bahwa untuk mengurangi

ketidaknyamanan saat menstruasi tidak hanya terbatas pada penggunaan obat-obatan, melainkan juga melibatkan metode seperti yoga atau meditasi. Melalui praktik yoga, sistem saraf dapat dikelola dengan baik, yang pada gilirannya membantu mengurangi rasa sakit. b.

Efektivitas Tidak Diberikan Terapi terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di MTs HI Karawang Tahun 2023 Berdasarkan hasil pengkajian tingkat nyeri dismenore Pada Remaja Putri dengan tidak diberikan terapi diketahui bahwa selama observasi 3 hari adanya penurunan tingkat nyeri yaitu pada hari ke-1 tingkat nyeri dengan skala 7 (nyeri berat), hari ke-2 dengan skala 6 (nyeri sedang) dan hari ke-3 dengan skala 5 (nyeri sedang).

Sejalan dengan pengkajian sebelumnya oleh Muchlisin Riadi (2020) menyatakan bahwa dismenore tidak termasuk dalam kategori penyakit, melainkan merupakan tanda atau gejala yang dipicu oleh peningkatan hormon prostaglandin yang mengakibatkan rahim mengalami kontraksi berlebihan. Biasanya, dismenore berlangsung selama satu hingga beberapa hari selama masa menstruasi, dengan keparahan yang cenderung terjadi selama 24 jam pertama.

(Muchlisin Riadi, 2020) Hal ini juga sejalan dengan teori Smeltzer (2015) bahwa dismenore primer muncul sejak masa menstruasi pertama, seringkali tanpa adanya kelainan pada organ reproduksi. Biasanya, gejala ini mulai terasa ketika seorang wanita berusia sekitar 2-3 tahun setelah mengalami menarche, dan puncaknya terjadi pada rentang usia 15-25 tahun.

Dismenore primer ditandai dengan rasa nyeri di bagian pinggul, ketidaknyamanan di paha bagian dalam, gejala mual, muntah, diare, pusing, atau bahkan pingsan. Gejala-gejala ini akan berangsur-angsur mereda dalam beberapa hari ke depan. Biasanya, durasi rasa tidak nyaman ini tidak melebihi 12-16 jam. Meskipun demikian, pada beberapa wanita, keluhan tersebut bisa berlangsung sepanjang siklus menstruasi, yang berlangsung sekitar 5-6 hari, mulai dari awal hingga akhir periode haid (Smeltzer, 2015) Menurut asumsi pengkaji bahwa dengan tidak diberikan terapi nyeri haid akan berkurang dengan sendirinya hanya saja penurunannya perlahan dan tidak maksimal. c.

Perbandingan Efektivitas Terapi Yoga dan Tidak Diberikan Terapi terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di MTs HI Karawang tahun 2023 Berdasarkan hasil pengkajian tingkat nyeri dismenore pada remaja putri diketahui bahwa selama observasi 3 hari 2 responden mengalami penurunan skala nyeri yaitu pada hari ke-1 65 responden dengan terapi yoga dan responden tidak diberikan terapi sama-sama mengalami tingkat nyeri dengan skala 7 (nyeri berat), hari ke-2 responden dengan terapi yoga mengalami

penurunan skala nyeri menjadi skala nyeri 5 (nyeri sedang) sedangkan responden tidak diberikan terapi mengalami penurunan skala nyeri menjadi skala nyeri 6 (nyeri sedang) dan hari ke-3 responden dengan terapi yoga mengalami penurunan skala nyeri menjadi skala nyeri 3.

Sejalan dengan hasil uji statistik Hadianti dan Ferina (2021) menggunakan uji independent samples t-test menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna pada tingkat dismenore pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah diberikan latihan yoga selama 8 kali pertemuan dengan durasi 60 menit setiap pertemuan, artinya ada pengaruh pada senam yoga terhadap dismenore pada remaja dengan p-value < 0,05.

(Hadianti & Ferina, 2021) Hal ini juga sejalan dengan teori Simanjuntak (2018) bahwa dismenore adalah nyeri haid yang sedemikian hebatnya sehingga memaksa penderita untuk istirahat dan meninggalkan pekerjaan atau cara hidupnya sehari-hari, untuk beberapa jam atau beberapa hari. (Simanjuntak,2018) Dan sesuai dengan teori Pramardika dkk (2019) bahwa Yoga merupakan teknik relaksasi yang mengajarkan seperangkat teknik seperti pernafasan, meditasi, dan posisi tubuh untuk meningkatkan kekuatan dan keseimbangan.

Teknik relaksasi dalam yoga dapat merangsang tubuh untuk melepaskan opioid endogen yaitu endorphin dan enkefalin (senyawa yang berfungsi untuk menghambat nyeri). Endorphin dihasilkan di otak dan susunan saraf tulang belakang.(Pramardika Dito Dwi, 2019) Menurut asumsi pengkaji bahwa responden dengan terapi yoga mengalami penurunan yang lebih cepat dan maksimal dibandingkan dengan responden tidak diberikan terapi karena pengaruh terapi yoga yang dilakukan.

SIMPULAN Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat nyeri dismenore pada remaja putri antara remaja putri yang diberi intervensi terapi yoga didapatkan hasil penurunan skala nyeri lebih cepat dibanding remaja putri yang tidak diberikan terapi di MTs HI Karawang tahun 2023. **SARAN** Diharapkan bagi remaja diharapkan untuk rajin olahraga terutama yoga untuk mengurangi nyeri haid **DAFTAR PUSTAKA** Astuti, D.K., & Purba, C.V.G. 2019.

Menentukan 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. <https://akperyarsismd.e-journal.id/BNJ> Asmarani D E Vi. (2014). Yoga Untuk Semua. Gramedia. Azizah, N., & Kusumawardani. (2020). Intensitas NyeriDismenore pada Remaja. Dinkes Kabupaten Karawang. (2021).

profil kesehatan karawang. Fajria, S., Tharida, M., & Iskandar. (2022). Analisis Efektitas **Senam Yoga Terhadap Penurunan** Nyeri Menstruasi Pada 66 Perempuan Usia 16 – 20 Tahun Di Komplek Lanud Sim Bandara Sultan Iskandar Muda. Jurnal Portal Ull. Hadianti, D. N., & Ferina, F. (2021). Senam Yoga Menurunkan Dismenore Pada Remaja.

Jurnal **Riset Kesehatan Poltekkes Depkes** Bandung, 13(1), 239 – 245.

<https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v13i1.1910> Idea Nurs J. (2018). Upaya Promosi Dan Prevensi Kesehatan Reproduksi Wanita Oleh Petugas Kesehatan. Kemenkes. (2019). Data-dan-Informasi_Profil- Kesehatan-Indonesia-2019. Khrisna, A. (2015). Yoga Sutra Patanjali. Gramedia. Kusmiran, E. (2020). Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita. Salemba Medika. Muchlisin Riadi. (2020).

Dismenore (Pengertian, Jenis, Derajat, Faktor dan Pengobatan). Pramardika Dito Dwi, F. (2019). Panduan Penanganan Dismenore Purwanti, A. S., & Safitri, R. (2019). **Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Dysmenorrhea Primer Pada Atlet Dan Non Atlet Renang Remaja Putri Usia 12-16 Tahun Di Club Orca Gajahyana Kota Malang.** 08(02). Sari, H., & Hayati, E. (2020). Gambaran **Tingkat Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri** (Vol. 3, Issue 2). Smeltzer, S. C. (2015). Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah.

Sujarweni, V. W. (2019). Metodologi Penelitian. Pustaka Baru. Sugiyono, (2021). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D (M.Dr. Ir. Sutopo, S.Pd (ed); ke2 ed) Syah Irhas, & Zuliani Putri Rika. (2020). Latihan Yoga Menurunkan Nyeri Dismenore Pada Santriwati Aliyah Kelas X Di Pondok Pesantren. Jurnal Kesehatan Mercusuar, 3. UPTD Puskesmas Pacing. (2021).

Laporan **Kegiatan Kesehatan Anak Usia Sekolah Dan Remaja Di Sekolah** Laporan **Kegiatan Kesehatan Anak Usia Sekolah Dan Remaja Di Sekolah Tahun 2020/2021.** UPTD Puskesmas Pacing. (2022). **Laporan Kegiatan Kesehatan Anak Usia Sekolah Dan Remaja Di Sekolah Tahun Ajaran 2022/ 2023.**

INTERNET SOURCES:

<1% -

<https://jurnal.syntaximperatif.co.id/index.php/syntax-imperatif/article/download/356/333/>

<1% - <https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/duniakesmas/article/download/419/354>

<1% -

<http://ejournal.stikeselisabethmedan.ac.id:85/index.php/EHJ/article/download/508/340>

<1% -

<http://repository.stikesnhm.ac.id/id/eprint/831/1/18154010054-2021-MANUSKRIP.pdf>
<1% - <https://ojs.fdk.ac.id/index.php/MCHC/article/download/1046/pdf>
<1% - <https://journal.ugm.ac.id/jkr/article/download/76888/35955>
<1% - <https://stikes-nhm.e-journal.id/NU/article/download/1172/1127/>
<1% - <https://adibusada.ac.id/jurnal/index.php/AHNP/article/download/212/226/>
<1% - <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1524904215001022>
<1% - <https://www.aamc.org/news/science-pain-what-it-and-why-it-so-hard-measure>
<1% - <https://bmccemergmed.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12873-018-0189-y>
<1% - https://yanke.kemkes.go.id/view_artikel/545/dismenore-nyeri-haid
<1% - <https://garuda.kemdikbud.go.id/documents/detail/3044343>
<1% -
https://www.researchgate.net/publication/375893435_MEMAHAMKAN_REMAJA_PUTRI_TENTANG_DISMENOREA_SERTA_PENANGANANNYA_SECARA_NONFARMAKOLOGIS
<1% - <https://menstruasi.com/first-timer/masa-sih-menstruasi-pertama-itu-pasti-nyeri>
<1% - <http://repository.unas.ac.id/6555/11/BAB%201.pdf>
<1% - <https://jurnal.umt.ac.id/index.php/jik/article/view/6139>
<1% -
<https://lifestyle.sindonews.com/berita/1318429/155/rutin-berlatih-yoga-perlancar-aliran-darah-dan-metabolisme>
1% -
<http://repository.stikeshangtuahsby-library.ac.id/91/1/SKRIPSI%2C%20Dini%20Indah%20Saputri%2C%20NIM%201711008.pdf>
1% - <https://media.neliti.com/media/publications/447328-none-40d0d04c.pdf>
1% - <https://www.sampoernauniversity.ac.id/id/penelitian-studi-kasus/>
1% -
https://www.researchgate.net/publication/350958488_POPULASI_DAN_SAMPEL_DALAM_PENELITIAN
1% -
http://repositori.unsil.ac.id/10265/7/7_BAB%203_SKRIPSI-ANDI%20MULYADI-192154108.pdf
<1% - <http://scholar.unand.ac.id/16816/>
<1% - <https://www.kajianpustaka.com/2020/11/populasi-dan-sampel-penelitian.html>
<1% -
<https://media.neliti.com/media/publications/53391-ID-hubungan-pengetahuan-tentang-menstruasi.pdf>
<1% -
https://www.researchgate.net/publication/373664622_PENGARUH_PIJAT_ENDORPHIN_TERHADAP_PENURUNAN_INTENSITAS_NYERI_PERSALINAN_KALA_I_FASE_AKTIF_Studi_Kasus_Pada_Ibu_Bersalin_di_PMB_M_Kota_Bekasi/fulltext/64f722b7a5159311a7ad076d/PE
NGARUH-PIJAT-ENDORPHIN-TERHADAP-PENURUNAN-INTENSITAS-NYERI-PERSALINA

N-KALA-I-FASE-AKTIF-Studi-Kasus-Pada-Ibu-Bersalin-di-PMB-M-Kota-Bekasi.pdf

<1% -

https://www.researchgate.net/publication/353634398_Penurunan_Skala_Nyeri_Pada_Pasi_en_Dismenore_Menggunakan_Terapi_Murottal

<1% - <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/10188>

<1% -

https://www.academia.edu/79998045/Literature_Review_Tentang_Yoga_Pada_Remaja_Ya ng_Mengalami_Nyeri_Menstruasi

1% - <https://akperyarsismd.e-journal.id/BNJ/article/download/16/13>

<1% -

<https://cantik.tempo.co/read/1449191/olahraga-banyak-manfaatnya-untuk-tubuh-harus -setiap-hari>

<1% -

<https://media.neliti.com/media/publications/330571-pengaruh-efektivitas-senam-disme nore-ter-3bcc37c4.pdf>

<1% - <https://www.gooddoctor.co.id/hidup-sehat/penyakit/penyakit-dismenore/>

<1% -

<https://hellosehat.com/parenting/kesehatan-anak/kulit-anak/gejala-campak-pada-anak/>

<1% -

https://www.researchgate.net/publication/347071898_EFEKTIFITAS_KOMPRES_HANGAT_ TERHADAP_PENURUNAN_NYERI_DISMENOREA_DENGAN_SKALA_BOURBANIS_PADA_RE MAJA_PUTRI_DI_SMPN_1_KARTOHARJO_MAGETAN

<1% -

https://www.researchgate.net/publication/361726597_Pengaruh_Rutinitas_Yoga_Cobra_ Pose_terhadap_Penurunan_Dismenorea_Primer_pada_Remaja_Putri_di_Kota_Padang_sidi mpuan

<1% -

https://www.researchgate.net/publication/360452149_SENAM_YOGA_MENURUNKAN_DI SMENORE_PADA_REMAJA/fulltext/637f97bbc2cb154d292196a6/SENAM-YOGA-MENUR UNKAN-DISMENORE-PADA-REMAJA.pdf

<1% - <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/1415/3/BAB%20II.pdf>

1% - <https://ojs.unud.ac.id/index.php/coping/article/download/13931/31468>

<1% - <https://jurnal.uisu.ac.id/index.php/best/article/view/3284>

<1% -

https://www.academia.edu/93876392/Mengenalkan_Yoga_untuk_Mengurangi_Nyeri_Hai d_Dismenorhea_pada_Remaja

<1% - <http://jak.stikba.ac.id/index.php/jak/article/view/651>

<1% -

http://repository.unpkediri.ac.id/3137/5/RAMA_85201_16101090001_0718019003_07230 38705_06_ref.pdf

<1% - <https://juriskes.com/index.php/jrk/issue/view/29>

1% -

https://www.academia.edu/69391204/Hubungan_Antara_Aktivitas_Fisik_Dengan_Dysmenorrhea_Primer_Pada_Athlet_Dan_Non_Athlet_Renang_Remaja_Putri_Usia_12_16_Tahun_DI_Club_Orca_Gajahyana_Kota_Malang

1% - <https://id.scribd.com/document/417512330/82944-1-xls>

<1% - <https://repository.kemkes.go.id/book/166>