

PENGARUH SENAM DISMENOIRE TERHADAP PENURUNAN DISMENOIRE PADA REMAJA PUTRI

DWI APRIANI¹, DESY ANGGRAINI²

Program Diploma III Keperawatan

¹Dosen Akademi Keperawatan Kesdam II/Sriwijaya

Email : (adwi.alzam.18@gmail.com)

Program Diploma III Keperawatan

²Dosen Akademi Keperawatan Kesdam II/Sriwijaya

Email : (desyanggraini091289@gmail.com)

ABSTRAK

Dismenore adalah suatu kondisi menyakitkan di daerah perut, kram dan nyeri yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Menurut data WHO (*World Health Organization*) didapatkan kejadian dismenore sebesar 1.769.425 jiwa (90%) perempuan mengalami dismenore. Senam dismenore terbukti efektif untuk mengurangi nyeri pada saat menstruasi.

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui gambaran pengaruh senam dismenore terhadap penurunan dismenore pada remaja. Metode penelitian ini menggunakan studi literature review yang menggunakan sumber literature yang berbentuk buku, artikel ilmiah, khususnya yang terpubliksi. Dengan melakukan pencarian melalui data base *Google Scholar* dari tahun 2017-2020. Hasil penelitian dari beberapa artikel penelitian yang telah didapatkan, menunjukkan bahwa terdapat perubahan penurunan tingkat nyeri pada remaja yang sudah melakukan senam dismenore. Para wanita dan remaja putri yang mengalami dismenore dianjurkan untuk melakukan senam dismenore karena dapat menurunkan tingkat dismenore dengan efektif. Kesimpulan dari penelitian ini adalah senam dismenore dapat dilakukan secara mandiri bagi para remaja yang mengalami dismenore.

Kata Kunci : Remaja Putri, Senam Dismenore, Dismenore.

Daftar Pustaka : 22 (2015-2020)

ABSTRACT

Dysmenorrhea is a painful condition in the abdominal area, cramps and pain that can interfere with daily activities. From WHO (World Health Organization) data, it was found that the incidence of dysmenorrhea was 1,769,425 (90%) of women experiencing dysmenorrhea. Exercise has been shown to be effective in reducing pain during menstruation. Objective to see the effect of dysmenorrhea on reducing pain in adolescents. Methods this study used a literature study using literature sources in the form of books, scientific articles, especially published ones. By searching through the Google Scholar data base from 2015-2020. Research Results The results of several research articles that have been obtained show that there are changes in the level of pain in adolescents who have done dysmenorrhea exercise. Women and girls who experience dysmenorrhea are encouraged to do dysmenorrhea exercise because it can reduce pain levels effectively. Conclusion dysmenorrhea exercise can be done independently for adolescents who experience dysmenorrhea.

Keywords : young women, dysmenorrhea gymnastics, dysmenorrhea.

Bibliography : 22 (2015-2020)

1. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Masa remaja adalah masa peralihan manusia dari anak-anak menuju dewasa, ditandai adanya percepatan perkembangan fisik, emosi, mental dan sosial. Perubahan-perubahan fisik yang di alami oleh remaja yang memiliki pengaruh besar terhadap perkembangan jiwa remaja yaitu pertumbuhan tubuh seperti badan semakin tinggi dan panjang. Diikuti dengan mulai berfungsinya alat-alat reproduksi (di tandai dengan menstruasi pada wanita) menstruasi ini sebagai tanda seksual skunder pada remaja dan ada beberapa remaja yang mengalami gangguan pada saat menstruasi yaitu mengalami nyeri pada saat menstruasi dismenore (Idaningsih & Oktarini, 2020).

Menurut data *World Health Organization* (WHO) menerangkan bahwa kejadian dismenore (*nyeri haid*) di dunia sangatlah besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap Negara mengalami dismenore. Di swedia sekitar 75% Di amerika serikat di perkirakan hamper 90% wanita mengalami dismenore dan 10-15% di antaranya mengalami dismenore berat yang menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan apapun (WHO, 2019). Sementara di Indonesia angkanya di perkirakan 55% perempuan produktif yang tersiksa oleh dismenore (Profil Kesehatan Dunia, 2015 dalam Santi, 2020).

Menurut data dari Kementrian Kesehatan RI mengatakan bahwa, kejadian dismenore di Indonesia cukup besar, menunjukan penderita dismenore mencapai 60%-70% wanita di Indonesia. Angka kejadian dismenore tipe primer di Indonesia adalah 54,89%, sedangkan sisanya 45,11% adalah tipe sekunder (Laili, 2017).

Berdasarkan data dari dinkes kota Palembang Provinsi Sumatera Selatan, kejadian nyeri haid sebesar 56,2%. Nyeri haid banyak terjadi dan di temukan pada remaja putri, keluhan nyeri haid terbanyak diantarausia 15-17ahun dengan skala nyeri ringan, skala nyeri berat sebanyak 33,3% kasus (Riyanti & Jannah, 2020).

Dismenore (*dysmenorrhea*) adalah nyeri yang di rasakan selama menstruasi yang di sebabkan oleh otot uterus yang mengalami kejang (price, 2016). Dismenore bisa terjadi akibat prostaglandin yang di kandung oleh endometrium berada pada jumlah yang tinggi, hal ini di sebabkan oleh progesterone selama fase luteal pada siklus haid, prostaglandin mencapai tingkat maksimum pada awal haid, sehingga menyebabkan kontraksi myometrium yang kuat dan mampu menyempitkan pembuluh darah, menyebabkan iskemia, disintegrasi endometrium, perdarahan dan nyeri (Manuba, 2015). Dismenore dapat menghambat aktivitas remaja yang berdampak pada penurunan prestasi remaja di sekolah karena ketidakhadirannya dalam proses pembelajaran. Study yang lain melaporkan bahwa dismenore menyebabkan 14% remaja sering tidak masuk sekolah (Perry dan Potter, 2015 dalam Idaningsih & Oktarini, 2020)

Nyeri merupakan perasaan yang mengganggu kenyamanan akibat suatu hal, keadaan ini hanya dapat dijelaskan oleh penderita nyeri tersebut terkait sebab dan/atau tempat dimana rasa nyeri itu timbul. Secara umum rasa nyeri merupakan perasaan tidak nyaman yang erat kaitannya dengan gangguan tubuh dan faktor lain. Salah satu skala nyeri diantaranya menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) (Subandi, 2017 dalam Idaningsih & Oktarini, 2020).

Tingkat nyeri di bagian atas skala kategori (tidak nyeri, sakit ringan, sakit sedang, dan sakit berat). Nyeri merupakan keadaan dimana seseorang membuat alasan untuk dirinya mencari bantuan perawatan kesehatan yang menjadi penyebab dari pengalaman sensori dan emosional yang tidak menyenangkan. Nyeri terjadi bersama banyak proses penyakit atau bersamaan dengan beberapa pemeriksaan diagnostic atau pengobatan. (Idaningsih & Oktarini, 2020)

Menurut penelitian (Santi, 2020) Latihan-latihan olahraga yang ringan sangat dianjurkan untuk mengurangi dismenore. Olahraga/senam merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat di gunakan untuk mengurangi nyeri. Hal ini disebabkan saat melakukan olahraga/senam tubuh akan menghasilkan *endorphin*. *Endorphin* dihasilkan di otak dan susunan syaraf tulang belakang. Hormone ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak sehingga meningkatkan rasa nyaman.

Senam dismenore dilakukan secara teratur dengan memperhatikan kontinuitasnya, frekuensi sebaiknya di lakukan 3-4 kali dalam satu minggu atau 5-7 hari sebelum menstruasi, durasi yaitu 30-45 menit setiap kali melakukan senam. Selain hal tersebut senam dismenore dilakukan dengan waktu yang tepat yaitu setiap pagi hari karena konsentrasi *endorphin* terendah di temukan pada saat sore hari dan tertinggi pada saat malam hari. (Idaningsih & Oktarini, 2020)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Santi, 2020) yang membuktikan bahwa terjadinya penurunan tingkat nyeri menstruasi pada saat sebelum diberikan senam dismenore berjumlah 14 responden, didapatkan 1 responden mengalami nyeri sangat berat, 5 responden mengalami nyeri berat, dan nyeri sedang dan nyeri ringan 4 responden. Maka setelah diberikan senam dismenore terdapat penurunan nyeri menstruasi yaitu sebanyak 2 responden mengalami nyeri sangat berat dan 5 responden mengalami nyeri berat, sementara untuk 6 responden yang mengalami nyeri ringan.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas pengaruh senam dismenore terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri peran perawat dalam pemberian asuhan keperawatan, perawat dapat mengembangkan pengetahuan dan mengaplikasikan pengaruh teknik nonfarmkologi secara mandiri.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian studi literatur yang berjudul :

“Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja Putri”

1.2. Tujuan Penelitian

1.2.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran pengaruh senam dismenore terhadap penurunan dismenore pada remaja putri.

1.2.2 Tujuan Khusus

- Mengidentifikasi penelitian/artikel gambaran tentang pengaruh senam dismenore terhadap penurunan dismenore pada remaja putri
- Menganalisis hasil penelitian gambaran tentang pengaruh senam dismenore terhadap penurunan dismenore pada remaja putri
- Dirumuskannya rekomendasi hasil penelitian tentang gambaran pengaruh senam dismenore terhadap penurunan dismenore pada remaja putri

1.3. Manfaat Penelitian

1.3.1 Secara praktis hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat :

Sebagai pedoman bagi perawat dalam melaksanakan implementasi keperawatan dengan pemberian senam dismenore terhadap penurunan dismenore pada remaja putri

1.3.2 Secara keilmuan hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat :

Sebagai data dasar pengembangan studi atau penelitian yang mengembangkan terapi non farmakologi senam dismenore terhadap penurunan dismenore pada remaja putri

2. METODE PENELITIAN

2.1 Desain Penelitian

Penuangan desain penelitian ini adalah penelitian naratif studi literatur untuk mengeksplorasi masalah keperawatan yaitu pengaruh senam dismenore terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri.

2.2 Variabel Penelitian

Penelitian ini akan mengeksplorasi variable senam dismenore terhadap penurunan dismenore pada remaja putri, serta hubungan atau pengaruh kedua variable melalui eksplorasi penelitian/buku/artikel penelitian sebelumnya.

2.3 Kriteria literature yang digunakan

Karakteristik artikel/hasil penelitian yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 5 artikel/hasil penelitian yang dipublikasi secara online antara tahun 2017-2020. Artikel

atau hasil penelitian tersebut tersedia secara full teks untuk digunakan peneliti sebagai data untuk dianalisis.

2.4 Sumber Artikel

Artikel/ hasil penelitian yang digunakan dalam penelitian ini diperoleh peneliti melalui eksplorasi pada sumber *Google Scholar/ Google Cendikia* berjumlah 5 artikel.

2.5 Langkah Studi Literatur

Penentuan lima (5) artikel yang digunakan peneliti dalam studi literature ini dilakukan peneliti melalui langkah sebagai berikut :

- Peneliti menetapkan topic/masalah penelitian yaitu “Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Dismenore pada Remaja Putri”.
- Menetapkan kata kunci yakni Remaja Putri, Senam Dismenore, Dismenore.
- Peneliti melakukan pencarian artikel menggunakan kata base dari *google scholar* dan memperoleh 1.298 artikel.
- Selanjutnya peneliti menelaah kembali artikel yang ada berdasarkan tahun terbit dari tahun 2017-2020, sehingga terpilih 25 artikel yang kemudian ditelaah kembali berdasarkan kriteria yang dicari berdasarkan kata kunci, kemudian didapatkan 10 artikel prioritas yang memiliki relevansi yang baik dengan topic atau masalah riset penelitian.
- Dari 10 artikel prioritas tersebut selanjutnya peneliti melakukan penelaahan kembali dengan cara memilah 10 artikel tersebut untuk menetapkan 5 artikel yang paling tepat dan untuk digunakan sebagai artikel yang dianalisis untuk menjawab tujuan penelitian yang dikembangkan peneliti. 5 artikel tersebut meliputi artikel publikasi, yaitu dari Santi (2020), Trisnawati & Mulyandari (2020), Idaningsih & Oktarini (2020), Supriatin (2017), Novadela, dkk (2017).

2.6 Analisa Data dan Penyajian Hasil Penelitian

Analisa data penelitian ini dilakukan penelitian dengan menyajikan 5 artikel penelitian yang memiliki relevansi dengan topic atau masalah penelitian, selanjutnya peneliti menuangkan rangkuman hasil penelitian dari 5 artikel.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian studi literature ini disajikan secara naratif untuk menggambarkan hasil dari 5 artikel penelitian yang secara relevan yang berhubungan dengan pengaruh senam dismenore terhadap penurunan dismenore pada

remaja putri. Dari 5 artikel ini akan dilihat hasil penelitian yang menggambarkan penurunan tingkat nyeri sebelum dan sesudah diberikan terapi senam dismenore.

Dismenore adalah nyeri yang dirasakan selama menstruasi yang disebabkan oleh otot uterus yang mengalami kejang (price, 2016). Dismenore bisa terjadi akibat prostaglandin yang dikandung oleh endometrium berada pada jumlah yang tinggi, hal ini disebabkan oleh progesterone selama fase luteal pada siklus haid, prostaglandin mencapai tingkat maksimum pada awal haid, sehingga menyebabkan kontraksi myometrium yang kuat dan mampu menyempitkan pembuluh darah, menyebabkan iskemia, disintegrasi endometrium, perdarahan dan nyeri (Manuba, 2015). Dismenore dapat menghambat aktivitas remaja yang berdampak pada penurunan prestasi remaja di sekolah karena ketidakhadirannya dalam proses pembelajaran. Studi yang lain melaporkan bahwa dismenore menyebabkan 14% remaja sering tidak masuk sekolah (Perry dan Potter, 2015 dalam Idaningsih dan Oktarini, 2020).

Banyak wanita yang mengalami nyeri menstruasi (dismenore) tetapi masih menganggap remeh dampaknya. Gaya hidup yang tidak sehat seperti sering memakan makanan yang tidak sehat dan kurangnya aktivitas fisik merupakan salah satu penyebab terjadinya dismenore. Bahkan banyak juga yang memilih cara instan dengan selalu mengkonsumsi obat analgesic. Padahal untuk mengurangi dan menghilangkan nyeri haid yang mengganggu tidak hanya menggunakan terapi farmakologi namun dapat diberikan terapi nonfarmakologi, salah satunya dengan melakukan senam dismenore (Laili, 2012 dalam Novadela dkk, 2017).

Nyeri haid ini diakibatkan adanya kontraksi otot Rahim yang kuat yang disebabkan adanya hormone prostaglandin yang membuat dinding Rahim berkontraksi dan pembuluh darah sekitarnya terjepit (kontraksi) sehingga menimbulkan iskemia jaringan. Selain itu prostaglandin juga merangsang saraf nyeri di Rahim sehingga menambah intensitas nyeri. Pemberian latihan fisik dalam bentuk *abdominal streaching* yang dilakukan selama 4 hari sebelum menstruasi terbukti berpengaruh terhadap penurunan kadar hormone prostaglandin dan intensitas nyeri pada dismenore (Wulandari dkk, 2016 dalam Trisnawati & Mulyandari, 2020).

Terapi nonfarmakologi untuk mengatasi dismenore antara lain seperti terapi kompres air hangat, terapi relaksasi, mendengarkan musik, dan salah satunya senam. Latihan olahraga mampu meningkatkan produksi endorphen (pembunuh rasa sakit alami tubuh), dapat

meningkatkan kadar serotonin. Selain itu pencegahan yang lebih aman dengan cara melakukan senam atau yang biasa disebut dengan senam dismenore. Senam merupakan intervensi keperawatan secara mandiri untuk menurunkan intensitas nyeri, meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah. (Setiani Nisaul, 2013 dalam Supriatin, 2017)

Belum ada aturan pasti untuk waktu dan frekuensi pelaksanaan latihan fisik. Namun, dengan melakukan olahraga latihan fisik secara rutin dan teratur, maka intensitas nyeri akan semakin berkurang karena jumlah dan ukuran pembuluh darah akan meningkat dan akan mengalirkan darah ke seluruh tubuh, termasuk ke organ reproduksi, sehingga nyeri dapat berkurang (Novadela dkk, 2017).

Dari studi literature menurut 5 artikel hasil penelitian, ada beberapa faktor yang menyebabkan dismenore, diantaranya faktor primer dan sekunder. Yang meliputi penyebab dari faktor primer ini seperti faktor kejiwaan, faktor konstitusi, faktor obstruksi, dan faktor endokrin. Faktor sekunder yang mempengaruhi terjadinya dismenore pada remaja ini berhubungan dengan kelainan kongenital atau kelainan dipelvis pada masa remaja, seperti endometriosis, mioma uteri (tumor jinak kandungan), stenosis serviks, dan malposisi uterus. Selain itu faktor pola hidup yang tidak sehat juga berpengaruh untuk terjadinya dismenore pada remaja.

Salah satu cara yang dapat dilakukan dengan melakukan senam dismenore karena senam dismenore ini memiliki banyak manfaat seperti mengurangi rasa sakit pada saat haid (dismenore), memperlancar sirkulasi peredaran darah, memperlebar ukuran pembuluh darah, memberikan rasa tenang dan relax secara alami.

Terdapat perbedaan antara artikel 1,2,3,4, dan 5 yaitu cara pengambilan sampling. Pada artikel ke-1 pengambilan sampling dilakukan dengan teknik *total sampling* yaitu dengan menentukan sampel sesuai dengan kriteria *inklusi* dan *eksklusi*. Pada artikel ke 2 dan 3 menggunakan teknik pengambilan sampling yang sama, yaitu dengan menggunakan *Quota Sampling* yaitu dengan membagi 2 kelompok yang terdiri dari kelompok eksperimen dan kelompok control. Pada artikel ke-4 pengambilan sampling di lakukan dengan cara *Accidental Sampling* yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel. Sedangkan artikel ke-5 yaitu dengan cara *Purposive Sampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Pemilihan sekelompok subjek dalam *purposive sampling*,

didasarkan atas ciri-ciri tertentu mempunyai sangkut paut yang erat dengan ciri-ciri populasi yang sudah diketahui sebelumnya.

Berdasarkan sumber dari 5 artikel tersebut menyatakan bahwa senam dismenore efektif untuk menurunkan atau mengurangi rasa nyeri haid (dismenore) pada remaja putri. Latihan-latihan olahraga/senam yang ringan sangat dianjurkan untuk mengurangi dismenore. Olahraga atau senam merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri karena saat melakukan olahraga atau senam, otak dan susunan saraf tulang belakang akan menghasilkan endorfin, hormone yang berfungsi sebagai obat penenang alami dan nyaman, teknik ini juga dapat dilakukan secara mandiri oleh remaja putri.

4. SIMPULAN DAN SARAN

4.1 Kesimpulan

1. Terdapat 5 (lima) artikel yang memiliki relevansi dengan pengaruh senam dismenore terhadap penurunan dismenore pada remaja putri
2. Pengaruh senam dismenore mampu menurunkan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri sehingga memberikan rasa tenang dan nyaman
3. Implementasi pengaruh senam dismenore terhadap penurunan dismenore pada remaja putri yang terdapat didalam artikel haruslah diiringi dengan penerapannya, sehingga kajiannya lebih akurat dan efektif

4.2. Saran

1. Bagi Fasilitas Pelayanan Kesehatan peneliti berharap fasilitas kesehatan dapat mempertimbangkan untuk mengajarkan penggunaan teknik terapi senam dismenore yaitu melakukan senam dismenore untuk mengurangi nyeri haid(dismenore) pada remaja putri yang mengalami nyeri pada saat menstruasi di setiap bulannya.
2. Bagi Pengembang Keilmuan Penelitian ini dapat disosialisasikan menjadi masukan dalam proses pembelajaran mahasiswa keperawatan agar diperoleh gambaran tentang pengaruh senam dismenore terhadap penurunan dismenore pada remaja putri sehingga dapat menambah ilmu pengetahuan.
3. Bagi Peneliti Lanjutan Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk melakukan pengembangan penelitian pada faktor lain yang berpengaruh dengan terapi senam dismenore maupun penurunan nyeri haid (dismenore).

DAFTAR PUSTAKA

- Idaningsih, A., & Oktarini, F. (2020). Pengaruh Efektivitas Senam Dismenore Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri di SMK YPIB Majalengka Kabupaten Majalengka Tahun 2019. *Syntax Literate ; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 5(2), 55. <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v5i2.923>
- Isa, N., Novadela, T., & Wahyuni, E. (2017). Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Tingkat Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, X(1), 65–70. <http://ejurnal.poltekkes.tjk.ac.id/index.php/JKM/article/download/1343/879>
- I. N. Saputri, D. Handayani, B. Lubis, and ..., "Sosialisasi Manfaat Minuman Kunyit Asam Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri," *J. ...*, vol. 1, no. 1, pp. 29–33, 2021, doi: 10.35451/jpk.v1i1.555.
- Jasny, E., Amor, H., & Baali, A. (2019). Mothers' knowledge and intentions of breastfeeding in Marrakech, Morocco. In *Archives de Pediatrie* (Vol. 26, Issue 5, pp. 285–289). <https://doi.org/10.1016/j.arcped.2019.05.007>
- Kemendes RI (2017). Panduan peringatan hari kesehatan sedunia. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- K. G. Tan, N. Merdikawati, M. Amri, and B. H. Berger, "Gorontalo," (2014) *Annu. Compet. Anal. Dev. Strateg. Indones. Prov.*, vol. 3, no. 2, pp. 171–191, 2015, doi: 10.1142/9789814730426_0008.
- Kusumaryani, M. (2017). Brief notes : Prioritaskan kesehatan reproduksi remaja untuk menikmati bonus demografi. *Lembaga Demografi FEB UI*, 1–6. <http://ldfebui.org/wp-content/uploads/2017/08/BN-06-2017.pdf>
- Laila, N. N. (2015). Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita. Jakarta : Salemba Medika.
- Laili (2017). Hubungan Status Gizi, Usia Menarche dengan dismenore pada Remaja Putri di SMK K : Jakarta Selatan.
- Mohamad Judha, d. (2012). Teori Pengukuran Nyeri dan Nyeri Persalinan. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Nuraeni (2015). Pengaruh Senbam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri pada Remaja Putri SMK 1 Tapango Kecamatan Tapango Kabupaten Polewali Mandar. *Jurnal Ilmiah Bidan, Voll II No.1*, (2017).
- Perry and Potter. (2015). Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses, dan Praktik. Ahli Bahasa : Renata. Kolamalasari, dkk. Jakarta : EGC.
- Putri SA, (2017). Hubungan Antara Nyeri Haid

- (Dismenore) pada Siswi Kelas XI SMAN 52 Jakarta.
- Ratnawati, A (2018). Asuhan keperawatan pada pasien dengan gangguan sistem reproduksi. Yogyakarta : Pustaka Baru Press.
- Riyanti, N., Jannah, M., Studi, P., Kebidanan, D., & Palembang, S. A. (2020). HUBUNGAN PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG PENATALAKSANAAN DISMENOREA DENGAN KEJADIAN DISMENOREA PENDAHULUAN Kesehatan reproduksi adalah saat haid yang disebut dengan dismenorea (Erlina Ruslam , 2014). Menurut World Health kesejahteraan fisik , mental ,. 12, 49–57.
- Santi, lina silvia. (2019). Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Usia 16-17 Tahun. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 8(9), 1689–1699. <http://jurnal-kesehatan.id/index.php/JDAB/article/view/144>
- Saufik RF. (2018). Perbedaan Pengaruh *Cat Streaching and Lower Trunk Rotattion* terhadap Dismenore Primer pada Mahasiswa Universitas Aisyah Yogyakarta. Fakultas Kesehatan Universitas Aisyah Yogyakarta.
- Savitri, R. (2015). Gambaran Skala Nyeri Haid pada Usia Remaja. Artikel Penelitian. Jurnal Prodi Kebidanan.
- Suparto. (2015). Efektivitas Senam, Dismenore dalam Mengurangi Dismenore pada Remaja Putri. *Phederal Journal*.
- Tan, K. G., Merdikawati, N., Amri, M., & Berger, B. H. (2015). Gorontalo. *2014 Annual Competitiveness Analysis and Development Strategies for Indonesian Provinces*, 3(2), 171–191. https://doi.org/10.1142/9789814730426_0008
- Ulfa, Tatiek Febriani. (2015). Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Skala Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di SMP Ali Maksum Yogyakarta Tahun 2015.
- Wulandari E, Hadisaputro S, Runjati. (2016). Pengaruh *Abdominal Streaching Exercise* Terhadap Penurunan Kadar Prostaglandin pada Dismenore Primer. Tesis. Program Studi Magister Epidemiologi. Universitas Diponogoro.