

**PENGARUH YOGA TERHADAP PENURUNAN NYERI
DISMENORE PADA REMAJA PUTRI
TAHUN 2020**



NASKAH PUBLIKASI

OLEH :

ELVA FEBRI ASHARI
NIM.P00312106011

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES KENDARI
JURUSAN KEBIDANAN
2020**

HALAMAN PERSETUJUAN**NASKAH PUBLIKASI****PENGARUH YOGA TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENORE
PADA REMAJA PUTRI****TAHUN 2020**

Diajukan oleh:

ELVA FEBRI ASHARI
P00312016011

Telah disetujui untuk dipertahankan dalam ujian skripsi dihadapan Tim
Penguji Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kendari Jurusan
Kebidanan Prodi D-IV Kebidanan.

Kendari, 7 Juni 2020

Pembimbing I

**DR. Kartini, S.Si.T, M.Kes**
NIP. 198004202001122002

Pembimbing II

**Fitriyanti, SST, M.Keb**
NIP.198007162001122001

Mengetahui

Ketua Jurusan Kebidanan
Politeknik Kesehatan Kendari**Sultina Sarita, SKM, M.Kes**
NIP. 196806021992032003

ABSTRAK

PENGARUH YOGA TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI TAHUN 2020

Elva Febri Ashari

Jurusan D-IV Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Kendari, Indonesia
(Korespondensi Penulis E-mail : elvafebriashari027@gmail.com)

Latar Belakang : Dismenore adalah nyeri selama menstruasi yang disebabkan oleh kejang otot uterus, terjadinya dismenore dikarenakan adanya peningkatan kadar prostaglandin. Di Indonesia angka kejadian dismenore tipe primer adalah sekitar 54,89% sedangkan sisanya penderita dengan dismenorea sekunder. **Tujuan:** tujuan dari *Literature review* apakah yoga dapat menurunkan nyeri dismenore pada remaja putri. **Metode:** *Literature review* dilakukan berdasarkan *issue*, metodologi, persamaan, dan jurnal penelitian. Dari 5 jurnal yang digunakan masing-masing menggunakan metode penelitian yaitu quasy eksperimen atau eksperimental. **Hasil:** berdasarkan 5 penelitian didapatkan bahwa yoga dapat digunakan sebagai alternatif untuk mengurangi nyeri saat menstruasi. **Pembahasan:** Yoga merupakan teknik relaksasi yang dapat dilakukan dengan berbagai macam gerakan yaitu *Baddha Konasana, Paschimottanasana, Supta Baddha Konasana Matsyana, Savasana*. **Simpulan:** Hasil *Literature review* ini menunjukkan bahwa yoga merupakan gerakan yang memadukan latihan pernapasan dapat membantu remaja atau wanita dewasa dalam mengurangi masalah menstruasi yaitu dismenore. Yoga juga dapat membantu siswa dalam mencapai kesehatan fisik dan mental.

Kata Kunci: Yoga, dismenore, remaja putri

ABSTRACT

EFFECT OF YOGA AGAINST DISMENORE PAIN IN YOUNG WOMAN IN 2020

Elva Febri Ashari

Introduction: *Dysmenorrhea is pain during menstruation caused by uterine muscle spasms, the occurrence of dysmenorrhea due to an increase in prostaglandin levels. In Indonesia the incidence of primary type dysmnorrhea is around 54,89% while the rest suffers with secondary dysmenorrheal.* **Purpose:** *The purpose of the Literature review is whether yoga can reduce dysmenorrhea pain in young woman.* **Methods:** *Literature review is based on issues, methodology, equation, and research journal. Of the 5 journals used, each uses a research method, namely quasy eksperiment or experimental.* **Results:** *Based on 5 studies found that yoga can be used as an alternative to reduce pain during menstruation.* **Discussion:** *Yoga is a relaxation technique that can be done with a variety of movements namely Baddha Konasana, Paschimottanasa, Supta Baddha Konasana, Matsyana, Savasana.* **Conclusion:** *Result Literature review shows that yoga is a movements that combines breathing exercises can help teens or adult women in reducing problems menstruation namely dysmenorrheal. Yoga can also help students achieve physical and mental health.*

Keyword: Yoga, dysmenorrhea, young women

PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization* (WHO), Masa remaja merupakan masa peralihan antara masa kehidupan anak-anak dan masa kehidupan orang dewasa yang ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan biologis dan psikologis. Secara biologis ditandai dengan tumbuh dan berkembangnya seks primer dan seks sekunder sedangkan secara psikologis ditandai dengan sikap dan perasaan, keinginan dan emosi yang labil atau tidak menentu (Hidayati and Farid, 2016).

Masa remaja merupakan masa transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Banyak perbuatan atau tingkah laku remaja yang sulit dimengerti. Masa remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yaitu antara usia sebelas tahun sampai empat belas tahun hingga dua puluh tahun. Masa ini merupakan periode transisi dari masa anak ke masa dewasa yang ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, mental, emosional, dan sosial (Manurung, Utami and HD, 2015).

Pada remaja putri, pubertas ditandai dengan permulaan menstruasi (*menarche*). Pada permulaan usia *menarche*, biasanya diikuti dengan menstruasi yang tidak teratur. Menstruasi merupakan indikator kematangan seksual pada remaja putri. Menstruasi merupakan proses fisiologis pelepasan endometrium yang banyak terdapat pembuluh darah, peristiwa ini terjadi setiap 1 bulan sekali. Namun ada beberapa masalah yang dialami saat siklus menstruasi, salah satunya adalah dismenore, nyeri punggung, nyeri kepala (Gustina and Djannah, 2015).

Dismenore adalah nyeri selama menstruasi yang disebabkan oleh kejang otot uterus, terjadinya dismenore dikarenakan adanya peningkatan kadar prostaglandin. Peningkatan ini akan mengakibatkan kontraksi uterus dan vasokonstriksi pembuluh darah. Aliran darah yang menuju uterus menurun sehingga uterus tidak mendapat suplai oksigen yang adekuat yang menyebabkan nyeri intensitas nyeri dipengaruhi oleh deskripsi individu tentang nyeri atau persepsi pengalaman nyeri otot uterus (Manurung, Utami and HD, 2015).

Remaja yang mengalami dismenore di Indonesia cenderung tidak melaporkan atau berkunjung ke dokter. Apabila dismenore tidak diatasi maka akan mempengaruhi fungsi mental dan fisik individu sehingga mendesak untuk segera mengambil tindakan atau terapi secara farmakologis ataupun non farmakologis. Dismenore dapat dikurangi secara farmakologis dan non farmakologis. Salah satunya adalah dengan gerakan yoga. Yoga merupakan salah satu jenis tehnik relaksasi yang dapat menurunkan intensitas nyeri dengan merilekskan otot-otot skelet yang mengalami spasme dan meningkatkan aliran darah ke daerah yang mengalami spasme (Dewi, Wagiyono and Astuti, 2015).

Yoga merupakan tehnik relaksasi yang mengajarkan seperangkat tehnik seperti pernafasan, meditasi, dan posisi tubuh untuk meningkatkan kekuatan dan keseimbangan. Tehnik 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.

Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak sehingga menimbulkan rasa nyaman (Ningrum, 2017).

Data dari WHO didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenorea, 10-15% diantaranya mengalami dismenore berat. Hal ini di dukung dengan penelitian yang telah dilakukan diberbagai negara dengan hasil yang mencengangkan, dimana kejadian dismenore primer disetiap negara dilaporkan lebih dari 50% Angka kejadian nyeri menstruasi (Dismenore) di dunia sangat besar, Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami Dismenore, Prevalensi dismenore primer di Amerika Serikat tahun 2012 pada wanita umur 12-17 tahun adalah 59,7%, dengan derajat kesakitan 49% dismenorea ringan, 37% dismenore sedang, dan 12% dismenore berat yang mengakibatkan 23,6% dari penderitanya tidak masuk sekolah (Nurwana, Sabilu and Fachlevy, 2017).

Di Indonesia angka kejadian dismenore tipe primer adalah sekitar 54,89% sedangkan sisanya penderita dengan dismenorea sekunder. Dismenore terjadi pada remaja dengan prevalensi berkisar antara 43% hingga 93%, dimana sekitar 74- 80% remaja mengalami dismenorea ringan, sementara angka kejadian endometriosis pada remaja dengan nyeri panggul diperkirakan 25-38%, sedangkan pada remaja yang tidak memberikan respon positif terhadap penanganan untuk nyeri haid, endometriosis ditemukan pada 67% kasus. Kelainan terjadi pada 60-70% wanita di Indonesia dengan 15% diantaranya mengeluh bahwa aktivitas mereka menjadi terbatas

akibat dismenore (Nurwana, Sabilu and Fachlevy, 2017).

Berdasarkan latar belakang dan fenomena diatas diatas, maka penulis melakukan pengkajian yang mendalam untuk mengetahui tentang Pengaruh Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri. Penelitian tersebut diambil untuk dilakukan analisis melalui literature review.

METODE

Strategi Pencarian Literature

Framework atau rancangan dalam penelitian adalah menggunakan PICO, yang terdiri dari : P (Remaja putri yang mengalami dismenore), I (intervensi melakukan yoga), C (kelompok kontrol tidak diberi intervensi), O (ada pengaruh yoga terhadap penurunan nyeri dismenore).

Penelusuran dilakukan menggunakan *data based google (keyword)* tiap variabel yang sudah dipilih yaitu “yoga”, “dismenore”, “remaja putri”.

Kriteria Inklusi

Pencarian literature dalam skripsi ini berdasarkan kriteria inklusi sebagai berikut :

- 1) Artikel dengan menggunakan yoga sebagai penurunan nyeri dismenore.
- 2) Populasi ramaja putri yang mengalami dismenore.
- 3) Jurnal nasional dari tahun 2015-2020.
- 4) Jurnal Internasional dari tahun 2015-2020.

Seleksi Studi dan Penilaian Kualitas

Setelah dilakukan penelusuran dengan menggunakan database google scholar, didapatkan jumlah artikel sebagai berikut:



Gambar 1. Artikel Berdasarkan Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Hasil

Berdasarkan buku panduan penulis literature review jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Kendari ditentukan minimal 5 jurnal yang akan dianalisis. Dari kelima jurnal yang didapatkan dan akan dianalisis, masing-masing jurnal memiliki metode penelitian yang sama yaitu bentuk eksperimen dan quasi eksperimen. Begitu pula tempat penelitian yang dilakukan berbeda. Untuk jurnal pertama dilakukan penelitian di Institusi Sekolah Tinggi Fisioterapi Dr. DY Patil, Pimpri, Pune, Maharashtra, India, jurnal kedua dilakukan penelitian di Negara bagian Kerala, India, jurnal ketiga dilakukan

penelitian di Universitas Ngudi Waluyo Semarang, Indonesia, jurnal keempat dilakukan penelitian di SMAN 4 Pekalongan, Indonesia, dan jurnal kelima dilakukan penelitian di Sekolah Tinggi Fisioterapi Institut Sancheti, India.

Jurnal pertama menunjukkan bahwa Pada grup A ada penurunan yang sangat signifikan (nilai $p < 0,05$) dalam skor NPRS menunjukkan bahwa rata-rata pada pra test 5,42 dan turun menjadi 4,64 pasca perawatan dengan perbedaan yang ditemukan 0,78. Sedangkan pada grup B sangat signifikan berkurang (nilai $p < 0,05$) dalam skor NPRS menunjukkan bahwa rata-rata pra perawatan adalah 5,75 berkurang menjadi 4,81 pasca perawatan perbedaan rata-rata yang ditemukan adalah 0,938.

Jurnal ke-2 berdasarkan hasil analisis data pada kelompok eksperimen setelah melakukan yoga jumlah yang mengalami kram berkurang yaitu 38,7% sedangkan sebelum melakukan yoga sekitar 45,8%, sedangkan pada kelompok kontrol pada pra test didapatkan hasil 33,9% dan setelah post test 44,6% sehingga dikatakan tidak memiliki perubahan. Dan pada kelompok eksperimen sebelum melakukan yoga rasa sakit saat menstruasi pada hari ke dua dan tiga cukup tinggi setelah melakukan yoga rasa nyeri hanya dirasakan pada hari pertama memiliki persentase 58,8%. Sedangkan pada kelompok kontrol nyeri yang dirasakan pada hari 41,1%.

Jurnal ke-3 berdasarkan hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa perbandingan intensitas nyeri haid antara sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok yoga mengalami perbedaan yang bermakna. Hal tersebut ditunjukkan dengan nilai $p = 0,001 < 0,05$.

Sedangkan pada kelompok kontrol intensitas nyeri sebelum dan sesudah perlakuan tidak mengalami perbedaan yang ditunjukkan dengan nilai $p = 0.492 > 0,05$. Hasil uji mann-whitney menunjukkan adanya penurunan nyeri kelompok yoga dan kelompok kontrol. Hal ini didukung dengan nilai $p = 0.02 < 0,05$

Jurnal ke-4 pada kelompok yoga yang mengalami dismenore tingkat sedang pada saat pre test sebanyak 19 orang (67,9%), sedangkan yang mengalami tingkat ringan pre test sebanyak 9 orang (32,1%). Sedangkan pada kelompok distraksi pre test nyeri ringan sebanyak 11 orang (39,3%) dan nyeri sedang sebanyak 17 orang (60,7%). Dan pada tahap post test untuk kelompok yoga mengalami peningkatan yaitu pada nyeri ringan sebanyak 26 orang (92,9%), nyeri sedang menjadi 2 orang (7,1%). Sedangkan pada kelompok distraksi mengalami perubahan tetapi tidak seperti kelompok yoga.

Jurnal ke-5 ada perbedaan yang signifikan dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dalam semua tiga ukuran hasil ($P < 0.05$) dalam kelompok ada beberapa yang signifikan ($P, 0,05$) dalam VMMS dan kuesioner MDQ Moo sementara tidak ada signifikan dalam skor PSS ($P 0,641$). Pada kelompok eksperimen (40 subjek) 52,5% mengalami penghilang rasa sakit total.

PEMBAHASAN

Data dari WHO didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenorea, 10-15% diantaranya mengalami dismenore berat. Di Indonesia angka kejadian dismenore tipe primer adalah sekitar 54,89% sedangkan sisanya penderita

dengan dismenorea sekunder. Dismenorer terjadi pada remaja dengan prevalensi berkisar antara 43% hingga 93%, dimana sekitar 74-80% remaja mengalami dismenorea ringan. Kelainan terjadi pada 60-70% wanita di Indonesia dengan 15% diantaranya mengeluh bahwa aktivitas mereka menjadi terbatas akibat dismenore (Nurwana, Sabilu and Fachlevy, 2017).

Hasil jurnal yang didapatkan dari pencarian dengan memasukkan kata kunci dan dispesifikasikan dalam 3 tahun terakhir diambil dan dianalisa mana saja yang memenuhi kriteria inklusi dan dapat dijadikan sebagai jurnal atau artikel yang akan digunakan, dengan mengacu pada artikel yang terkait dengan intervensi yoga terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri, akhirnya artikel yang didapatkan 5 artikel. Hasil yang sejalan ditunjukkan pada hasil penelitian di jurnal, hasil penelitian secara umum menyebutkan bahwa metode yoga mampu mempengaruhi penurunan nyeri dismenore pada remaja putri.

Dismenore adalah kondisi medis yang terjadi sewaktu haid atau menstruasi yang dapat mengganggu aktifitas dan memerlukan pengobatan. Dismenore ditandai dengan nyeri atau rasa sakit di daerah perut atau pinggul, nyeri haid yang bersifat kram dan berpusat pada perut bagian bawah. Nyeri kram yang terasa sebelum atau selama menstruasi bisa juga nyeri pada pantat. Rasa nyeri pada bagian dalam perut, mual, muntah, diare, pusing atau bahkan pingsan (Rustam, 2014).

Dismenore memiliki klasifikasi yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer merupakan nyeri haid yang

tidak didasari kondisi patologis, Dismenore primer biasanya dimulai 6 bulan hingga 1 tahun setelah seorang gadis mendapatkan menstruasi pertamanya (Larasati and Alatas, 2016). Sedangkan dismenore sekunder adalah nyeri haid yang didasari dengan masalah patologis rongga panggul misalnya *endometriosis*, *adenomiosis*, *mioma uteri*, *stenosis serviks*, penyakit radang panggul, perlekatan panggul atau *irritable bowel syndrome* (Larasati and Alatas, 2016).

Untuk mengurangi gejala dismenore saat menstruasi, dismenore memiliki dua penanganan yaitu terapi farmakologi dan non farmakologis. Terapi farmakologi *Obat Anti Inflamasi Non steroid (OAINS)*, dan Pil Kontrasepsi Kombinasi (Risnomarta, Arnelis and Ermawati, 2015). Sedangkan non farmakologis adalah yoga, kompres air hangat, olahraga yang teratur (terutama berjalan), pemijitan, dan tdr yang cukup (Larasati dan Alatas, 2016).

Yoga bagian dari terapi non farmakologis yang dapat menurunkan nyeri. Yoga merupakan upaya praktis dalam menyelaraskan tubuh, pikiran, dan jiwa, yang mana manfaat yoga membentuk postur tubuh yang tegap, serta membina otot yang lentur dan kuat, memurnikan saraf pusat yang terdapat di tulang punggung (Dewi, Wagiyo and Astuti, 2015).

Berdasarkan hasil penelitian dari (Unniraman and Chandran, 2015) menyatakan bahwa hasil analisis data pada kelompok eksperimen setelah melakukan yoga jumlah yang mengalami kram berkurang yaitu 38,7% sedangkan sebelum melakukan yoga sekitar 45,8%, sedangkan pada kelompok kontrol pada pra test didapatkan hasil 33,9% dan setelah post test

44,6% sehingga dikatakan tidak memiliki perubahan. Dan pada kelompok eksperimen sebelum melakukan yoga rasa sakit saat menstruasi pada hari ke dua dan tiga cukup tinggi setelah melakukan yoga rasa nyeri hanya dirasakan pada hari pertama memiliki persentase 58,8%. Sedangkan pada kelompok kontrol nyeri yang dirasakan pada hari 41,1%. Berdasarkan pandangan (Unniraman and Chandran, 2015) yoga berpengaruh dalam mengurangi masalah menstruasi pada remaja. Yoga ditemukan memiliki efek positif yang dapat mengurangi kram yang dirasakan remaja putrid saat menstruasi. Oleh karena itu (Unniraman and Chandran, 2015) mengatakan bahwa yoga memiliki efek dalam mengurangi masalah menstruasi pada remaja putri.

Berdasarkan teori yoga merupakan teknik yang mengajarkan seperti teknik relaksasi, pernafasan, dan posisi tubuh untuk meningkatkan kekuatan, keseimbangan dan mengurangi rasa nyeri. Efek relaksasi juga memberikan individu kontrol diri ketika terjadi rasa tidak nyaman atau nyeri, stres fisik, emosi serta menstimulus pelepasan endorfin. Pelepasan endorfin dapat meningkatkan respon saraf parasimpatis yang mengakibatkan vasodilatasi pembuluh darah seluruh tubuh dan uterus serta meningkatkan aliran darah uterus sehingga mengurangi intensitas nyeri dismenore (Manurung, Utami and HD, 2015).

Berdasarkan pandangan penulis yoga dapat digunakan sebagai alternatif untuk mengurangi dismenore yang dirasakan saat menstruasi agar aktivitas remaja tidak terganggu dan juga kegiatan

pembelajaran disekolah dapat diikuti dengan baik absensi siswi tidak terganggu. Serta yoga dapat dilakukan oleh remaja atau siswi karena hemat biaya, mudah untuk dilakukan, tidak memerlukan waktu yang lama, dan menghindari remaja untuk mengkonsumsi obat penghilang rasa sakit. Yoga juga mampu meningkatkan kesehatan fisik dan mental remaja sehingga masalah menstruasi (dismenore) dapat teratasi. Karena saat melakukan yoga tubuh menjadi rileks dan tenang sehingga nyeri yang dirasakan dapat berkurang atau tidak dirasakan ketika tubuh rileks.

Artikel mengenai yoga terhadap penurunan nyeri dismenore sudah cukup banyak dilakukan di Indonesia tetapi pada daerah Sulawesi Tenggara masih sedikit dilakukan yoga sebagai salah satu penanganan dismenore, namun evidence yang ditemukan dari artikel sudah cukup kuat karena artikel yang ditampilkan merupakan artikel yang sudah terpublikasikan dari literature yang baik, resmi serta sudah dilakukan per review sebelum dipublikasikan. Kualitas dan bukti yang ditampilkan pada sudah cukup kuat, hanya saja masih dibutuhkan penelitian lanjutan dengan sampel manusia yang lebih banyak serta untuk membuktikan pengaruh yoga terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri.

Kesimpulan

Dari hasil analisis beberapa artikel dalam Literature Review dapat ditarik kesimpulan bahwa :

- 1) Yoga dapat mempengaruhi penurunan nyeri dismenore pada remaja putri.
- 2) Melakukan yoga mampu menghasilkan hormone

endorphin yang dapat mengurangi nyeri saat menstruasi.

- 3) Yoga merupakan teknik relaksasi yang member kesehatan fisik dan mental.
- 4) Yoga dapat dijadikan alternatif lain untuk menghilangkan nyeri saat menstruasi.
- 5) Yoga mudah untuk dilakukan oleh remaja dan hemat biaya.

Saran

Pada remaja putri diharapkan untuk dapat mengetahui lebih lanjut tentang dismenore, penanganan dismenore, dan mengetahui yoga sebagai suatu cara alternatif dalam mengurangi dismenore

Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini masih banyak kekurangan sehingga diharapkan ada penelitian lebih lanjut mengenai temuan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, A. M., Wagiyono and Astuti, R. (2015) 'Pengaruh Gerakan Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Siswi Smp Al-Fattah Semarang', *Ilmu Keperawatan dan Kebidanan (JIKK)*, pp. 1–7.
- Guruprasad, P., Sharma, U. and Palekar, D. T. (2019) 'Immediate Effect of Yoga Postures v/s Physiotherapy Exercises Along With KTaping on Pain in Dysmenorrhea', *IJSRST*, 6(2), pp. 210–217.
- Gustina, E. and Djannah, S. N. (2015) 'Sumber Informasi Dan Pengetahuan Tentang Menstrual Hygiene Pada Remaja Putri', *Kesehatan*

- Masyarakat*, 10(2), pp. 148–152.
- Hidayati, K. B. and Farid, M. (2016) 'Konsep Diri, Adversity Quotient dan Penyesuaian Diri pada Remaja', *Psikologi Indonesia*, 5(2), pp. 137–144.
- Larasati, T. and Alatas, F. (2016) 'Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja', 5(3), pp. 79–81.
- Manurung, M. F., Utami, S. and HD, S. R. (2015) 'Efektivitas Yoga Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja', 2(2), pp. 1258–1261.
- Ningrum, N. P. (2017) 'Efektifitas Senam Dismenore Dan Yoga Untuk Mengurangi Dismenore', *Global Health Science*, 2(4), pp. 325–331.
- Nurwana, Sabilu, Y. and Fachlevy, A. F. (2017) 'Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Disminorea Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 8 Kendaritahun 2016', *Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 2(6), pp. 1–14.
- Prabhu, S. *et al.* (2019) 'PENGARUH YOGASANAS TERHADAP KERAMIK MENSTRUASI DALAM FEMAL DEWASA MUDA DENGAN DYSMENORRHA PRIMER', *Jurnal Internasional Fisioterapi dan Penelitian, Int J Physiother Res*, 7(4), pp. 3129–3134.
- Sari, K., Nasifah, I. and Trisna, A. (2018) 'Pengaruh Senam Yoga Terhadap Nyeri Haid Remaja Putri', *Jurnal Kebidanan*, 10(2), pp. 103–115.
- Unniraman, P. and Chandran, K. M. (2015) 'Efek Yoga pada masalah menstruasi pada Remaja', *Jurnal Internasional Yoga dan Ilmu Pengetahuan Sekutu*, 4(1), pp. 15–21.
- Vianti, R. A. and S, D. A. (2018) 'Penurunan Nyeri Saat Dismenore Dengan Senam Yoga Dan Teknik Distraksi (Musik Klasik Mozart)', *Litbang Kota Pekalongan*, 14, pp. 14–27.

