

# **PENGARUH ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE TERHADAP INTENSITAS NYERI MENSTRUASI (*DISMENOREA*) PADA REMAJA PUTRI DI SMA KARTIKA IV SURABAYA**

**Intiyaswati<sup>1</sup>, Dianita Primihastuti<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>*Prodi D III Kebidanan STikes William Booth, Jl. Cimanuk no. 20 Surabaya*

**Email : [Intiyaswati21@gmail.com](mailto:Intiyaswati21@gmail.com)**

## **ABSTRAK**

**Pendahuluan :** Pada remaja putri, terjadi pertumbuhan fisik yang termasuk didalamnya adalah pertumbuhan organ reproduksi yang diawali dengan datangnya menstruasi. Seringkali remaja mengeluhkan gangguan menstruasi yaitu nyeri menstruasi (*dismenorea*). *Dismenorea* dapat mengganggu aktivitas remaja dan secara tidak langsung dapat mengganggu kualitas hidupnya apabila tidak ditangani. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui adakah pengaruh *abdominal stretching exercise* terhadap nyeri menstruasi (*dismenorea*) pada remaja putri di SMA Kartika Surabaya tahun 2024. **Metode :** Rancangan penelitian yang digunakan adalah pre eksperimen *one group pretest posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua remaja putri di SMA Kartika Surabaya Tahun 2024 yang mengalami nyeri menstruasi sejumlah 23 orang dengan teknik *accidental sampling* diperoleh sampel 18 orang. Instrumen yang digunakan adalah lembar observasi berupa *Numeric Rating Scale (NRS)*.. **Hasil :** Hasil penelitian menunjukkan sebelum melakukan *abdominal stretching exercise* sebagian besar (72,2%) mengalami intensitas nyeri menstruasi (*dismenorea*) ringan dan setelahnya mengalami penurunan menjadi setengahnya (50%) mempunyai tingkat nyeri ringan. Uji statistik menggunakan uji *Wilcoxon* diperoleh bahwa  $p \text{ value } 0,001 < \alpha (0,05)$ .. **Diskusi :** Adanya pengaruh *abdominal stretching exercise* terhadap intensitas nyeri menstruasi (*dismenorea*). Berdasarkan hasil penelitian diharapkan responden dapat mengaplikasikan *abdominal stretching exercise* sebagai alternatif penanganan *non farmakologi* dari nyeri menstruasi (*dismenorea*).

**Kata Kunci :** *Abdominal Stretching Exercise, Nyeri Menstruasi (dismenorea)*

## **ABSTRACT**

*Introduction: In adolescent girls, physical growth occurs which includes the growth of reproductive organs which begins with the arrival of menstruation. Often teenagers complain of menstrual disorders, namely menstrual pain (dysmenorrhea). Dysmenorrhea can interfere with a teenager's activities and can indirectly affect their quality of life if it is not treated. The aim of this research is to determine whether there is an effect of abdominal stretching exercise on menstrual pain (dysmenorrhea) in young women at SMA Kartika Surabaya in 2024. Method: The research design used is a pre-experimental one group pretest posttest design. The population in this study were all young women at SMA Kartika Surabaya in 2024 who experienced menstrual pain, a total of 23 people. Using an accidental sampling technique, a sample of 18 people was obtained. The instrument used was an observation sheet in the form of a Numeric Rating Scale (NRS). Results: The results of the study showed that before doing abdominal stretching exercise, the majority (72.2%) experienced mild intensity of menstrual pain (dysmenorrhea) and after that it decreased by half (50%) has a mild level of pain. Statistical tests using the Wilcoxon test showed that the p value was  $0.001 < \alpha (0.05)$ . Discussion: There is an influence of abdominal stretching exercise on the intensity of menstrual pain (dysmenorrhea). Based on the research results, it is hoped that respondents will be able to apply abdominal stretching exercises as an alternative non-pharmacological treatment for menstrual pain (dysmenorrhea).*

**Keywords:** *Abdominal Stretching Exercise, Menstrual Pain (dysmenorrhea)*

## PENDAHULUAN

Masa remaja adalah suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seseorang. Masa ini merupakan periode transisi dari masa anak ke masa dewasa yang ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, mental, emosional, dan sosial. Perubahan paling awal muncul yaitu perkembangan secara biologis (Puji, 2021). Ciri khas kedewasaan seorang wanita adalah adanya perubahan-perubahan siklik pada alat kandungan sebagai persiapan untuk kehamilan. Peristiwa penting tersebut ditandai dengan datangnya haid, yaitu pengeluaran darah tiap bulan dari dalam rahim (Sofian, 2021). Saat atau akan haid, sering muncul keluhan, khususnya para wanita muda usia produktif. Keluhan ini tidak merupakan masalah kesehatan reproduksi saja, tetapi dapat juga mengganggu produktivitas wanita sehari-hari (Kasdu, 2021).

Gangguan fisik yang sangat menonjol pada wanita yang sedang mengalami perdarahan haid adalah *dismenorea*. Nyeri kram (tegang) daerah perut mulai terjadi pada 24 jam sebelum terjadinya perdarahan haid dan dapat bertahan selama 24-36 jam meskipun beratnya hanya berlangsung selama 24 jam pertama saat terjadi perdarahan haid. Kram tersebut terutama dirasakan di daerah perut bagian bawah, tetapi dapat menjalar ke punggung atau ke permukaan dalam paha (Hendrik, 2019).

Angka kejadian nyeri menstruasi (*dismenorea*) di dunia sangat besar. Studi epidemiologi pada populasi remaja (berusia 12-17 tahun) di Amerika Serikat, Klein dan Litt melaporkan prevalensi *dismenorea* mencapai 59,7%. Dari mereka yang mengeluh nyeri, 12% berat, 37% sedang, dan 49% ringan. Di Indonesia angka kejadian *dismenorea* sebesar 64,25 % (Ernawati, 2021). Berdasarkan data menunjukkan bahwa *dismenorea* primer dialami oleh 60-75% wanita muda. Dari tiga perempat jumlah wanita mengalami *dismenorea* dengan intensitas yang ringan atau sedang. Sedangkan seperempat bagiannya mengalami *dismenorea* dengan intensitas yang berat dan terkadang menyebabkan tidak berdaya (dalam menahan nyerinya) (Hendrik, 2019). *Dismenorea* sekunder lebih jarang ditemukan. Hanya sekitar 25% wanita yang mengalaminya dan

banyak ditemukan pada wanita usia 20 tahunan (Kasdu, 2021). Di ibu kota Jawa Timur yaitu Surabaya didapatkan 1,07% - 1,31% dari jumlah penderita *dismenorea* datang kebagian kebidanan (Ernawati, 2021)

Hasil dari studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 9 September 2024 di SMA Kartika Surabaya didapatkan jumlah remaja putri di SMA Kartika Surabaya yang mengalami nyeri menstruasi sebanyak 23 (71,87%) dari total sebanyak 32 yang mengalami menstruasi. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar santri atau remaja putri di SMA Kartika IV Surabaya mengalami *dismenore*.

*Dismenorea* dibedakan menjadi dua jenis, yaitu *dismenorea* primer dan sekunder. *Dismenorea* primer biasanya timbul pada masa remaja, yaitu sekitar 2-3 tahun setelah menstruasi pertama dan tidak ada penyakit yang menyebabkannya. Penyebab *dismenorea* primer diduga berasal dari kontraksi rahim yang dirangsang prostaglandin. *Dismenorea* sekunder disebabkan adanya gejala penyakit yang berhubungan dengan kandungan (Hendrik, 2019). Selain itu, emosi yang tidak stabil pada remaja, juga dapat memicu untuk terjadinya *dismenore* primer (Kusmiran, 2011).

Dampak yang terjadi apabila *dismenorea* tidak ditangani adalah gangguan aktivitas hidup sehari-hari. *Dismenorea* berat pada wanita dapat memberikan dampak tidak mampu melakukan kegiatan apapun, sehingga akan menurunkan kualitas hidupnya (Proverawati & Misaroh, 2009). *Dismenorea* dilaporkan sebagai penyebab utama ketidakhadiran berulang pada siswa wanita di sekolah. Dari hasil studi melaporkan bahwa *dismenorea* menyebabkan 14% remaja sering tidak masuk sekolah (Ernawati, 2021).

Terdapat beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi *dismenorea* adalah mandi air hangat, meletakkan botol hangat di perut, *exercise*/latihan, dan menghindari merokok (Nathan, 2005 dalam Ningsih, 2011). Menurut penelitian Ningsih (2011) tentang efektifitas paket pereda untuk menurunkan intensitas nyeri haid pada remaja di SMA Kecamatan Curup dapat disimpulkan bahwa paket pereda yang terdiri dari terapi minum air putih dan *abdominal stretching exercise* efektif dalam menurunkan intensitas nyeri pada remaja dengan *dismenorea*.

Menurut Thermacare (2010) dalam Ningsih (2011), *Abdominal stretching exercise* merupakan suatu latihan peregangan otot terutama pada perut yang dilakukan selama 10 menit. Latihan ini dirancang untuk meningkatkan kekuatan otot, daya tahan, dan fleksibilitas otot, sehingga diharapkan dapat menurunkan nyeri haid (*dismenorea*) pada wanita.

Salah satu manfaat olahraga adalah merangsang produksi *endorphin* dalam otak. *Endorphin* adalah hormon yang dihasilkan oleh kelenjar pituitari yang dapat memberikan perasaan tenang dan daya tahan terhadap perasaan nyeri (Kuntaraf & Kuntaraf, 2003). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni (2024) tentang efektifitas terapi kombinasi *abdominal stretching exercise* dan minuman kunyit asam terhadap *dismenorea* pada remaja putri, sebagian besar responden sebelum diberikan intervensi berada pada nyeri sedang dan setelah dilakukan intervensi berada pada nyeri ringan. Kesimpulannya adalah kombinasi *abdominal stretching exercise* dan minuman kunyit asam efektif untuk mengatasi *dismenorea* pada remaja putri. Dengan melakukan olahraga, akan merangsang produksi *endorphin* sehingga dapat memberikan perasaan tenang dan daya tahan terhadap perasaan nyeri terutama nyeri menstruasi (*dismenorea*). Salah satu bentuk olahraga adalah melakukan *abdominal stretching exercise*.

Berdasarkan uraian diatas dan mengingat sering timbulnya masalah *dismenorea* yang dapat mengganggu aktivitas remaja, peneliti tertarik untuk meneliti adakah pengaruh *abdominal stretching exercise* terhadap penurunan intensitas nyeri menstruasi (*dismenorea*) pada remaja putri

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian *pre eksperimental* dengan pendekatan *one group pretest posttest design*, dilakukan pada bulan September tahun 2024. Populasinya semua remaja putri di SMA Kartika Surabaya pada tahun 2024 yang mengalami nyeri menstruasi (*dismenorea*) yaitu sejumlah 23 orang. Menggunakan *Non Probability Sampling*. Instrumen penelitian menggunakan Alat pengumpulan data dalam penelitian ini berupa lembar pengumpulan data (kuesioner), yang berisi tentang pertanyaan.

## HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Remaja Putri di SMA Kartika Surabaya Tahun 2024 dapat diinterpretasikan bahwa remaja putri yang mengalami nyeri menstruasi (*dismenorea*) di SMA Kartika Surabaya Tahun 2024 sebagian besar (72,2%) berusia 16-19 tahun sebanyak 13 responden

Karakteristik Responden Berdasarkan Siklus Menstruasi Remaja Putri di SMA Kartika Surabaya Tahun 2024 dapat diinterpretasikan bahwa hampir seluruhnya (88,9%) mengalami siklus menstruasi normal yaitu antara 25 hingga 32 hari sebanyak 16 responden.

Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Menarche Remaja Putri di SMA Kartika Surabaya Tahun 2024 dapat diinterpretasikan bahwa seluruhnya (100%) mengalami menarche saat berusia antara 11-16 tahun sebanyak 18 responden.

Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Menstruasi Remaja Putri di SMA Kartika Surabaya Tahun 2024 dapat diinterpretasikan bahwa hampir seluruhnya (83,3%) mengalami menstruasi selama 3-7 hari sebanyak 15 responden.

Karakteristik Responden Berdasarkan Penanganan Nyeri Menstruasi (*Dismenorea*) Remaja Putri di SMA Kartika Surabaya Tahun 2024 dapat diinterpretasikan bahwa sebagian besar (66,7%) tidak melakukan apapun atau dibiarkan saja untuk menangani nyeri menstruasinya sebanyak 12 responden.

Karakteristik Responden Berdasarkan Intensitas Nyeri Menstruasi (*Dismenorea*) Sebelum *Abdominal Stretching Exercise* Pada Remaja Putri di SMA Kartika Surabaya Tahun 2024 atas dapat diinterpretasikan sebagian besar (72,2%) mengalami intensitas nyeri menstruasi (*dismenorea*) ringan sebelum melakukan *abdominal stretching exercise* sebanyak 13 responden.

Karakteristik Responden Berdasarkan Intensitas Nyeri Menstruasi (*Dismenorea*) Sesudah *Abdominal Stretching Exercise* Pada Remaja Putri di SMA Kartika Surabaya Tahun 2024 dapat diinterpretasikan setengahnya (50%) mengalami penurunan intensitas nyeri menstruasi (*dismenorea*) ringan sesudah responden melakukan *abdominal stretching exercise* sebanyak 9 responden.

Setelah dilakukan pengambilan dan pengumpulan data responden sebelum dan

sesudah perlakuan, untuk mengetahui Pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* terhadap intensitas nyeri menstruasi maka perlu dilakukan analisa data seperti dibawah ini.

Tabel 1 Pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* Terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi (*Dismenorea*) pada Remaja Putri di SMA Kartika Surabaya Tahun 2024

Kategori	Sebelum <i>Abdominal Stretching Exercise</i>		Sesudah <i>Abdominal Stretching Exercise</i>	
	F	%	F	%
Tidak Ada Nyeri	0	0	8	44,4
Nyeri Ringan	13	72,2	9	50,0
Nyeri Sedang	5	27,8	1	5,6
Nyeri Berat	0	0	0	0
Nyeri Sangat/Tak Tertahankan	0	0	0	0
Total	18	100	18	100
	p.value 0,001		$\alpha=0,05$	

Sumber: Data Primer Penelitian Tahun 2024

Berdasarkan tabel 1 dapat diinterpretasikan bahwa setengahnya (50%) yang sudah melakukan *Abdominal Stretching Exercise* mempunyai tingkat nyeri ringan sebanyak 9 responden, hampir setengahnya (44,4 %) tidak nyeri sebanyak 8 responden, sedangkan sebagian kecil (5,6%) mengalami tingkat nyeri sedang sebanyak 1 responden.

Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan *wilcoxon* diperoleh p value 0,001, maka nilai p value (0,001) <  $\alpha$  (0,05). Hal ini berarti ( $H_0$ ) ditolak dan ( $H_1$ ) diterima. Kesimpulannya didapatkan bahwa ada pengaruh *abdominal stretching exercise* terhadap intensitas nyeri menstruasi (*dismenorea*) pada remaja putri di SMA Kartika Surabaya Tahun 2024.

Berdasarkan metode perhitungan yang dilakukan didalam rumus *Wilcoxon Signed rank Test*, nilai-nilai yang di dapat adalah nilai *mean rank* dan *sum of ranks* dari kelompok *negatif rank*, *positif rank* dan *ties*. Pada penelitian ini, didapatkan bahwa jumlah dari *negatif rank* adalah 12<sup>a</sup> yang artinya ada 12 nilai intensitas nyeri menstruasi sesudah dilakukan *Abdominal Stretching Exercise* (*posttest*) lebih rendah dari sebelum dilakukan *Abdominal Stretching Exercise* (*pretest*). Pada

*positif rank* jumlahnya adalah 0<sup>b</sup> yang artinya adalah tidak ada responden dengan nilai *posttest* lebih tinggi dari nilai *pretest*. Sedangkan *ties* diperoleh jumlah 6<sup>c</sup> artinya ada 6 nilai kelompok *posttest* sama besarnya dengan nilai *pretest*

## PEMBAHASAN

Remaja yang mengalami nyeri menstruasi (*dismenorea*) disebabkan oleh kejang otot uterus, hal ini merupakan kondisi normal yang terjadi pada wanita yang sedang mengalami menstruasi. Selama *dismenore*, terjadi kontraksi rahim karena peningkatan hormon prostaglandin sehingga menyebabkan vasospasme dari arteriol uterin yang menyebabkan iskemia, disintegrasi endometrium, perdarahan dan kram pada abdomen bagian bawah yang merangsang rasa nyeri saat menstruasi (Morgan dan Hamilton, 2009).

Kejadian *dismenorea* primer dapat terjadi pada perempuan baik muda maupun dewasa sebelum menopause pada hari pertama menstruasi. *Dismenorea* akan hilang sendiri dengan berjalannya waktu, hal ini karena kestabilan hormon dalam tubuh atau posisi rahim setelah menikah dan melahirkan. Gejala ini dapat timbul berlebihan karena faktor fisik dan psikologis (Nugroho dan Joseph, 2010).

*Dismenore* primer terjadi beberapa waktu setelah menarche biasanya setelah 12 bulan atau lebih. Rasa nyeri timbul tidak lama sebelumnya atau bersamaan dengan permulaan haid dan berlangsung untuk beberapa jam atau beberapa hari (Wiknjastro, 2007).

*Dismenore* primer merupakan siksaan tersendiri yang harus dialami setiap bulannya, sehingga remaja harus dapat mencari solusi yang tepat untuk menghilangkan atau menurunkan *dismenore*, baik secara farmakologis maupun non farmakologis (Wahyuni, 2014).

Nyeri menstruasi umum dirasakan oleh beberapa wanita muda maupun dewasa, biasanya dirasakan pada 1 hari sebelum atau saat menstruasi hari pertama, setelah itu nyeri menstruasi ini akan menghilang dengan sendirinya. Nyeri menstruasi ini biasanya akan muncul setelah 12 bulan menarche. Untuk mengatasi sakit nyeri menstruasi ini sebagian orang telah menggunakan beberapa cara seperti tidur, melakukan kompres hangat,

bahkan dengan menggunakan obat penghilang rasa nyeri.

Hasil penelitian ini diperoleh bahwa sebagian besar responden membiarkan saja saat munculnya nyeri menstruasi, dari hasil *interview* pada beberapa responden diketahui bahwa masih banyak yang tidak memperhatikan dampaknya yaitu terganggunya aktivitas kesehariannya dan sebagian besar masih sedikit informasi mengenai penanganan intensitas nyeri menstruasi (*dismenorea*).

Penatalaksanaan terhadap nyeri menstruasi dapat dilakukan dengan terapi *farmakologis* maupun *non farmakologis*. Salah satu terapi *non farmakologis* adalah *stretching/exercise*. *Stretching* dapat menghasilkan hormon *endorphin* yang dapat dihasilkan saat *keadaan* tubuh tenang/relaks. *Endorphin* dihasilkan di otak dan susunan syaraf tulang belakang. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi oleh otak yang melahirkan rasa nyaman dan meningkatnya kadar *endorphin* dalam tubuh dapat mengurangi rasa nyeri pada saat terjadi kontraksi (Tamsuri, 2007).

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori dan penelitian lainnya. Terjadi penurunan intensitas nyeri menstruasi (*dismenorea*) dikarenakan saat melakukan *abdominal stretching exercise* responden dapat mengikuti dengan baik dan relaks sehingga merangsang produksi hormon *endorphin*, memperlancar oksigenasi, dan memberi rasa nyaman bagi responden yang mengalami nyeri serta dapat mengurangi atau menurunkan rasa nyeri.

Nyeri menstruasi (*dismenorea*) dapat disebabkan oleh peningkatan sekresi prostaglandin sehingga dapat meningkatkan kontraksi uterus yang normal (Bilotta, 2011). Dengan melakukan *exercise* tubuh akan menghasilkan *endorphin* yang dapat berfungsi untuk mengurangi rasa nyeri. Saat melakukan *exercise* maka *endorphin* akan keluar dan ditangkap oleh reseptor didalam hipotalamus dan sistem limbik yang berfungsi untuk mengatur emosi. Peningkatan *endorphin* berhubungan erat dengan penurunan rasa nyeri, peningkatan daya ingat, tekanan darah dan pernafasan. Dan salah satu dari bentuk *exercise* adalah *abdominal stretching exercise*. Sehingga *abdominal stretching exercise* dapat menurunkan intensitas nyeri menstruasi (*dismenorea*).

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori dan penelitian lainnya. Terjadi penurunan intensitas nyeri menstruasi (*dismenorea*) dikarenakan saat melakukan *abdominal stretching exercise* responden dapat mengikuti dengan baik dan relaks sehingga merangsang produksi hormon *endorphin* dan dapat mengurangi rasa nyeri. Namun ada yang masih tetap dalam intensitas yang sama, hal ini dikarenakan kurang maksimalnya saat pelaksanaan *abdominal stretching exercise* ditambah dengan beberapa faktor dari responden. Dari hasil *interview* pada beberapa responden yang mengalami intensitas yang sama diperoleh bahwa beberapa responden tidak relaks dan merasa cemas karena akan mengikuti ujian akhir semester. Selain itu, beberapa responden mengatakan bahwa tidak dapat mengikuti secara maksimal karena faktor lingkungan yang kurang kondusif, yaitu beberapa teman yang ramai sehingga tidak dapat melakukan dengan relaks

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Ada pengaruh *abdominal stretching exercise* terhadap intensitas nyeri menstruasi (*dismenorea*) pada remaja putri di SMA Kartika Surabaya Tahun 2024.

### Saran

Dengan adanya penelitian ini diharapkan responden dapat lebih memperhatikan dan memahami pentingnya penanganan nyeri menstruasi dan dapat mempraktikkan *abdominal stretching exercise* ini sebagai alternatif penanganan nyeri menstruasi (*dismenorea*).

## DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M., & Asrori, M. (2008). *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Alter, M. J. (2008). *Sport stretch*. Florida: Florida International University.
- Andarmoyo, S. (2024). *Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Anderson, B. (2010). *Stretching in the Office*. (R. Ramelan, Penerj.) Jakarta: PT. Serambi Ilmu Semesta.
- Andira, D. (2010). *Metode Penelitian Kesehatan Reproduksi Wanita*. Surabaya: A Plus Book.

- Anurogo. (2011). *Rencana Asuhan Keperawatan*. Jakarta: Bumi Angkasa.
- Bilotta, K. A. (2011). *Kapita Selekta Penyakit* (2 ed.). Jakarta: EGC.
- Ernawati. (2010). Terapi Relaksasi terhadap Nyeri Dismenore pada Mahasiswi Universitas Muhammadiyah Semarang. *Jurnal UNIMUS, Vol.1 No.1*, 329.
- Hendrik. (2006). *Problema Haid, Tinjauan Syariat Islam dan Medis*. Solo: Tiga Serangkai.
- Hidayat, A. A. (2008). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Judha, M., Sudarti, & Fauziah, A. (2012). *Teori Pengukuran Nyeri dan Nyeri Persalinan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Kasdu, D. (2008). *Solusi Problem Wanita Dewasa*. Jakarta: Puspa Swara.
- Kuntaraf, J., & Kuntaraf, K. (2003). *Olahraga Sumber Kesehatan*. Bandung: Advent Indonesia.
- Kusmiran, E. (2011). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.
- Kusuma. (2009). *Pengaruh Aktifitas Fisik Terhadap Orang Sehat*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Manuaba, I. C. (2009). *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita* (2 ed.). Jakarta: EGC.
- Morgan dan Hamilton. (2009). *Obstetri dan Ginekologi Panduan Praktik*. Jakarta : EGC.
- Muttaqin, A. (2008). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Klien dengan Gangguan Sistem Persarafan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Ningsih, R. (2011). Tesis. *Efektivitas Paket Pereda Terhadap Intensitas Nyeri pada Remaja dengan Dismenore pada Remaja Putri*, 110.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Renika Cipta.
- Pearce, E. C. (2009). *Anatomi dan Fisiologi untuk Paramedis*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Proverawati, A., & Misaroh, S. (2009). *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Puji. (2011). Efektivitas Senam Dismenore dalam Mengurangi Dismenore pada Remaja Putri di SMUN 5 Semarang. *eprint.undip.ac.id*, 329.
- Saryono. (2011). *Metodologi Penelitian Kesehatan : Penuntun Praktis bagi Pemula*. Yogyakarta: Mitra Cendikia Press.
- Sastrawinata, S. (2007). *Ginekologi*. Bandung: Bagian Obstetri FK UNPAD.
- Sofian, A. (2011). *Rustam Mochtar Sinopsis Obstetri*. Jakarta: EGC.
- Tamsuri. (2007). *Konsep dan Penatalaksanaan Nyeri*. Jakarta: EGC.
- Wells. (2009). *Advertising and Practise 5th Edition*. Amerika: Prentice Hall.
- Widyastuti, Y., Rahmawati, A., & Purnamaningrum, Y. E. (2009). *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Fitramaya.
- Wiknjosastro, H. (2007). *Ilmu Kandungan*. Jakarta: Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Woo, P., & McEaney, M. J. (2010). New Strategies to Treat Primary Dysmenorrhea. *The Clinical Advisor*.