

PENYULUHAN TENTANG SENAM DISMENOREA SEBAGAI UPAYA MENGATASI  
NYERI HAID PADA REMAJA PUTERI  
DI SMAN 1 PEBAYURAN

Septiwiarsi<sup>1\*</sup>, Marini Iskandar<sup>2</sup>, Melti Suriyah<sup>3</sup>

<sup>1-3</sup>STIKes Bhakti Husada Cikarang

Email Korespondensi: septiwiarsi.midwife@gmail.com

Disubmit: 24 Januari 2024

Diterima: 16 Februari 2024

Diterbitkan: 01 April 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i4.14003>

**ABSTRAK**

Dismenorea adalah keluhan nyeri yang dialami wanita pada saat menstruasi khususnya pada remaja. Nyeri haid pada remaja putri dapat mengganggu konsentrasi belajar maupun terganggunya aktivitas sehari-hari sehingga dibutuhkan penanganan nyeri yang tepat. Prevalensi remaja putri di Indonesia yang mengalami kejadian nyeri haid sekitar 55% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder (Susanti, 2018). Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan penyuluhan tentang penatalaksanaan nyeri haid pada remaja putri di SMAN 1 Pebayuran. Metode yang digunakan yaitu penyuluhan dan peragaan (demonstrasi) senam dismenorea yang dilakukan di SMAN 1 Pebayuran. Hasil : peserta kegiatan sebanyak 40 siswa kelas X dimana dilakukan pretest dan posttest dengan 12 pertanyaan terkait penatalaksanaan dengan senam dismenorea. 30 siswa mampu melakukan senam dismenorea dan terjadi peningkatan pengetahuan tentang penatalaksanaan nyeri haid. 10 siswa belum mampu melakukan senam dismenorea dengan benar. Kegiatan penyuluhan tentang masalah atau keluhan kesehatan reproduksi remaja perlu terus ditingkatkan di sekolah - sekolah.

**Kata Kunci:** Dismenorea, Penyuluhan, Remaja Putri

**ABSTRACT**

*Dysmenorrhea is a complaint of pain experienced by women during menstruation, especially in teenagers. Menstrual pain in teenage girls can interfere with concentration in studying and disrupt daily activities, so appropriate pain management is needed. The prevalence of adolescent girls in Indonesia who experience menstrual pain is around 55%, consisting of 54.89% primary dysmenorrhea and 9.36% secondary dysmenorrhea (Susanti, 2018). This community service activity aims to provide education about the management of menstrual pain in adolescent girls at SMAN 1 Pebayuran. The method used was counseling and demonstration of dysmenorrhoea exercises carried out at SMAN 1 Pebayuran. Results: The activity participants were 40 class 30 students were able to do dysmenorrhoea exercises and there was an increase in knowledge about managing menstrual pain. 10 students were not able to do dysmenorrhoea exercises correctly. Outreach activities regarding adolescent reproductive health problems or complaints need to continue to be improved in schools.*

**Keywords:** Counselling, Dysmenorrhea, Adolescent Girl

## 1. PENDAHULUAN

Angka kejadian *dismenore* menurut *World Health Organization* (WHO) adalah 1.769.425 orang (90%) perempuan. Di Indonesia, terdapat 107.673 orang (64,25%) perempuan, terdiri dari 59.671 (54,89%) *dismenore primer* dan 9.496 orang (9,36%) *dismenore sekunder* (Zshasa et al., 2016). Hasil Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2016, prevalensi *dismenore* cukup tinggi yaitu 54,98% *dismenore primer* dan 9,36% *dismenore sekunder* (Baiti, 2021)

Diperkirakan 40 sampai 50 remaja putri mengalami keluhan *dismenore*, dimana sekitar 30% remaja memerlukan pengobatan atau pereda nyeri. Menurut Winarso (2017) dari seluruh wanita yang mengalami menstruasi ditemukan 60% mengeluhkan *dismenore* ringan sampai sedang (Winarso, 2017)

Remaja putri lebih rentan mengalami *dismenore* karena siklus hormonalnya yang belum stabil. *Dismenore* ini akan sangat mengganggu konsentrasi dan aktivitas remaja putri (Nurul, 2017). Menurut Nur Baiti, banyak faktor yang memicu *dismenore primer*, namun faktor endokrin memegang peranan penting. Saat menstruasi, sel-sel endometrium akan melepaskan prostaglandin. Peningkatan kadar prostaglandin terbukti terdapat pada cairan menstruasi wanita yang mengalami *dismenore* berat, kadar tersebut meningkat terutama pada dua hari pertama menstruasi. Prostaglandin berfungsi membuat dinding rahim berkontraksi dan pembuluh darah di sekitarnya menyempit sehingga menyebabkan iskemia jaringan yang dapat menimbulkan nyeri saat menstruasi. Selain itu, prostaglandin dapat merangsang saraf nyeri sehingga meningkatkan intensitas nyeri. Penyebab *dismenore* tidak hanya faktor endokrin saja, ada faktor mental atau kelainan psikis, kelainan organik, faktor konstitusional, dan faktor alergi. Berdasarkan hasil penelitian terdapat hubungan antara *dismenore* dengan urtikaria, migrain, dan asma (Baiti, 2021)

Umumnya saat menstruasi, banyak wanita yang mengeluhkan nyeri yang berlangsung selama 2-3 hari, terhitung sehari sebelum menstruasi dimulai. Nyeri saat haid (*dismenore*) yang dirasakan setiap wanita berbeda-beda, ada yang sedikit terganggu namun ada juga yang sangat terganggu hingga tidak bisa melakukan aktivitas sehari-hari hingga membuat harus istirahat bahkan terpaksa bolos sekolah (Misliani, 2019)

Dampak yang dirasakan wanita saat *dismenore* adalah kelemahan fisik, imobilitas dan stres (Wulandari, 2018). nyeri haid menyebabkan banyak remaja putri yang pergi ke dokter untuk berkonsultasi dan berobat. Nyeri yang dirasakan sebelum dan saat menstruasi seringkali disertai dengan rasa mual, pusing dan lemas (Trisnawati & Mulyandari, 2020). Rasa sakit ini sangat hebat sehingga memaksa penderitanya untuk beristirahat, perempuan sering meninggalkan pekerjaan, dan banyak remaja putri yang putus sekolah. menjauh untuk mengikuti pembelajaran, sehingga kegiatan belajar dapat terganggu, kemampuan konsentrasi melemah atau bahkan tidak ada, dan materi yang diberikan pada saat pembelajaran terus menerus tidak boleh dilewati oleh remaja putri yang menderita gangguan menstruasi (Idaningsih, 2020)

*Dismenore* juga dapat disembuhkan dengan berbagai obat herbal, salah satunya kunyit asam (Larasati, 2016). Minuman asam kunyit merupakan obat herbal yang terbuat dari kunyit dan asam jawa yang konon berkhasiat untuk menyegarkan badan, mencegah sakit maag atau sariawan

serta membuat sejuk lambung atau dapat meredakan nyeri saat haid (Solihah et al., 2023).

Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik untuk melakukan pengabdian Masyarakat yang berjudul “Penyuluhan Tentang Senam *Dismenore* Dalam mengatasi Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di SMA N 1 Pebayuran”

## 2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMAN 1 Pebayuran tentang dismenorea, diperoleh siswa yang mengalami keluhan ini sebanyak 39 siswa dari 55 siswa yang dipilih secara acak. Angka ini menunjukkan kejadian dismenorea yang cukup tinggi dan perlu mendapat perhatian pihak terkait agar dismenorea tidak sampai mengganggu semangat remaja puteri untuk belajar, salah satunya dengan memberikan edukasi tentang senam dismenorea.

Rumusan pertanyaan : bagaimana pengaruh senam *dismenorea* terhadap nyeri haid pada remaja puteri di SMAN 1 Pebayuran?

## 3. KAJIAN PUSTAKA

Dismenorea berasal dari bahasa Yunani yaitu “*dys*” yang berarti sulit atau menyakitkan atau tidak normal. “*Meno*” berarti bulan dan “*rrhea*” yang berarti aliran. Dismenorea adalah rasa sakit atau nyeri pada bagian bawah perut yang terjadi saat wanita mengalami siklus menstruasi (*Ratnawati*, n.d.). Biasanya nyeri yang dirasakan mencapai puncaknya dalam waktu 24 jam dan setelah 2 hari akan menghilang. Dismenorea juga sering disertai dengan pegal-pegal, lemas, mual, diare dan kadang sampai muntah (*Ashriady*, 2022)

Dismenorea disebabkan oleh hormon prostaglandin yang meningkat, peningkatan hormon prostaglandin disebabkan oleh menurunnya hormon-hormon estrogen dan progesteron menyebabkan endometrium yang membengkak dan mati karena tidak dibuahi. Peningkatan hormon prostaglandin menyebabkan otot-otot kandungan berkontraksi dan menghasilkan rasa nyeri (*Saputra et al.*, 2021)

Menurut (*Kumalasari*, 2017) faktor risiko dismenore :

- a. Menstruasi pertama pada usia dini < 11 tahun (*earlier age of menarche*). Pada usia < dari 11 tahun jumlah folikel-folikel ovary primer masih dalam jumlah sedikit sehingga produksi estrogen masih sedikit juga.
- b. Kesiapan dalam menghadapi menstruasi  
Kesiapan sendiri lebih banyak dihubungkan dengan faktor psikologis. Semua nyeri tergantung pada hubungan susunan saraf pusat, khususnya talamus dan korteks. Derajat penderitaan yang dialami akibat rangsang nyeri sendiri dapat tergantung pada latar belakang pendidikan penderita. Pada dismenore, faktor pendidikan dan faktor psikologis sangat berpengaruh. Nyeri dapat ditimbulkan atau diperberat oleh keadaan psikologis penderita.
- c. Periode menstruasi yang lama  
Siklus haid yang normal adalah jika seorang wanita memiliki jarak haid yang setiap bulannya relatif tetap yaitu setiap 28 hari. Jika melesetpun, perbedaan waktunya juga tidak terlalu jauh berbeda, tetap pada kisaran 21 hingga 35 hari, dihitung dari hari pertama haid sampai bulan

berikutnya. Selama haid dilihat dari darah keluar sampai bersih, antara 2 - 10 hari. Darah yang keluar dalam waktu sehari belum dapat dikatakan sebagai haid. Namun setelah lebih dari 10 hari, dapat dikategorikan sebagai gangguan.

d. Aliran menstruasi yang hebat

Jumlah darah haid biasanya sekitar 50 ml - 100 ml, atau tidak lebih dari 5 kali ganti pembalut perharinya. Darah menstruasi yang dikeluarkan seharusnya tidak mengandung bekuan darah, jika darah yang dikeluarkan sangat banyak dan cepat enzim yang dilepaskan diendometrium mungkin tidak cukup atau terlalu lambat kerjanya.

e. Merokok

Gangguan yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi tersebut dapat bermacam-macam bentuknya, mulai dari gangguan haid, *early menopause* (lebih cepat berhenti haid) sehingga sulit untuk hamil. Pada wanita perokok terjadi pula peningkatan resiko munculnya kasus kehamilan diluar kandungan dan keguguran. Sejauh ini terhadap kurang lebih 20 penelitian yang memaparkan kaitan merokok dengan infertilitas. Penelitian pada mencit menunjukkan, nikotin pada rokok menyebabkan pematangan ovum (sel telur). Hal inilah yang diduga menjadi penyebab sulitnya terjadi kehamilan pada wanita yang merokok. Selain itu, nikotin juga menyebabkan gangguan pada proses pelepasan ovum dan memperlambat motilitas tuba, sehingga resiko seorang wanita perokok untuk mengalami kehamilan diluar kandungan menjadi sekira 2-4 kali lebih tinggi dibandingkan wanita bukan perokok. Nikotin menyebabkan timbulnya gangguan haid pada wanita perokok.

f. Riwayat keluarga

Wanita yang memiliki ibu atau saudara perempuan yang menderita endometriosis memiliki resiko lebih besar terkena penyakit endometriosis. Hal ini disebabkan adanya gen abnormal yang diturunkan dalam tubuh wanita. Gangguan menstruasi seperti hipermenorea dan menorrhagia dapat mempengaruhi sistem hormonal tubuh. Tubuh akan memberuikan respon berupa gangguan sekresi estrogen dan progesteron yang menyebabkan gangguan pertumbuhan sel endometrium. Sama halnya dengan pertumbuhan sel endometrium biasanya sel-sel endometriosis ini akan tumbuh seiring dengan peningkatan kadar estrogen dan progesteron dalam tubuh.

g. Kegemukan

Perempuan obesitas biasanya mengalami *anovulatory chronic* atau haid tidak teratur secara kronis. Hal ini mempengaruhi kesuburan, disamping juga faktor hormonal yang ikut berpengaruh. Perubahan hormonal atau perubahan pada sistem reproduksi bisa terjadi akibat timbunan lemak pada perempuan obesitas. Timbunan lemak memicu pembuatan hormon.

h. Konsumsi alkohol

Dari hasil penelitian ditemukan bahwa konsumsi alkohol juga dapat meningkatkan kadar estrogen yang efeknya dapat memicu lepasnya prostaglandin (zat yang membuat otot-otot rahim berkontraksi).

Senam *dismenore* adalah senam yang fokusnya membantu peregangan seputar otot perut, panggul dan pinggang, selain itu senam tersebut dapat memberikan sensasi rileks yang berangsur-angsur serta mengurangi nyeri jika dilakukan secara teratur (Nurul, 2017). Senam *dismenore* merupakan aktivitas fisik yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri (Aldika, 2020).

Adapun tujuan dilakukan senam *dismenore* menurut (Proverawati, 2014) yaitu :

- 1) Membantu remaja yang mengalami *dismenore* untuk mengurangi dan mencegah *dismenore*.
- 2) Alternatif terapi dalam mengatasi *dismenore*.
- 3) Intervensi yang nantinya dapat diterapkan untuk memberikan
- 4) pelayanan asuhan keperawatan bagi masalah *dismenore* yang sering dialami remaja.

#### 4. METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah penyuluhan dengan ceramah dan peragaan senam *dismenore* melalui video. Penyuluhan dilakukan pada 04 Januari 2024 di SMAN 01 Pebayuran Jalan Raya, Kertasari, Pebayuran, Bekasi, Jawa Barat.



Gambar 1. Peta Lokasi Kegiatan

Jumlah peserta sebanyak 40 remaja putri yang diberikan pretest dan posttest sebanyak 12 soal. Strategi yang dilaksanakan dalam kegiatan Program Kemitraan Masyarakat dalam melaksanakan solusi atas permasalahan yang terjadi pada mitra yaitu :

- a. Persiapan
  - 1) Menentukan metoda penyuluhan dengan menggunakan metoda ceramah dan peragaan
  - 2) Mengurus perizinan
  - 3) Menyiapkan undangan kegiatan pendidikan kesehatan
  - 4) Menyusun panitia penyelenggaraan pengabdian masyarakat
  - 5) Menyiapkan sarana dan prasarana (materi penyuluhan dan alat-alat )
- b. Pelaksanaan
  - 1) Memperkenalkan diri kepada Remaja Putri di SMA N 1 Pebayuran
  - 2) Pengukuran Skala Nyeri Dismenore pada saat para remaja putri mengalami menstruasi dengan menggunakan kuesioner
  - 3) Pemberian penyuluhan tentang dismenore, skala nyeri, penatalaksanaan dismenore
  - 4) Mempraktekan gerakan senam dismenore
  - 5) Pemberian Booklet dan souvenir
  - 6) Pencatatan dan pelaporan biodata para siswi dan hasil ukur skala nyeri dismenore
- c. Evaluasi

- 1) Evaluasi persiapan
- 2) Evaluasi pelaksanaan kegiatan
- 3) Rencana tindak lanjut

## 5. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### a. Hasil

Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat dilakukan dengan melakukan pretest terkait pengetahuan siswa tentang senam dismenorea. Hasil pretest diperoleh 9 siswa (22.5%) berpengetahuan baik dan 31 siswa (77.5%) berpengetahuan kurang. Setelah melakukan pretest, kegiatan selanjutnya adalah memberikan penyuluhan dengan metode ceramah dan memperagakan senam dismenorea secara bersama - sama. Pada sesi ini juga dilakukan kegiatan diskusi dengan peserta penyuluhan. Selanjutnya kegiatan diakhiri dengan evaluasi dan diperoleh hasil posttest yaitu siswa dengan kategori pengetahuan baik sebesar 75% dan pengetahuan kurang sebesar 25%.



Gambar 2. Kegiatan Senam Dismenorea

### b. Pembahasan

Berdasarkan hasil kegiatan yang telah dilakukan dan dievaluasi dengan *pretest* - *posttest*, diperoleh hasil terjadi peningkatan pengetahuan siswa tentang senam dismenorea. Hasil *pretest* yaitu sebanyak 22.5% berpengetahuan baik dan hasil *posttest* yang dilakukan setelah kegiatan penyuluhan yaitu diperoleh sebanyak 75% siswa berpengetahuan baik.

Menurut Sartika (Sartika, 2022) penyuluhan kesehatan adalah upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran. Kegiatan ini termasuk upaya kesehatan dalam mengubah perilaku seseorang atau kelompok masyarakat agar hidup sehat melalui komunikasi, informasi, dan edukasi. Penyuluhan kesehatan adalah suatu penerapan konsep pendidikan dalam bidang kesehatan yang merupakan suatu proses belajar. Dalam hal ini terjadi proses pertumbuhan, perkembangan kelompok atau Masyarakat (Ayu, 2022).

Kegiatan penyuluhan tentang senam dismenorea yang ditujukan kepada remaja putri merupakan salah satu upaya yang dilakukan untuk membantu remaja putri dalam mengatasi keluhan dismenorea tanpa perlu mengkonsumsi obat - obatan yang dikhawatirkan akan menimbulkan

ketergantungan. Hal ini merupakan salah satu bentuk pengembangan terapi non konvensional dalam pelayanan kesehatan reproduksi remaja. Senam *dismenore* dapat dilakukan sendiri dirumah dengan melihat video gerakan senam dismenorea yang direkomendasikan. Latihan atau senam *dismenore* tidak membutuhkan biaya yang mahal, mudah dilakukan dan tidak menimbulkan efek samping berbahaya bagi tubuh.

Penelitian yang dilakukan oleh Feni (2019) menunjukkan bahwa sebelum senam dismenore lebih dari setengah (66,7%) remaja putri mengalami intensitas nyerinya sedang dan sesudah senam dismenore lebih dari setengah (77,3%) remaja putri mengalami intensitas nyerinya ringan saat dismenore. Senam dismenore efektivitas terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri di SMK YPIB Majalengka Kabupaten Majalengka Tahun 2019. Besarnya penurunan intensitas nyeri sebelum dan sesudah senam dismenore sebesar 1,8.

Saat melakukan senam tubuh akan menghasilkan *endorphin*, hormon *endorphin* yang semakin tinggi akan menurunkan atau meringankan nyeri yang dirasakan seseorang sehingga seseorang menjadi lebih nyaman, gembira, dan melancarkan pengiriman oksigen ke otot. Senam *dismenore* harus benar-benar dilakukan dengan gerakan yang benar, rutin dan serius serta rileks, karena semakin rutin dan serius serta rileks dalam melaksanakannya maka keefektifan senam *dismenore* ini akan dapat nyatakan hasilnya.

Manfaat lain dari melakukan senam *dismenore* yaitu mengurangi ketegangan otot, memperbaiki peredaran darah, mengurangi kelelahan, mengurangi cemas, mengurangi perasaan tertekan dan membuat perasaan lebih nyaman (Djimbula et al., 2022). Prosedur melakukan senam dismenore menurut (Kumalasari, 2017) yaitu persiapan selama 3 menit, gerakan pernafasan selama 2 menit, gerakan inti 1 menit, gerakan badan kedua 1 menit, dan gerakan pendinginan 1 menit.

## 6. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa penyuluhan tentang senam dismenorea dengan metode ceramah dan demonstrasi meningkatkan pengetahuan remaja puteri tentang upaya mengatasi nyeri pada saat haid. Perlu adanya sosialisasi atau kegiatan penyuluhan serupa di sekolah - sekolah untuk membagikan informasi dan meningkatkan pengetahuan remaja puteri tentang senam *dismenore* dalam mengurangi nyeri pada saat haid.

## 7. DAFTAR PUSTAKA

- aldika, M.I. (2020). Ginekologi Praktis Komprehensif. Airlangga University Press.
- Ashriady Et.Al. (2022). Aplikasi Terapi Komplementer Di Kebidanan. Media Sains Indonesia.
- Ayu Astuti, D., Zayani, N., Maulidia Septimar, Z., & Yatsi Tangerang, Stik. (2021). Efektivitas Senam Dismenore Terhadap Penanganan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Kelurahan Alam Jaya Kota Tangerang The Effectiveness Of Dymenororic Exercise On The Treatment Of Menstory Pain In Adolescent Women In Alam Jaya Kelurang, Tangerang City.

- Nusantara Hasana Journal, 1(2), 56-66
- Baiti, C. N., Astriana, A., Evrianasari, N., & Yuliasari, D. (2021). Kunyit Asam Mengurangi Nyeri Haid Pada Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(2), 222-228. <https://doi.org/10.33024/jkm.v7i2.1785>
- Djimbula, N., Kristiarini, J. J., & Ananti, Y. (2022). Efektivitas Senam Dismenore Dan Musik Klasik Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 288-296. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.754>
- Kumalasari, M. L. F. (2017). Efektivitas Senam Dismenore Sebagai Terapi Alternatif Menurunkan Tingkat Nyeri Haid Tinjauan Sistematis Penelitian Tahun 2011-2016 The Effectiveness Of Dysmenorrhea Gymnastics As An Alternative Therapy In Reducing Menstrual Pain A Systematic Research Revi. *Journal Of Health Science And Prevention*, 1(1), 1014. [https://www.researchgate.net/profile/Meikumalasari/publication/324966926\\_The\\_Effectiveness\\_Of\\_Dysmenorrhea\\_Gymnastics\\_As\\_An\\_Alternative\\_Therapy\\_In\\_Reducing\\_Menstrual\\_Pain/links/5e99bfc6a6fdcca789205767/The-Effectiveness-Of-Dysmenorrhea-Gymnastics-As-An-A](https://www.researchgate.net/profile/Meikumalasari/publication/324966926_The_Effectiveness_Of_Dysmenorrhea_Gymnastics_As_An_Alternative_Therapy_In_Reducing_Menstrual_Pain/links/5e99bfc6a6fdcca789205767/The-Effectiveness-Of-Dysmenorrhea-Gymnastics-As-An-A)
- Larasati, T. A., & Alatas, F. (2016). Dismenore Primer Dan Faktor Risiko Dismenore Primer Pada Remaja. *Jurnal Majority*, 5 (3), 79-84.
- Misliani, A., & Firdaus, S. (2019). Gambaran Derajat Dismenore Dan Upaya Penanganan Dismenore Dengan Cara Farmakologi Dan Nonfarmakologi Pada Siswi Kelas X Di Man 2rantau. *Jurnal Citra Keperawatan*, 7(1), 23-32
- Nurul, Rahayu. (2017). Kesehatan Reproduksi Dan Keluarga Berencana, Jakarta. Penerbit Buku Kedokteran Egc.
- Proverawati, A., Dan Misaroh, S. 2014. Menarche Menstruasi Pertama. Yogyakarta: Nuha Medika
- Ratnawati. (2017). Asuhan Keperawatan Pada Pasien Dengan Gangguan Sistem Reproduksi
- Saputra, Y. A., Kurnia, A. D., & Aini, N. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Upaya Remaja Untuk Menurunkan Nyeri Saat Menstruasi (Dismenore Primer). *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 7(3), 177. <https://doi.org/10.22146/jkr.55433>
- Sartika & Restu. (2022). Buku Ajar Kesehatan Perempuan Dan Perencanaan Keluarga. Palembang : Noerfikri
- Solihah, R., Litasari, R., Nurherliyany, M., Purwati, A. E., & Aripiani, R. A. (2023). Literature Review: Efektivitas Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri. *Indogenius*, 2(1), 38-44. <https://doi.org/10.56359/igj.v2i1.161>
- Trisnawati, Y., & Mulyandari, A. (2020). Pengaruh Latihan Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Mahasiswa Kebidanan. *Journal Of Public Health*, 3(2), 71-79.
- Winarso, Agus. (2017). Pengaruh Minum Kunyit Asam Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Dismenorea Pada Siswi Di Madrasah Tsanawiyah Negeri Jatinom Klaten. Kementerian Kesehatan Politeknik Kesehatan Surakarta Jurusan Jamu : Surakarta
- Wulandari, A., Rodiani, R., & Sari, R. D. P. (2018). Pengaruh Pemberian Ekstrak Kunyit (*Curcuma Longa* Linn) Dalam Mengatasi Dismenorea. *Jurnal Majority*, 7 (2), 193 - 197.