

**PENGARUH *CAT STRETCH EXERCISE* TERHADAP  
DERAJAT NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI  
DI SMP NEGERI 1 PALU**

**SKRIPSI**



**LESTIANA  
201601P160**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIDYA NUSANTARA PALU  
2018**

#### PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi berjudul "Hubungan Cara Stretch Exercise Terhadap Derajat Nyeri Haid Pada Remaja Putri di SMP Negeri 1 Palu" adalah benar karya saya dengan arahan dari pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi manapun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka di bagian akhir skripsi ini.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta skripsi kepada STTKes Widya Nusantara Palu

Palu, Agustus 2018



Lestiana  
Nim 201601P160

## ABSTRAK

**LESTIANA.** Pengaruh *Cat Stretch Exercise* Terhadap Derajat Nyeri Haid Pada Remaja Putri di SMP Negeri 1 Palu. Dibimbing oleh EVI SETYAWATI dan SRI YULIANTI.

Angka kejadian nyeri haid di Amerika Serikat pada tahun 2012 pada remaja usia 12 sampai 17 tahun sebanyak 59,7%, dimana membuat remaja putri tidak masuk sekolah pada saat mengalami nyeri haid. Nyeri haid merupakan hal yang wajar dialami oleh wanita, tetapi yang menjadi permasalahan utama apabila nyeri haid tersebut sampai mengganggu aktivitas sehari-harinya. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis Pengaruh *Cat Stretch Exercise* Terhadap Derajat Nyeri Haid Pada Remaja Putri di SMP Negeri 1 Palu. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dan desain yang digunakan adalah *Rancangan Pra Eksperimental, One Group Pretest-Posttest*. Populasi adalah remaja putri di SMP Negeri 1 Palu. Sampel penelitian ini adalah 20 responden dengan menggunakan teknik pengambilan sampel jenis *quota sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *numeric rating scale* dan analisa data menggunakan uji *t wilcoxon*. Variabel independen *cat stretch exercise* dan variabel dependen adalah nyeri haid pada remaja putri. Hasil penelitian diperoleh hasil bahwa ada penurunan yang signifikan dalam tingkat nyeri haid pada remaja putri ( $p < \alpha$ ) yaitu  $0,000 < 0,05$ . Kesimpulan yang dapat diperoleh dari penelitian ini yaitu *cat stretch exercise* berpengaruh terhadap penurunan derajat nyeri haid pada remaja putri di SMP Negeri 1 Palu. Saran bagi remaja putri diharapkan dapat menggunakan tehnik *cat stretch exercise* setiap menstruasi sehingga intensitas nyeri haid dapat berkurang.

Kata kunci: Remaja Putri, Nyeri Haid, *Cat Stretch Exercise*

## **ABSTRACT**

**LESTIANA.** *The Effect of Stretch Exercise on the Degree of Menstrual Pain in Female Teenagers at SMP Negeri 1 Palu. It is supervised by EVI SETYAWATI and SRI YULIANTI.*

*The incidence of menstrual pain in the United States in 2012 in teenagers aged 12 to 17 years was 59.7%, which made girls not go to school when experiencing menstrual pain. Menstrual pain is a natural thing experienced by women, but that is the main problem if menstrual pain is to interfere with their daily activities. The purpose of this research was to analyze the effect of Cat Stretch Exercise on the degree of menstrual pain in female teenagers in SMP Negeri 1 Palu. This was a quantitative research with pre-experimental, One Group Pretest-Posttest design. Population was the female teenagers of SMP Negeri 1 Palu. Sample of the research was 20 respondents that selected using quota sampling. Data were gathered using numeric rating scale questionnaire and analyzed by t-test of wilcoxon. Independent variable was cat stretch exercise and dependent variable was menstrual pain on female teenagers. The research findings reveal that there is a significant decrease of menstrual pain on female teenagers of ( $p < \alpha$ ) which is  $0.000 < 0.05$ . In conclusion, cat stretch exercise affects on the decrease of menstrual pain degree on the female teenagers of SMP Negeri 1 Palu. The suggestion for the teenagers is they are expected to apply cat stretch exercise technique when the menstrual pain comes so the pain intensity can be reduced.*

*Keywords: Female Teenagers, Menstrual Pain, Cat Stretch Exercise*

**PENGARUH *CAT STRETCH EXERCISE* TERHADAP  
DERAJAT NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI  
DI SMP NEGERI 1 PALU**

**SKRIPSI**

Diajukan sebagai Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana pada Program Ilmu Keperawatan  
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Widya Nusantara Palu



**LESTIANA  
201601P160**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIDYA NUSANTARA PALU  
2018**

**LEMBAR PENGESAHAN**  
**PENGARUH CAT STRETCH EXERCISE TERHADAP**  
**DERAJAT NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI**  
**DI SMP NEGERI 1 PALU**

**SKRIPSI**

**LESTIANA**  
**201601P160**

Skripsi ini telah diujikan pada  
tanggal 20 agustus 2018

**Penguji I**

Nuraliah, S.Kep., Ns., M.Kep  
NUPN : 9909009073

(.....)

**Penguji II**

Evi Setyawati, SKM., M.Kes  
NIK : 20110901015

(.....)

**Penguji III**

Sri Yulianti, S.Kep., Ns., M.Kep  
NIK : 20170901068

(.....)

**Mengetahui,**

**Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan**

**Widya Nusantara Palu**



**Dr. Tigor H. Situmorang, MH., M.kes**  
**NIK. 20080901001**

## PRAKATA

### **Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh**

Alhamdulillahahirabbil'aalaamin, Puji dan syukur penulis panjatkan kepada ALLAH Subhanahu Wa Ta'ala atas segala limpahan rahmat dan Karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Pengaruh *Cat Stretch Exercise* Terhadap Derajat Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMP Negeri 1 Palu”. Penyusunan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (S1) pada program studi ilmu keperawatan.

Terima kasih untuk kedua orang tuaku tercinta, ayahku Sholihin dan ibuku Nurhayati yang begitu luar biasa atas segala kasih sayang, pengorbanan, doa yang tulus serta dukungan baik secara moral maupun material kepada penulis. Dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini, penulis telah banyak menerima bimbingan, masukan, bantuan, dorongan, arahan dan doa dari berbagai pihak, oleh karena itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terimah kasih kepada :

1. Dr. Pesta Corry Sihotang, Dipl.,Mw.,S.KM.,M.Kes. Selaku ketua yayasan STIKes Widya Nusantara Palu
2. Dr. Tigor H. Situmorang, M.H.,M.Kes . Selaku ketua STIKes Widya Nusantara Palu
3. Nuraliah, S.Kep., Ns., M.Kep selaku penguji utama yang telah memberikan kritik dan saran untuk perbaikan skripsi ini.
4. Evi Setyawati, SKM., M.Kes selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, masukan, dan saran dalam penyusunan Skripsi ini.
5. Sri Yulianti, S.Kep., Ns., M.Kep selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, masukan, dan saran dalam penyusunan Skripsi ini.
6. Hasnidar, S.Kep.,Ns.,M.Kep. Selaku ketua program studi ilmu keperawatan STIKes Widya Nusantara Palu.

7. Kepala sekolah dan staf guru di SMP Negeri 1 Palu dan SMP Negeri 2 Tolitoli atas pemberian izin dan bantuannya sehingga penelitian ini dapat terselesaikan sesuai waktu yang telah ditetapkan.
8. Remaja putri di SMP Negeri 1 Palu dan SMP Negeri 2 Tolitoli yang sudah mau bekerja sama dan meluangkan waktunya untuk lancarnya penelitian ini.
9. Tante tersayang yang selalu memberikan motivasi dan tiada henti mendukung dengan dukungan yang sangat besar dengan penuh kesabaran dan keikhlasan kepada penulis.
10. Sahabat-sahabat terspesial “emak squad” kak yanti, kak devi, kak yuli, dan sahabat cantikku wulan, teman-teman “kelas C, D, E dan adik-adik reguler” alfin, ujang, widar, kak matong, verni, nhar, zaitun, kak nina, heri, dewa, lastri, dwi, kak asrina, kak sarina, kak stela, umira, ikram, nopres, novi, kak sabit, sri novianti, nirma, iin, tari, chalsi, darma, mba desi, mba ninu, kak ratna, kak dian, kak felmi, kak konda, tuti, deskia, hubbul, uya. Terima kasih atas segala bantuan dan dukungan dalam menyelesaikan studi, senda gurau, canda tawa, suka dukanya dan selalu menjadi kenangan terindah dalam hidupku.
11. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, sehingga penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi perbaikan skripsi. Semoga skripsi ini memberikan manfaat bagi kemajuan ilmu pengetahuan, khususnya dibidang ilmu keperawatan komunitas.

Palu, Agustus 2018

Lestiana



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL</b>	<b>i</b>
<b>PERNYATAAN</b>	<b>ii</b>
<b>ABSTRAK</b>	<b>iii</b>
<b>ABSTRACT</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN JUDUL SKRIPSI</b>	<b>v</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b>	<b>vi</b>
<b>PRAKATA</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b>	<b>xii</b>
<b>BAB I      PENDAHULUAN</b>	
1.1    Latar Belakang	1
1.2    Rumusan Masalah	3
1.3    Tujuan Penelitian	3
1.4    Manfaat Penelitian	4
<b>BAB II     TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1    Konsep Tentang Remaja	5
2.2    Konsep Nyeri Haid	8
2.3    Konsep <i>Cat Stretch Exercise</i>	15
2.4    Kerangka Teori	19
2.5    Kerangka Konsep	20
2.6    Hipotesis	20
<b>BAB III    METODE PENELITIAN</b>	
3.1    Desain Penelitian	21
3.2    Tempat dan Waktu Penelitian	22
3.3    Populasi dan Sampel Penelitian	22
3.4    Variabel Penelitian	23
3.5    Definisi Operasional	24
3.6    Instrumen Penelitian	24
3.7    Teknik Pengumpulan Data	25
3.8    Analisis Data	26

<b>BAB IV</b>	<b>HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
	4.1 Hasil Penelitian	27
	4.2 Pembahasan	30
<b>BAB V</b>	<b>SIMPULAN</b>	
	5.1 Simpulan	39
	5.2 Saran	39
	<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	<b>41</b>
	<b>LAMPIRAN</b>	<b>44</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Face Pain Scale (FPS)</i>	12
Gambar 2.2 <i>Verbal Rating Scale (VRS)</i>	13
Gambar 2.3 <i>Numeric Rating Scale (NRS)</i>	13
Gambar 2.4 <i>Visual Analog Scale (VAS)</i>	14
Gambar 2.5 <i>Cat Stretch Exercise Step 1</i>	17
Gambar 2.6 <i>Cat Stretch Exercise Step 2</i>	18
Gambar 2.7 <i>Cat Stretch Exercise Step 3</i>	18
Gambar 2.8 Kerangka Teori	19
Gambar 2.9 Kerangka <i>Variabel Independen dan Dependen</i>	20
Gambar 3.1 Rancangan Metode Penelitian	21

## DAFTAR TABEL

Tabel 4.1. Distribusi responden berdasarkan umur di SMP Negeri 1 Palu	27
Tabel 4.2. Distribusi responden berdasarkan kelas di SMP Negeri 1 Palu	27
Tabel 4.3. Distribusi nyeri haid sebelum dilakukan <i>cat stretch exercise</i> pada remaja putri di SMP Negeri 1 Palu	28
Tabel 4.4. Distribusi nyeri haid setelah dilakukan <i>cat stretch exercise</i> pada remaja putri di SMP Negeri 1 Palu	28
Tabel 4.5. Perbedaan nyeri haid sebelum dan sesudah dilakukan <i>cat stretch exercise</i> pada remaja putri di SMP Negeri 1 Palu	29
Tabel 4.6. Pengaruh <i>Cat Stretch Exercise</i> terhadap derajat nyeri haid pada remaja putri di SMP Negeri 1 Palu	29

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran :

1. Surat permohonan pengambilan data awal
2. Surat balasan pengambilan data awal
3. Surat permohonan uji validitas
4. Surat balasan telah melakukan uji validitas
5. Hasil uji validitas
6. Surat permohonan izin penelitian
7. Surat keterangan telah melakukan penelitian
8. Surat permohonan menjadi responden
9. Surat pernyataan persetujuan menjadi responden
10. Kuesioner
11. Dokumentasi
12. Hasil uji bivariat
13. Jadwal penelitian
14. Riwayat hidup
15. Lembar bimbingan skripsi

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

Seorang wanita akan melalui tahapan perubahan yang alami pada tubuhnya yang salah satunya adalah mengalami masa haid pertama kali. Masalah yang seringkali menjadi keluhan utama pada beberapa wanita adalah nyeri haid. Sesungguhnya nyeri haid merupakan hal yang wajar dialami oleh wanita, akan tetapi yang menjadi permasalahan utama apabila nyeri haid tersebut sampai mengganggu aktivitas sehari-harinya (Fortner 2013).

Ada beberapa teori yang menjelaskan tentang nyeri haid dimana secara fisiologis dapat dijelaskan bahwa pada saat wanita akan mengalami haid, tubuhnya akan menghasilkan suatu zat yang bernama prostaglandin yang berfungsi merangsang kontraksi pada dinding rahim dan menyebabkan kontraksi pembuluh darah disekitarnya. Setiap wanita akan merasakan tingkat/intensitas kontraksi yang berbeda-beda. Bila kontraksi di dalam dinding rahim terjadi secara berlebihan maka akan menyebabkan nyeri saat haid (Verawaty 2012).

Angkan kejadian nyeri haid di Amerika Serikat pada tahun 2012 pada remaja usia 12 sampai 17 tahun sebanyak 59,7%, dimana 49% mengalami nyeri haid ringan, 37% nyeri haid berat dan 23,6% membuat remaja putri tidak masuk sekolah pada saat mengalami nyeri haid (Omdivar, 2013). Berdasarkan *Journal Occupational and Enviromental* tahun 2010, di Indonesia angka kejadian nyeri haid terdiri dari 54,89% nyeri haid primer, 9,36% nyeri haid sekunder (Calis 2011).

Nyeri haid sangat berdampak pada remaja usia sekolah karena menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari. Jika seorang siswi mengalami nyeri haid, aktivitas belajar mereka di sekolah terganggu dan tak jarang hal ini membuat mereka tidak masuk sekolah, selain itu kualitas hidup

remaja menurun. Seorang siswi yang mengalami nyeri haid tidak dapat berkonsentrasi belajar dan motivasi belajar akan menurun karena nyeri haid yang dirasakan pada saat proses belajar mengajar (Ningsih 2013).

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Saguni (2013) berdasarkan hasil penelitian, didapatkan angka kejadian nyeri haid di SMA Kristen 1 Tomohon mencapai 97,1%, responden yang mengalami nyeri haid menunjukkan bahwa aktivitas belajar mereka terganggu akibat nyeri haid yang dirasakan.

Problematika tentang nyeri haid perlu mendapatkan tindakan penanganan yang baik, mudah dan dapat dilakukan secara mandiri oleh remaja. Salah satu cara maupun teknik non farmakologi yang dapat dilakukan sebagai upaya penanganan mandiri terhadap nyeri haid adalah dengan *cat stretch exercise*. *Cat stretch exercise* merupakan gerakan sederhana yang dapat membantu meningkatkan aliran darah ke rahim dan merelaksasikan otot-otot pada dinding rahim (Kusmiran 2012).

Penelitian yang dilakukan Sari (2016) tentang “*Cat Stretch Exercise* Sebagai Upaya Mengurangi Nyeri Haid Pada Remaja Putri di SMP 1 Bendosari Kabupaten Sukoharjo” dimana hasilnya adalah *Cat Stretch Exercise* berpengaruh secara signifikan dalam mengurangi tingkat nyeri haid pada remaja putri. Sama halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Hidayah (2017) mengenai *Abdominal Stretching Exercise* Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Haid pada Siswi Remaja Putri di MA Hasyim Asyari Bangsri Jepara, dimana hasilnya adalah adanya pengaruh yang signifikan terhadap tingkat nyeri haid remaja putri.

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di SMP Negeri 1 Palu dari total 219 siswi yang masuk di ruang usaha kesehatan sekolah pada tahun 2017 diperoleh 17 remaja putri diantaranya masuk di ruang usaha kesehatan sekolah karena mengalami nyeri haid. Pada tahun 2018 periode bulan januari-maret didapatkan 3 remaja putri yang masuk ruang usaha kesehatan sekolah karena nyeri haid, dan penanganan yang diberikan dengan diberi minum air hangat, oleh petugas ruang usaha kesehatan sekolah. Hasil

wawancara dengan salah seorang guru pengelola usaha kesehatan sekolah di sekolah tersebut menyatakan bahwa belum ada program dan informasi yang berkaitan dengan cara mengatasi nyeri haid secara non farmakologi pada remaja putri.

Oleh sebab itu peneliti ingin memberikan tindakan senam *cat stretch exercise* dengan harapan remaja putri dapat mengaplikasikan teknik *cat stretch exercise* dalam setiap siklus menstruasi sehingga derajat nyeri haid pada remaja putri dapat berkurang. Berdasarkan masalah diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pengaruh *Cat Stretch Exercise* Terhadap Derajat Nyeri Haid Pada Remaja Putri di SMP Negeri 1 Palu”

## **1.2. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah :

“Apakah ada pengaruh *cat stretch exercise* terhadap derajat nyeri haid pada remaja putri di smp negeri 1 palu”?

## **1.3. Tujuan Penelitian**

### **1.3.1. Tujuan umum**

Penelitian ini bertujuan untuk dianalisisnya Pengaruh *Cat Stretch Exercise* Terhadap Derajat Nyeri Haid Pada Remaja Putri di SMP Negeri 1 Palu

### **1.3.2. Tujuan khusus**

1. Dianalisisnya derajat nyeri haid pada remaja putri sebelum dilakukan *cat stretch exercise*
2. Dianalisisnya derajat nyeri haid pada remaja putri setelah dilakukan *cat stretch exercise*

3. Dianalisisnya perbedaan nyeri haid sebelum dan sesudah dilakukana *cat stretch exercise* pada remaja putri di SMP Negeri 1 Palu
4. Dianalisisnya pengaruh *cat stretch exercise* terhadap derajat nyeri haid pada remaja putri di SMP Negeri 1 Palu.

#### **1.4. Manfaat Penelitian**

##### 1.4.1 Bagi Institusi Pendidikan Stikes Widya Nusantara

Bagi mahasiswa Stikes Widya Nusantara, penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan dapat dijadikan bahan bacaan guna menambah pengetahuan mengenai senam *cat stretch exercise* terhadap mengurangi derajat nyeri haid pada remaja putri.

##### 1.4.2 Bagi Tempat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan informasi tambahan untuk dapat dijadikan panduan dalam mengatasi masalah nyeri haid pada remaja putri di SMP Negeri 1 Palu. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menambah wawasan bagi peneliti mengenai pengaruh *cat stretch exercise* terhadap derajat nyeri haid remaja putri dan bagi peneliti berikutnya yang ingin meneliti mengenai senam *cat stretch exercise* semoga bisa dijadikan sumber referensi.

##### 1.4.3 Bagi Masyarakat

Memberikan informasi kepada remaja putri bahwa senam *cat stretch exercise* merupakan gerakan yang sederhana yang dapat membantu meningkatkan aliran darah ke rahim dan merelaksasikan otot-otot pada dinding rahim serta mudah dan dapat dilakukan secara mandiri oleh remaja.



## DAFTAR PUSTAKA

- Adimihardja K. 2009. *Tinjauan Antropologi Kesehatan Reproduksi (Dalam Bunga Rampai Obstetric Dan Ginekologi Social)*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Andira. 2014. *Seluk Beluk Kesehatan Reproduksi Wanita*. Yogyakarta: A Plus Books
- Anurogo D. & Wulandari A. 2011. *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta
- Calis A. K. 2011. *Dysmenorrhea*. [internet]. [Diunduh 2018 mei 7]. Tersedia pada <http://emedicine.medscape.com/article/253812-overview>
- Dewi K. S, Riyani W, Ikrima R. 2016. *Cat Stretch Exercise Sebagai Upaya Mengurangi Nyeri Haid Remaja Putri*. [Internet]. [Diunduh 2018 Januari 11]. tersedia pada <http://www.jurnal.stikes-aisyiyah.ac.id/index.php/gaster/article/view/103/97>
- Emirza N. 2013. *Dismenore (Nyeri Haid)*. [internet]. [diunduh 2018 februari 15]. tersedia pada <http://emirzanurwicaksono.blog.unissula.ac.id/.../dismenore-.../>
- Eni K. 2011. *Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika
- Eni K. 2012. *Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita*. Cetakan Kedua. Jakarta: Salemba Medika
- Fersta C. S, Agnes M, Gresti M. 2013. Hubungan Dismenore dengan Aktivitas Belajar Remaja Putri Di SMA Kristen 1 Tomohon. [internet]. [diunduh 2019 mei 9]. Tersedia pada <https://media.neliti.com/media/publications/111363-ID-hubungan-dismenore-dengan-aktivitas-bela.pdf>
- Fortner, Kimberly B, Szymanski, Linda M. 2013. *John Hopkins Manual Of Gynecology And Obstetrics*. The 3 Rd Edition: Maryland.
- Gumangsari & Gita N. M. 2014. *Pengaruh Massage Counterpressure Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di SMAN 2 Ungaran Kabupaten Semarang*. [Internet]. [diunduh 2018 Maret 24]. tersedia pada <http://perpusnwu.web.id/karyailmiah/documents/3637.pdf>

- Harry. 2013. *Mekanisme Endorphine Dalam Tubuh*. [internet]. [diunduh 2018 januari 26]. tersedia pada <http://digilib.unisayogya.ac.id/975/1/Naskah%20Publikasi%20Evi%20Esti%20Utami.pdf>
- Haruyama S. 2015. *The miracle of endorphine*. Mizan Pustaka: Jakarta
- Iin I. K. 2017. *Dasar-Dasar Riset Keperawatan dan Pengolahan Data Statistic*. Jakarta: MKM
- Kozier, Et All. 2010. *Buku Ajar Praktik Keperawatan Klinis*, Edisi 5. Jakarta: EGC
- Krebs, Carey & Weinberger. 200. *Accuracy of the Pain Numeric Rating Scale as a Screening Test in Primary Care*, *Journal of General Internal Medicine*, Vol.22, no.10, hal. 1453–1458 [internet]. [diunduh 2018 januari 26] tersedia pada <file:///E:/JURNAL/KULIAH%20NERS%20%20Konsep%20Nyeri.htm>
- Manuaba IBG. 2010. *Ilmu Kebidanan, penyakit Kandungan dan KB untuk Pendidikan Bidan*. Jakarta: EGC
- Noor H. 2017. *Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Dismenore Pada Siswi Remaja Di Madrasah Aliyah Hasyim Asy'ari Bangsri Kabupaten Jepara*. [Internet]. [Diunduh 2018 Januari 26]. Tersedia pada <http://lpp.uad.ac.id/wp-content/uploads/2017/05/170-Noor-Hidayah-954-963.pdf>
- Omdivar. 2013. *Characteristics And Determinants Of Primary Dymenorrhea In Young Adults*, *American Journal*
- Potter, A., & Perry, A. G. 2005. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep Proses dan Praktik Edisi ke-4*. Jakarta: EGC
- Proctor & Farquar. 2013. *Dysmenorrhea*, BMJ Publishing Group
- Proverawati & Misaroh. 2009. *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*, Yogyakarta: Nuha Medika
- Ratna N. 2013. *Efektivitas Paket Pereda terhadap Intensitas Nyeri pada Remaja dengan Dismenore di SMA N Kecamatan Curup*. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Sarwono. 2009. *Psikologis Remaja*. Edisi Revisi. Jakarta: Rajawali Press

- Sibagariang Et All. 2014. *Buku Saku Metodologi Penelitian Untuk Mahasiswa Diploma Kesehatan*. Jakarta: Trans Info Media
- Smeltzer, Et All. 2010. *Buku Ajar Keperawatan Medical Bedah*. Jakarta: EGC
- Sugiyono, 2015. *Metodologi Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung: CV. Alfabeta
- Sulistiawati. 2013. Hubungan Umur, Paritas dan Status Gizi Dengan Kejadian Dismenore Pada Wanita Usia Subur di Gampung Klieng Kecamatan Baitussalam Aceh Besar Tahun 2013. *Jurnal midwifery u'budiyah*
- Swarjana. 2015. *Metodologi Penelitian Kesehatan (Edisi Revisi) - Tuntunan Praktis Pembuatan Proposal Penelitian Untuk Mahasiswa Keperawatan, Kebidanan, dan Profesi Bidang Keperawatan Lainnya*. Yogyakarta: Andi
- Thermacare. 2009. *Abdominal Stretching Exercise For Menstrual Pain*. [internet]. [diunduh 2018 Februari 15]. Tersedia pada <https://www.slideshare.net/crysatal16/a-7-best-abdominal-exercises>
- Verawaty Et All. 2012. *Merawat dan Menjaga Kesehatan Seksual Wanita*. Bandung: Grafindi Media Pratama
- Yani W, Et All. 2010. *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Fitramaya
- Wylio. 2011. *Setiap Wanita*. Jakarta: PT Delaprasata Publishing
- Woo & McEneaney. 2010. *New strategies to treat primary dysmenorrhea*. The clinical advisor