

# PENERAPAN SENAM YOGA TERHADAP INTENSITAS DISMINORE DI DESA BEJI KABUPATEN BATANG

Ridya Listiana, Priharyanti Wulandari\*  
Prodi Ners Universitas Widya Husada Semarang  
Email: [wulancerank@gmail.com](mailto:wulancerank@gmail.com)

## Abstrak

**Ridya Listiana**

### **PENERAPAN SENAM YOGA TERHADAP INTENSITAS DISMINORE DI DESA BEJI KABUPATEN BATANG**

viv + 54 Halaman + 4 Tabel + 9 Gambar

**Latar Belakang** : Disminore menyebabkan aktivitas sehari – hari terganggu, selain itu mengganggu proses belajar mengajar dan kegiatan di sekolah bagi remaja. Banyak remaja yang mengalami disminore sehingga pada hari pertama menstruasi kegiatannya terganggu untuk mengurangi disminore dapat dilakukan senam yoga untuk menurunkan intensitas disminore sehingga remaja dapat beraktivitas. Alasan memilih senam yoga sebagai intervensi yaitu untuk mengurangi disminore pada remaja senam yoga memiliki gerakan yang simple dan dapat ditirukan oleh remaja sehingga remaja mampu memahami setiap gerakan yoga untuk mengurangi disminore

**Tujuan** : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Penerapan Senam Yoga Terhadap Intensitas Disminore Di Desa Beji Kabupaten Batang

**Metode** : Penelitian menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kasus pada remaja yang mengalami disminore mulai tanggal 4 agustus – 17 agustus 2021. Instrumen yang digunakan adalah lembar observasi dan pengukuran skala nyeri NRS untuk menilai intensitas nyeri sebelum dilakukan senam yoga dan setelah dilakukan senam yoga. Pemberian yoga dilakukan selama sehari sekali selama 3 hari dengan waktu 15 – 30 menit. Ada 4 responden dengan kriteria yaitu responden yang berusia 15 – 21, remaja yang bersedia menjadi responden, remaja yang mengalami disminore hari 1- 3, remaja putri yang mengalami disminore.

**Hasil** : Diketahui bahwa terdapat penurunan intensitas disminore sebelum dilakukan senam yoga dan setelah dilakukan senam yoga. Rata – rata penurunan intensitas disminore yaitu pada skala 2 – 3. Pada responden pertama mengalami penurunan dari skala 8 menjadi 3, responden kedua mengalami penurunan dari skala 6 menjadi 2, responden ketiga mengalami penurunan dari skala 7 menjadi 1, responden keempat mengalami penurunan dari skala 8 menjadi 4

**Kesimpulan** : Penelitian ini terbukti penerapan senam yoga terhadap intensitas disminore di Desa Beji Kabupaten Batang

Kata Kunci :disminore, senam yoga

Daftar Pustaka : 31 Literatur (2011 – 2021)

## **Abstract**

**Ridya Listiana**

### **APPLICATION OF YOGA TO THE INTENSITY OF DYSMINORE IN BEJI VILLAGE OF BATANG REGENCY**

**viv + 54 Pages + 4 Tables + 9 Images**

**Background :** Dysminore causes daily activities to be disrupted, in addition to disrupting the teaching and learning process and activities in schools for adolescents. Many teenagers experience dysminore so that on the first day of menstruation activities are disrupted to reduce dysminore can be done yoga to reduce the intensity of dysminore so that teenagers can move. . The reason for choosing yoga as an intervention is to reduce dysminore in adolescents yoga has simple movements and can be imitated by teenagers so that teenagers are able to understand every yoga movement to reduce dysminore.

**Purpose :** This study aims to find out the Application of Yoga Gymnastics To The Intensity of Dysminore In Beji Village of Batang Regency.

**Methods :** Research uses descriptive methods with a case approach in adolescents who experience dysminore from August 4 to August 17, 2021. The instruments used are observation sheets and measurements of the NRS pain scale to assess the intensity of pain before yoga and after yoga. Yoga is done once a day for 3 days with a time of 15-30 minutes. There are 4 respondents with criteria, namely respondents aged 15-21, teenagers who are willing to be respondents, teenagers who experience dysminore days 1-3, young women who experience dysminore.

**Result :** It is known that there is a decrease in the intensity of dysminore before yoga and after yoga. Average decrease in disminore intensity on a scale of 2 – 3. In first responders decreased from scale 8 to 3, second respondents decreased from scale 6 to 2, third respondents decreased from scale 7 to 1, fourth respondents decreased from scale 8 to 4.

**Conclusion :** This study proved the application of yoga to the intensity of dysminore in Beji Village of Batang Regency.

**Keywords :** Disminore, Yoga

**Bibliography :** 31 Literature (2011 – 2021)

## PENDAHULUAN

Menstruasi adalah perubahan fisiologi tubuh dalam wanita yang terjadi secara berkala dan dipengaruhi oleh hormon reproduksi. Menstruasi itu sering diiringi dengan *disminorea* dikarenakan pada saat nyeri menstruasi terjadi peningkatan prostaglandin ( Zat yang menyebabkan otot rahim berkontraksi ). Pada sebagian perempuan, nyeri menstruasi dirasakan dapat berupa nyeri yang samar, tetapi sebagian yang lain dapat terasa kuat bahkan membuat aktivitas terganggu rasa nyeri ini disebut dengan *disminorea* (Laila, 2011). Saat menstruasi banyak remaja yang mengalami masalah menstruasi diantaranya adalah nyeri haid atau *disminorea*. Nyeri pada waktu menstruasi ada yang ringan dan samar – samar, tetapi ada pula yang berat, bahkan beberapa wanita sampai pingsan karena tidak kuat menahannya. Sebagian dari mereka merasa terganggu oleh nyeri menstruasi. Dahulu *disminorea* disisihkan sebagai masalah psikologis atau aspek kewanitaan yang tidak dapat dihindari tetapi sekarang dokter mengetahui bahwa *disminorea* merupakan kondisi medis yang nyata (Aulia, 2012).

*Disminorea* atau nyeri haid adalah nyeri pada daerah panggul akibat menstruasi dan produksi zat prostaglandin. Seringkali dimulai segera setelah mengalami menstruasi pertama ( Menarche ). Biasanya masa menstruasi pertama terjadi sekitar 12 atau 13 tahun, atau kadang – kadang lebih awal atau kemudian. Irreguler periode biasanya untuk pertama atau dua tahun (Proverawati A., 2012). *Disminorea* merupakan salah satu penyebabnya

sering absen atau tidak masuk sekolah. Untuk mengatasi hal ini, seorang wanita harus memperhatikan jadwal menstruasi, hindari stres, berolahraga, makan makanan bergizi dan perhatikan nutrisi yang bisa membantu meredakan gejala atau sindrom menstruasi. *Disminorea* diklasifikasikan menjadi dua yaitu *disminorea* primer dan *disminorea* sekunder. *Disminorea* primer adalah nyeri haid yang dijumpai tanpa ada kelainan. Sementara *disminorea* sekunder disebabkan oleh kelainan ginekologi (Pudjiastuti, 2012).

Menurut penelitian (Ningrum Nyna, 2017). yang berjudul Efektifitas Senam *Disminore* dan Yoga Untuk Mengurangi *Disminore* nyeri *disminore* yang terjadi pada remaja terbanyak pada rentang usia 11 – 20 tahun sebanyak 16 orang (50%) dari total responden. Dan untuk nyeri *disminore* pada remaja yaitu terbanyak 17 (53,13%) responden dengan intensitas nyeri yaitu 5-6 yang dianalisis sebelum dilakukan senam yoga.

Berbagai dampak yang disebabkan karena mengalami *disminore* sehingga aktivitas sehari – hari terganggu, sebagai contoh proses belajar mereka disekolah terganggu dan mengakibatkan mereka tidak masuk sekolah. Selain itu kualitas hidup remaja menurun, seorang siswi yang mengalami *disminorea* tidak dapat berkonsentrasi belajar dan motivasi belajar mereka akan meurun karena *disminorea* yang dirasakan pada saat proses belajar mengajar. Hal ini akan berdampak pada penurunan prestasi remaja disekolah karena ketidakhadirannya dalam proses pembelajaran (Ningsih, 2017).

Penanganan disminorea dapat dilakukan dengan dua cara yaitu dengan farmakologi dan non farmakologi. Secara farmakologi dengan meminum obat – obatan dan dengan non farmakologi dapat dilakukan dengan kompres hangat atau mandi air hangat, massage, latihan fisik ( *Exercise* ), tidur yang cukup, hipnoterapi, distraksi seperti mendengarkan musik serta relaksasi seperti yoga dan nafas dalam, melakukan aktifitas fisik seperti olahraga, bersepeda dan senam aerobik, akupressure(Judha, 2012).

Menurut (Wulandari, 2016) salah satu teknik relaksasi yang dianjurkan untuk menghilangkan nyeri haid adalah dengan yoga. Pelatihan yang terarah dan berkesinambungan dipercaya mampu membutuhkan nyeri haid dan menyehatkan badan secara keseluruhan. Yoga merupakan satu teknik yang berfokus pada susunan otot mekanisme pernafasan, postur dan kesadaran tubuh(Solehati, 2015). Yoga dapat menurunkan nyeri dengan cara merelaksasi otot – otot endometrium yang mengalami spasme dan iskemia karena peningkatan prostaglandin sehingga terjadi vasodilatasi pembuluh darah. Hal tersebut menyebabkan aliran darah ke daerah yang mengalami spasme terganggu sehingga meningkatkan nyeri yang dirasakan. Teknik relaksasi dalam yoga juga dapat merangsang tubuh untuk melepaskan endorphin dan enkefalin yaitu senyawa yang berfungsi untuk menghambat nyeri (Siahaan, 2016). Selain itu gerakan yang rutin dalam yoga dapat menyebabkan peredaran darah lancar sehingga nyeri yang muncul dapat berkurang bahkan hilang (Wirawanda, 2014).

Dalam Penelitian yang dilakukan (Lestari, 2019) yang berjudul Pengaruh Terapi Yoga Terhadap Intensitas Nyeri Pada Remaja Putri Yang Mengalami Dismonore Primer dalam penelitian tersebut remaja yang mengalami disminore setelah dilakukan senam yoga mengalami penurunan intensitas nyeri sebanyak 27 (92,9%) Responden dengan intensitas nyeri skala 3 sebanyak 15 (64,3%) responden. Senam yoga dapat menurunkan intensitas nyeri karena merilekskan otot – otot bagian pinggul sehingga nyeri dapat berkurang dan menstruasi lancar.

Berdasarkan wawancara dengan Nn F (15 Tahun ) dan Nn L ( 18 Tahun ) pada tanggal 4 Agustus 2021 Di desa beji rt 06 rw 02 Kec. Tulis Kab. Batang dengan disminorea mengatakan mengalami nyeri haid pada hari pertama menstruasi, nyeri terasa sakit sekali, bahkan sampai pingsan dan tidak dapat melakukan aktivitas sehari – hari, ketika hari pertama menstruasi lebih banyak tiduran dikasur merasa pusing mual dan lemah. Maka dari itu berdasarkan latar belakang diatas peneliti perlu menyusun penerapan senam yoga terhadap intensitas nyeri haid (Disminorea).

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimental. Penelitian eksperimental adalah suatu penelitian dengan melakukan kegiatan percobaan, yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh yang timbul sebagai akibat dari adanya perlakuan tertentu (Notoatmodjo, 2012)

Penelitian studi kasus ini menggunakan desain penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif adalah

penelitian yang dilakukan terhadap sekumpulan objek yang biasanya bertujuan untuk melihat gambaran fenomena (termasuk kesehatan) yang terjadi di dalam suatu populasi tertentu (Notoatmodjo, 2012)

Subjek dalam studi kasus ini adalah dua klien dengan memenuhi Kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi adalah kriteria atau ciri-ciri yang perlu dipenuhi oleh setiap anggota populasi yang dapat diambil sebagai sampel (Notoatmodjo, 2018) :

1. Remaja Putri yang mengalami disminore Di Desa Beji RT 06 RW 02
2. Remaja putri yang mengalami disminore hari ke 1 – hari ke 3
3. Bersedia menjadi responden dalam penelitian
4. Usia dari 15 – 21 tahun

Kriteria eksklusi adalah ciri-ciri anggota populasi yang tidak dapat diambil sebagai sampel (Notoatmodjo, 2018), dalam penelitian ini kriteria eksklusi adalah :

1. Responden yang tidak bersedia menjadi responden dalam penelitian ini
2. Responden yang sakit
3. Responden yang tidak selesai dalam melakukan intervensi
4. Responden yang tidak hadir pada saat dilakukan intervensi

## HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di desa Beji RT 06 RW 02 Kecamatan Tulis Kabupaten Batang. Pelaksanaan penelitian ini dilakukan pada tanggal 2 Agustus sampai 4 September 2021. Responden penelitian ini adalah remaja putri yang mengalami disminore, remaja dengan rentang usia 15 – 21 tahun, dan bersedia menjadi

responden selama  $\pm 3$  hari. Terdapat 4 remaja putri yang mengalami disminore, tidak mengkonsumsi obat – obatan peredan nyeri serta bersedia menjadi responden. Penelitian ini dilakukan dengan pemberian penerapan senam yoga dengan durasi 15-30 menit, dengan frekuensi sehari sekali selama 3 hari berturut – turut. Sedangkan untuk menilai intensitas nyeri disminore pada klien menggunakan instrumen skala nyeri NRS dan lembar observasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan senam yoga terhadap intensitas disminore di desa Beji RT 06 RW 02 Kecamatan Tulis Kabupaten Batang.

**Tabel 4.1**  
**Hasil Observasi Pre dan Post**  
**Kepada responden 1,2,3, dan 4 Di Desa**  
**Beji RT 06 RW 02 Kec. Tulis Kab Batang**  
**Pada tanggal 4 Agustus s/d 17 Agustus**  
**2021 (n=4)**

Na ma	Hari 1		Hari 2		Hari 3	
	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post
Ny. F	8	6	6	5	5	3
Ny. M	6	5	5	3	3	2
Ny. R	7	5	5	3	3	1
Ny. L	8	7	7	5	5	4

## PEMBAHASAN

Pada responden 1 diberikan intervensi pada tanggal 4 Agustus 2021 pada pukul 13.00 WIB, responden 1 mengalami disminore hari pertama dengan tingkat nyeri yaitu 8. Peneliti memberikan senam yoga selama 15 – 30 menit, kemudian setelah dilakukan nyeri

berkurang menjadi 6. Pada hari kedua tanggal 5 agustus 2021 tingkat nyeri responden yaitu 6 sebelum dilakukan senam yoga dan setelah dilakukan senam yoga selama 15 – 30 menit nyeri klien berkurang menjadi skala 5. Pada hari ketiga tanggal 6 agustus 2021 tingkat nyeri responden sebelum dilakukan intervensi senam yoga yaitu 5 setelah dilakukan senam yoga selama 15 – 30 menit intensitas nyeri berkurang menjadi 3.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Arini, 2020) menyebutkan bahwa sebelum dilakukan intervensi senam yoga tingkat nyeri responden mengalami nyeri berat dengan intensitas nyeri 8 dan setelah dilakukan intervensi nyeri berkurang menjadi skala nyeri 5. pada penelitian ini menunjukkan bahwa setelah dilakukan intervensi senam yoga intensitas nyeri berkurang.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Sari Kartika, 2018) menyebutkan bahwa sebelum dilakukan intervensi senam yoga intensitas nyeri responden yaitu 8 dan setelah dilakukan intervensi senam yoga intensitas nyeri berkurang menjadi skala 4. Hal ini dipengaruhi dengan ketepatan gerakan senam yang dilakukan oleh responden sehingga nyeri dapat berkurang.

Nyeri adalah pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan dan bersifat sangat subyektif. Perasaan nyeri berbeda pada setiap orang dalam hal skala atau tingkatannya. Hanya pada orang tersebutlah yang dapat menjelaskan atau mengevaluasi rasa nyeri yang dialaminya (Triyana, 2013).

Pada responden 2 diberikan intervensi pada tanggal 6 agustus 2021 pada pukul 14.00 WIB, responden 2 mengalami disminore hari pertama dengan

tingkat nyeri yaitu 6. Peneliti memberikan senam yoga selama 15 – 30 menit, kemudian setelah dilakukan nyeri berkurang menjadi 5. Pada hari kedua tanggal 7 agustus 2021 tingkat nyeri responden yaitu 5 sebelum dilakukan senam yoga dan setelah dilakukan senam yoga selama 15 – 30 menit nyeri klien berkurang menjadi skala 3. Pada hari ketiga tanggal 8 agustus 2021 tingkat nyeri responden sebelum dilakukan intervensi senam yoga yaitu 3 setelah dilakukan senam yoga selama 15 – 30 menit intensitas nyeri berkurang menjadi 2

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ningrum Nyna, 2017) didapatkan hasil bahwa sebelum dilakukan intervensi senam yoga intensitas nyeri terbanyak yaitu nyeri sedang dengan skala nyeri 6 setelah dilakukan senam yoga intensitas nyeri mengalami penurunan yaitu skala 2. kepatuhan dalam melakukan senam yoga pada saat mengalami disminore mempengaruhi penurunan tingkat nyeri pada responden.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Lestari, 2019) menyebutkan bahwa sebelum dilakukan intervensi senam yoga responden mengalami nyeri sedang dengan skala nyeri 6 setelah dilakukan intervensi senam yoga nyeri berkurang menjadi skala 3. Pada penelitian ini tidak mengalami penurunan intensitas nyeri secara signifikan namun nyeri tetap berkurang setelah dilakukan intervensi senam yoga.

Yoga merupakan suatu tehnik yang berfokus pada susunan otot, mekanisme pernafasan, postur dan kesadaran tubuh. Yoga bertujuan untuk memperoleh kesejahteraan fisik dan mental melalui olahraga, pernafasan yang benar dan mempertahankan postur tubuh (Solehati,

2015).

Pada responden 3 diberikan intervensi hari pertama pada tanggal 10 Agustus 2021 pada pukul 14.00 WIB, responden 3 mengalami disminore sampai mengganggu aktivitas sehari – harinya intensitas nyeri yang dialami responden yaitu skala 7 setelah dilakukan intervensi senam yoga selama 15 – 30 menit intensitas nyeri berkurang menjadi skala 5. Pada hari kedua tanggal 11 Agustus 2021 intensitas nyeri responden sebelum dilakukan senam yoga yaitu skala 5 setelah dilakukan intervensi senam yoga nyeri berkurang menjadi skala 3. Pada hari ketiga tanggal 12 Agustus 2021 intensitas nyeri responden sebelum dilakukan senam yoga yaitu skala 3 setelah dilakukan senam yoga selama 15 – 30 menit nyeri berkurang menjadi skala 1.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Siahaan, 2016) menyebutkan bahwa sebelum dilakukan intervensi senam yoga sebagian responden mengalami nyeri sedang dengan intensitas nyeri skala 7 setelah dilakukan intervensi senam yoga nyeri mengalami penurunan menjadi skala 2. Senam yoga dapat mengendurkan otot – otot yang tegang sehingga intensitas nyeri dapat berkurang dan responden dapat melakukan aktivitas sehari – hari.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Irhas, 2020) dalam penelitian tersebut menyebutkan bahwa intensitas nyeri yang dirasakan responden sebelum dilakukan intervensi senam yoga sebagian responden mengalami nyeri yaitu skala 6 setelah dilakukan intervensi senam yoga nyeri berkurang menjadi skala 1. Disminore mengakibatkan remaja putri terganggu dalam aktivitas belajar mengajar

sehingga mempengaruhi nilai belajar para remaja putri.

Pada responden 4 diberikan intervensi hari pertama pada tanggal 15 Agustus 2021 pukul 13.00 WIB, responden 4 mengalami disminore dengan skala 8 setelah dilakukan intervensi senam yoga selama 15 – 30 menit nyeri berkurang menjadi skala 7. Pada hari kedua tanggal 16 Agustus 2021 intensitas nyeri responden sebelum dilakukan senam yoga yaitu skala 7 setelah dilakukan senam yoga selama 15 – 30 menit nyeri berkurang menjadi skala 5. Pada hari ketiga tanggal 17 Agustus 2021 intensitas nyeri responden sebelum dilakukan senam yoga yaitu skala 5 setelah dilakukan senam yoga selama 15 – 30 menit nyeri berkurang menjadi skala 4.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Erna, 2017) dalam penelitian tersebut menyebutkan bahwa sebagian responden mengalami disminore dengan skala nyeri berat sebelum dilakukan intervensi senam disminore yaitu 8 setelah dilakukan intervensi senam yoga nyeri yang dialami responden mengalami penurunan yang signifikan yaitu skala 3. Senam yoga dapat merilekskan otot – otot dan sebagai relaksasi untuk mengurangi nyeri pada saat mengalami disminore sehingga responden lebih tenang dan dapat beraktivitas kembali.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Lia, 2016) dalam penelitian tersebut menyebutkan bahwa sebagian responden mengalami disminore dengan skala nyeri berat sebelum dilakukan senam yoga yaitu skala nyeri 9 setelah dilakukan intervensi senam yoga pada responden nyeri mengalami penurunan yaitu skala 4. Banyak faktor yang menyebabkan disminore salah satunya responden

mengalami stres berat sehingga mengubah tanggal menstruasi dan menyebabkan terjadinya disminore dengan intensitas nyeri berat.

Yoga adalah suatu disiplin ilmu dan seni tentang kehidupan yang menyatukan dan menyeimbangkan kegiatan fisik dengan nafas, pikiran dan jiwa (Amalia, 2015).

### KESIMPULAN

Setelah dilakukan penelitian dan pembahasan tentang penerapan senam yoga terhadap intensitas disminore di Desa Beji RT 06 RW 02 Kecamatan Tulis Kabupaten Batang diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Dismenorea merupakan gangguan menstruasi yang umum dialami oleh remaja dengan gejala utama termasuk nyeri dan mempengaruhi kehidupan dan kinerja sehari-hari.
2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas nyeri sebelum dilakukan intervensi senam yoga sebagian responden mengalami skala berat dan skala sedang. Setelah dilakukan intervensi senam yoga responden mengalami penurunan intensitas nyeri 2 – 3 skala nyeri sehingga nyeri menjadi skala sedang dan skala ringan.
3. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil penerapan senam yoga terhadap intensitas disminore di Desa Beji RT 06 RW 02 Kecamatan Tulis Kabupaten Batang mengalami penurunan. Senam yoga bermanfaat untuk menurunkan nyeri, mengendalikan emosi sehingga mengurangi stres yang dapat memperburuk disminore, merilekskan otot – otot yang tegang.

### DAFTAR PUSTAKA

- Amalia. (2015). *Tetap Sehat Dengan Yoga*. Panda Media.
- Arini. (2020). Penerapan Senam Dismenore untuk menurunkan tingkat nyeri haid pada remaja. *Jurnal Kesehatan*, 2, 6. [https://www.google.com/scholar/scholar?id=as\\_sdt=0%2C5&q=senam+yoga+terhadap+dismenore&bt](https://www.google.com/scholar/scholar?id=as_sdt=0%2C5&q=senam+yoga+terhadap+dismenore&bt)
- Aulia. (2012). *Kupas Tuntas Menstruasi*. Milestone.
- Dewi. (2012). *Biologi Reproduksi*. Pustaka Rihana.
- Erna, I. (2017). Pengaruh Terapi Yoga Terhadap Nyeri Haid ( Dismenore ) Pada Wanita Usia Produktif Di Rumah Sakit Wawa Husada Kepajen Kabupaten Pemalang. *Jurnal Stikes Ken Dedes*, 3, 2. [https://scholar.google.com/scholar?id=as\\_sdt=0%2C5&q=senam+yoga+terhadap+dismenore&bt](https://scholar.google.com/scholar?id=as_sdt=0%2C5&q=senam+yoga+terhadap+dismenore&bt)
- Hermawan. (2012). Dismenore. *Jurnal Kesehatan*, 2, 1. <http://ayupermatasarihermawan.com>
- Hidayat, A. . (2012). *Metode Penelitian Kesehatan Teknik Analisa Data*. Salemba.
- Irhas, S. (2020). Latihan Yoga Menurunkan Nyeri Dismenore Pada Santriwati Aliyah Kelas X Di Pondok Pesantren. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, 3, 2. <http://www.jurnal.mercubaktijaya.ac.id/index.php/mercusuar/article/view/154>
- Judha, S. (2012). *Teori Pengukuran Nyeri*. Nuha Medika.
- Laila, N. (2011). *Buku Pintar Menstruasi*. Buku Pintar Yogyakarta.
- Lemore. (2015). *Dasar - Dasar Obsetri dan Ginekologi*. Hipokrates.
- Lestari. (2019). Pengaruh Terapi Yoga Terhadap Intensitas Nyeri Pada Remaja Putri Yang Mengalami

- Dismonore Primer. *Jurnal Keperawatan*, 2, 3.  
[https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as\\_](https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_)
- Lia, Y. (2016). Pengaruh Yoga Terhadap Penurunan Disminore Pada Mahasiswa Tingkat III Prodi D III Kebidanan Stikes Respati Tasikmalaya. *Jurnal Bidkesmas*, 1, 7.  
[https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as\\_sdt=0%2C5&q=](https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=)
- Manurung, M. . (2016). Efektifitas Yoga Terhadap Nyeri Disminorea Pada Remaja Program Studi Ilmu Keperawatan Riau. *Jurnal Bidang Ilmu Keperawatan*, 3, 6.  
<http://scholar.google.co.id/2.1258>
- Ningrum Nyna. (2017). Efektifitas senam disminore dan yoga untuk mengurangi disminore. *Global Health Science*, 2, 4.  
<https://jurnal.csdforum.com/index.php/GHS/article/view/160/64>
- Ningsih, R. (2017). Efektifitas Paket Pereda Terhadap Intensitas Nyeri Pada Remaja Dengan Disminore di SMAN Kec. Curup. *Jurnal Keperawatan*, 1, 1.  
<http://www.lontar.ui.ac.id>
- Notoatmodjo. (2012). *Metodeologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nursalam. (2016). *Metodeologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Salemba.
- Proverawati A. (2012). *Menarache Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Nuha Medika.
- Pudjiastuti. (2012). *Fase Penting Pada Wanita*. Gramedia.
- Sari Kartika. (2018). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Nyeri Haid Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan*, 10, 2.  
[https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as\\_sdt=0%2C5&q=senam+yoga](https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=senam+yoga)
- +terhadap+disminore&btnG=
- Sarwono. (2016). *Perkembangan Remaja*. EGC.
- Siahaan. (2016). Penurunan Tingkat Disminorea Pada Mahasiswa Ilmu Keperawatan UNPAS. *Jurnal Kesehatan*, 3, 4.  
<http://ejurnal.stikesrespati-tsm.ac.id/index.php/bidkes>
- Solehati, K. (2015). *Konsep Dan Aplikasi Relaksasi Dalam Keperawatan Maternitas*. Refika Aditama.
- Sri Haryati. (2015). *Tumbuh Kembang Remaja*. EGC.
- Sugiyono. (2016). *Statistika Untuk Penelitian*. Alfabeta.
- Triyana. (2013). *Buku Ajar Penatalaksanaan Nyeri*. EGC.
- Wirawanda, Y. (2014). *Kedasyatan Terapi Yoga*. Padi.
- Wong. (2011). *Acuyoga Kombinasi Akupresure*. Penebar Plus.
- Wulandari, A. (2016). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Penerbit Andi.
- Yuliana Rati. (2020). Efektifitas senam yoga terhadap penurunan nyeri disminore pada mahasiswi di universitas pahlawan taunku tambusai. *Jurnal Ners*, 4, 1.  
<https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners/article/view/1136/9>

