

**PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID  
PADA REMAJA PUTRI DI MTS MADINATUL ILMI DDI SIAPO  
KABUPATEN TOLITOLI**

**SKRIPSI**



**JUMRIANA  
201701017**

**PROGRAM STUDI NERS  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIDYA NUSANTARA PALU  
2021**

## ABSTRAK

JUMRIANA. Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di MTS Madinatul Ilmi DDI Siapo Kabupaten Tolitoli. Pembimbing Katrina Feby Lestari dan Siti Yartin.

Pada remaja, akan mengalami siklus menstruasi yang dimana kedua ovarium akan menghasilkan ovum sehingga mengalami nyeri haid yang merupakan penyakit *ginekologi* penyebabnya nyeri paling umum pada wanita, nyeri haid harus diobati dengan cara senam yoga karena merupakan alat pengobatan dengan latihan dan teknik perut dapat meningkatkan sistem perencanaan tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di MTS Madinatul Ilmi DDI Siapo Kabupaten Tolitoli. Jenis penelitian ini adalah pra eksperimental dengan rancangan *one group pretest posttest design*. Populasi penelitian ini adalah siswi kelas VII, VIII, XI di MTS Madinatul Ilmi DDI Siapo Kabupaten Tolitoli. Sampel penelitian ini sejumlah 20 siswi dengan teknik *Purposive Sampling*. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon*, dengan variabel independen senam yoga dan variabel dependen penurunan nyeri haid. Analisis univariat pada *pretest* menunjukkan sebanyak 10 responden (50%) dengan skala nyeri sedang dan *posttest* menunjukkan sebanyak 11 responden (55%) dengan skala tidak nyeri. Analisis bivariat diperoleh nilai *p value* 0,000 artinya terdapat pengaruh senam yoga terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di MTS Madinatul Ilmi DDI Siapo Kabupaten Tolitoli. Kesimpulan penelitian ini ada Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Remaja Putri di MTS Madinatul Ilmi DDI Siapo Kabipaten Tolitoli. Saran bagi responden diharapkan membiasakan diri melakukan yoga untuk mengurangi nyeri haid agar tidak bergantung pada obat-obat analgesik setiap menstruasi.

Kata kunci : Remaja, nyeri haid, senam yoga

## ABSTRACT

JUMRIANA. *The Impact Of Yoga Exercise Toward Decreasing Of Dysmenorrhea For Female Teenage In MTS Madinatul Ilmi DDI Siapo, Tolitoli Regency. Guided by Feby Lestrai and Siti Yartin.*

For teenager, menstruation period is the time which both of ovarium release the mature ovum and it could lead the gynec problem for most of women such as pain. One of the treatment for pain is yoga exercise which perform the stomach exercise technique to increase the digestive system function. The aim of research to obtain The Impact Of Yoga Exercise Toward Decreasing Of Dysmenorrhea For Female Teenage In MTS Madinatul Ilmi DDI Siapo, Tolitoli Regency. This is pre experiment research by one group pretest posttest design used. The population is VII, VIII and IX grade students in MTS Madinatul Ilmi DDI Siapo, Tolitoli Regency. Total of sampling only 20 respondents that taken by Purposive Sampling technique. Data analysed by Wilcoxon test, with yoga exercise as an independent variable and decreasing of dysmenorrhea as a dependent variable. Univariate analyses in pre test shown for 10 respondents (50%) have moderate pain, but in post test for 11 respondents (55%) have no pain. Bivariate analyses found that  $p$  value = 0,000, it means that have impact of yoga exercise toward decreasing of dysmenorrhea for female teenage in MTS Madinatul Ilmi DDI Siapo, Tolitoli Regency. Conclusion of research mentioned that have impact of yoga exercise toward decreasing of dysmenorrhea for female teenage in MTS Madinatul Ilmi DDI Siapo, Tolitoli Regency. Suggestion for respondents to continue performed the yoga exercise in decreasing the dysmenorrhea and prevent the medicine administered during menstruation period.

Keyword : teenage, dysmenorrhea, yoga exercise



**PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID  
PADA REMAJA PUTRI DI MTS MADINATUL ILMI DDI SIAPO  
KABUPATEN TOLITOLI**

**SKRIPSI**

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



**JUMRIANA  
201701017**

**PROGRAM STUDI NERS  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIDYA NUSANTARA PALU  
2021**

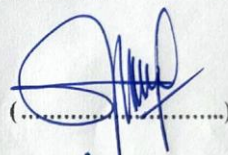
LEMBAR PENGESAHAN  
PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID PADA  
REMAJA PUTRI DI MTS MADINATUL ILMU DDI SIAPO  
KABUPATEN TOLITOLI

SKRIPSI

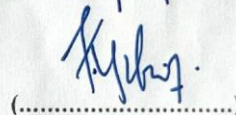
JUMRIANA  
201701017

Skripsi Ini Telah Diujikan Tanggal 06 Oktober 2021

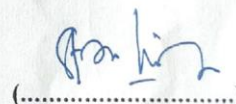
Dr. Tigor H. Situmorang, M.H.,M.Kes  
NIK. 20080901001  
(PENGUJI I)

(.....)  


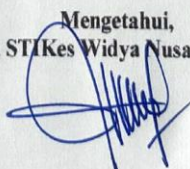
Ns. Katrina Feby Lestari, S.Kep.,M.P.H  
NIK. 20120901027  
(PENGUJI II)

(.....)  


Ns. Siti Yartin, S.Kep.,M.Kep  
NIP. 20210902025  
(PENGUJI III)

(.....)  


Mengetahui,  
Ketua STIKes Widya Nusantara Palu



Dr. Tigor H. Situmorang, M.H.,M.Kes  
NIK. 20080901001

v

2021/11/29 11:07

## **PRAKATA**

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala karunia-Nya sehingga skripsi ini berhasil diselesaikan dengan judul Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Pada Remaja Putri Di MTS Madinatul Ilmi DDI Siapo Kabupaten Tolitoli. Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis telah banyak menerima bimbingan, bantuan, dorongan, arahan serta doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang setulus-tulusnya kepada yang tercinta kedua orangtua (Ayahanda Hi. Darman Moh Nur dan Ibunda Hj. Halija Sirateng) dan kakak tercinta (Rizky Rizaldi, S.pd dan Hendra Saputra) serta kakak ipar (Destrianti, S.pd) yang selalu memberikan doa, cinta dan kasih sayang yang tulus, serta nasehat, dan dukungan baik moral maupun materil kepada penulis. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada :

1. Widyawati L. Situmorang, BSc., Msc selaku ketua Yayasan STIKes Widya Nusantara palu
2. DR. Tigor H. Situmorang, M.H., M.Kes., selaku ketua STIKes Widya Nusantara Palu dan selaku penguji
3. Yuhana Damantalm, S.kep.,Ns.,M.Erg selaku ketua program studi Ners STIKes Widya Nusantara Palu.
4. Ns. Katrina Feby Lestari, S.Kep., M.P.H., selaku pembimbing I yang telah memberikan masukan dan dukungan moral dalam penyusunan skripsi ini.
5. Ns. Siti Yartin, S.Kep.,M.Kep., selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan saran dalam perbaikan skripsi ini.
6. Dosen dan staff STIKes Widya Nusantara Palu yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan dan keterampilan selama ini.
7. Abdul Waris, S.Ag.,M.Pd.I selaku kepala sekolah MTS Madinatul Ilmi DDI Siapo Kabupaten Tolitoli dan seluruh staf atas bantuan dan kerjasamanya sehingga penelitian ini dapat terselesaikan sesuai waktu yang telah ditetapkan.
8. Keluarga besar penulis yang turut serta memberikan doa, dukungan dan kasih sayang kepada penulis.

9. Kakak penulis yang penulis banggakan, yaitu Dimas Prasetyo yang telah memberikan doa dan dukungan serta yang telah dengan sabar dan ikhlas memberikan nasehat, berbagi ilmu, dan mengajarkan banyak hal kepada penulis.
10. Teman-teman penulis, Inry Ruben, Mawadda Nur, Sri Indriyani dan Riska Hinaya yang turut menyemangati penulis dan membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
11. Teman-teman seperjuangan angkatan 2017 Keperawatan yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah memberikan bantuan dan motivasi selama penulis melakukan penelitian dan penulisan skripsi.
12. 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. Penulis mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun demi perbaikan skripsi ini. Semoga skripsi ini memberikan manfaat bagi kemajuan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang ilmu keperawatan.

Palu, 06 Oktober 2021

Jumriana  
NIM 201701017

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PERNYATAAN	ii
ABSTRAK	iii
HALAMAN JUDUL SKRIPSI	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
PRAKATA	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Tinjauan Teori	6
1. Tinjauan Tentang Senam Yoga	6
2. Tinjauan Tentang Siklus Menstruasi	10
3. Tinjauan Tentang Nyeri Haid	11
4. Tinjauan Teori Tentang Remaja	14
5. Tinjauan Tentang Hubungan Senam Yoga Dengan Nyeri Haid	16
B. Kerangka Konsep	17
C. Hipotesis	17
BAB III METODE PENELITIAN	18
A. Desain Penelitian	18
B. Tempat dan Waktu Penelitian	18
C. Populasi dan Sampel	18
D. Variabel Penelitian	19
E. Definisi Operasional	19
F. Instrumen Penelitian	20



G. Teknik Pengumpulan Data	20
H. Analisa Data	21
I. Bagan Alur Penelitian	22
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	23
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	23
B. Hasil Penelitian	23
C. Pembahasan	26
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	31
A. Simpulan	31
B. Saran	31
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 4.1 Karakteristik responden berdasarkan usia	23
Tabel 4.2 Karakteristik responden berdasarkan menarche	24
Tabel 4.3 Karakteristik responden berdasarkan waktu timbulnya nyeri haid	24
Tabel 4.4 Nyeri haid pada remaja putri sebelum diberikan senam yoga	25
Tabel 4.5 Nyeri haid pada remaja putri sesudah diberikan senam yoga	25
Tabel 4.6 Pengaruh senam yoga terhadap penurunan nyeri haid pada remaja	26

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Paschimottanasana	8
Gambar 2.2 Janu Sirsasana	9
Gambar 2.3 Ardha matsyendrasana	9
Gambar 2.4 Balasana	10
Gambar 2.5 Skala nyeri NRS (Numeric Rating Scale)	13
Gambar 2.6 Skala Wajah	14
Gambar 2.7 Visual Analog Scales (VAS Score)	14
Gambar 2.8 Kerangka Konsep	17
Gambar 3.1 Bagan Alur Penelitian	22

## DAFTAR LAMPIRAN

1. Daftar Pustaka
2. Jadwal Penelitian
3. Surat Permohonan Pengambilan Data Awal
4. Surat Balasan Pengambilan Data Awal
5. Surat Permohonan Izin Penelitian
6. Permohonan Menjadi Responden
7. SOP Senam Yoga
8. Lembar Persetujuan Responden
9. Master Tabel
10. Analisis Data
11. Surat Balasan Selesai Penelitian
12. Dokumentasi
13. Riwayat Hidup
14. Lembar Bimbingan Proposal Skripsi

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Masa remaja merupakan tahap perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seseorang. Masa ini merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, dan ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, mental, emosional dan sosial pada dekade kedua kehidupan. Pubertas berkaitan dengan fenomena fisik, artinya pubertas pada remaja putri diwarnai dengan kram menstruasi. Saat pubertas dimulai, biasanya haid tidak teratur.<sup>1</sup>

Pada wanita, akan mengalami siklus menstruasi yang dimana kedua ovarium akan menghasilkan ovum. Menstruasi adalah perubahan fisiologi dalam wanita yang terjadi secara berskala dan dipengaruhi oleh hormon reproduksi. Saat atau sebelum menstruasi, wanita sering merasakan ketidaknyamanan di perut bagian bawah, dan kontraksi lainnya bisa menimbulkan nyeri saat siklus menstruasi karena darah akan mengalir dengan lancar ke dinding rahim. Sifat dan derajat nyeri berkisar dari ringan sampai berat. Dengan kondisi psikologis yang tidak stabil, keadaan ini bisa jadi semakin parah, sehingga harus keluar dari pekerjaan dan memaksa diri untuk beristirahat atau mencari pengobatan. Kondisi ini disebut nyeri haid / dismenore, yang merupakan gejala, antara lain nyeri perut kram, nyeri punggung, gejala gastrointestinal (seperti mual dan diare) bisa jadi merupakan gejala haid.<sup>2</sup>

Gangguan menstruasi adalah kondisi dimana siklus menstruasi tidak normal atau kelainan. Ini dapat mencakup terlalu banyak atau terlalu sedikit perdarahan menstruasi, siklus menstruasi yang tidak teratur, dan bahkan tidak ada menstruasi. Ada beberapa bagian gangguan haid, di antaranya yaitu Hipermenorea, adalah bentuk gangguan siklus haid tetap teratur dan jumlah darah yang dikeluarkan cukup banyak, terlihat dari jumlah pembalut yang dipakai dan gumpalan darahnya. Amenorrhea, adalah kondisi tidak terjadinya menstruasi atau tidak haid dan memerlukan perawatan karena itu

mungkin merupakan tanda penyakit serius. Oligomenorea, adalah kondisi ketika periode menstruasi seorang wanita pada usia subur tidak teratur atau susah diprediksi.<sup>38</sup>

Nyeri haid merupakan penyakit ginekologi yang menyebabkan nyeri paling umum pada wanita. Nyeri haid harus diobati untuk mencegah mual, muntah, diare, pusing, sakit kepala dan kadang pingsan. Kram menstruasi bukanlah hal baru bagi wanita. Nyeri haid dibagi menjadi dua, yaitu nyeri haid primer dan nyeri haid sekunder. Nyeri primer adalah nyeri pada perut bagian bawah saat menstruasi tanpa kelainan atau penyakit panggul. Sedangkan nyeri sekunder adalah nyeri pada perut bagian bawah saat menstruasi yang disertai kelainan atau penyakit pada panggul. Penyebab nyeri haid primer masih belum jelas. Namun, rasa sakit ini diyakini karena peningkatan jumlah prostaglandin di rahim saat menstruasi. Prostaglandin adalah sejenis hormon (diproduksi oleh tubuh) yang berperan dalam proses nyeri.<sup>3</sup>

Data dari *World Health Organization* (WHO) tahun 2018 menunjukkan bahwa kejadian nyeri haid sangat tinggi di seluruh dunia. Rata-rata, lebih dari 50% wanita di setiap negara mengalami nyeri haid. Tingkat presentasi sekitar 60% di Amerika Serikat dan sekitar 72 di Swedia. Sebuah penelitian di Inggris menemukan bahwa remaja sekolah menengah berusia 10 tahun tidak hadir 13 hari dalam sebulan karena nyeri haid. (Umi Nur Chayati 2019).<sup>4</sup>

Di Indonesia angka kejadian nyeri haid cukup besar, menunjukkan penderita nyeri haid mencapai 60-70% wanita di Indonesia. Angka kejadian nyeri haid tipe primer adalah sekitar 54,89% dan sisanya penderita dengan nyeri haid sekunder. Nyeri haid terjadi pada remaja dengan prevalensi berkisar antara 43-93% dan sekitar 74-80% remaja mengalami nyeri haid ringan.<sup>5</sup>

Cara meredakan nyeri haid akibat kram haid tidak hanya dengan obat-obatan, tetapi juga pilihan lain seperti kompres panas, pijat minyak atsiri, konsumsi kunyit, konsumsi air yang banyak, dan teknik relaksasi. Salah satu teknik relaksasi yang dianjurkan untuk meredakan nyeri haid adalah yoga.

Yoga adalah teknik yang mengajarkan teknik pernapasan dan postur untuk meningkatkan kekuatan, keseimbangan, dan rasa sakit. Manfaat berlatih yoga antara lain meningkatkan aliran darah ke seluruh tubuh, meningkatkan kapasitas paru-paru saat bernapas, mengurangi stres fisik, mental dan spiritual, serta mengurangi rasa sakit. Latihan bertarget terus menerus dikatakan dapat menyembuhkan nyeri haid dan menyehatkan tubuh secara keseluruhan.<sup>6</sup>

Efek yoga sangat berpengaruh dalam mengurangi nyeri haid, karena latihan yoga menargetkan otot-otot dasar panggul, yang dapat membantu mengurangi terjadinya nyeri haid. Lalu ada relaksasi nafas atau meditasi gerakan yoga yang bisa mengurangi stres sehingga nyeri haid bisa berkurang.<sup>7</sup>

Penelitian yang dilakukan oleh Fina Sancaya Rini (2020), dari hasil analisis menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian senam yoga terhadap nyeri haid karena senam yoga bisa merileksasikan otot-otot perut dan menghentikan produksi hormone yang bisa mengakibatkan nyeri. Posisi yoga yang dilakukan waktu nyeri haid mencakup postur tubuh yang mengendurkan tubuh melalui metode pernapasan, yang bisa menaikkan kesehatan mental.<sup>8</sup>

Menurut hasil penelitian Arini tahun 2020 menunjukkan bahwa pada kelompok eksperimen dengan partisipan yang mendapat terapi yoga, nyeri ringan menurun pada 9 partisipan (60%) dan hampir separuhnya tidak mengalami nyeri hingga 6 responden (40%). Yoga kepada kelompok perlakuan melalui terapi yoga sesuai SOP (*Standard Operating Procedure*) selama 30 menit sebanyak 23 kali seminggu sampai siklus haid berikutnya di STIKES Hang Surabaya.<sup>9</sup>

Berdasarkan studi pendahuluan data jumlah siswi di MTS Madinatul Ilmi DDI Siapo Kabupaten Tolitoli, terdapat 50 siswi dimana kelas VII sebanyak 20, kelas VIII sebanyak 15, dan kelas IX sebanyak 15 siswi. Berdasarkan hasil wawancara dengan 5 siswi, 2 orang mengatakan pada saat menstruasi mengalami nyeri ringan selama kurang dari 15 menit dan mereka masih bisa beraktifitas, mereka biasanya membiarkan nyeri itu hilang dengan

sendirinya dan dalam 1 hari mereka mengganti pembalut sebanyak 2 kali. Satu orang mengatakan pada saat menstruasi dia merasakan nyeri haid yang berat selama lebih dari 15 menit serta mengalami sedikit pendarahan sehingga tidak mampu beraktifitas dan yang dilakukannya hanya bisa berbaring menahan rasa nyeri haid, dalam 1 hari siswi tersebut mengganti pembalut sebanyak 4 kali. Dua siswi lainnya mengatakan pada saat menstruasi mereka mengalami nyeri sedang dan masih mampu beraktifitas, mereka berdua biasanya meminum kiranti untuk meredakan rasa nyeri haid dan dalam 1 hari mereka mengganti pembalut sebanyak 2 kali. Dari ke 5 siswi yang di wawancara, mereka semua belum mengetahui manfaat senam yoga untuk menurunkan nyeri haid. Dari hasil mewancarai guru, ternyata ada siswi yang terganggu aktivitas sekolahnya akibat nyeri haid, diantaranya 6% tidak konsentrasi di dalam kelas ketika mengikuti pembelajaran dan 4% tidak masuk sekolah karena mengalami nyeri haid. Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh senam yoga terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di MTS Madinatul Ilmi DDI Siapo Kabupaten Tolitoli".

## **B. Rumusan Masalah**

"Adakah pengaruh senam yoga terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di MTS Madinatul Ilmi DDI siapo Kabupaten Tolitoli ?

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Ada Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di MTS Madinatul Ilmi DDI Siapo Kabupaten Tolitoli

### **2. Tujuan khusus**

- a. Teridentifikasi nyeri haid pada remaja putri di MTS Madinatul Ilmi DDI Siapo Kabupaten Tolitoli sebelum dilakukan senam yoga
- b. Teridentifikasi nyeri haid pada remaja putri di MTS Madinatul Ilmi DDI Siapo Kabupaten Tolitoli setelah dilakukan senam yoga
- c. Teridentifikasi pengaruh senam yoga terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di MTS Madinatul Ilmi DDI Siapo Kabupaten Tolitoli



## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Bagi Institusi**

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan bacaan mahasiswa, dosen dipergustakaan, dan sebagai acuan untuk meneruskan penelitian lebih lanjut serta dapat dijadikan referensi bagi mahasiswa stikes widya nusantara palu.

### **2. Bagi masyarakat**

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai informasi bahwa senam yoga dapat menurunkan nyeri haid kepada masyarakat (khususnya remaja)

### **3. Bagi MTS Madinatul ilmi DDI siapa kabupaten Tolitoli**

Hasi penelitian ini dapat dijadikan edukasi secara rutin bahwa terapi senam yoga dapat menurunkan nyeri haid pada saat menstruasi.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Ali & Asrori (2018). Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Bidik. Vol. 2. No: 2. Juni 2018. Jakarta
2. Manurung, MF, dkk. (2018). Efektifitas Yoga Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja. JOM. Vol. 2. No: 2. Oktober 2018
3. Larasati, Alatas. 2018. Pengaruh Senam Yoga Terhadap Disminore Pada Remaja. Vol. 3. No: 4. Oktober 2018
4. Who.2018.Disminorea[http://www.who.int/gho/mg/proverty\\_hunger/dismenorea\\_text/en/index.htm](http://www.who.int/gho/mg/proverty_hunger/dismenorea_text/en/index.htm)
5. Dinkes.2018.<http://emedicine.medscape.com/article/253812-overview>.
6. Purnaningsih, E & Mursudarinah. (2019). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tingkat Nyeri Dismenore Pada Remaja di SMKN 1 Karanganyar. ISSN. Vol. 3 No: 3. November 2019
7. Yuliasuti,lia (2019). Pengaruh Yoga Terhadap Penurunan Dismenore Pada Mahasiswa Tingkat III Prodi DIII Kebidanan STIKES Respati Tasikmalaya Tahun 2018. Bidkesmas. Vol. 1. No: 7. Februari 2019
8. Fina Sancaya Rini, (2020). Pengaruh Senam Yoga Sirojul Muhtadi di Pondok Pesantren terhadap Dismenore pada Remaja Putri. Vol. 1. No: 1. Maret 2020
9. Arini Tahun 2020, Yoga untuk Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja Putri. Vol. 1. No: 4. September 2020
10. Wirawanda, Yuhda. 2018.KedahsyatanTerapi Yoga.Jakarta: Padi
11. Amalia, Astrid. 2018. Tetap Sehat dengan Yoga. Jakarta : Panda Media
12. Angel, S., Armini, A. K.N., & Pradanie, R. 2019
13. Andira (2020). Seluk beluk kesehatan reproduksi perempuan. Yogyakarta: Buku Aplus
14. Chandranita, Dawn dan Gde. (2019). Pahami kesehatan reproduksi wanita.

15. Anurogo D. & Wulandari A. 2019. Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid. Yogyakarta : penerbit ANDI.
16. Cholifah, & Handikasari, A. 2018. Hubungan Anemia, Status Gizi, Olahraga dan Pengetahuan dengan Kejadian Disminorea pada Remaja Putri. Midwiferia.
17. Kusmiran, Eny. 2019. Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita. Jakarta : Salemba Medika.
18. Kasmira, Atalas. 2020. Senam Yoga untuk kesehatan pada nyeri haid. Vol. 2. No: 2. Februari 2020
19. Made, Ni. 2018. Pengaruh Yoga Terhadap Dismenorea pada Remaja. Vol. 1 No: 1. April 2018
20. Muntari. 2020. Hubungan senam yoga dengan gangguan menstruasi (Disminore). Vol. 3 No: 2. Oktober 2020
21. Novia, I. 2018. Senam Yoga Mempengaruhi Kejadian Disminore Primer. Vol. 1. No: 4. Maret 2018
22. Nirwana, A. B. 2018. Psikologi Kesehatan Wanita (Remaja, Menstruasi, Hubungan Nyeri Haid dengan Yoga)
23. Junizar, Sulainingsih & Widya, (2017) Pengaruh Stimulus Kutaneus Slow-Stroke Back Massage Terhadap Skala Nyeri Dismenore Primer Pada Mahasiswi Stikes Amanah di Padang. Vol. 13 No: 2. Oktober 2017
24. Prayitno, S. 2018. Buku Lengkap Kesehatan Organ Reproduksi Wanita. Yogyakarta: Saufa.
25. Proverawati, A dan Misaroh, S. 2019. Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna. Yogyakarta : Nuha Medika.
26. Putrie, C. M. 2019. Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan, Usia Menarche, Lama Menstruasi dan Riwayat Keluarga dengan Kejadian Dismenorea pada Siswa
27. Saferi, A dan Yessie M. 2020. Keperawatan Medikal Bedah (Keperawatan Dewasa), Bengkulu : Nuha Medika.
28. Shindu, Pujiastuti. 2019. Hidup Sehat dan Seimbang Dengan Yoga : Daily Practice, Bandung : Qanita

29. Sugiyono (2019:127), BAB III Metode Penelitian – Repository STEI
30. Ramaiah, S. , Dll (2020). Mengatasi gangguan haid. Yogyakarta: Bookmark
31. Kusmiran,E. (2019). Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita. Jakarta:Salemba
32. Wirawanda,Y. (2014). Kedahsyatan Terapi Yoga. Jakarta:Padi
33. Astuti, Rahayu, Dewi, Ayu Mustika, W. (2015). Pengaruh gerakan yoga terhadap penurunan nyeri dismenore pada siswa SMA Al Fattah Semarang. 1-7.
34. Ningrum, N.P. (2017). Khasiat Latihan Dismenore dan Yoga untuk Mengurangi Dismenore.
35. Nurwana, N., Sabilu, Y. dan Fachlevy, op. (2017). Analisis faktor-faktor yang berhubungan dengan munculnya disminorea pada remaja putri di SMA Negeri 8 Kendari Tahun 2016.
36. Yulinda, Y., Purwaningsih, D. dan Sudarta, C.M. (2017). Latihan yoga dapat mengurangi kecemasan menstruasi pada remaja putri. Jurnal Perawat dan Bidan Indonesia, 5 (1), 20.
37. Metodologi penelitian (uji wilcoxon), pengaruh senam yoga terhadap penurun nyeri haid remaja putri. Puri Rahayu (2018).
38. <https://www.verywellhealth.com/pain-scales-assessment-tools-4020329>. Diakses pada 23 April 2020
39. Kliniknyeritulangbelakang.com/Petugaskesehatan sering menggunakan wajah untuk menghitung skala nyeri.
40. Very Well Health. <https://www.verywellhealth.com/pain-scales-assessment-tools-4020329> Diakses pada 23 April 2020
41. Ni Made Sri Dewi Lestari (2018) PENGARUH DISMENOREA PADA REMAJA
42. Widayati, (2018) Yoga untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri
43. I Gusti Ayu Ngurah Wardani (2020). Yoga Sebagai Upaya Meringankan Nyeri Haid Pada Remaja Perempuan. Vol. 3 No: 2. September 2020
44. S25 MTS DDI SIAPO 2021
45. Proverawati, A dan Misaroh, S. 2019. Menarche Menstruasi Pertama

46. Penuh Makna. Yogyakarta : Nuha Medika.
47. Larasati, Alatas. 2018. Pengaruh Senam Yoga Terhadap Disminore Pada Remaja. Vol. 3. No: 4. Oktober 2018