

**PENGARUH SENAM *DISMENORE* TERHADAP PENURUNAN
NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI
DI SMP NEGERI 3 PALU BARAT**

SKRIPSI



**NURUL HUMAIRA
201901028**

**PROGRAM STUDI NERS
UNIVERSITAS WIDYA NUSANTARA
PALU
2023**

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul Pengaruh Senam *Dismenore* terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMP Negeri 3 Palu Barat adalah benar karya saya dengan arahan dari pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan kedalam daftar pustaka dibagian akhir skripsi ini.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta skripsi saya kepada Universitas Widya Nusantara.

Palu, 30 Agustus 2023



NURUL HUMAIRA
NIM. 201901028

**PENGARUH SENAM *DISMENORE* TERHADAP PENURUNAN NYERI
HAID PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 3 PALU BARAT**

*The Effect Of Dysmenorrhea Exercise On Reducing Menstrual Pain In Young Woman At
SMP NEGERI 3 Palu Barat*

Nurul Humaira, Ni Nyoman Elfiyunai¹, Arini²
Ilmu Keperawatan, Universitas Widya Nusantara Palu

ABSTRAK

Dismenore merupakan masalah nyeri haid pada kalangan remaja putri yang masih memiliki prevalensi cukup tinggi di Indonesia. Berdasarkan hasil wawancara pada 3 siswi di SMPN 3 palu barat tahun 2023 ada siswi yang mengalami kram menstruasi dan hampir setiap hari datang ke uks untuk istirahat karena menderita nyeri haid. Adapun dampak jika nyeri haid terjadi dan tidak di tangani, berupa gangguan aktivitas sehari-hari. Penyebab nyeri haid bermacam-macam, bisa karena stress atau keceasan yang berlebihan. Oleh karena itu masalah menstruasi (*dismenore*) pada remaja harus ditangani sedemikian rupa agar tidak terjadi masalah seperti di atas. Tujuan penelitian ini teranalisisnya pengaruh senam *dismenore* terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di SMPN 3 palu barat. Jenis penelitian ini yaitu *pre eksperimental design* dengan *one group-pre-post-test design*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 321 orang dan sampel pada penelitian ini berjumlah 18 orang dengan Teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling*. Hasil uji analisis univariat Nyeri haid sebelum diberikan senam *dismenore* sebagian besar remaja putri dengan haid nyeri berat berjumlah 6 orang (33,3%). Nyeri haid setelah diberikan senam *dismenore* sebagian besar putri haid dengan nyeri ringan berjumlah 10 orang (55,6%). Hasil *Uji wilcoxon* ditemukan *P-value* $0,001 < 0,05$. Simpulan terdapat ada Pengaruh Senam *Dismenore* terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMP Negeri 3 Palu Barat. Saran diharapkan remaja putri dapat melakukan dan mengatasi nyeri dengan melakukan senam *dismenore* pada saat nyeri haid.

Kata Kunci : Senam *Dismenore*, Nyeri Haid, Remaja.

ABSTRACT

In Indonesia, dysmenorrhea as a menstrual pain problem among adolescent girls still has a high prevalence. Based on the results of interviews with 3 students at SMPN 3 Palu Barat in 2023 found some students who experienced menstrual cramps and almost every day came to the UKS to take a rest due to suffered from menstrual pain. The impact if menstrual pain occurs and is not treated could lead the interference of daily activities. The causes of menstrual pain have various that could be due to excessive stress or anxiety. Therefore, menstrual problems (dysmenorrhea) in adolescents must be treated in any way to prevent problems such as the above. The purpose of this research was to analyze the impact of dysmenorrhea exercise s on reducing menstrual pain in adolescent girls at SMPN 3 Palu Barat. The type of research is a pre-experimental design with one group-pre-post-test design. The total population was 321 students and the total sample in this research was 18 respondents that taken by purposive sampling technique. The results of the univariate analysis test menstrual pain before being given dysmenorrhea exercise found 6 respondents (33,3%) have severe menstrual pain. Menstrual pain after being given dysmenorrhea exercises found 10 respondents (55,6%) have mild pain. Wilcoxon test results found p-value = 0.001 <0.05. Conclusion mentioned that there is an impact of Dysmenorrhea Exercise on Reducing Menstrual Pain in Adolescent Girls at SMP Negeri 3 Palu Barat. Suggestions are expected that adolescent girls can do and tolerate the pain by doing dysmenorrhea exercise during menstrual pain.

Keywords: Dysmenorrhea Exercise, Menstrual Pain, Adolescent



**PENGARUH SENAM *DISMENORE* TERHADAP PENURUNAN
NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI
DI SMP NEGERI 3 PALU BARAT**

SKRIPSI

Diajukan sebagai persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana pada Program Studi
Ilmu Keperawatan Universitas Widya Nusantara Palu



**NURUL HUMAIRA
201901028**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS WIDYA NUSANTARA
2023**

**PENGARUH SENAM DISMENORE TERHADAP PENURUNAN
NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI DI SMP
NEGERI 3 PALU BARAT**

SKRIPSI

**NURUL HUMAIRA
201901028**

Skripsi Ini Telah Diujikan Tanggal 30 Agustus 2023

**Penguji I
Ns. Sringati S.Kep.,M.P.H
NIK. 20080902006**

(.....)

**Penguji II
Ns. Ni Nyoman Elfiyunai,.S.Kep.,M.Kes
NIK. 20210901130**

(.....)

**Penguji III
Bdn. Arini., S.ST., M.Keb
NIK. 20130901034**

(.....)

Mengetahui

REKTOR UNIVERSITAS WIDYA NUSANTARA




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

PRAKATA

Puji dan syukur saya panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat dan karuniaNya yang telah memberikan kesehatan dan kekuatan sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul “Pengaruh Senam *Dismenore* terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMP Negeri 3 Palu Barat”. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Starata I keperawatan (S-1) pada program studi Ilmu Keperawatan Universitas Widya Nusantara.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari bahwa dalam penulisan ini tidak akan terselesaikan tanpa bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu melalui kesempatan ini izinkan penulis dengan segala hormat menyampaikan rasa terimakasih kepada Keua Orang Tua saya Bapak Sumarno dan Ibu Afnita yang telah banyak memberikan dukungan dan doa serta bantuan yang begitu besar baik dalam bentuk moral maupun materi selama menempuh pendidikan sehingga Skripsi ini dapat terselesaikan

Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Widyawaty L. Situmorang, M.Sc, Selaku Ketua Yayasan Widya Nusantara
2. Dr. Tigor Situmorang, M.H., M.Kes, selaku Rektor Universitas Widya Nusantara.
3. Ns. Yulta Kadang, S.Kep., M.Kep Selaku Ketua Prodi Ners Universitas Widya Nusantara.
4. Ns,.Ni Nyoman Elfiyunai,.S.Kep,.M.Kes selaku Pembimbing I yang telah memberikan arahan dan bimbinganya kepada penulis den telah mengorbankan waktu, tenaga, dan pikiran dalam memberikan arahan sehingga dalam penyusunan Skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Bdn. Arini., S.ST., M.Keb selaku Pembimbing II yang setiap saat meluangkan waktunya untuk membimbing dan mengarahkan penulis serta memberikan dukungan dalam penyusunan Skripsi ini.
6. Ns. Sringati S.Kep.,M.PH selaku penguji utama yang telah memberikan kritik dan saran untuk perbaikan Skripsi ini.

7. Masnur, S.Pd., M.Pd selaku Kepala sekolah SMPN 3 Palu Barat yang telah memberikan data dan kesempatan kepada peneliti untuk melakukan penelitian di tempat tersebut.
8. Terimakasih kepada semua responden yang telah bersedia menjadi responden dalam pengambilan penelitian yang peneliti telah laksanakan sehingga peneliti dapat menyelesaikan tugas akhir.
9. Seluruh Bapak / Ibu Dosen dan staf prodi Ners keperawatan Universitas Widya Nusantara yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan dan keterampilan selama penulis mengikuti pendidikan.
10. Teruntuk sahabat diperguruan tinggi di Universitas Widya Nusantara Palu angkatan 2019 yang tidak bisa disebutkan satu persatu namanya, terimakasih atas persahabatan yang selama ini terjalin serta membantu dan selalu menjadi motivasi bagi penulis dalam menyelesaikan Skripsi.

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 dibidang ilmu keperawatan.

Palu, 30 Agustus 2023



NURUL HUMAIRA
201901028

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALANAB PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
<i>ABSTRACT</i>	v
LEMBAR PENGESAHAN	vii
PRAKATA	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Teori	5
B. Kerangka Konsep	15
C. Hipotesis	16
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	17
B. Tempat dan waktu penelitian	17
C. Populasi dan Sampel Penelitian	17
D. Variabel Penelitian	19
E. Definisi Operasional	20
F. Instrumen Penelitian	21
G. Teknik pengumpulan data	21
H. Analisis Data	22
I. Bagan Alur Penelitian	25

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	22
B. Hasil	22
C. Pembahasan	25
D. Keterbatasan Penelitian	22

BAB IV PENUTUP

A. Kesimpulan	29
B. Saran	29

DAFTAR PUSTAKA**LAMPIRAN**

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi karakteristik remaja putri di SMP Negeri 3 Palu Barat Tahun 2023	26
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi sebelum senam disemnore terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMP Negeri 3 Palu Barat	26
Tabel 4.3	Distribusi Frekuensi sesudah senam disemnore terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMP Negeri 3 Palu Barat	26
Tabel 4.3	hasil uji Normalitas Data	27
Tabel 4.3	Hasil <i>Uji Wilcoxon</i>	27

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Skala Intensitas Nyeri	9
Gambar 2.2 Gerakan pemanasan	12
Gambar 2.3 Gerakan tengokkan kepala kiri dan kanan	12
Gambar 2.4 Gerakan leher ke kiri dan kanan	12
Gambar 2.5 Gerakan memutar bahu	13
Gambar 2.6 Gerakan Inti	13
Gambar 2.7 Gerakan Pendinginan	14
Gambar 2.8 Kerangka Konsep	16
Gambar 3.1 Desain Penelitian	18
Gambar 3.2 Alur Penelitian	23

DAFTAR LAMPIRAN

1. Jadwal Penelitian
2. Surat Kode Etik
3. Permohonan Pengambilan Data Awal Puskesmas Kamonji
4. Balasan Surat Pengambilan Data Awal Puskesmas Kamonji
5. Permohonan Pengambilan Data Awal Smp Negeri 3 Palu Barat
6. Surat Permohonan Penelitian
7. Formulir permohonan Menjadi Responden (*Informed Consent*)
8. Lembar Kuesioner
9. Surat Persetujuan Menjadi Responden
10. Surat Balasan Penelitian
11. Dokumentasi Penelitian
12. Riwayat Hidup
13. Lembar Bimbingan Proposal Skripsi

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Remaja merupakan bila anak telah mencapai umur 10 sampai 19 tahun. Perubahan biologis, selalu ditandai dengan keremajaan secara biologi dengan di mulainya haid / menstruasi (Diananda, 2018). Masalah menstruasi sering dan umum dialami wanita saat haid adalah rasa nyeri (*dismenore*). *Dismenore* merupakan nyeri pada wanita pada saat haid atau sebelum haid. *Dismenore* memiliki tanda dan gejala seperti mual, sakit kepala sebelah disertai pusing (Diah, 2021).

Menstruasi dengan kelainannya dan gangguan ketegangan sebelum haid yaitu rasa sakit pada payudara, rasa nyeri saat ovulasi dan *dismenorhoe*. Menstruasi merupakan fisiologis yang terjadi pada wanita secara berkala dan dipengaruhi hormon, yang dimulai dari masa *menarche* hingga *menopause*. *Dismenore* merupakan nyeri haid pada saat menstruasi, yang sering mengalami hal tersebut yaitu remaja pada tiga tahun pertama setelah *menarche* (Vionica, 2020).

Penyebab *dismenore* biasanya terjadi karena radang panggul, *endometriosis*, tumor atau kelainan pada Rahim, stress atau kecemasan yang berlebihan. Ini juga bisa disebabkan oleh ketidakseimbangan hormon dan tidak ada hubungannya dengan alat kelamin. Faktor penyebab *dismenore* primer adalah faktor ketidakstabilan emosi yang terjadi saat remaja putri kurang mendapat informasi yang baik tentang siklus menstruasi dan juga berkaitan dengan peningkatan hormon yaitu hormon prostaglandin yang dapat meningkatkan kontraksi myometrium dan dapat menekan pembuluh darah. Ini dapat menyebabkan kontraksi dari otot Rahim (Novadela, 2018).

Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2018 bahwa angka kejadian *dismenore* di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% wanita disetiap negara yang mengalami *dismenore*, seperti di Amerika dengan angka kejadian sekitar 60%, di Swedia sekitar 72%, Tahun 2019 total jumlah remaja 46.188.342 jiwa yang mengalami *dismenore* 85%, Tahun 2020, kejadian

dismenorea adalah 1.769.425 (90%) wanita yang menderita *dismenorea*, dengan 10-16% menderita *dismenorea* berat. Angka kejadian *dismenorea* di dunia sangat tinggi (WHO, 2020).

Data hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Prevalensi *dismenore* mencapai 64,25% yang terdiri dari *dismenore* primer 54,89% dan 9,36 *dismenore* sekunder, Tahun 2019 menyebutkan bahwa data remaja berjumlah 64,1%, sedangkan pada tahun 2020 kejadian *dismenore* atau nyeri haid (*dismenore*) berjumlah 64,3% (Riskesdas, 2018).

Data Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah Tahun 2021, untuk capaian pelayanan kesehatan remaja dari 85 puskesmas atau 41,3% (Dinas Kesehatan Povinsi Sulawesi Tengah 2021).

Data Dinas Kesehatan Kota Palu, Jumlah remaja putri di Provinsi Sulawesi Tengah sebanyak 750.423 remaja (Dinas Kesehatan Kota Palu, 2021).

Data SMP Negeri 3 Palu Barat Tahun 2021 berjumlah 241 siswi di SMP Negeri 3 ada siswa yang mengalami *dismenore*, Tahun 2022 berjumlah 301 siswi di SMP Negeri 3 ada siswa yang mengalami *dismenore* sedangkan pada Tahun 2023 januari sampai dengan April di dapatkan dari petugas UKS, bahwa 13,4% dari 321 siswi di SMP Negeri 3 ada 43 siswa yang mengalami kram menstruasi dan hampir setiap hari datang ke UKS untuk istirahat karena menderita nyeri haid. Berdasarkan hasil wawancara dari 3 orang remaja putri, mereka mengatakan jika mengalami nyeri haid penanganan yang biasa dilakukan oleh remaja putri untuk mengurangi atau menghilangkan nyeri haid dengan mengkonsumsi obat analgetik atau jamu-jamuan, dalam wawancara ditanyakan tentang apakah siswi pernah mendapatkan penyuluhan atau menonton senam *dismenore* dari youtube, semua remaja putri mengatakan belum pernah mendapatkan penyuluhan dan belum pernah menonton tentang senam *dismenore* dari youtube atau media social lainnya. Mereka juga mengatakan belum pernah ada yang melakukan penelitian tentang senam *dismenore* di SMP Negeri 3 (Data SMP Negeri 3 palu barat, 2023).

Berdasarkan data dari Puskesmas Kamonji remaja putri tahun 2022 berjumlah 260 orang, sedangkan pada tahun 2023 bulan januari sampai dengan Mei remaja putri berjumlah 477 orang (Profil Puskesmas Kamonji, 2023).

adapun dampak jika nyeri haid terjadi dan tidak ditangani berupa gangguan aktivitas sehari-hari, menstruasi yang bergerak mundur, infertilitas, kehamilan tidak terdeteksi atau kehamilan ektopik pecah, kista pecah, perforasi rahim dari *IUD* dan infeksi. Penyebab nyeri haid bermacam-macam, bisa karena suatu proses penyakit misalnya radang panggul, *endometriosis*, tumor atau kelainan letak uterus, dan stres atau kecemasan yang berlebihan. Oleh karena itu, masalah menstruasi (*dismenore*) pada remaja harus ditangani sedemikian rupa agar tidak terjadi efek-efek tersebut seperti di atas (Nora, 2017).

Dismenore ditangani dengan beberapa cara, yaitu dengan farmakologi dan non farmakologi. Non farmakologi dapat berupa kompres air panas, mandi air panas, yoga, pijat, tidur atau istirahat dan olahraga untuk mengatasi rasa tidak nyaman pada *dismenore* terutama melalui senam *dismenore*. Latihan dilakukan pada pagi atau sore hari dan 3-5 kali seminggu selama 30 menit. Selain itu, senam *dismenore* dapat memberi rasa nyaman dan mengurangi nyeri bila dilakukan secara bertahap dan teratur. Tujuan senam *dismenore* adalah untuk meredakan nyeri dan mencegah *dismenore* (Nurjannah, 2019).

Senam merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat mengurangi nyeri, karena otak dan sumsum tulang belakang menghasilkan hormon endorfin, yaitu hormon yang berperan sebagai relaksan alami dan menimbulkan perasaan sejahtera (Fitriani, 2018). Berdasarkan permasalahan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh senam *dismenore* terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di SMP Negeri 3 Palu Barat.

B. Rumusan masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut “apakah ada Pengaruh Senam *Dismenore* terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMP Negeri 3 Palu Barat?”

C. Tujuan penelitian

1. Tujuan umum

Teranalisisnya pengaruh senam *dismenore* terhadap penurunan Nyeri haid pada remaja putri SMP Negeri 3 palu barat.

2. Tujuan khusus

- a. Diidentifikasinya nyeri haid sebelum melakukan senam *Dismenore* pada remaja putri di SMP Negeri 3 Palu Barat
- b. Diidentifikasinya nyeri haid sesudah melakukan senam *Dismenore* pada remaja putri di SMP Negeri 3 Palu Barat
- c. Dianalisisnya pengaruh senam *dismenore* terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di SMP Negeri 3 palu barat.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi Pendidikan Universitas Widya Nusantara Palu

Bagi Institusi pendidikan Universitas Widya Nusantara Palu dapat memberikan informasi sekaligus menambah bahan referensi tentang senam *dismenore* dengan penurunan nyeri haid pada remaja putri.

2. Bagi siswi SMP Negeri 3 Palu Barat

Dapat menambah pengetahuan bagi remaja putri tentang metode cara menurunkan nyeri haid melalui senam *dismenore*.

3. Bagi Instansi tempat penelitian

Menjadi bahan informasi dan masukan bagi instansi tempat penelitian tentang pengaruh senam *dismenore* terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri.

4. Bagi Peneliti Lain

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan referensi dan informasi bagi peneliti yang ingin melakukan penelitian lebih lanjut yang berhubungan dengan senam *Dismenore* untuk menurunkan nyeri haid.

DAFTAR PUSTAKA

- Diah Ayu Astuti, Nofri & Zahrah M. The Effectiveness Of Dymenororic Exercise On The Treatment Of Menstory Pain In Adolescent Women In Alam Jaya Kelurang, Tangerang City. 2021. Nusantara Hasana Jurnal. Volume 1 No. 2 (July 2021), Page: 56-66 E-ISSN: 2798-1428.
- Diananda, Amita. . *Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. Sekolah Tinggi. Ilmu Tarbiyah Islamic Village Tangerang. 2018 Ditjen P2P.*
- Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah. 2021. Profil Kesehatan Tahun 2020.
- Dinas Kesehatan Kota Palu. 2021. Profil Kesehatan Tahun 2021.
- Fitriani & Martini. Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Pada Remaja Putri SMK 1 Tapango Kecamatan Tapango Kabupaten Polewali Mandar. 2018. Skripsi.
- Haerani, Ningsih, S., Dillah, U., Bohari, N. H., Nur, N. A., A, A. M. R., & Kamaruddin, M. (2020). Deskripsi Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenore Di Kelurahan Benjara Kecamatan Bontobahari Kabupaten Bulukumba. *Medika Alkhairaat*, 2(2), 197–206.
- Info Sehat. At http://liusnino.blogspot.co.id/2020_07_01_a_rchive.html
- Laporan Riskesdas Nasional. [http://repository.bkpk.kemkes.go.id/3514/1/Laporan %20 Riskesdas%202018%20Nasional.pdf](http://repository.bkpk.kemkes.go.id/3514/1/Laporan%20Riskesdas%202018%20Nasional.pdf)
- Laili Nurul. 2018. Perbedaan Tingkat Nyeri Haid (Dismenore) Sebelum Dan Sesudah Senam Dismenore Pada Remaja Putri Di Sman 2 Jember. <http://repository.unej.ac.id/handle/123456789/10822>
- Novadela Tri, Rosmadewi & Eka Wahyuni. Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Tingkat Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai* Volume X No.1 Edisi Juni 2018. ISSN 19779-469X.
- Novia, Nunik Puspitasari. 2018. Faktor Risiko yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Primer. Vol.1 No.2 Journal article // Indonesian Journal of Public Health
- Nurjannah, Yunizah & Miranti. Pengaruh Senam Dismenore terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswi Asrama Stikes Muhammadiyah Palembang. *Syifa' Medika*, Vol.10 (No. 1), September 2019.
- Notoatmodjo, *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*, Edisi Revisi. 2017. Jakarta :Rineka Cipta
- Notoatmodjo, *Ilmu Perilaku Kesehatan*. 2017. Jakarta :Rineka Cipta.
- Nora Isa Tri Novadela, Rosmadewi , Eka Wahyuni. Pengaruh Senam Dismenore

Terhadap Tingkat Dismenore.2017.Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai
Volume X No.1 Edisi Juni 2017 ISSN 19779-469X.

Putri Nilvia. Pengaruh Senam Dysmenorrhea Terhadap Nyeri Haid Remaja Putri di
SMP Negeri 4 Kota Bengkulu.2020 [SKRIPSI] Kementerian Kesehatan
Republik Indonesia Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu Program
Studi Promosi Kesehatan Program Sarjana Terapan .

Pinem, Saroha. *Kesehatan Reproduksi dan Kontrasepsi*. 2017. Jakarta: TIM.
Rahayu.

Riskes Kesehatan Dasar (Riskesdas) Data remaja masalah Menstruasi. Tahun 2018.

Rista Soniatia Siregar, Pengaruh Senam Dismenorea Terhadap Intensitas Nyeri
Menstruasi Primer Pada Remaja Di Sma N I Kecamatan Batangtoru
Tahun 2020.

Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif*, 2017. Kualitatif dan R&D. Bandung :
Alfabeta.

Sugiharti. Pengaruh senam dismenor terhadap penurunan skala nyeri haid pada
remaja Avicenna : Journal of Health Research, Vol 3 No 2. Oktober 2020
(17 - 24).

World health organization, angka kejadian nyeri haid pada perempuan pada Tahun
2018. <http://nyeri.haid.world.health.organization>.

Widya Pani, Pengaruh Penyuluhan Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri
Tentang Dismenore di MTSN Model Palu. Napande: Jurnal Bidan e-ISSN:
2829-8365 Volume 1 Nomor 2, 2022, Halaman 85-92.
DOI:<https://dx.doi.org/10.33860/njb.v1i2.1527>.

Vionica S & Priharyanti W. Penerapan Senam Dismenore Terhadap Penurunan
Nyeri Dismenore Dan Kecemasan Pada Remaja di Desa Merbuh 2020.
Proceedingbook The2nd Widya HusadaNursingConference(2nd WHNC).