

Penerapan Senam *Dismenore* terhadap Skala Nyeri Haid Pada Remaja Putri di Wilayah Desa Jatiyoso Kabupaten Karanganyar

Distya Maharani

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Sri Hartutik

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Alamat: Jl. Ki Hajar Dewantara No. 10 Ketingan, Jebres, Surakarta, Jawa Tengah

Korespondensi penulis: distyamaharani500@gmail.com

Abstract. Background: The problem of dysmenorrhea can be caused by lack of exercise, the age of menarche, the duration of menstruation, besides that the history of dysmenorrhea in the family is also a factor that can affect dysmenorrhea in adolescent girls. The incidence rate of dysmenorrhea in the world tends to be high. On average, more than 50% of teenagers suffer from dysmenorrhea. Dysmenorrhea gymnastics is a form of relaxation that is done to stretch the waist, abdominal and pelvic muscles that can provide comfort and can reduce pain. **Objective :** Knowing the change in the scale of pain in young women who experience dysmenorrhea before and after the application of dysmenorrhea. **Method :** This study uses a descriptive case study by observing 2 respondents of 17 year old teenage girls who were given the implementation of dysmenorrhea exercises which was carried out during 3 meetings in 1 week with a time of ± 30 minutes per meeting. **Result:** After applying dysmenorrhea, there was a decrease in the pain scale and was included in the category of mild pain. **Conclusion:** This dysmenorrhea can reduce the scale of pain in young women who have dysmenorrhea.

Keywords: Dysmenorrhea Gymnastics, Period Pain Scale, Teenage Girl

Abstrak. Latar Belakang : Permasalahan *dismenore* dapat disebabkan karena kurang berolahraga, faktor usia menarche, lamanya menstruasi, selain itu riwayat *dismenore* dalam keluarga juga merupakan faktor yang dapat mempengaruhi *dismenore* pada remaja putri. Angka kejadian *dismenore* di dunia cenderung tinggi. Besar rata-rata lebih dari 50% remaja yang menderita karena *dismenore*. Senam *dismenore* merupakan salah satu bentuk relaksasi yang dilakukan untuk meregangkan otot pinggang, perut dan panggul yang mampu memberikan rasa nyaman serta dapat mengurangi rasa nyeri. **Tujuan :** Mengetahui perubahan skala nyeri pada remaja putri yang mengalami *dismenore* sebelum dan sesudah dilakukan penerapan senam *dismenore*. **Metode :** Penelitian ini menggunakan studi kasus deskriptif dengan melakukan observasi pada 2 responden remaja putri berusia 17 tahun yang diberikan implementasi senam *dismenore* yang dilakukan selama 3 kali pertemuan dalam 1 minggu dengan waktu ± 30 menit setiap pertemuan. **Hasil :** Setelah dilakukan penerapan senam *dismenore* terjadi penurunan skala nyeri, sebelum dilakukan senam skala nyeri dalam kategori nyeri sedang, setelah dilakukan senam *dismenore* termasuk kedalam kategori nyeri ringan. **Kesimpulan :** Senam *dismenore* ini dapat menurunkan skala nyeri pada remaja putri yang mengalami *dismenore*.

Kata kunci: Senam *Dismenore*, Skala Nyeri Haid, Remaja Putri

LATAR BELAKANG

Data *World Health Organization* (WHO) 2020, menunjukkan angka kasus *dimenore* sebanyak 1.769.425 jiwa (90%) remaja putri yang mengalami *dismenore* dengan 10-16% merupakan kategori *dismenore* yang berat (Aprilla dan Zurrahmi, 2021). Prevelensi *dismenore* di Indonesia sendiri sebanyak 64,25 % data kejadian *dismenore*,

dengan rincian 54,89% *dismenore* primer dan 9,36% dengan *dismenore* skunder (Syamsurania dan Ikawati, 2022). Prevelensi *dismenore* di Jawa Tengah sekitar 56 % remaja putri yang mengalami *dimenore* (Ulfah *et al.*, 2022). Berdasarkan data dari Badan Pusat Stastik Kabupaten Karanganyar pada tahun 2020 diperoleh jumlah remaja putri yang berusia 15-19 tahun di Desa Jatiyoso sejumlah 126 orang (BPS Karanganyar 2020). Di wilayah desa Jatiyoso terdapat 9 Dusun yaitu Dusun Margorejo dengan jumlah remaja putri sekitar 29 remaja dan sekitar 9 remaja yang mengalami *dismenore*. Dusun Banaran dengan jumlah remaja putri 28 dan sekitar 7 yang mengalami *dismenore*. Dusun Blimbing dengan 30 remaja putri dan 7 yang mengalami *dismenore*. Dusun Gempolan dengan 22 remaja putri. Dusun Maju dengan 19 remaja putri. Dusun Mloko dengan 19 remaja putri. Dusun Ngemplak dengan 26 remaja putri dan sekitar 5 yang mengalami *dismenore*. Dusun Ngepring dengan 25 remaja putri dan Dusun Plamar dengan 21 remaja putri. Angka kejadian *dismenore* di dunia cenderung tinggi. Besar rata-rata lebih dari 50% remaja yang menderita karena *dismenore* (Herawati,2021).

Dismenore merupakan peningkatan *prostaglandin* pada masa menstruasi, pelebaran serviks menyebabkan rahim berkontraksi kuat, sehingga dapat menimbulkan kram panggul dan menyebabkan rasa nyeri, selain itu juga dapat menyebabkan banyak remaja putri yang rela meninggalkan sekolahnya, bahkan juga mereka sering kehilangan konsentrasi saat kegiatan belajar (Fitri, 2020). Senam *dismenore* merupakan salah satu bentuk relaksasi yang dilakukan untuk meregangkan otot pinggang, perut dan panggul yang mampu memberikan rasa nyaman serta dapat mengurangi rasa nyeri (Purnama dan Saleh, 2019). Saat berolahraga tubuh akan memproduksi hormone endorphin, hormon tersebut merupakan hormon kebahagiaan yang berperan sebagai pereda sakit alami, maka dari itu dengan adanya produksi hormon endorphin dapat mengurangi rasa nyeri seseorang saat *dismenore* sehingga menjadi lebih rileks dan memicu pengiriman oksigen ke otot. Selain itu senam *dismenore* memiliki manfaat, salah satunya yaitu dapat membuat tubuh kita menjadi rileks, meningkatkan kesehatan jiwa, mengurangi kram dan rasa nyeri, meningkatkan perkembangan kesadaran tubuh dan mengurangi *dismenore* saat menstruasi (Sarlis dan Wilda, 2020)

Senam *dismenore* efektif untuk menurunkan rasa nyeri saat menstruasi karena sebelum diajarkan senam *dismenore* remaja mengalami nyeri sedang hingga berat, namun setelah dilakukan senam *dismenore* secara rutin selama dua kali dalam satu minggu

sebelum menstruasi nyeri menjadi ringan dan sedang saat *dismenore* (Parhanah dan Rejeki 2021). Menurut penelitian Vionica dan Wulandari (2022) tentang penerapan senam *dismenore* terhadap penurunan nyeri *dismenore* dan kecemasan pada remaja putri didapatkan hasil uji bahwa penerapan senam *dismenore* dapat menurunkan nyeri *dismenore* dan kecemasan pada remaja.

Berdasarkan studi pendahuluan dengan wawancara terhadap 10 remaja putri di Wilayah Desa Jatiyoso, Karanganyar pada tanggal 5 februari 2023 diperoleh data bahwa mereka belum mengetahui tentang senam *dismenore* yang bermanfaat untuk menurunkan nyeri *dismenore*. Selama ini ada beberapa cara yang sudah dilakukan remaja putri untuk meredakan nyeri dismenorea, 3 remaja putri mengkonsumsi jamu untuk meredakan nyeri dismenore, 5 remaja putri mengkonsumsi obat anti nyeri dan 2 remaja lainnya mengatakan jika terdapat rasa nyeri saat menstruasi mereka hanya mengabaikannya.

KAJIAN TEORITIS

Remaja merupakan sebuah tahap tumbuh kembang yang dimulai dari umur 10 sampai 19 tahun, dimana pada tahap ini akan terjadi masa pubertas (Fatmawati dan Rejeki, 2021). Nyeri merupakan perasaan tidak nyaman yang subjektif dan hanya orang yang mengalaminya yang mampu menjelaskan dan mengevaluasi perasaan nyeri tersebut (Setiadi dan Irwandi, 2020).

Dismenore yaitu kejadian kram di perut bagian bawah yang hampir semua wanita mengalami saat masa menstruasi, dialami oleh wanita usia kurang dari 20 tahun dan terjadi ketika siklus ovulasi mulai teratur (Syaiful dan Naftalin, 2018). Senam *dismenore* dapat berupa senam aeroaerobicmba dan stretching yang dapat membantu seseorang lebih rileks, mengurangi rasa nyeri dan dapat menghasilkan hasil yang lebih jika dilakukan dengan benar dan teratur. Selain untuk mengurangi rasa nyeri, remaja wanita juga menjadi lebih sehat karena berolahraga (Ratnawati, 2019). Pemberian senam dismenore mampu melepaskan *hormone endorphin*, memperlancar peredaran darah serta meningkatkan volume darah yang mengalir didalam tubuh sehingga menekan rasa nyeri yang dirasakan oleh remaja putri. Remaja yang sedang mengalami nyeri *dismenore* sangat bagus diberikan senam *dismenore*, karena senam ini merupakan salah satu terapi *nonfarmakologi* yang memiliki efek samping kecil (Harahap *et al.*, 2022)

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian terapan dengan studi kasus yang menggunakan metode penelitian deskriptif. Responden dari penelitian ini adalah 2 (dua) orang pasien dengan nyeri *dismenore* yang tinggal di Wilayah Desa Jatiyoso, Karanganyar dengan kriteria inklusi remaja putri berusia 17 tahun yang mempunyai masalah nyeri *dismenore*, memiliki siklus menstruasi yang teratur, dapat berkomunikasi dengan baik dan kooperatif, bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi sudah menikah, sudah pernah melahirkan, mengkonsumsi obat anti nyeri. Penerapan dilakukan 3 kali dalam satu minggu yang dilakukan satu minggu sebelum siklus menstruasi dengan durasi kurang lebih 30 menit setiap pertemuan. Instrumen pengukuran skala nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS).

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil Pengukuran Skala Nyeri Sebelum Dilakukan Penerapan Senam Dismenore

Tabel 1. Skala Nyeri Sebelum Dilakukan Senam Dismenore

No	Nama	Tanggal	Skala Nyeri	Keterangan
1	Nn I	17 Juni 2023	5	Nyeri Sedang
2	Nn C	18 Juni 2023	5	Nyeri Sedang

Sumber Data Primer, 2023

Berdasarkan Tabel 1. diatas, skala nyeri sebelum dilakukan tindakan senam dismenore pada Nn. I yaitu 5 (Nyeri sedang) dan Nn. C yaitu 5 (Nyeri sedang).

b. Hasil Pengukuran Skala Nyeri Sesudah Dilakukan Penerapan Senam Dismenore

Tabel 2. Skala Nyeri Sesudah Dilakukan Senam Dismenore

No	Nama	Tanggal	Skala Nyeri	Keterangan
1	Nn I	17 Juli 2023	3	Nyeri Ringan
2	Nn C	18 Juli 2023	2	Nyeri Ringan

Sumber Data Primer, 2023

Berdasarkan Tabel 2. diatas, skala nyeri sesudah dilakukan senam dismenore pada Nn. I yaitu 3 (nyeri ringan) dan Nn. C yaitu 2 (nyeri ringan).

c. Perkembangan Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah Dilakukan Penerapan Senam Dismenore

Tabel 3. Perkembangan Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah Dilakukan Senam Dismenore Pada Nn I dan Nn C

No	Tanggal	Nama	Skala Nyeri Sebelum	Skala Nyeri Sesudah	Keterangan
1	17 Juni 2023	Nn I	5 (Sedang)		Terdapat penurunan skala nyeri, dari nyeri sedang hingga nyeri ringan.
	17 Juli 2023	Nn I		3 (Ringan)	
2	18 Juni 2023	Nn C	5 (Sedang)		Terdapat penurunan skala nyeri, dari nyeri sedang hingga nyeri ringan.
	18 Juli 2023	Nn C		2 (Ringan)	

Sumber Data Primer, 2023

Berdasarkan Tabel 3. diatas, Perkembangan skala nyeri sebelum dilakukan penerapan senam dismenore pada Nn I dengan skala nyeri 5 (nyeri sedang) dan pada Nn C dengan skala nyeri 5 (nyeri sedang). Setelah dilakukan penerapan senam dismenore selama 3 hari, perkembangan skala nyeri pada Nn I menjadi skala 3 (nyeri ringan) dan Nn C menjadi skala 2 (nyeri ringan).

d. Perbandingan Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah Dilakukan Penerapan Senam Dismenore

Tabel 4. Perbandingan Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah Dilakukan Senam Dismenore

No	Nama	Skala Nyeri Sebelum Senam	Skala Nyeri Sesudah Senam	Keterangan
1	Nn I	Skala Nyeri 5 (Nyeri Sedang)	Skala Nyeri 3 (Nyeri Ringan)	Terjadi penurunan skala nyeri sebanyak 2, yaitu dari skala nyeri 5 (nyeri sedang) hingga skala nyeri 3 (nyeri ringan.)
2.	Nn C	Skala Nyeri 5 (Nyeri Sedang)	Skala Nyeri 2 (Nyeri Ringan)	Terjadi penurunan skala nyeri sebanyak 3, yaitu dari skala nyeri 5 (nyeri sedang) hingga skala nyeri 2 (nyeri ringan.)

Sumber Data Primer, 2023

Berdasarkan Tabel 4. diatas, terdapat perbedaan skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan penerapan senam dismenore. Pada Nn I terdapat perbedaan skala nyeri 2 dan Nn C terdapat perbedaan skala nyeri 3.

PEMBAHASAN

1. Hasil Skala Nyeri Sebelum Dilakukan Penerapan Senam Dismenore

Hasil pengukuran skala nyeri sebelum dilakukan penerapan senam dismenore tanggal 17 Juni 2023 pada Nn. I didapatkan skala nyeri 5 (nyeri sedang) dan

pengukuran skala nyeri pada Nn.C dilakukan pada tanggal 18 Juni 2023 didapatkan skala nyeri 5 (nyeri sedang). Faktor penyebab utama dismenore yaitu peningkatan hormone prostaglandin. Hormon ini merupakan salah satu hormon yang berpengaruh dalam terjadinya dismenore, sesuai dengan teori dari Isnaini (2020), meningkatnya hormon ini mengakibatkan kontraksi uterus. Dengan meningkatnya prostaglandin dan menyebar ke seluruh tubuh dapat membuat aktifitas usus besar menjadi lancar dan mengakibatkan nyeri. Berdasarkan hasil yang diperoleh peneliti terhadap Nn. I di dusun Margorejo yang sering mengalami dismenore ternyata terdapat faktor penyebab salah satunya yaitu terdapat riwayat dari keluarganya yang sering mengalami dismenore. Nn I mengatakan bahwa dulu saat menstruasi ibu nya juga mengalami rasa nyeri dibagian perut menjalar ke pinggang. Nn I mengatakan jika datang masa menstruasi ia juga merasakan nyeri yang menjalar ke pinggang, sehingga mengganggu aktivitas sekolahnya. Riwayat dari keluarga memiliki kontribusi besar untuk terjadinya dismenore. Hal ini terjadi karena adanya faktor genetic yang dapat mempengaruhi keadaan wanita (Smelzer dan Bare, 2020). Dismenorea dapat disebabkan oleh faktor lain yang memicu terjadinya patofisiologi nyeri/kram perut. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Martinez *et al.*, (2018) menunjukkan bahwa durasi aliran menstruasi, siklus menstruasi, serta riwayat keluarga menjadi salah satu faktor risiko terjadinya dismenorea pada remaja putri.

Sedangkan hasil wawancara terhadap Nn. C di Dusun Margorejo yang sering mengalami dismenore ternyata memiliki faktor penyebab yang berbeda yaitu karena jarang beraktivitas/ olahraga. Nn. C mengatakan jarang melakukan olahraga dirumah, ia hanya melakukan olahraga ketika disekolah saja. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Barcikowska (2020) menunjukkan faktor lain yang terbukti memiliki hubungan signifikan terhadap kejadian dismenorea di antaranya ialah frekuensi stres, aktivitas fisik kurang, dan faktor percaya diri

Aktivitas olahraga memiliki banyak manfaat bagi tubuh, salah satunya yaitu untuk meringankan dismenore pada remaja. Latihan olahraga mampu meningkatkan produksi endorphin (penghilang rasa sakit alami oleh tubuh). Membiasakan olahraga ringan dan aktivitas fisik secara teratur pada saat sebelum atau selama menstruasi dapat membuat aliran darah pada otot sekitar Rahim menjadi lancar, sehingga rasa nyeri dapat teratasi atau berkurang (Isnaini, 2020). Berdasarkan teori Ratnawati

(2019) senam dismenore dapat berupa senam aeroaerobicmba dan streaching yang dapat membantu seseorang lebih rileks, mengurangi rasa nyeri dan dapat menghasilkan hasil yang lebih jika dilakukan dengan benar dan teratur. Selain untuk mengurangi rasa nyeri, remaja wanita juga menjadi lebih sehat karena berolahraga.

2. Hasil Skala Nyeri Sesudah Dilakukan Penerapan Senam Dismenore

Hasil pengukuran skala nyeri sesudah penerapan senam dismenore Nn I pada tanggal 17 Juli 2023 didapatkan skala nyeri yaitu 3 (nyeri ringan) dan pengukuran skala nyeri Nn. C pada tanggal 18 Juli 2023 didapatkan skala nyeri yaitu 2 (nyeri ringan).

Ketika seseorang melakukan senam dismenore maka jumlah dan ukuran pembuluh darah akan meningkat, hal itu berpengaruh pada kelancaran aliran darah yang dialirkan ke tubuh salah satunya ke organ reproduksi, ketika volume darah yang dialirkan keseluruh tubuh mengalami peningkatan maka membuat pembuluh darah yang mengalami vasokonstriksi menjadi lancar, hal itulah yang menyebabkan nyeri menstruasi berkurang (Isa *et al.*, 2018). Berdasarkan teori Saputra (2021), menyatakan bahwa dampak yang terjadi jika *dismenore* tidak ditangani yaitu dapat mengganggu aktifitas hidup sehari-hari, menstruasi yang tidak teratur, kemandulan, kehamilan tidak terdeteksi, kista dan infeksi. Sehingga perlu adanya terapi farmakologis dan terapi non farmakologis. Salah satu terapi non farmakologis *dismenore* yaitu senam *dismenore* (Kencanasari dan Saudia, 2019).

Senam *dismenore* merupakan salah satu bentuk relaksasi yang dilakukan untuk meregangkan otot pinggang, perut dan panggul yang mampu memberikan rasa nyaman serta dapat mengurangi rasa nyeri (Purnama dan Saleh, 2019). Saat berolahraga tubuh akan memproduksi hormone endorphin, hormon tersebut merupakan hormon kebahagiaan yang berperan sebagai pereda sakit alami, maka dari itu dengan adanya produksi hormon endorphin dapat mengurangi rasa nyeri seseorang saat *dismenore* sehingga menjadi lebih rileks dan memicu pengiriman oksigen ke otot. Selain itu senam *dismenore* memiliki manfaat, salah satunya yaitu dapat membuat tubuh kita menjadi rileks, meningkatkan kesehatan jiwa, mengurangi kram dan rasa nyeri, meningkatkan perkembangan kesadaran tubuh dan mengurangi *dismenore* saat menstruasi (Sarlis dan Wilda, 2020)

3. Hasil Perkembangan Sebelum dan Sesudah Dilakukan Penerapan Senam Dismenore

Penerapan senam dismenore yang dilakukan selama 3 hari dengan 1 kali pertemuan dalam sehari dalam waktu 30 menit ini dilakukan pada tanggal 13 Juli – 15 Juli 2023. Penerapan ini diawali dengan pengukuran skala nyeri sebelum dilakukan senam dismenore, kemudian melakukan senam dismenore selama 30 menit. Pada Ny I pengukuran skala nyeri dilakukan pada tanggal 17 Juni 2023 dan didapatkan skala nyeri 5 (nyeri sedang). Sedangkan pada Ny C pengukuran skala nyeri dilakukan pada tanggal 18 Juni 2023. Setelah itu dilakukan penerapan senam dismenore pada kedua responden pada tanggal 13-15 Juli 2023. Hasil skala nyeri sesudah dilakukan penerapan senam dismenore pada Nn I diukur pada tanggal 17 Juli 2023 dan didapatkan hasil skala nyeri 3 (nyeri ringan). Sedangkan hasil skala nyeri sesudah dilakukan senam dismenore pada Nn C diukur pada tanggal 18 Juli 2023 dan didapatkan hasil skala nyeri 2 (nyeri ringan). Berdasarkan pemaparan diatas terdapat penurunan skala nyeri pada masing-masing responden.

Berdasarkan teori Sarlis dan Wilda (2020) Saat berolahraga tubuh akan memproduksi hormone endorphin, hormon tersebut merupakan hormon kebahagiaan yang berperan sebagai pereda sakit alami, maka dari itu dengan adanya produksi hormon endorphin dapat mengurangi rasa nyeri seseorang saat *dismenore* sehingga menjadi lebih rileks dan memicu pengiriman oksigen ke otot. Selain itu senam dismenore memiliki manfaat, salah satunya yaitu dapat membuat tubuh kita menjadi rileks, meningkatkan kesehatan jiwa, mengurangi kram dan rasa nyeri, meningkatkan perkembangan kesadaran tubuh dan mengurangi *dismenore* saat menstruasi.

4. Hasil Perbandingan Sebelum dan Sesudah Dilakukan Penerapan Senam Dismenore

Pemaparan diatas dapat dideskripsikan terdapat penurunan skala nyeri pada Nn I dan Nn C sebelum dan sesudah senam dismenore. Skala nyeri sebelum penerapan senam dismenore pada Nn. I yaitu 5 (Nyeri Sedang) dan Nn. C yaitu 5 (Nyeri Sedang), sedangkan skala nyeri sesudah dilakukan senam dismenore pada Nn. I yaitu 3 (nyeri ringan) dan Nn. C yaitu 2 (nyeri ringan). Terdapat penurunan skala nyeri sebanyak 2 pada Nn. I, sedangkan penurunan skala nyeri sebanyak 3 pada Nn. C. Berdasarkan penelitian Amaliyah, *et al.*, (2022) senam *dismenore* mampu

menurunkan skala nyeri pada remaja putri yang mengalami *dismenore*. Senam ini hendaknya dapat dijadikan sebagai salah satu terapi komplementer dalam manajemen nyeri.

Sesuai teori dari Anjasmara (2018) *dismenore* memiliki sifat dan derajat yang bervariasi yaitu nyeri ringan hingga nyeri berat, tetapi setiap wanita pasti mengalami rasa nyeri yang berbeda beda. Berdasarkan penelitian Harahap *et al.*, (2022) bahwa senam *dismenore* berpengaruh terhadap penurunan skala nyeri haid pada remaja putri. Pemberian senam *dismenore* mampu melepaskan hormone endorphin, memperlancar peredaran darah serta meningkatkan volume darah yang mengalir didalam tubuh sehingga menekan rasa nyeri yang dirasakan oleh remaja putri.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang penerapan senam *dismenore* terhadap skala nyeri haid pada Nn. I dan Nn. C di Dusun Margorejo Rt 01 Rw 13, Desa Jatiyoso, Kecamatan Jatiyoso, Kabupaten Kanganyar selama 3 kali pertemuan terdapat kesimpulan hasil setelah dilakukan penerapan senam *dismenore* terjadi penurunan skala nyeri, sebelum dilakukan senam skala nyeri dalam kategori nyeri sedang, setelah dilakukan senam *dismenore* termasuk kedalam kategori nyeri ringan. Jadi Senam *dismenore* ini dapat menurunkan skala nyeri pada remaja putri yang mengalami *dismenore*. Saran selanjutnya diharapkan dapat memberi masukan bagi peneliti selanjutnya untuk mengaplikasikan senam *dismenore* pada remaja wanita dengan waktu yang lebih maksimal.

DAFTAR REFERENSI

- Amaliyah, W, F., Khayati, N., Machmudah dan Pawestri. 2022. Pengaruh Senam Dismenorea Pada Remaja Yang Mengalami Gangguan Pemenuhan Kebutuhan Rasa Aman Dan Nyaman. *Prosiding Seminar Nasional Unimus*. 5: 968-975.
- Anjasmara, S. (2018). Penerapan senam *dismenore* untuk pemenuhan kebutuhan aman nyaman pada remaja yang mengalami *dismenore* di wilayah kerja puskesmas sewon. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 8(1), 41.
- Aprilia, N., dan Zurrahmi, Z. R. (2021). Hubungan Status Gizi Dan Umur Menarche Dengan Kejadian *Dismenore* Pada Remaja Putri Di SMAN 2 Bangkinang Kota 2020. *Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP* 2021, 5(23), 32-37.
- Fatmawati, D. S., dan Rejeki, S. (2021). Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien *Dismenore* Menggunakan Terapi Murottal. *Jurnal Kesehatan* 3(2) 192-196.

- Fitri, H. N. (2020). Pengaruh Dismenore Terhadap Aktivitas Belajar Mahasiswi Di Program Studi D III Kebidanan. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan* 3(2), pp. 159-164.
- Harahap, L. K., Yuniwati, C., Afdila, R. 2022. Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid Pada Remaja. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan* 2(2) : 113-119.
- Isnaini, R. S. (2020). Tingkat Dismenore Dengan Tingkat Stres Pada Remaja Putri, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendikia Medika. *Jurnal Kebidanan* 21(1), pp. 1-75.
- Kencanasari, O. N, dan Saudia, B. eka P. (2019). Perbedaan Efektifitas Senam Dismenore dan Aromaterapi Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Mahasiswa Tingkat I Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Mataram. *Jurnal Midwifery Update (MU)*, 1(1), p. 10. doi : 10.32807/jmu.v1i1.34.
- Kyle, T., dan Carman, S. (2019). *Buku Ajaran Keperawatan Pediatri Edisi 2 Volume 2*. EGC. Jakarta
- Lubis, P. Y. (2018). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja SMA Dharma Sakti Medan Tahun 2018. *Koleksi Perpustakaan Poltekkes Medan*, 151(4), pp. 1-84.
- Mau, R. A., Kurniawan, H., dan Dewajanti, A. M. (2020). Hubungan Siklus dan Lama Menstruasi pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Ukrida dengan Nyeri Menstruasi. *Jurnal Kedokteran Meditek*, 26(3), 139-145.
- Maysaroh, S. dan Mariza, A. (2021). Pengetahuan Tentang Keputihan Pada Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(1), pp. 104-108.
- Natalia, L., Wahyuningsih, M., dan Letsoin, O, E. 2022. Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Dismenore Remaja Putri SMA Sanata Karya Langgur. *Jurnal Kesehatan* 11(1) :162-167.
- Nur, N., Adlin, A., dan Ahmad, B. (2020). Intensitas Dismenore Dan Pengobatan Analgetik Yang Digunakan Dalam Kalangan Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin. *Jurnal Keperawatan* 7(1)
- Parhanah, S, S., Rejeki, H. 2021. Penerapan Senam Dismenore Untuk Penurunan Rasa Nyeri Saat Menstruasi Dikelurahan Kendalsari Kecamatan Petarukan Kabupaten Pematang. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*, 2003-2008.
- Pratiwi, D. (2020). Karya Tulis Ilmiah Literature Review Analisis Penggunaan Lensa Kontak Mata Pada Remaja STIKes ICMe Jombang. *Jurnal Kesehatan* 11 (1) 162-167
- Purnama, A., dan Saleh, R. (2019). Perbedaan Pola Diet dan Stres Terhadap Hipertensi Di Rumah Sakit PMI Bogor Tahun 2016. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 7(04), 313-312.

- Ratnawati, I. (2019). Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Di MA Mambaul Ulum Corogo Jogoroto Jombang. STIKes ICMe Jombang. *Jurnal Kesehatan* 11 (1) 162-167
- Saputra, Y. A. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Upaya Remaja Untuk Menurunkan Nyeri Saat Menstruasi (Dismenore Primer). *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 7(3), 177-182.
- Sarlis, N., dan Wilda, I. (2020). Pengaruh Senam Dismenorea Terhadap Penurunan Dismenorea. *Prosiding Seminar Nasional Unimus* 5(3), 645-651.
- Setiadi, dan Irawandi, D. (2020). *Keperawatan Dasar Teori dan Aplikasi Praktik Bagi Mahasiswa dan Perawat Klinis*. Indomedia Pustaka. Jakarta
- Syaiful, Y. dan Naftalin, S. V. (2018). Abdominal Streaching Exercise Menurunkan Intensitas Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(1), pp 269-276.
- Syamsurnia, dan Ikawati, N. (2022). Perbedaan Pemberian Air Jahe dan Air Kelapa Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di SMAN 3 Makassar Tahun 2020. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(9), 3089-3096.
- Trisnawati, Y., Mulyandari, A. 2020. Pengaruh Latihan Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Mahasiswa Kebidanan. *Jurnal Of Public Health*. 3(2) :71-79.
- Ulfah, M., Dewi, K., Mustika, D. N., dan Indrawati, N. D. (2020). Penyuluhan Tenaga Dysmenorrhoea Di Panti Asuhan Ning Amriyah Supardo Kendal. *Jurnal Pro Ners* 4(1), 105.
- Zuniawati, D. (2019). Lemak Tubuh Memicu Menstruasi Dini. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*. 11 (1) 288-296,