



HUBUNGAN SENAM YOGA TERHADAP SKALA NYERI DISMENORE PRIMER PADA KARYAWAN PUTRI RS PRIMA HUSADA SUKOREJO PASURUAN

Lailatul Izmalia¹, Lembah Andriani², Cinthia Kartikaningtias³

^{1,2,3} Stikes Kendedes Malang

Email Korespondensi: lailatulizmalia01@gmail.com

ABSTRAK

Wanita yang mendekati masa menstruasinya akan mengalami gejala tidak nyaman yang berlangsung dalam waktu yang singkat antara beberapa jam hingga beberapa hari sebelum datangnya menstruasi. Dismenore (nyeri haid) hebat menyebabkan seorang perempuan tidak mampu melakukan kegiatan sehari-hari sehingga dapat mempengaruhi kualitas hidupnya. Latihan yoga tertentu dapat mengubah cara menerima nyeri menjadi tahap yang lebih tenang. Studi pendahuluan di RS Prima Husada Sukorejo kepada tiga karyawan putri mengalami dismenore dengan tingkat nyeri yang berbeda. Karyawan putri 1, 2, dan 3 masing-masing memiliki skala nyeri dismenore 4, 5 dan 3. Penelitian ini bertujuan untuk hubungan senam yoga terhadap skala nyeri saat dismenore primer. Penelitian ini merupakan kuasi eksperimental desain *one group pretest – posstest design* dengan populasi karyawan putri RS Prima Husada Sukorejo tahun 2023. Sampel terdiri dari 110 karyawan. Pengambilan sampel disesuaikan dengan kriteria eksklusi dan inklusi menggunakan teknik *simple random sampling*. Alat pengumpulan data yang digunakan peneliti adalah Lembar SOP (Standar Operasional Prosedur Senam Yoga) dan Skala Nyeri *Numeric Ranting Scale* (NRS). Analisis data menggunakan bivariat (*Wilcoxon test*) dengan taraf signifikansi $\alpha < 0,05$. Hasil analisis bivariat menunjukkan adanya perubahan tingkat nyeri setelah dilakukan senam yoga (nilai $p < ,001$). Terdapat 102 karyawan yang mengalami penurunan nyeri setelah dilakukan senam yoga, sedangkan 8 orang mengalami nyeri yang sama saat sebelum dan setelah yoga. Kesimpulan yang didapat setelah dilakukan penelitian adalah senam yoga dapat mempengaruhi tingkat nyeri pada menstruasi pada karyawan RS Prima Husada Sukorejo.

Kata Kunci: Tingkat Nyeri, Disminorhe, Yoga

ABSTRACT

Women who are approaching their menstrual period will experience uncomfortable symptoms that last for a short time, between a few hours to a few days before menstruation arrives. Severe dysmenorrhea (menstrual pain) causes a woman to be unable to carry out daily activities, which can affect her quality of life. Certain yoga practices can shift the way you perceive pain to a calmer stage. Preliminary study at Prima Husada Sukorejo Hospital on three female employees experiencing dysmenorrhea with different levels of pain. Female employees 1, 2, and 3 each had a dysmenorrhea pain scale of 4, 5 and 3. This study aims to determine the relationship between yoga exercises and the pain scale during primary

dysmenorrhea. This research is a quasi-experimental one group pretest - posttest design with a population of female employees at Prima Husada Sukorejo Hospital in 2023. The sample consisted of 110 employees. Sampling was adjusted to the exclusion and inclusion criteria using a simple random sampling technique. The data collection tools used by researchers were SOP Sheets (Standard Operational Procedures for Yoga Exercises) and the Numeric Branch Scale (NRS) Pain Scale. Data analysis used bivariate (Wilcoxon test) with a significance level of $\alpha < 0.05$. The results of bivariate analysis showed a change in pain levels after doing yoga exercises (p value $< .001$). There were 102 employees who experienced a decrease in pain after doing yoga exercises, while 8 people experienced the same pain before and after yoga. The conclusion obtained after conducting research is that yoga exercise can influence the level of pain during menstruation in employees of Prima Husada Sukorejo Hospital.

Keywords: Pain Level, Dysmenorrhea, Yoga

PENDAHULUAN

Menstruasi adalah keadaan dimana wanita mengalami keluarnya darah atau jaringan normal yang mengalir keluar dari rahim keluar melalui vagina. Menstruasi adalah perubahan normal pada tubuh wanita, yang terjadi secara teratur dan dipengaruhi oleh hormon. Wanita yang sedang menstruasi menunjukkan bahwa mereka siap untuk bereproduksi dan pubertas telah dimulai. Wanita berhenti menstruasi selama kehamilan, tetapi bisa menstruasi lagi setelah melahirkan. Menurut Harzif, Silvia, dan Wiweko (2018). Wanita yang mendekati masa menstruasinya akan mengalami gejala tidak nyaman yang berlangsung dalam waktu yang singkat antara beberapa jam hingga beberapa hari sebelum datangnya menstruasi. Penyakit yang biasa dialami sebagian wanita menjelang menstruasi disebut dengan premenstrual syndrome (PMS). Sindrom premenstruasi biasanya berupa nyeri di perut bagian bawah yang sering disebut dismenore.

Dismenore atau nyeri haid merupakan masalah umum yang terjadi pada hampir seluruh wanita usia reproduksi di dunia, hal ini dibuktikan dengan adanya penelitian berdasarkan Badan Kesehatan Dunia World Health Organization (WHO) (2016) dalam Lail (2019), yang menunjukkan angka dismenore di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap Negara mengalami dismenore. Di Swedia sekitar 72% yang mengalami dismenore. Di Amerika Serikat diperkirakan hampir 90% wanita mengalami dismenore, dan 10-15% diantaranya mengalami dismenore berat, yang menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan apapun. Di Indonesia sendiri kejadian dismenore cukup besar, menunjukkan penderita dismenore mencapai 60-70% wanita di Indonesia. Prevalensi penderita dismenore di Indonesia adalah sebesar 64,5% dengan kasus terbanyak ditemukan pada usia remaja, yaitu usia 17-24 tahun. Angka kejadian dismenore tipe primer di Indonesia adalah 54,89%, sedangkan sisanya 45,11% adalah tipe sekunder (Silaen et al., 2019).

Dismenore akan menimbulkan dampak antara lain rasa letih, sakit di daerah bawah pinggang, perasaan cemas dan tegang, pusing kepala, bingung, mual muntah, diare, kram perut dan sakit perut serta gangguan aktivitas. Lokasi sakit ini juga dirasakan pada perut bagian bawah, sampai paha dan panggul belakang. Permasalahan yang terjadi tersebut berefek pada kualitas hidup seorang perempuan yang mengalami dismenore atau nyeri haid (Oktavianto et al., 2018). Penanganan yang dapat dilakukan pada dismenore terbagi menjadi dua secara farmakologis nyeri dismenore dapat ditangani dengan terapi analgesik sedangkan secara non farmakologis nyeri dismenore dapat ditangani dengan terapi senam yoga, kompres hangat, dan teknik relaksasi seperti nafas dalam. (Tyas & Heru, 2017). Senam yoga saat ini sangat populer di kalangan anak muda melalui media sosial atau mengikuti kelas yoga secara

langsung. Kata yoga berasal dari bahasa Sansekerta “yu”, yang berarti persatuan. Yoga dilakukan dengan menggabungkan gerakan tubuh, pernapasan, dan mengendalikan pikiran anda sendiri. Ada beberapa unsur kompleks dalam yoga, antara lain relaksasi atau peregangan, keseimbangan (balance), pembengkokan, konsentrasi, penekanan, pernapasan, ketahanan otot, dan apresiasi (Setta Widya, 2015). Latihan yoga tertentu dapat mengubah cara menerima nyeri menjadi tahap yang lebih tenang, yaitu pose Upavishta Konasana, Buddha Kosana, Janu Shirsasana, Supta Baddha Konasana, Mudhasana (Pujiastuti Sindhu, 2014). Frekuensi latihan yoga dapat dilakukan selama 10-15 menit atau dua kali dengan mengontrol pernapasan sepuluh kali setiap kali gerakan (Melda Friska Manurung, Sri Utami, 2015).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di RS Prima Husada Sukorejo kepada tiga karyawan putri mengalami dismenore dengan tingkat nyeri yang berbeda. Karyawan putri 1, 2, dan 3 masing-masing memiliki skala nyeri dismenore 4, 5 dan 3. Masing-masing dari karyawan putri mengalihkan nyerinya dengan kompres air hangat dan olah raga ringan.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang dismenore pada karyawan putri di RS Prima Husada Sukorejo mengingat masalah dari dismenore ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, maka peneliti ingin mengetahui lebih jauh tentang “Hubungan Senam Yoga terhadap Skala Nyeri Dismenore Primer pada Karyawan Putri RS Prima Husada Sukorejo”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif menggunakan rancangan penelitian kuasi eksperimental desain *one group pretest – posstest design* , Penelitian tersebut dilakukan dengan pengambilan data pada populasi karyawan putri di RS Prima Husada Sukorejo, sejumlah 150 responden, dengan sampel sebanyak 110 responden menggunakan rumus slovin. Tehnik analisis menggunakan Analisis data bivariat (*Wilcoxon test*) yang bertujuan untuk mengetahui hubungan senam yoga terhadap skala nyeri dismenore primer pada karyawan putri RS Prima Husada Sukorejo

HASIL PENELITIAN

Data yang dianalisis dalam penelitian ini didasarkan kepada instrumen penelitian yang didistribusikan langsung keseluruh responden sebanyak 110 yang mewakili karyawan putri RS Prima Husada Sukorejo, yaitu:

Tabel 1. Karakteristik Usia dan Pendidikan responden

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Usia		
20-25 tahun	45	40.9
26-30 tahun	60	54.5
31-35 tahun	5	4.5
Pendidikan		
SMA	4	3.6
Diploma/D3/D4	58	52.7
Sarjana/S1	48	43.6
Total	110	100

Sumber: Primer 2023

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan mayoritas responden memiliki rentang usia 26-30 tahun sebanyak 60 responden (54.5%). Selanjutnya mayoritas responden memiliki pendidikan diploma sebanyak 58 responden (52.7%).

Tabel 2. Distribusi Responden Skala Nyeri Dismenore sebelum dan sesudah Terapi Senam

Skala Nyeri	Yoga			Total
	Ringan	Sedang	Berat	
Sebelum Yoga	0	62 (56.4 %)	48(43.6%)	110
Sesudah Yoga	45 (40.9%)	65(59.1%)	0	110

Sumber: Primer 2023

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan mayoritas responden memiliki nyeri dismenore primer nyeri sedang sebanyak 62 responden (56.4%) dan tidak ada responden mengalami nyeri ringan sebelum dilakukan terapi yoga. Setelah dilakukan terapi senam yoga menunjukkan mayoritas responden memiliki nyeri dismenore primer nyeri sedang sebanyak 65 responden (59.1%) dan tidak ada responden mengalami nyeri berat.

Tabel 3 Analisis Hubungan Senam Yoga terhadap Skala Nyeri Dismenore Primer pada Karyawan Putri RS Prima Husada Sukorejo

Variabel	Media n	Standar Deviasi	N	P Value
Sebelum Yoga	3.436	0.498	110	<.001
Setelah Yoga	2.590	0.493		

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan ada Hubungan Senam Yoga terhadap Skala Nyeri Dismenore Primer pada Karyawan Putri RS Prima Husada Sukorejo, setelah dilakukan uji statistik berupa uji *wilcoxon*. Terdapat 102 karyawan yang mengalami penurunan nyeri setelah dilakukan senam yoga, sedangkan 8 orang mengalami nyeri yang sama saat sebelum dan setelah yoga. Hasil *p-value* <.001 yang artinya terdapat hubungan.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian pada Tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki nyeri dismenore primer nyeri sedang sebanyak 62 responden (56.4%) dan responden mengalami nyeri berat sebanyak 48 responden (43,6%) sebelum dilakukan terapi yoga. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Rini dan Nuryanti (2020), menunjukkan bahwa intensitas nyeri haid sebelum dilakukan tindakan Senam Yoga pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Sirojul Muftadi'in mencapai 27 orang (84,4%) yang mengalami nyeri. Nyeri dismenore pada wanita merupakan hal fisiologis. Hal ini disebabkan saat menstruasi kadar estrogen dalam tubuh berada pada titik terendah. Sedangkan hormone prostaglandin (berperan memicu kontraksi rahim agar lapisan rahim terkikis dan dikeluarkan melalui darah menstruasi) semakin meningkat. Nyeri dismenore dapat di tandai dengan gejala seperti kram pada perut bagian bawah dan nyeri punggung. Nyeri mulai timbul sesaat sesudah atau selama haid, mencapai puncaknya dalam waktu 24 jam dan setelah 2 hari akan menghilang. Dismenore juga sering disertai dengan sakit kepala, mual, sembelit atau diare, mudah tersinggung dan sering berkemih, dan kadang sampai menjadi muntah (Sarwono, 2017). Disminorhe sendiri

dibagi menjadi dua jenis, primer dan sekunder. Pembagian kasus ini dapat dilihat dari rentang usia, penyebab dan keluhan yang dialaminya. Dalam penelitian ini berdasarkan usia responden rentang 26-30 tahun yakni sebanyak 60 responden (54.5%) mengalami disminorhe. Sukarni & Wahyu (2013) menyebutkan bahwa disminorhe primer timbul pada masa remaja, yaitu sekitar 2-3 tahun pertama dan bertambah berat hingga usia 23-27 tahun lalu mereda. Intensitas dismenore primer dapat dikarenakan kenaikan produksi prostaglandin oleh endometrium. Pembebasan prostaglandin paling banyak sepanjang haid mendapati pada 48 jam awal serta berkaitan dengan beratnya indikasi yang terjal. Salah satu faktor yang mempengaruhi merupakan kenaikan kegiatan serta perubahan hormon. Perihal ini akrab hubungannya dengan aspek psikis yang bisa mengurangi daya tahan tubuh (Manuaba, 2014). Faktor endokrin Umumnya ada anggapan bahwa kejang yang terjadi pada *disminorhoe* primer disebabkan oleh kontraksi uterus yang berlebihan. Hal itu disebabkan karena endometrium dalam fase sekresi (fase pramenstruasi) memproduksi prostaglandin F2 alfa yang menyebabkan kontraksi otot polos. Jika jumlah prostaglandin F2 alfa berlebih dilepaskan dalam peredaran darah, maka selain *disminorhoe*, dijumpai pula efek umum seperti diare, *nausea* (mual), dan muntah. Faktor-faktor lain anemia, penyakit menahun, atau sebagainya (King et al., 2019). Menurut penelitian Kusmiyati et al., (2016) pengendalian dismenore dapat dengan istirahat, tiduran, massage, kompres hangat, pengalihan perhatian serta relaksasi. Seluruhnya bermaksud agar dapat mengurangi nyeri (dismenore) ataupun tingkatkan kenyamanan, kenyamanan didapat sebab gerakan darah mudah serta ketegangan otot menyusut, alhasil tidak dapat dibilang kalau yang memilih metode di pijit lebih bagus dibandingkan metode yang lain, ataupun yang meminum obat lebih bagus dari yang tidak meminum obat. Hasil dari penanganan tersebut tidak membawa efek yang berkepanjangan karena pada umumnya akan mengalami dismenore pada bulan selanjutnya sehingga penanganan tersebut dirasa perlu intervensi yang akan berdampak pada jangka panjang yaitu dengan senam yoga. Peneliti berasumsi bahwa nyeri dismenore pada karyawan Putri di RS Prima Husada Sukorejo adalah kondisi normal, tetapi perlu diwaspadai apabila nyeri dismenore mengganggu aktifitasnya.

Hasil penelitian pada Tabel 3 menunjukkan terjadi penurunan intensitas nyeri setelah dilakukan terapi senam yoga sebanyak 2x dalam 1 minggu selama 1 bulan pada karyawan Putri di RS Prima Husada Sukorejo yaitu mayoritas dengan nyeri dismenore primer nyeri sedang sebanyak 65 responden (49.1%) dan tidak ada responden mengalami nyeri berat setelah dilakukan terapi senam yoga. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Retnosari dkk (2023), menunjukkan bahwa intensitas nyeri dismenore setelah dilakukan senam yoga menjadi ringan yaitu $3,10 \pm 1,90$ dengan skor minimum 0 dan skor maksimum 7. Hal ini juga didukung oleh penelitian (T. R. Lestari et al., 2019) dalam bahasannya pemberian yoga pada kelompok intervensi membuat skor nyeri menjadi intensitas ringan ($3,14 \pm 0,77$). Senam yoga adalah latihan fisik dapat menghasilkan hormon endorphen. Endorphen adalah neuropeptide yang dihasilkan tubuh pada saat relaks atau tenang. Endorphen dihasilkan di otak dan susunan syaraf tulang belakang. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak yang melahirkan rasa nyaman dan meningkatkan kadar endorphen dalam tubuh untuk mengurangi rasa nyeri pada saat kontraksi. Peningkatan b-endorphen terbukti berhubungan erat dengan penurunan rasa nyeri, peningkatan daya ingat, memperbaiki nafsu makan, kemampuan seksual, tekanan darah dan pernafasan sehingga olahraga atau senam akan efektif dalam mengurangi masalah nyeri terutama nyeri dismenore (T. R. Lestari et al., 2019). Selain itu, senam yoga juga dapat menurunkan efek stres, mengatur tingkat sitokin serta mengurangi rasa sakit selama dismenore (Nag dan Kodali, 2013). Sehingga senam yoga sesuai dilakukan oleh wanita yang mengalami nyeri dismenore yang memiliki efek untuk mengurangi rasa nyeri. Selain itu Yoga akan menambah kelenturan tubuh secara aman, karena latihannya dapat menarik

seluruh otot secara ringan, mulai dari ligament, tendon, dan lain-lain yang mengelilingi otot sehingga otot akan semakin lentur (Amru & Selvia, 2022). Menurut pendapat peneliti, senam yoga adalah latihan fisik yang dapat mengurangi nyeri dismenore haid dan gejala yang berhubungan dengan dismenore. Senam yoga juga dapat meningkatkan aliran darah di tingkat panggul serta merangsang pelepasan endorfin yang bertindak sebagai analgesik nonspesifik. Hal ini sangat bermanfaat bagi wanita yang mengalami dismenore, sehingga tidak tergantung pada terapi farmakologi. Hasil penelitian pada Tabel 4 menunjukkan ada hubungan Senam Yoga terhadap Skala Nyeri Dismenore Primer pada Karyawan Putri RS Prima Husada Sukorejo, setelah dilakukan uji statistik berupa uji *wilcoxon* ($p\text{-value} < .001$). Penelitian ini juga sejalan dengan yang dilakukan Rini dan Nuryanti (2020), menunjukkan ada hubungan senam yoga terhadap penurunan nyeri haid (disminorea) pada remaja di Pondok Pesantren Sirojul Mubtadi'in tahun 2020. Selain itu penelitian ini didukung oleh Retnosari dkk (2023), menunjukkan hasil uji statistik ($p\text{ value } 0,000$) yang berarti bahwa ada hubungan Senam Yoga Terhadap Intensitas Disminore Pada Mahasiswi Semester 1 Jurusan Kebidanan Prodi DIII Kebidanan Muara Enim Tahun 2021. Guruprasad et al., (2019) menjelaskan bahwa Yoga menjadi terapi alternatif yang membantu dalam pencegahan banyak masalah kesehatan. Kata yoga berasal dari akar kata sansekerta “yuj” yang berarti bergabung, mengikat. Pose yoga sekarang adalah pilihan umum untuk gaya hidup yang lebih sehat. Potensi manfaat kesehatan mental dan fisik Yoga adalah pengurangan nada sistem saraf simpatik, peningkatan aktivitas vagal dan menurunkan peradangan, semua yang dapat memiliki konsekuensi endokrin dan kekebalan yang menguntungkan. Senam yoga berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore, karena senam yoga dapat merileksasikan otot-otot perut dan menghentikan produksi hormon yang dapat menimbulkan nyeri. Posisi yoga yang dilakukan pada saat nyeri haid terdiri dari posisi yang merileksasikan tubuh dengan metode pernafasan yang dapat membuat kondisi mental menjadi jauh lebih baik. Posisi yoga untuk menstruasi dapat memberikan kekuatan dan menstimulasi otak, dada, paru-paru dan hati, serta dapat mempertahankan keseimbangan hormon dalam tubuh (Wirawanda, 2016). Senam yoga adalah salah satu tehnik relaksasi yang bisa menghasilkan hormon *endorphin* yang berfungsi sebagai obat penenang alami. Senam yoga atau meditasi dapat mengontrol system saraf yang akhirnya dapat menurunkan nyeri. Manfaat berlatih yoga diantaranya meningkatkan sirkulasi darah keseluruh tubuh, meningkatkan kapasitas paru saat bernafas, mengurangi ketegangan tubuh, fikiran dan mental ,serta mengurangi rasa nyeri. Selain itu yoga juga dapat mengurangi cairan yang menumpuk di bagian pinggang yang menyebabkan dismenore (Wirawanda, 2016) Senam yoga akan menambah kelenturan tubuh secara aman, karena latihannya ringan sehingga membuat tubuh terhindar dari kekakuan, tekanan, nyeri, dan kelelahan. Senam Yoga juga meningkatkan ”pelumas” dan kinerja dari persendian. Pergerakan darah dan kinerja organ tubuh akan terasa nyaman dan lancar. Senam yoga menarik seluruh otot secara ringan, mulai dari ligament, tendon, dan lain-lain yang mengelilingi otot sehingga otot akan semakin lentur (Amru & Selvia, 2022). Peneliti berasumsi bahwa senam yoga dapat meringankan nyeri dismenore selama menstruasi yang mana siklus menstruasi terjadi setiap bulannya. Senam yoga inilah yang dapat meningkatkan produktivitas mereka dalam kehidupan sehari-hari tetapi juga dapat meningkatkan kepercayaan diri mereka. Selain itu para wanita yang mengalami dismenore dapat meminimalisir penggunaan analgesik selama menstruasi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan yang didapatkan dari penelitian ini adalah: Mayoritas responden memiliki nyeri dismenore primer nyeri sedang sebanyak 63 responden dan responden mengalami nyeri berat sebanyak 47 responden (42,7%) sebelum dilakukan terapi yoga. Mayoritas responden

memiliki nyeri dismenore primer nyeri sedang sebanyak 63 responden dan tidak ada responden mengalami nyeri berat setelah dilakukan terapi senam yoga. Penelitian ini menemukan bahwa terdapat Hubungan Senam Yoga terhadap Skala Nyeri Dismenore Primer pada Karyawan Putri RS Prima Husada Sukorejo 2023 setelah dilakukan uji *Wilcoxon* yaitu *p-value* 0,001.

Saran Bagi Institusi Pendidikan: Penelitian ini dapat digunakan oleh karyawan putri atau wanita untuk mengurangi intensitasi nyeri dismenore selama menstruasi. Bagi Profesi Keperawatan: Penelitian ini dapat digunakan sebagai panduan pemberian praktik keperawatan sebagai *care giver* untuk mengkaji intensitasi nyeri dismenore dan intervensinya melalui senam yoga. Bagi Tempat Penelitian: Penelitian ini dapat digunakan menjadi referensi di RS Prima Husada Sukorejo terkait penurunan intensitas nyeri dismenore dengan senam yoga. Bagi Responden: Responden dapat mengetahui dan memahami pentingnya mengkaji intervensi senam yoga dalam mengurangi intensitas nyeri dismenore. Bagi Peneliti: Penelitian ini digunakan sebagai sarana pembelajaran untuk menambah wawasan peneliti secara pribadi dengan menerapkan teori yang telah dipelajari pada saat berada di bangku perkuliahan. Bagi Peneliti Selanjutnya: Peneliti mendapatkan adanya hubungan senam yoga terhadap skala nyeri dismenore primer pada karyawan putri RS Prima Husada Sukorejo tahun 2023. Penelitian ini juga dapat digunakan bagi penelitian lanjutan oleh peneliti lain dengan membandingkan dua kelompok (kelompok kontrol dan kelompok intervensi).

DAFTAR PUSTAKA

- Andriyani, et.al. (2016). Gambaran Pengetahuan Remaja Madya (13-15 Tahun) Tentang Dismenore di SMPN 29 Kota Bandung. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, Vol. 2, No. 2, 115-121.
- Amru, D. E., & Selvia, A. (2022). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Institut Kesehatan Mitra Bunda. *Midwifery Care Journal*, 3(1), 22-29.
- Fajria, S, M, I., Iskandar., dan M. Tharida. 2022. Analisis Efektitas Senam Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Perempuan Usia 16 – 20 Tahun di Komplek Lanud Sim Bandara Sultan. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*. Vol. 8 No. 1
- Guruprasad, P., Sharma, U., & Tushar, P. (2019). Immediate Effect of Yoga Postures v/s Physiotherapy Exercises Along with K-Taping on Pain in Dysmenorrhea. *International Journal of Scientific Research in Science and Technology*, 6(2), 487-494. <https://doi.org/10.32628/ijrst196290>
- King, T. L., Brucker, M. C., Osborne, K., & Jevitt, C. (2019). *Varney's Midwifery*. World Headquarters Jones & Bartlett Learning.
- Kusmiyati, K., Merta, I. W., & Bahri, S. (2016). Studi Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Upaya Penanganan Dismenore Pada Mahasiswa Pendidikan Biologi. *Jurnal Pijar Mipa*, 11(1), 47-50. <https://doi.org/10.29303/jpm.v11i1.61>
- Lestari, T. R., Wati, N. M. N., Juanamasta, I. G., Thrisnadewi, N. L. P., & Sintya, N. K. A. (2019). Pengaruh Terapi Yoga (Paschimottanasana dan Adho Mukha Padmasana) terhadap Intensitas Nyeri pada Remaja Putri yang Mengalami Dismenore Primer. *Journal of Health Science and Prevention*, 3(2), 94-100.
- Manuaba, I. G. (2014). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan KB untuk Bidan*. EGC.
- Nag, U., & Kodali, M. (2013). Meditation and Yoga As Alternative Therapy for Primary Dysmenorrhea. *Int J Med Pharm Sci*, 03(07).
- Rini, S, F., dan Y. Nuryanti. (2020). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Dismenorea Pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Sirojul Muhtadi'in Tahun 2020. *Prosiding Simposium Nasional Multidisiplin Universitas Muhammadiyah Tangerang*. Vol (2)
- Retnosari, E. D. Putri., dan D. Alifia. 2023. Pengaruh Senam Yoga Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan Vol.14 No.1*
- Sarwono. (2017). *Ilmu Kebidanan*. PT Bina Pustaka
- Wirawanda, Yuhda. 2017. *Kedahsyatan Terapi Yoga*. Jakarta: Padi