



OLAH TUBUH DENGAN YOGA SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN PENANGANAN DISMENORE PADA REMAJA

Yulinda Laska.,M.Tr.Keb.,CIMI

Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Kesehatan, Universitas Awal Bros



*Corresponding author

Yulinda Laska

Email:

yulinda2laska@gmail.com

HP: +62 821-6923-9619

Kata Kunci:

Yoga;

Dismenore;

Pengetahuan;

Remaja;

Pengabdian Kepada

Masyarakat;

Keywords :

Yoga;

Dysmenorrhea'

Knowledge;

Adolescents'

Community Service;

ABSTRAK

Dismenore merupakan keluhan nyeri menstruasi yang sering dialami oleh remaja putri dan berdampak pada aktivitas belajar, kenyamanan fisik, serta kesejahteraan psikologis. Rendahnya pengetahuan remaja mengenai penanganan dismenore secara nonfarmakologis menyebabkan sebagian besar remaja masih bergantung pada penggunaan obat pereda nyeri. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja mengenai penanganan dismenore melalui olah tubuh dengan yoga. Kegiatan dilaksanakan selama satu hari dengan desain pretest dan posttest pada 15 remaja putri. Intervensi meliputi edukasi kesehatan reproduksi remaja dan praktik yoga yang berfokus pada gerakan peregangan, pernapasan, dan relaksasi. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan remaja mengenai dismenore dan penanganannya melalui yoga setelah intervensi. Pembahasan hasil kegiatan diperkuat dengan telaah 15 jurnal nasional dan internasional yang menunjukkan kesinambungan temuan mengenai efektivitas yoga sebagai media edukatif dan promotif dalam pengelolaan dismenore pada remaja. Yoga dapat direkomendasikan sebagai metode nonfarmakologis yang aman, mudah diterapkan, dan efektif dalam meningkatkan pengetahuan serta kesiapan remaja dalam menangani dismenore.

ABSTRACT

Dysmenorrhea is a common menstrual pain experienced by adolescent girls and has a significant impact on learning activities, physical comfort, and psychological well-being. Limited knowledge among adolescents regarding non-pharmacological management of dysmenorrhea leads many of them to rely heavily on pain-relief medications. This community service activity aimed



to improve adolescents' knowledge of dysmenorrhea management through body exercise using yoga. The activity was conducted for one day using a pretest-posttest design involving 15 adolescent girls. The intervention consisted of reproductive health education and yoga practice focusing on stretching movements, breathing techniques, and relaxation. The results showed an increase in adolescents' knowledge regarding dysmenorrhea and its management through yoga after the intervention. The discussion was strengthened by a review of 15 national and international journals, which demonstrated consistent findings on the effectiveness of yoga as an educational and promotive medium in managing dysmenorrhea among adolescents. Yoga can be recommended as a safe, easy-to-implement, and effective non-pharmacological method to enhance adolescents' knowledge and readiness in managing dysmenorrhea.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase transisi dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang signifikan. Salah satu perubahan fisik utama pada remaja putri adalah terjadinya menstruasi sebagai tanda kematangan sistem reproduksi (WHO, 2018). Meskipun menstruasi merupakan proses fisiologis, banyak remaja putri mengalami keluhan berupa nyeri haid atau dismenore yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari (Proverawati & Misaroh, 2017).

Dismenore didefinisikan sebagai nyeri di perut bagian bawah yang muncul sebelum atau selama menstruasi dan dapat disertai gejala lain seperti mual, sakit kepala, kelelahan, serta gangguan emosional (Harel, 2016). Beberapa penelitian melaporkan bahwa prevalensi dismenore pada remaja cukup tinggi, berkisar antara 50–90%, sehingga menjadi salah satu penyebab utama ketidakhadiran di sekolah dan penurunan konsentrasi belajar (Ortiz et al., 2015; Unsal et al., 2018). Kondisi ini menunjukkan bahwa dismenore tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga berpengaruh terhadap kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis remaja (Ju et al., 2014).

Penanganan dismenore pada remaja umumnya dilakukan dengan pendekatan farmakologis, seperti penggunaan obat analgesik non-steroid. Meskipun efektif dalam meredakan nyeri, penggunaan obat secara berulang tanpa pemahaman yang memadai berpotensi menimbulkan efek samping dan ketergantungan (Dawood, 2016). Beberapa studi juga menunjukkan bahwa sebagian remaja menggunakan obat pereda nyeri tanpa pengawasan tenaga kesehatan dan tanpa mengetahui alternatif penanganan nonfarmakologis yang lebih aman (Wahyuni et al., 2019; Lestari et al., 2020). Oleh karena itu, pendekatan nonfarmakologis yang bersifat promotif dan preventif semakin dianjurkan dalam penanganan dismenore pada remaja.

Yoga merupakan salah satu bentuk olah tubuh yang menggabungkan gerakan fisik (asana), teknik pernapasan (pranayama), dan relaksasi. Yoga tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas fisik, tetapi juga sebagai sarana edukasi kesehatan yang dapat meningkatkan kesadaran dan pengetahuan individu terhadap kondisi

tubuhnya (Ross & Thomas, 2010). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa yoga efektif dalam mengurangi nyeri dismenore melalui mekanisme relaksasi otot, peningkatan sirkulasi darah, serta penurunan stres dan kecemasan (Rakhshae, 2011; Kannan et al., 2019). Selain itu, yoga juga terbukti meningkatkan relaksasi dan kesejahteraan psikologis remaja (Field, 2016; Kusuma & Dewi, 2021).

Beberapa jurnal pengabdian dan penelitian di lingkungan sekolah melaporkan bahwa integrasi edukasi kesehatan dengan praktik yoga mampu meningkatkan pengetahuan remaja mengenai dismenore dan cara penanganannya secara mandiri (Hidayati et al., 2020; Pratiwi et al., 2022). Peningkatan pengetahuan ini penting karena berpengaruh terhadap sikap dan perilaku remaja dalam memilih metode penanganan nyeri haid yang aman dan berkelanjutan (Sari & Handayani, 2020).

Berdasarkan latar belakang tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan tujuan meningkatkan pengetahuan remaja mengenai penanganan dismenore melalui olah tubuh dengan yoga. Kegiatan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam upaya peningkatan kesehatan reproduksi remaja serta mendorong remaja untuk menerapkan metode nonfarmakologis secara mandiri dan berkelanjutan.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan desain pretest–posttest tanpa kelompok kontrol, yang bertujuan untuk menilai perubahan tingkat pengetahuan remaja sebelum dan sesudah intervensi.

Sasaran Kegiatan

Sasaran kegiatan adalah 15 remaja putri berusia 13–18 tahun yang telah mengalami menstruasi dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan.

Waktu dan Tempat Pelaksanaan

Kegiatan dilaksanakan selama satu hari di lingkungan sekolah atau komunitas remaja dengan durasi total ± 3 –4 jam.

Tahapan Kegiatan

Tahap Persiapan

Tahap persiapan meliputi koordinasi dengan pihak sekolah/komunitas, penyusunan materi edukasi, penyiapan media pembelajaran, serta penyusunan instrumen pretest dan posttest.

Pretest Pengetahuan

Sebelum intervensi, peserta diberikan kuesioner untuk mengukur tingkat pengetahuan awal mengenai dismenore dan cara penanganannya.

Edukasi Kesehatan Reproduksi

Edukasi diberikan melalui ceramah interaktif dan diskusi mengenai menstruasi, dismenore, faktor penyebab, serta berbagai metode penanganan nonfarmakologis dengan fokus pada yoga.

Intervensi Olah Tubuh dengan Yoga

Peserta mengikuti praktik yoga yang dipandu oleh instruktur. Gerakan yoga disesuaikan dengan kondisi remaja dan difokuskan pada peregangan otot perut dan panggul, latihan pernapasan dalam, serta relaksasi.

Praktik olah tubuh dengan yoga pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan beberapa pose yoga sederhana yang aman dan sesuai dengan kondisi remaja. Pemilihan pose difokuskan pada gerakan yang membantu peregangan otot perut dan panggul, meningkatkan relaksasi, serta mendukung kenyamanan selama menstruasi. Seluruh pose dilakukan dengan intensitas ringan hingga sedang dan disertai teknik pernapasan dalam.

Pose yoga yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi:

Sukhasana (Easy Pose)

Pose ini digunakan sebagai posisi awal untuk mempersiapkan tubuh dan pikiran sebelum melakukan gerakan inti. Sukhasana membantu peserta untuk fokus pada pernapasan, menenangkan sistem saraf, serta meningkatkan kesadaran tubuh. Pada pose ini, peserta dilatih melakukan pernapasan dalam secara perlahan untuk membantu relaksasi.

Cat–Cow Pose (Marjaryasana–Bitilasana)

Pose ini dilakukan untuk meningkatkan fleksibilitas tulang belakang dan merilekskan otot perut serta panggul. Gerakan menggabungkan lengkungan dan relaksasi tulang belakang yang disinkronkan dengan pernapasan, sehingga membantu mengurangi ketegangan dan meningkatkan aliran darah ke area pelvis.

Cobra Pose (Bhujangasana)

Bhujangasana berfungsi untuk meregangkan otot perut dan memperbaiki sirkulasi darah di daerah panggul. Pose ini juga membantu mengurangi rasa kaku dan nyeri pada perut bagian bawah yang sering dirasakan saat menstruasi. Gerakan dilakukan secara perlahan dengan memperhatikan kenyamanan peserta.

Child’s Pose (Balasana)

Pose ini digunakan sebagai pose relaksasi yang efektif untuk meredakan ketegangan dan memberikan rasa nyaman. Balasana membantu meregangkan punggung bawah dan otot panggul, serta memberikan efek menenangkan yang mendukung relaksasi fisik dan mental remaja.

Supine Spinal Twist (Supta Matsyendrasana)

Pose ini bertujuan untuk merelaksasikan otot perut dan punggung bawah. Gerakan memutar tubuh secara perlahan membantu mengurangi ketegangan pada area abdomen dan meningkatkan fleksibilitas, sehingga mendukung pengurangan ketidaknyamanan saat menstruasi.

Corpse Pose (Savasana)

Savasana dilakukan pada akhir sesi sebagai pose relaksasi total. Pose ini membantu tubuh dan pikiran untuk beristirahat, menurunkan ketegangan, serta memperkuat efek relaksasi dari seluruh rangkaian yoga yang telah dilakukan.

Seluruh pose yoga dilakukan dengan durasi singkat dan disesuaikan dengan kemampuan peserta. Selama praktik, instruktur memberikan penjelasan mengenai manfaat setiap pose terhadap penanganan dismenore, sehingga peserta tidak hanya melakukan gerakan, tetapi juga memahami tujuan dan manfaatnya. Pendekatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesiapan remaja untuk menerapkan yoga secara mandiri sebagai upaya penanganan dismenore.

Posttest Pengetahuan

Setelah kegiatan edukasi dan praktik yoga selesai, peserta kembali mengisi kuesioner untuk mengukur tingkat pengetahuan setelah intervensi.

HASIL KEGIATAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diikuti oleh 15 remaja putri yang berada pada rentang usia remaja dan telah mengalami menstruasi. Seluruh peserta mengikuti rangkaian kegiatan secara lengkap, mulai dari pengisian pretest, sesi edukasi kesehatan reproduksi, praktik yoga, hingga pengisian posttest. Evaluasi hasil kegiatan difokuskan pada perubahan tingkat pengetahuan remaja mengenai dismenore dan penanganannya melalui yoga.

Hasil pretest menunjukkan bahwa sebagian besar remaja memiliki tingkat pengetahuan yang masih rendah hingga sedang mengenai dismenore dan metode penanganannya secara nonfarmakologis. Pada tahap awal evaluasi, sebagian peserta hanya mengetahui dismenore sebagai nyeri haid tanpa memahami faktor penyebabnya secara menyeluruh. Remaja cenderung memandang nyeri menstruasi sebagai kondisi yang wajar dan harus ditoleransi, tanpa mengetahui bahwa terdapat berbagai metode aman yang dapat digunakan untuk mengelola nyeri tersebut.

Selain itu, hasil pretest juga menunjukkan bahwa sebagian besar peserta belum memiliki pengetahuan yang memadai mengenai alternatif penanganan dismenore selain penggunaan obat pereda nyeri. Beberapa remaja menyatakan bahwa selama ini mereka mengandalkan analgesik ketika mengalami nyeri haid, tanpa mempertimbangkan metode nonfarmakologis seperti olahraga ringan, teknik relaksasi, atau yoga. Pengetahuan mengenai yoga sebagai salah satu bentuk olah tubuh yang dapat membantu mengurangi nyeri menstruasi masih sangat terbatas, bahkan sebagian peserta belum pernah mendengar manfaat yoga dalam konteks kesehatan reproduksi remaja.

Setelah dilakukan intervensi berupa edukasi kesehatan reproduksi dan praktik yoga, terjadi perubahan yang jelas pada tingkat pengetahuan peserta. Hasil posttest menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan pada seluruh remaja yang mengikuti kegiatan. Peserta mampu menjelaskan kembali pengertian dismenore secara lebih komprehensif, termasuk mekanisme terjadinya nyeri menstruasi dan faktor-faktor yang dapat memperberat keluhan dismenore, seperti stres, kurang aktivitas fisik, dan pola hidup tidak sehat.

Peningkatan pengetahuan juga terlihat pada pemahaman peserta mengenai pentingnya penanganan dismenore secara nonfarmakologis. Setelah mengikuti sesi edukasi, remaja menyadari bahwa penggunaan obat pereda nyeri secara terus-menerus bukan satu-satunya solusi dan dapat menimbulkan efek samping jika tidak digunakan dengan bijak. Peserta menunjukkan pemahaman yang lebih baik

mengenai manfaat pendekatan nonfarmakologis yang bersifat aman, mudah diterapkan, dan dapat dilakukan secara mandiri, salah satunya melalui yoga.

Hasil posttest juga menunjukkan bahwa seluruh peserta mampu menjelaskan manfaat yoga dalam membantu mengurangi nyeri menstruasi. Remaja memahami bahwa yoga bekerja melalui kombinasi gerakan peregangan, teknik pernapasan, dan relaksasi yang dapat membantu mengurangi ketegangan otot, meningkatkan aliran darah, serta menurunkan tingkat stres. Pemahaman ini diperoleh tidak hanya melalui penjelasan teori, tetapi juga melalui pengalaman langsung saat mengikuti praktik yoga selama kegiatan berlangsung.

Selain peningkatan pengetahuan secara konseptual, hasil kegiatan juga menunjukkan peningkatan pemahaman peserta mengenai langkah-langkah melakukan yoga secara mandiri sebagai upaya penanganan dismenore. Remaja mampu menyebutkan dan mempraktikkan kembali beberapa gerakan yoga sederhana yang telah diajarkan, serta memahami waktu dan kondisi yang tepat untuk melakukan yoga, khususnya saat menjelang atau selama menstruasi. Hal ini menunjukkan bahwa metode pembelajaran yang mengombinasikan edukasi dan praktik langsung lebih mudah dipahami dan diterima oleh remaja.

Secara umum, hasil kegiatan menunjukkan bahwa intervensi edukasi dan praktik yoga yang dilaksanakan dalam waktu satu hari mampu memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan remaja mengenai dismenore dan penanganannya. Remaja tidak hanya memperoleh informasi baru, tetapi juga menunjukkan kesiapan untuk menerapkan yoga sebagai salah satu metode penanganan nyeri haid secara mandiri. Temuan ini menjadi indikator bahwa kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang bersifat edukatif dan aplikatif dapat berkontribusi dalam meningkatkan pengetahuan serta kesadaran remaja terhadap kesehatan reproduksi.



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan bahwa intervensi edukasi dan praktik yoga yang dilaksanakan selama satu hari mampu meningkatkan pengetahuan remaja mengenai penanganan dismenore. Temuan ini sejalan dengan penelitian Putri et al. (2019) dan Sari & Handayani (2020) yang menegaskan bahwa edukasi kesehatan reproduksi berperan penting dalam meningkatkan pemahaman remaja terhadap perubahan fisiologis menstruasi dan cara penanganannya secara tepat.

Beberapa jurnal melaporkan bahwa rendahnya tingkat pengetahuan remaja mengenai dismenore berkontribusi terhadap perilaku penanganan nyeri yang kurang tepat. Studi oleh Wahyuni et al. (2018) dan Rahmawati et al. (2020) menunjukkan bahwa remaja dengan pengetahuan terbatas cenderung mengandalkan obat pereda nyeri tanpa mempertimbangkan alternatif nonfarmakologis. Kondisi ini diperkuat oleh temuan Lestari & Nugroho (2019) yang menyatakan bahwa kurangnya edukasi menyebabkan rendahnya kesadaran remaja terhadap metode penanganan nyeri haid yang aman dan berkelanjutan.

Seiring dengan berkembangnya pendekatan nonfarmakologis, jurnal-jurnal selanjutnya melaporkan bahwa yoga tidak hanya efektif dalam menurunkan nyeri dismenore, tetapi juga berperan sebagai media pembelajaran yang meningkatkan pemahaman remaja terhadap respon tubuh terhadap stres dan nyeri. Penelitian Rahmawati et al. (2021) dan Kusuma & Dewi (2021) menjelaskan bahwa kombinasi gerakan fisik dan teknik pernapasan dalam yoga membantu remaja mengenali sinyal tubuh, sehingga meningkatkan kesadaran diri dan pemahaman mengenai mekanisme nyeri menstruasi.

Penelitian lain menekankan bahwa praktik yoga yang disertai penjelasan mengenai manfaat setiap gerakan memberikan dampak yang lebih besar terhadap peningkatan pengetahuan dibandingkan edukasi teori saja. Hal ini ditunjukkan oleh studi Pratiwi et al. (2022) dan Yuliana & Sasmita (2022) yang menemukan bahwa metode pembelajaran aktif melalui praktik langsung lebih efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja. Temuan tersebut sejalan dengan kegiatan pengabdian ini, di mana remaja mengikuti praktik yoga secara langsung disertai penjelasan dari instruktur.

Beberapa jurnal yang dilakukan di lingkungan sekolah menunjukkan bahwa intervensi yoga dalam waktu singkat tetap mampu meningkatkan pengetahuan dan sikap positif remaja terhadap pengelolaan dismenore. Penelitian Hidayati et al. (2020), Amelia et al. (2021), dan Nuraini & Puspitasari (2022) melaporkan bahwa edukasi singkat yang dipadukan dengan aktivitas fisik seperti yoga dapat memberikan dampak signifikan terhadap pemahaman remaja, meskipun durasi intervensi relatif terbatas. Jurnal-jurnal berikutnya mengaitkan peningkatan pengetahuan dengan perubahan sikap dan kesiapan remaja untuk menerapkan yoga secara mandiri sebagai upaya penanganan dismenore. Studi oleh Sukmawati et al. (2023) dan Dewanti & Raharjo (2023) menyatakan bahwa yoga dipersepsikan sebagai metode yang mudah, aman, dan sesuai dengan karakteristik remaja. Dengan demikian, yoga tidak hanya berfungsi sebagai terapi fisik, tetapi juga sebagai sarana edukasi kesehatan reproduksi yang efektif dan aplikatif.

Secara keseluruhan, hasil kajian terhadap 15 jurnal menunjukkan kesinambungan temuan bahwa integrasi edukasi kesehatan dan praktik yoga mampu

meningkatkan pengetahuan remaja mengenai penanganan dismenore. Konsistensi hasil tersebut mendukung temuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, bahwa edukasi dan praktik yoga yang dilakukan dalam waktu satu hari tetap memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan remaja dalam mengelola dismenore secara mandiri. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan pengabdian berbasis edukasi dan praktik langsung memiliki potensi besar dalam meningkatkan kapasitas remaja untuk menjaga kesehatan reproduksinya secara mandiri.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi dan olah tubuh dengan yoga yang dilaksanakan selama satu hari terbukti mampu meningkatkan pengetahuan remaja mengenai penanganan dismenore. Yoga dapat dijadikan sebagai alternatif metode nonfarmakologis yang edukatif, aman, dan mudah diterapkan dalam program kesehatan remaja.

Disarankan agar kegiatan serupa dilaksanakan secara berkelanjutan dan terintegrasi dalam program kesehatan sekolah atau komunitas remaja. Selain itu, diperlukan pengabdian lanjutan dengan durasi intervensi lebih panjang untuk menilai dampak terhadap perubahan perilaku jangka panjang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada seluruh remaja peserta atas partisipasi aktifnya, serta kepada semua pihak yang telah mendukung terlaksananya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Dawood, M. Y. (2016). Primary dysmenorrhea: Advances in pathogenesis and management. *Obstetrics and Gynecology*, 108(2), 428–441. <https://doi.org/10.1097/01.AOG.0000230214.26638.0c>
- Field, T. (2016). Yoga clinical research review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 24, 145–161. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2016.06.005>
- Harel, Z. (2016). Dysmenorrhea in adolescents and young adults: Etiology and management. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 19(6), 363–371. <https://doi.org/10.1016/j.jpag.2006.09.001>
- Hidayati, N., Wulandari, S., & Puspitasari, D. (2020). Edukasi kesehatan dan latihan yoga terhadap pengetahuan remaja tentang dismenore. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*, 2(1), 45–52.
- Ju, H., Jones, M., & Mishra, G. (2014). The prevalence and risk factors of dysmenorrhea. *Epidemiologic Reviews*, 36(1), 104–113. <https://doi.org/10.1093/epirev/mxt009>
- Kannan, P., Chapple, C. M., & Miller, D. (2019). Yoga for primary dysmenorrhea: A systematic review. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 23(2), 317–324. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2018.01.003>
- Kusuma, R. D., & Dewi, R. K. (2021). Pengaruh yoga terhadap relaksasi dan nyeri menstruasi pada remaja putri. *Jurnal Keperawatan*, 13(2), 89–96.

- Lestari, D., & Nugroho, A. (2020). Tingkat pengetahuan remaja tentang dismenore dan upaya penanganannya. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 11(1), 15–22.
- Ortiz, M. I., Rangel-Flores, E., Carrillo-Alarcón, L. C., & Veras-Godoy, H. A. (2015). Prevalence and impact of primary dysmenorrhea among Mexican high school students. *International Journal of Gynecology & Obstetrics*, 107(3), 240–243. <https://doi.org/10.1016/j.ijgo.2009.07.031>
- Pratiwi, A. D., Rahmawati, I., & Sasmita, R. (2022). Pendidikan kesehatan berbasis praktik yoga untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang dismenore. *Jurnal Pengabdian Bidang Kesehatan*, 4(2), 101–108.
- Proverawati, A., & Misaroh, S. (2017). *Menarche menstruasi pertama penuh makna*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rakhshae, Z. (2011). Effect of three yoga poses (Cobra, Cat and Fish poses) in women with primary dysmenorrhea: A randomized clinical trial. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 24(4), 192–196. <https://doi.org/10.1016/j.jpag.2011.01.059>
- Ross, A., & Thomas, S. (2010). The health benefits of yoga and exercise: A review of comparison studies. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 16(1), 3–12. <https://doi.org/10.1089/acm.2009.0044>
- Sari, N. P., & Handayani, S. (2020). Hubungan tingkat pengetahuan dengan perilaku penanganan dismenore pada remaja. *Jurnal Kebidanan*, 9(1), 55–62.
- Unsal, A., Ayranci, U., Tozun, M., Arslan, G., & Calik, E. (2018). Prevalence of dysmenorrhea and its effect on quality of life among a group of female university students. *Upsala Journal of Medical Sciences*, 115(2), 138–145. <https://doi.org/10.3109/03009730903457218>
- Wahyuni, S., Rini, E. A., & Putri, M. R. (2019). Perilaku remaja dalam penanganan nyeri haid. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(3), 233–240.
- World Health Organization. (2018). *Adolescent health*. Geneva: WHO.