

EFEKTIVITAS TERAPI YOGA TERHADAP INTENSITAS DISMENOREA PADA MAHASISWI

Dhinny Novryanthi¹, Dede Nurhayati¹

¹Universitas Muhammadiyah Sukabumi

Corresponding email: dhinny481@ummi.ac.id

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh angka kejadian dismenorea berkisar 45-90% dikalangan perempuan usia produktif. Dampak dari dismenorea dengan skala ringan atau berat sangat merugikan dan mengganggu dengan skala ringan atau berat sangat merugikan dan mengganggu bagi wanita yang mengalaminya, khususnya bagi remaja putri yang masih bersekolah dapat mengganggu aktivitas belajar mereka di sekolah dan tidak jarang hal ini menyebabkan motivasi belajar menurun. Penanganan dismenorea dapat dilakukan dengan nonfarmakologi, salah satunya yaitu dengan yoga. Desain penelitian yaitu *quasi experimental* dengan jumlah responden 30 yang terbagi dua kelompok intervensi dan kontrol. Hasil dari penelitian ini adanya efektivitas terapi yoga terhadap penurunan intensitas nyeri saat dismenorea pada kelompok intervensi. Hal ini disimpulkan dengan adanya beda rata-rata nilai skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Didapatkan nilai yang signifikan ($Z = -3,434$, $p = 0,001$ ($p < 0,005$)). Sedangkan pada kelompok kontrol tidak ada perubahan yang signifikan antara yang sebelum dan sesudah dilakukan test karena ($Z = 0,000$, $p = 1,000$ ($p > 0,005$)). Kesimpulan dari penelitian ini adanya pengaruh efektivitas terapi yoga terhadap intensitas dismenorea pada mahasiswi AKPER Cianjur. Hasil dari penelitian ini dapat direkomendasikan pada para remaja putri mempraktikkan terapi yoga disaat dismenorea. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan melakukan penelitian secara kualitatif respon kepuasan responden terhadap yoga dismenorea.

Kata kunci : Dismenorea, haid, yoga.

Abstract

This research is motivated by the incidence of dysmenorrhea in the range of 45-90% among women of productive age. The impact of dysmenorrhea on a mild or severe scale is very detrimental and disturbing on a mild or severe scale is very detrimental and disturbing for women who experience it, especially for young women who are still in school, it can interfere with their learning activities at school and often this causes decreased learning motivation. Handling of dysmenorrhea can be done with non-pharmacology, one of which is yoga. The research design was quasi experimental with 30 respondents divided into two groups of intervention and control. The results of this study were the effectiveness of yoga therapy on reducing pain intensity during dysmenorrhea in the intervention group. This can be concluded by the difference in the average pain scale score before and after the intervention. Obtained a significant value ($Z = -3,434$, $p = 0,001$ ($p < 0,005$)). Whereas in the control group there was no significant change between those before and after the test was carried out because ($Z = 0,000$, $p = 1,000$ ($p > 0,005$)). The conclusion of this study is the effect of the effectiveness of yoga therapy on the intensity of dysmenorrhea in students of AKPER Cianjur. The results of this study can be recommended for young women practicing yoga therapy while dysmenorrhea. For further researchers, it is expected to conduct qualitative research on respondent satisfaction responses to yoga dysmenorrhea.

Keywords: Dysmenorrhea, menstruation, yoga.

PENDAHULUAN

Masa remaja yang secara literatur berarti “tumbuh hingga mencapai kematangan”, secara umum berarti proses fisiologis, sosial dan kematangan yang dimulai dengan perubahan

pubertas. Masa remaja dibagi menjadi masa remaja awal dan masa remaja akhir. Masa remaja awal (early adolescence) kira-kira sama dengan masa sekolah menengah pertama dan mencakup kebanyakan perubahan pubertas, berlangsung antara usia 13 tahun sampai 16-17 tahun. Masa remaja akhir (late adolescence) yaitu usia matang secara hukum berkisar antara usia 16-17 tahun hingga 24 tahun (Jahja, 2011).

Pada fase ini terjadi perubahan-perubahan baik secara biologis, kognitif, maupun psikologis. Perubahan biologis yang mendasar pada remaja disebut pubertas. Pada perempuan, pubertas ditandai dengan terjadinya menstruasi. Menstruasi merupakan siklus bulanan pada perempuan produktif yang normal. Pada saat menstruasi sering muncul keluhan yang tidak hanya mengganggu masalah kesehatan reproduksi, tetapi dapat juga mengganggu produktivitas perempuan sehari-hari. Gangguan menstruasi yang paling sering dialami perempuan seperti nyeri perut bagian bawah, menstruasi yang tidak teratur, nyeri pinggang dan salah satunya yaitu dismenore (Astuti, Maryanto, & Zulkarnain, 2015).

Dismenorea merupakan ketidakseimbangan hormone progesterone dalam darah sehingga mengakibatkan nyeri timbul, dan faktor psikologis juga ikut berperan terjadinya rasa nyeri pada beberapa wanita (Puspita, 2017). Dismenorea terjadi sekitar waktu haid biasanya pada hari pertama atau kedua dan mencapai puncaknya pada 24 jam pertama yang kemudian mereda dan setelah hari kedua sampai hari ketiga haid. Setiap wanita memiliki pengalaman yang berbeda-beda. Sebagian wanita mendapatkan haid tanpa keluhan, namun tidak sedikit wanita mendapatkan haid disertai dengan keluhan berupa dismenorea yang mengakibatkan ketidaknyamanan serta dampak terhadap gangguan aktivitas (Rahayu, Kartika, Damayanti, 2019). Selain berdampak pada aktivitas sehari-hari yang menyebabkan remaja tidak dapat mengikuti kegiatan di sekolah dismenorea juga berdampak pada kurangnya konsentrasi dan akhirnya dapat mengganggu prestasi remaja (Fitriani & Achmad, 2018).

Berkaitan dengan dismenorea terdapat dua jenis primer dan sekunder. Dismenorea primer adalah nyeri haid dialami oleh remaja putri yang berasal dari kram rahim salah satunya disebabkan oleh kontraksi rahim dan lepasnya dinding rahim akibat peningkatan prostaglandin. Sedangkan dismenorea sekunder merupakan salah satu penyebab atau gejala suatu penyakit genetalia seperti endometriosis, kista, kanker, dll (Pertiwi, Wahid & Marlinda, 2015). Kekakuan atau kejang di bagian bawah perut yang terjadi menjelang atau selama menstruasi (dismenorea) membuat tubuh beristirahat atau berakibat pada menurunnya kinerja dan berkurangnya aktivitas sehari-hari. Gejala dismenore dapat disertai dengan rasa mual, muntah, diare, kram, sakit seperti kolik di perut. Beberapa wanita bahkan sampai mengalami pingsan, keadaan ini muncul cukup hebat sehingga menyebabkan penderita mengalami “kelumpuhan” aktivitas untuk sementara (Nida & Sari, 2016).

Prosentase masalah dismenorea di dunia sangat besar yaitu dengan rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami dismenorea. Angka kejadian dismenorea di Indonesia sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenorea sekunder (Proverawati, 2012).

Penanganan *dismenorea* dapat dilakukan dengan dua cara yaitu secara farmakologi dan nonfarmakologi. Secara farmakologis dengan menggunakan obat golongan *nonsteroid anti-inflammatory agents* (NSAIDs) diantaranya ada ibuprofen dll, akan tetapi obat-obatan tersebut menyebabkan ketergantungan dan memiliki kontraindikasi seperti hipersensitivitas, dll. Secara nonfarmakologi rasa nyeri haid bisa dikurangi dengan istirahat yang cukup, olahraga yang teratur (terutama berjalan), pemijatan, yoga, dan pengompresan dengan air hangat di daerah perut (Tsai, 2016). Yoga yang disebutkan dapat menurunkan dismenore telah terbukti dari beberapa penelitian yang telah dilakukan, salah satunya penelitian dari Siahaan, Ermiaati dan Maryati (2012) menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh yoga terhadap penurunan tingkat dismenorea pada mahasiswi Ilmu Keperawatan UNPAD. Didukung juga

hasil penelitian Astuti, Maryanto, dan Zulkarnain (2015) bahwa terdapat hasil yang signifikan dalam penurunan nyeri pada siswi SMAN 1 Simo Boyolali yang dilakukan yoga

Yoga adalah salah satu tehnik relaksasi yang dianjurkan untuk menghilangkan dismenorea. Pelatihan yang terarah dan berkesinambungan dipercaya mampu menyembuhkan dismenorea dan menyehatkan badan secara keseluruhan (Anurogo & Wulandari, 2011). Yoga merupakan tehnik relaksasi yang mengajarkan seperangkat tehnik seperti pernafasan, meditasi, dan posisi tubuh untuk meningkatkan kekuatan dan keseimbangan. Tehnik relaksasi dalam yoga dapat merangsang tubuh melepaskan opioid endogen yaitu endorphen dan enkefalin (senyawa yang berfungsi untuk menghambat nyeri). Sesi yoga biasanya berlangsung 20 menit sampai dengan satu jam (Sindu & Pujiastuti, 2014)

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di AKPER Cianjur pada Juli 2017 kebanyakan dari mahasiswi tingkat satu mengalami dismenorea saat haid. Cara untuk mengatasinya dengan terapi non-farmakologi yaitu menggunakan minyak kayu putih, minyak angin, tidur dan hanya minum air putih saja tetapi hasilnya masih terasa dismenorea dan mengatakan ingin ada solusi lain selain terapi tersebut dan penggunaan obat. Sedangkan yoga belum pernah dilakukan oleh remaja putri untuk mengatasi dismenorea. Melihat fenomena tentang dismenore tersebut, maka peneliti tertarik untuk meneliti mengenai efektivitas terapi yoga terhadap penurunan intensitas dismenorea pada mahasiswi AKPER Cianjur.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian *quasi eksperimen* dengan rancangan yang digunakan adalah *non random control group pretest – posttest*. Dalam rancangan ini pengelompokan anggota sampel pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol tidak dilakukan secara random atau acak (Setiadi, 2013). Kegiatan perlakuan yang diberikan adalah terapi yoga terhadap tingkat dismenorea. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah

ada pengaruh terapi yoga terhadap penurunan intensitas dismenorea sebelum dan sesudah dilakukan yoga pada mahasiswi AKPER Cianjur.

Populasi yang akan diteliti pada penelitian ini adalah mahasiswi AKPER Cianjur yang mengalami *dismenorea*. Pengambilan sampel pada penelitian ini dengan tehnik *purposive sampling*, dengan kriteria inklusi penelitian sebagai berikut: dapat berkomunikasi dengan baik dan kooperatif, mahasiswi yang berusia 18-22 tahun dan belum menikah, mahasiswi tidak menggunakan obat penurun nyeri dismenorea. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah: mahasiswi yang mengalami dismenorea telah melakukan pemeriksaan dan ditemui masalah ginekologi. Jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah 15 orang responden per kelompok perlakuan.

Penelitian ini dilakukan di laboratorium Akper Cianjur, dari bulan Juli – November 2017. Untuk kegiatan terapi yoga berikutnya peneliti mengobservasi responden dalam melakukan yoga sebanyak sekali dalam seminggu sebelum siklus menstruasi berikutnya. Alat pengukuran tingkat keparahan nyeri yang lebih objektif adalah dengan skala deskriptif. Pada test ini responden akan menentukan tingkat keparahan *dismenorhea* nya dengan skala dari 0-10. Sebelum melakukan penelitian, peneliti utama memilih asisten peneliti yaitu mahasiswa tingkat tiga yang kooperatif dan bisa bekerja sama. Asisten peneliti dikenalkan gerakan yoga untuk menurunkan intensitas nyeri *dismenorhea*, kemudian diperagakan bersama supaya saat dilakukan penelitian pada responden dapat mengobservasi ketepatan gerakan yoganya.

Analisa data yang digunakan yaitu Analisa univariat untuk mendapatkan informasi mengenai karakteristik responden yaitu usia dari masing-masing responden. Analisa bivariat mempunyai tujuan untuk menganalisis hubungan dua variabel. Analisa bivariat menguraikan perbedaan mean variabel nyeri saat menstruasi. Dengan mengetahui skala nyeri saat menstruasi sebelum dan sesudah intervensi terapi yoga. Analisa bivariat dilakukan dengan uji statistik *paired sampelt test* untuk mengetahui perbedaan skala nyeri *dismenorhea* sebelum

dan sesudah dilakukan intervensi terapi yoga. Jenis analisis yang digunakan adalah uji statistik *Wilcoxon*. Sebelum menggunakan uji *Wilcoxon* peneliti menggunakan uji normalitas. Dari uji tersebut didapatkan data yang tidak signifikan yaitu nilai $p > 0,05$ sehingga analisis yang digunakan yaitu uji analisis non parametrik *Wilcoxon*.

Penelitian ini dilakukan dengan menekankan pada masalah kesehatan yang meliputi etik penelitian : *Informed Consent* (lembar persetujuan) Setelah mengidentifikasi mahasiswi yang mengalami *dismenorea* peneliti kemudian menjelaskan tujuan dan manfaat *dismenorea* yang dilakukan dalam penelitian ini dan bila responden bersedia maka menandatangani *informed consent* yang telah disediakan. *Anonymity* (tanpa nama) Untuk menjaga kerahasiaan identitas responden, peneliti tidak mencantumkan nama dan lembar pengumpulan data, hanya dengan inisial nama. *Confidentiality* (kerahasiaan) Peneliti tidak memberikan informasi yang tidak benar dan tidak jelas, peneliti hanya memasukkan data responden yang memang diperlukan dalam penelitian ini.

HASIL

Tabel 1 Demografi Data Responden berdasarkan Usia (tahun) pada Kelompok Intervensi dan Kontrol (n=30)

Karakteristik usia	Kelompok intervensi	Kelompok kontrol
Rata-rata usia	18,3	18,9
Usia maximum	19	21
Usia minimum	17	18

Berdasarkan tabel 1 pada kelompok intervensi didapatkan rata-rata usia responden adalah 18,3 tahun. Usia minimum 17 tahun dan usia maximum 19 tahun. Pada kelompok kontrol rata-rata usia responden yaitu 18,9 tahun. Usia minimum 18 tahun dan usia maximum 21 tahun. Antara kelompok intervensi dan kontrol rata-rata usia responden hampir sama.

Tabel 2 Distribusi Skala Nyeri Dismenorea Sebelum dan Sesudah Intervensi pada Kelompok Intervensi dan Kontrol (n=30)

	Intervensi		Kontrol	
	Pre	Post	Pre	Post
X	5,87	3,53	2,73	2,73
SD	1,846	1,959	1,438	1,438
in-Max	3-9	1-7	0-5	0-5

Berdasarkan tabel 2 dapat disimpulkan bahwa rata-rata skala nyeri *dismenorea* pada responden kelompok intervensi, antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi mengalami penurunan. Jumlah rata-rata skala nyeri *dismenorea* sebelum diberikan intervensi yaitu 5,87 dan jumlah rata-rata setelah diberikan intervensi yaitu 3,53. Penurunan skala nyeri terjadi pada semua responden (15 responden) (100%). Pada responden kelompok kontrol, didapatkan rata-rata skala nyeri sama. Jumlah rata-rata nyeri *dismenorea* pada kelompok kontrol adalah 2,73. Pada responden kelompok kontrol tidak mengalami perubahan intensitas skala nyeri.

Tabel 3 Klasifikasi Skala Nyeri Dismenorea Sebelum dan Sesudah Intervensi pada Kelompok Intervensi dan Kontrol (n=30)

	Intervensi				Kontrol			
	Pre		Post		Pre		Post	
	n	%	N	%	N	%	n	%
Berat	6	40	0	0	0	0	0	0
Sedang	8	53,3	8	53,3	4	26,7	4	26,7
Ringan	1	6,7	4	26,7	8	53,3	8	53,3
Tidak nyeri	0	0	3	20	3	20	3	20

Peneliti membuat klasifikasi skala nyeri *dismenorea* berdasarkan tidak nyeri, nyeri ringan, nyeri sedang, dan nyeri berat. Adapun skala nyeri *dismenorea* pada kelompok intervensi sebelum dilakukan intervensi yaitu sebanyak 6 responden (40%) mengalami nyeri berat, 8 responden (53,3%) mengalami nyeri sedang dan 1 responden (6,7%) mengalami

nyeri ringan. Setelah diberikan intervensi terapi yoga terjadi perubahan yang bermakna pada responden kelompok ini. Jumlah responden dalam klasifikasi nyeri berat tidak ada, 8 responden (53,5%) dalam klasifikasi nyeri sedang, 4 responden (26,7%) nyeri ringan, dan 3 responden (20%) tidak nyeri. Pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah sama dalam klasifikasi skala nyeri, 4 responden (26,7%) nyeri sedang, 8 responden (53,3%) nyeri ringan, dan 3 responden (20%) tidak nyeri.

Tabel 4 Analisa Skala Nyeri *Dismenorea* pada Kelompok Intervensi dan Kontrol (N=30)

Kelompok intervensi				P	Kelompok kontrol				P
Pre		Post			Pre		Post		
Mean	SD	Mean	SD		Mean	SD	Mean	SD	
5,87	1,846	3,53	1,959	0,001	2,73	1,438	2,73	1,438	1,000

Berdasarkan tabel 4 menyatakan bahwa adanya beda rata-rata nilai skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Didapatkan nilai yang signifikan ($Z = -3,434$, $p = 0,001$ ($p < 0,005$)). Sedangkan pada kelompok kontrol tidak ada perubahan yang signifikan antara yang sebelum dan sesudah dilakukan test karena ($Z = 0,000$, $p = 1,000$ ($p > 0,005$)).

PEMBAHASAN

Dismenorea pada umumnya terjadi dua sampai tiga tahun setelah *menarche* yang ideal adalah 12 – 15 tahun sehingga lebih banyak terjadi pada usia 17 – 18 tahun. Pada umur tersebut terjadi perkembangan seks sekunder dan hormon tubuh tidak stabil sehingga dapat merangsang hormon prostaglandin yang menyebabkan kontraksi uterus meningkat dan terjadi dismenorea (Manuaba, 2012). Puncak kejadian nyeri saat haid (dismenorea) ini terjadi pada

akhir masa remaja dan di awal usia 20-an. Kejadian nyeri saat haid ini akan menurun seiring dengan bertambahnya usia dan meningkatnya kelahiran (Anurogo & Wulandari, 2011).

Dismenorea adalah nyeri saat haid yang disebabkan oleh kontraksi otot dan ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah. Salah satu pengobatan nonfarmakologis tersebut adalah yoga Hatha, yaitu salah satu tehnik relaksasi yang dapat menurunkan nyeri dnegan cara merelaksasikan otot rangka (Saadah, Kholisotin, Munir, Handono & Wahid, 2019).

Secara klinis penurunan intensitas nyeri tersebut cukup baik karena terjadi perubahan penurunan skala nyeri yang berat menjadi sedang, yang sedang menjadi ringan dan yang ringan menjadi tidak nyeri. Hal ini sesuai dengan beberapa penelitian yang menyebutkan bahwa yoga lebih efektif dalam mengatasi intensitas *dismenorea* pada remaja yang mengalami *dismenorea* di pondok pesantren Sirojuth Tholibin Brabo Brogom (Purwaningsih, 2016). Hasil penelitian ini sesuai dengan pendapat Anurogo & Wulandari (2011), yaitu yoga merupakan salah satu tehnik relaksasi yang dianjurkan untuk menghilangkan *dismenorea*. Pelatihan yang terarah dan berkesinambungan dipercaya mampu menyembuhkan *dismenorea* dan menyehatkan badan secara keseluruhan. Didukung oleh penelitian Anjelina dan Novi (2013) menunjukkan bahwa pemberiam tehnik yoga lebih efektif dalam menurunkan nyeri dismenorea daripada senam dismenorea. Menurut penelitian Kurniasari dan Annisa (2016) menunjukkan bahwa ada pengaruh yoga terhadap perubahan nyeri dismenorea pada mahasiswi S1 keperawatan semester 2 di Universitas Nahdatul Ulama Surabaya. Semakin rutin melakukan senam yoga, maka semakin berkurang rasa nyeri yang dirasakan.

Dalam banyak kasus, yoga memiliki fungsi yang sama efektifnya dengan beragam tehnik pengobatan yang kita kenal saat ini. Asana yoga mampu mempercepat dan menstimulasi sistem pertahanan tubuh, serta mengubah pola penerimaan rasa sakit ke fase

yang lebih menenangkan. Sehingga tubuh bisa berangsur-angsur pulih dari gangguan tanpa menyusahkan penderitanya (Lembang, 2013).

Dalam penelitian Tsai (2016) di Taiwan dijelaskan juga bahwa yoga secara efektif dapat menurunkan intensitas dismenorea. Inipun sesuai dengan penelitian Purwaningsih, Machmudah dan Khayati (2016) bahwa diperoleh hasil penelitian yoga lebih efektif dalam mengatasi intensitas dismenorea pada remaja yang mengalami dismenorea di Pondok Pesantren Sirojuth Tholibin Brabo Grobogan. Didukung juga oleh penelitian (20 bahwa terapi yoga (*Paschimottanasana dan Adha Mukha Padmasana*) dapat digunakan sebagai manajemen no farmakologi untuk mengurangi nyeri dismenorea pada remaja putri.

Yoga menurut Shindu dan Pujiastuti (2014) merupakan postur-postur yang menekuk ke arah depan bermanfaat untuk memberikan rasa tenang, melepaskan ego, serta membawa tubuh dan pikiran untuk melebur dan kembali bersatu dengan bumi. Selain itu agar tulang tidak membungkuk dan selalu bergerak dari arah depan ke arah pinggul, bukan dari pinggang. Postur melenturkan sendi pinggul sangat baik untuk melepaskan ketegangan pada persendian pinggul, melenturkan otot *hamstring* dan persendian lutut, melancarkan sirkulasi darah ke arah panggul dan menjaganya agar tetap sehat. Efek relaksasi juga memberikan individu kontrol diri ketika terjadi rasa tidak nyaman atau nyeri, stres fisik, emosi serta menstimulus pelepasan endorfin. Pelepasan endorfin dapat meningkatkan respons saraf parasimpatis yang mengakibatkan vasodilatasi pembuluh darah seluruh tubuh dan uterus serta meningkatkan aliran darah uterus sehingga mengurangi intensitas dismenorea.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang efektivitas terapi yoga terhadap intensitas nyeri dismenorea pada mahasiswi AKPER Pemkab Cianjur dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan efektivitas terapi yoga pada kelompok yang diintervensi yaitu dengan nilai $p=0.001$. Keterbatasan yang peneliti alami adalah saat mengkaji respon dari responden saat sebelum dan sesudah dilakukan terapi yoga dismenorea kurang focus.

Perlu dilakukan pelatihan pada remaja putri yang diadakan oleh perawat komunitas tentang bagaimana penanganan nyeri dismenorea untuk meningkatkan kesehatan reproduksi seperti mengajarkan dan mensosialisasikan kepada remaja putri terapi yoga.

Rekomendasi untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian secara kualitatif tentang respons kepuasan responden terhadap terapi yoga untuk menurunkan dismenorea.

DAFTAR PUSTAKA

- Anurogo & Wulandari. (2011). *Cara jitu mengobati nyeri haid*. Yogyakarta : Andi.
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi perkembangan*. Jakarta : Kencana.
- Lembang, E. (2013). *Yoga sehari-hari*. Jakarta; Pustaka Bunda.
- Manuaba I B G. (2012). *Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan dan Keluarga*. Jakarta: EGC.
- Proverawati. (2012). *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Nuha Medika : Yogyakarta.
- Setiadi. (2013). *Konsep dan praktik penulisan riset keperawatan (Ed.2)*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Sindu, Pujiastuti. (2014). *Panduan lengkap yoga untuk hidup sehat dan seimbang*. Bandung: Qanita.
- Anjelina, N. (2013). *Perbedaan Efektifitas Teknik Yoga (Cat Strech Exercise) dengan Senam Dismenorea terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenorea primer) pada Mahasiswa PSIK Muhammadiyah Malang*. (Doctoral dissertation, University of Muhammadiyah Malang).

- Astuti D A, Maryanto S, Zulkarnain A. (2015). Perbedaan Penurunan Nyeri Haid antara Kompres Hangat dan Yoga pada Siswi SMAN 1 Simobbboyolali. *Skripsi : STIKES Ngudiwaluyo.ejournal.stikestelogorejo.ac.id*.
- Fitriani H, A Achmad. (2018). Pengaruh Hipnoterapi terhadap Dismenore Primer pada Remaja. *Journal of Maternity Care and Reproductive Health*, 1(2). DOI: <https://doi.org/10.36780/jmcrh.v1i2.34>.
- Kurniasari, A. (2016). Pengaruh Gerakan Yoga terhadap perubahan Nyeri Dismenorea pada Mahasiswi S1 Keperawatan Semester II di Universitas Nahdatul Ulama Surabaya. <http://repository.unusa.ac.id/454/>
- Nida R. M., & Sari D. S. (2016). Pengaruh Pemberian KOMPRES Hangat terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea pada Siswi Kelas XI di SMK Muhammadiyah Watukelir Sukoharjo. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*, 1(2), 103-109. <http://www.jurnalbidankestrad.com/index.php/jkk/article/view/84/77>.
- Ningrum, N. P. (2017). Efektifitas Senam Dismenorea dan Yoga untuk Mengurangi Dismenorea. *Global Health Science*, 2(4), 325-331. <http://jurnal.csdforum.com/index.php/GHS/article/view/160>.
- Novitasari. (2012). Efektifitas Pendidikan Kesehatan Dismenore terhadap tingkat Pengetahuan Remaja Perempuan di madrasah Tsanawiyah Islamiah Ciputat, Jurnal Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta. Dalam <http://respiratory.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/25622/1/Novitasari%202012%20-%20fkk.pdf>. Diakses tanggal 17 Februari 2017.
- Pertiwi, M. R, Wahid A, &Marlinda E. (2015). Senam Aerobik *Low Impact* terhadap Dismenorea Primer pada Remaja Putri di SMKN 1 Martapura. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan*, 3(2), 46-52. <https://ppjp.ulm.ac.id/journal/index.php/JDK/article/view/719>.
- Purwaningsih A, Machmudah, Khayati N (2016). Terapi Yoga Lebih Efektif Terhadap Intensitas Dismenorea dibandingkan Senam Dismenorea pada Remaja Putri Pondok Pesantren Sirojuth Tholibin Brabo Grobogan. <http://jurma.unimus.ac.id>. Diakses tanggal 4 Mei 2017.
- Rahayu KD, Kartika I, Damayanti R. (2019). Hubungan Kegiatan fisik dengan Dismenorrhoea pada Remaja Kota Bandung. *Journal of Maternity Care and Reproductive Health*, 2(1). DOI: <https://doi.org/10.36780/jmcrh.v2i1.45>
- Saadah U, Kholisotin K, Munir Z, Handono FR, Wahid. (2019). Pengaruh Yoga Hatha terhadap Nyeri Dismenorrhoea pada Remaja. *Journal of Maternity Care and Reproductive Health*, 2 (2). DOI: <https://doi.org/10.36780/jmcrh.v2i2.79>
- Siahaan K, Ermiami, Maryati I. (2012). Penurunan tingkat *dismenorea* pada mahasiswa FIK UNPAD dengan menggunakan yoga. *Students e-Journal*, 1(1), 30. <http://jurnal.unpad.ac.id/ejournal/article/view/709>. Diakses tanggal 8 Agustus 2017.

Tsai, S. Y. (2016) Effect of yoga exercise on premenstrual symptoms among female employees in Taiwan. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13(7), 721.