

PENGARUH SENAM YOGA DENGAN MEDIA AUDIOVISUAL TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI HAID (DISMINORE).

Wahyu Retno Gumelar¹, Heny Ekawati², Diah Eko Martini³, Nurma Fathiyatul Rizqi Ummah⁴

¹ S1 Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Lamongan, Jawa Timur

² S1 Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Lamongan, Jawa Timur

³ S1 Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Lamongan, Jawa Timur

⁴ S1 Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Lamongan, Jawa Timur

Email: wrgumelar@gmail.com

Abstrak

Dismenore merupakan keluhan ginekologis akibat ketidakseimbangan hormone Progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan timbulnya rasa nyeri yang paling sering terjadi pada wanita. Penanganan dismenorea menggunakan obat farmakologi dapat memicu nyeri ulu hati pada beberapa orang sehingga diperlukan alternatif seperti terapi non farmakologi, salah satunya yaitu senam yoga. Penelitian inbertujuan i untuk mengetahui pengaruh senam yoga dengan media Audiovisual terhadap penurunan intensitas nyeri Haid pada mahasiswi 7A keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan.

Desain penelitian yang digunakan adalah quasi eksperiment design dengan pendekatan one group pra test and post test design. Pengambilan sampel dengan cara Total sampling, dengan populasi penelitian adalah seluruh Mahasiswi 7A keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan mengalami dismenorea dan sampel yang digunakan adalah 38 responden. Data penelitian diambil melalui lembar Kuesener. Analisa data dengan menggunakan uji wilcoxon.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwasanya senam yoga Dengan media Audiovisual dapat menurunkan skala nyeri dismenorea primer rata-rata sebelum di berikan 4,4 dan rata rata sesudah di berikan 2,2 dengan hasil nilai $p=0,000$ ($p<0,05$), sehingga H_0 ditolak artinya terdapat pengaruh senam yoga dengan media Audiovisual terhadap penurunan intensitas nyeri Haid pada mahasiswi 7A keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan Berdasarkan hasil dari penelitian ini Senam yoga dapat digunakan sebagai alternatif untuk menurunkan nyeri disminore.

Kata Kunci: *Senam yoga, dismenore*

PENDAHULUAN

Menurut WHO (2017) didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) remaja mengalami dismenore dengan 10-15% mengalami dismenore berat. angka kejadian dismenore cukup tinggi diseluruh dunia. Rata-rata insidensi terjadinya dismenore pada wanita muda antara 16,8–81%, rata-rata di negara-negara Eropa dismenore terjadi pada 45-97% wanita, dengan prevalensi terendah di Bulgaria (8,8%) dan tertinggi mencapai 94% di negara Finlandia. Prevalensi dismenore tertinggi sering ditemui pada remaja wanita yang diperkirakan antara 20-90%. Sekitar 15% remaja dilaporkan mengalami dismenore berat. Dari data Riskesdes Depkes RI Tahun 2018 menunjukkan bahwa Dari prevalensi Remaja putri di indonesia yang reproduktif yaitu yang berusia 10-24 tahun adalah sebesar 256.598 jiwa yang mengalami nyeri haid atau disminorea, menunjukkan penderita nyeri haid atau disminorea sekitar 50 – 60 % yang terdiri dari 50,48% disminorea primer dan 9,36 % disminrea sekuder. Di Jawa Timur jumlah remaja putri yang reproduktif yaitu yang berusia 10-24 tahun adalah sebesar 156.598 jiwa, sedangkan yang mengalami dismenore sebanyak 100.024 (59.89%) dan datang

kebagian kebidanan sebesar 56.565 jiwa (41,31%) (BPS Provinsi Jawa Timur,2019).

Salah Satu upaya untuk Mengurangi nyeri mengurangi nyeri haid yang dapat diberikan dengan metode seperti yoga atau meditasi di mana yoga dapat mengontrol sistem saraf yang akhirnya dapat menurunkan Nyeri (Windayanti et al., 2021). Senam yoga mampu meningkatkan sirkulasi darah keseluruh tubuh, meningkatkan kapasitas paru saat bernafas, mengurangi ketegangan tubuh, pikiran dan mental, serta mengurangi rasa nyeri. Selain itu yoga juga dipercaya dapat mengurangi cairan yang menumpuk di bagian pinggang yang menyebabkan nyeri saat haid (Arini et al., 2020).

Berdasarkan pengembangan pembelajaran, media audio visual dianggap sebagai bahan ajar yang ekonomis, menyenangkan, dan mudah disiapkan. Materi pelajaran dapat diurutkan penyajiannya, serta bersifat tetap, pasti, dan juga dapat digunakan untuk media instruksional belajar secara mandiri (Ichsan et al., 2021). Penelitian ini menggunakan Media Audiovisual yang dapat disajikan dalam bentuk auditif yang dapat merangsang pikiran, perasaan, perhatian, dan adapun keefektifan dalam menggunakan media audio visual dalam pemberian senam yoga yakni memudahkan Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Lamongan untuk mempelajari teknik teknik dalam senam yoga, media Audiovisual juga dapat menarik perhatian dari mahasiswa sehingga materi dapat di sampaikan dengan baik dan mudah untuk di praktikan sehingga menggunakan sehingga media audiovisual ini sangat cocok di gunakan dalam metode senam yoga.

METODE PENELITIAN

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah Pra Eksperimental dengan pendekatan One Group Pra-Post Test Design. Desain Pra Eksperimental yaitu desain yang ditandai dengan tidak adanya kelompok banding dan randomisasi

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh Mahasiswa 7A yang mengalami Disminorea di Universitas Muhammadiyah Lamongan Pengambilan sampel menggunakan Total sampling dengan Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah: 1) Remaja reproduktif usia (10-24) 2) Bersedia menjadi responden, 3) Dapat berkomunikasi lisan dan tertulis dengan baik 3) Tidak meminum obat anti nyeri/ Obat herbal

HASIL dan PEMBAHASAN

HASIL

1) Skala nyeri haid pada mahasiswa 7A keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan Sebelum dan sesudah di berikan tindakan senam yoga

	Max	Min	Mean	Median	Modus
Pre	8	2	4,4	4,5	5
Post	5	0	2,2	2	0

Tabel 1. Skala Nyeri Haid pada mahasiswa 7A keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan Sebelum dan sesudah di berikan tindakan senam yoga

Berdasarkan Hasil Penelitian menunjukkan bahwa dari 38 Mahasiswa sebelum diberikan intervensi rata-rata skala nyeri haid (disminorea) adalah 4,4 dengan sebagian besar responden dengan skala nyeri 5. Dan skala nyeri terendah adalah 2 ataupun skala nyeri tertinggi adalah 8 dan setelah diberikan senam yoga dengan media Audiovisual skala nyeri rata-rata responden adalah 2,2 Dengan skala nyeri terendah adalah 0 dan skala nyeri tertinggi adalah 5.

2) Pengaruh senam yoga dengan media Audiovisual terhadap penurunan intensitas nyeri terhadap mahasiswa Universitas Muhammadiyah Lamongan

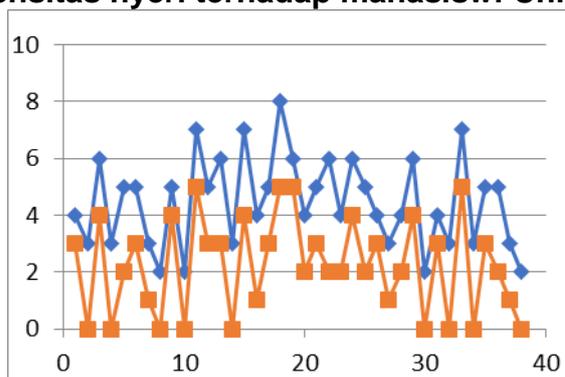


Diagram 1. Pengaruh senam yoga dengan media Audiovisual terhadap penurunan intensitas nyeri terhadap mahasiswa Universitas Muhammadiyah Lamongan

Berdasarkan Gambar Diagram 1 dapat diinterpretasikan bahwa dari 38 Mahasiswa, yang sebelum pemberian senam yoga dengan media audiovisual skala nyeri rata-ratanya adalah 4,4 setelah diberikan senam yoga dengan media audiovisual skala nyeri rata-rata turun menjadi 2,2 dan dapat Di lihat di Diagram Scatter titik titik Plot data menunjukkan terdapat pengaruh penurunan intensitas nyeri dari Pre (X) ke Post (y), Pengaruh Positif memiliki makna jika nilai Post (Y) Mengalami penurunan.

Hasil analisis menggunakan aplikasi SPSS for Windows pengaruh pemberian senam yoga dengan media audiovisual terhadap penurunan intensitas nyeri haid

(dismenore). Adapun syarat yang harus dipenuhi dalam menggunakan uji ini adalah data harus berdistribusi normal Untuk mengetahui data tersebut berdistribusi normal atau tidak yaitu dengan melakukan uji normalitas data menggunakan Saphiro wilk, setelah melakukan uji normalitas data nilai signifikansi $\alpha = 0,00$ dimana signifikansi $<0,05$ maka dapat di simpulkan uji normalitas data tidak normal sehingga disarankan untuk memakai uji statistik pengganti yaitu menggunakan uji Wilcoxon, sehingga distribusi uji wilcoxon menunjukkan nilai $Z = -5.493$ (jika nilai semakin negative Keefektifan semakin tinggi) $p=0,000$ dimana $p<0,05$. Sehingga H_0 ditolak, artinya terdapat pengaruh senam yoga dengan media Audiovisual terhadap penurunan intensitas nyeri haid (Disminorea) pada mahasiswi 7A keperawatan universitas muhammadiyah Lamongan.

PEMBAHASAN

1. Tingkat Nyeri haid (Disminorea) Mahasiswi 7A Keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan Sebelum Pemberian Senam Yoga Dengan Media Audivisual

Berdasarkan Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 38 responden sebelum diberikan intervensi rata-rata skala nyeri haid (dismenorea) adalah 4,4 Dan skala nyeri terendah adalah 5 ataupun skala nyeri tertinggi adalah 8. Berdasarkan pada tabel 1 menunjukkan bahwa dari 38 responden Sebagian besar berumur 21 tahun, sedangkan sebagian kecil responden umur 22 tahun hal ini yang menimbulkan adanya kontraksi uterus yang lebih sering dan semakin banyak mengeluarkan prostaglandin. Umur, Perempuan dengan usia semakin tua lebih banyak mengalami menstruasi maka leher rahim bertambah lebar, sehingga jarang ditemui nyeri menstruasi pada usia tua.

Berdasarkan Hasil Penelitian Hampir sebagian responden mengalami menarche saat berumur 11 tahun dan berumur 12 tahun Di karenakan bahwa menarche lebih awal menyebabkan alat-alat reproduksi belum berfungsi secara optimal dan belum siap menghadapi perubahan sehingga timbul dismenorea. Peneliti berasumsi usia menarche dapat berpengaruh terhadap nyeri yang dialami oleh Mahasiswi

Berdasarkan hasil penelitian Menunjukkan dari 38 Responden Menunjukan sebagian besarsaat haid mengalami nyeri disminorea dan hampir sebagian yang mengalami nyeri haid sebelum mestruasi Hal ini menjelaskan selama menstruasi sel-sel endometrium yang terkelupas melepaskan zat prostaglandin. Zat ini merangsang otot uterus (rahim) untuk berkontraksi dan mempengaruhi pembuluh darah yang menyebabkan iskemia dan vasoconstriction (penyempitan pembuluh darah) sehingga terjadi nyeri.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Hadiani & Ferina, (2021) tentang Penurunan nyeri haid pada mahasiswi Universitas udayana dengan menggunakan yoga. Penelitian tersebut dilakukan pada 60 orang responden. Yang di bagi Menjadi 2 kelompok yakni kelompok perlakuan dan kelompok Kontrol. Kesimpulan ada Pengaruh Penurunan nyeri dismenorea setelah diberikan yoga pada mahasiswi Uiversitas Nguldi Udayana.

Penelitian Lestari et al., (2019) tentang penurunan tingkat dismenorea pada mahasiswi UNPAD Hasilnya menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yoga terhadap penurunan tingkat dismenorea pada mahasiswi UNPAD.

Hal ini juga sesuai dengan teori Arikunto.S, (2014) karena semakin awal usia menarche seseorang maka seseorang tersebut juga semakin sering terpapar dengan nyeri yang dirasakan sehingga pengalaman seseorang terhadap nyeri serta pengalaman seseorang dalam mengatasi nyeri yang dirasakan itu semakin baik dan akhirnya seseorang menganggap nyeri sudah biasa dialami. Seperti halnya Penelitian Imaroh, (2019) tentang penurunan tingkat dismenorea pada mahasiswi UNPAD Hasilnya menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yoga terhadap penurunan tingkat dismenorea pada mahasiswi UNPAD.

2. Tingkat Nyeri haid (Disminorea) Mahasiswi 7A Keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan Setelah Pemberian Senam Yoga Dengan Media Audivisual

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 38 responden setelah diberikan Senam Yoga Dengan Media Audiovisual skala nyeri rata-rata responden adalah 2,2 Dengan skala nyeri terendah adalah 0 dan skala nyeri tertinggi adalah 5. Hal ini dikarenakan Gerakan yang rutin dalam yoga juga dapat menyebabkan peredaran darah lancar sehingga nyeri yang muncul dapat menghilang Selain itu yoga dapat mengubah pola penerimaan sakit ke fase yang lebih menenangkan sehingga tubuh dapat berangsur-angsur pulih dari gangguan utamanya. Berlatih yoga juga dapat meningkatkan sirkulasi darah keseluruhan tubuh, meningkatkan kapasitas paru saat bernafas, mengurangi ketegangan tubuh, pikiran dan mental, serta mengurangi rasa nyeri. Namun penelitian ini menggunakan Media Audiovisual Sehingga Kurang Maksimalnya penurunan Skala nyeri di karenakan tidak tatap muka secara langsung dan ada beberapa yang terkendala oleh sinyal.

Kim, (2019) dalam artikelnya menyebutkan bahwa terapi non farmakologi yang dapat menurunkan nyeri dismenorea primer adalah Yoga. Seperti halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Ulaa et al., (2020) menunjukkan bahwasanya yoga dapat menurunkan nyeri dismenorea primer.

Hal ini juga sesuai dengan teori Mayasari Bety, Arismawati Fitra Dian, (2021) yakni Penurunan terjadi di karenakan senam yoga terbukti dapat meningkatkan kadar b-endorphine sampai lima kali di dalam darah. Semakin banyak melakukan senam maka akan semakin tinggi pula kadar b-endorphinnya. Ketika seseorang melakukan senam maka b-endorphin akan keluar dan ditangkap oleh reseptor di dalam hypothalamus dan sistem limbik yang berfungsi untuk mengatur emosi. Peningkatan b-endorphin terbukti berhubungan erat dengan penurunan rasa nyeri, peningkatan daya ingat, memperbaiki nafsu makan, kemampuan seksual, tekanan darah dan pernafasan". Senam yoga juga bisa menyeimbangkan tubuh dan pikiran. bahwa dengan melakukan yoga saat haid akan mengurangi cairan yang menumpuk di bagian pinggang yang menyebabkan nyeri saat haid (dysmenorrhea), mood swing, gelisah, dan rasa tidak nyaman karena pengeluaran darah yang terlalu banyak. Menurut Windayanti et al., (2021) yoga merupakan salah satu teknik

relaksasi yang dianjurkan untuk menghilangkan nyeri haid. Pelatihan yang terarah dan berkesinambungan dipercaya mampu menyembuhkan nyeri haid dan menyehatkan badan secara keseluruhan. Wardhani & Suryanti, (2020) berpendapat bahwa yoga merupakan suatu teknik relaksasi yang memberikan efek distraksi serta dapat mengurangi dismenorea. Latihan yang dilakukan dalam yoga seperti menggerakkan panggul, memposisikan lutut, menegakkan dada dan latihan pernafasan dapat bermanfaat untuk mengurangi dismenorea. Nugroho & Sari, (2019) juga berpendapat bahwa ketika melakukan latihan yoga, sendi- sendi digerakkan secara optimal sesuai rentang gerakannya (range of motion) sehingga dapat memfungsikan kembali kartilago yang jarang dipakai dan mengalirkan oksigen serta darah ke arah tersebut. Hal ini dapat mencegah kondisi seperti nyeri.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti berasumsi bahwa yoga merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi dismenorea. Pada penelitian ini sebagian besar skala dismenorea responden sesudah dilakukan yoga mengalami perubahan yaitu berupa penurunan. Hal ini dapat terjadi karena melalui teknik relaksasi yang diajarkan dalam yoga berupa latihan pernafasan membuat responden menjadi lebih rileks sehingga persepsi terhadap nyeri yang dirasakanpun berkurang. Selain itu, gerakan-gerakan yang dilakukan dalam yoga dapat memperlancar peredaran darah sehingga nyeri yang dirasakan dapat berkurang.

3. Pengaruh Pemberian Senam Yoga Dengan Media Audiovisual Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri haid Mahasiswi 7A Keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan

Berdasarkan hasil penelitian dapat diinterpretasikan bahwa dari 38 (100%) responden, yang sebelum pemberian Senam Yoga Dengan Media Audiovisual skala nyeri 4,4 dan setelah diberikan Senam Yoga Dengan Media Audiovisual skala nyeri rata-rata turun menjadi skala 2,2 sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa setelah diberikan senam yoga dengan media Audiovisual terdapat penurunan intensitas nyeri haid Hasil analisis pengaruh pemberian Senam Yoga Dengan Media Audiovisual terhadap tingkat nyeri haid (dismenore) pada responden penelitian ini menggunakan uji willcoxon menunjukkan nilai $p=0,000$ dimana $p<0,05$ dengan nilai $Z : -5493$ (jika nilai semakin negative keefektifan semakin tinggi) maka H_0 ditolak, artinya terdapat pengaruh pemberian senam yoga dengan media Audiovisual terhadap tingkat nyeri haid (dismenore) pada mahasiswi 7A Keperawatan Universitas Lamongan.

Penelitian Manurung et al., (2015) yang berjudul efektivitas yoga terhadap nyeri dismenorea pada remaja. Penelitian ini dilakukan pada 30 siswi dengan melibatkan dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pada kelompok eksperimen dilakukan pengukuran pretest dan posttest serta intervensi yoga selama 30 menit sedangkan pada kelompok kontrol tidak dilakukan intervensi namun tetap dilakukan pengukuran pretest dan posttest. Setelah dianalisis didapatkan bahwa terdapat penurunan intensitas nyeri dismenorea setelah diberikan intervensi pada kelompok eksperimen.

Kesimpulan ada perbedaan intensitas nyeri dismenorea setelah diberikan yoga. Hal ini berarti yoga efektif dalam menurunkan nyeri dismenorea.

Penelitian yang dilakukan oleh Yulina & Ningsih, (2020) tentang eektivitas Penurunan nyeri haid pada mahasiswi di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai dengan menggunakan yoga. penelitian ini menggunakan eksperimen dengan jumlah responden 18 Orang Kesimpulan bahwa terdapat eektivitas Penurunan nyeri dismenorea setelah diberikan yoga pada mahasiswi di Universitas Pahlawan tuanku tembusai. Hal ini berarti yoga efektif dalam menurunkan nyeri dismenorea.

Sejalan dengan penelitian Arini et al., (2020) tentang penurunan Intensitas Nyeri Haid (Disminorea) Stikes Hang Tuan Surabaya dengan menggunakan yoga. Sampel diambil menggunakan sampling jenuh didapatkan sebanyak 30 remaja kesimpulan bahwa ada perbedaan hasil pada kedua kelompok dan pemberian terapi senam yoga berpengaruh dalam penurunan nyeri haid pda mahasiswi Stikes Hang Tuan Surabaya.

Hal ini terjadi mengingat nyeri merupakan hal yang bersifat subjektif dan hanya seseorang yang mengalami kondisi tersebut yang dapat mendeskripsikan besarnya nyeri yang dirasakan. Sehingga akan berpengaruh terhadap penurunan skor intensitas nyeri pada masing-masing responden Nurwana et al., (2017) berpendapat bahwa nyeri dapat terjadi karena adanya stimulus nyeri yang meliputi fisik (termal, mekanik, elektrik) dan kimia. Apabila ada kerusakan pada jaringan akibat adanya kontinuitas jaringan yang terputus maka histamin, bradikinin, serotonin dan prostaglandin akan di produksi oleh tubuh. Zat-zat kimia ini akan menimbulkan rasa nyeri. Rohmawati & Wulandari, (2019) menyatakan selama menstruasi sel-sel endometrium yang terkelupas melepaskan zat prostaglandin. Prostaglandin ini menyebabkan otot-otot endometrium berkontraksi dan menyebabkan penyempitan pembuluh darah (vasoconstriction) di sekitarnya. Penyempitan ini menghalangi penyerahan oksigen ke jaringan endometrium, sehingga jaringan mengalami kekurangan oksigen (iskemia) dan menimbulkan nyeri (Rumanti, 2021).

Yoga dapat menurunkan nyeri dengan cara merelaksasikan otot-otot endometrium yang mengalami spasme dan iskemia karena peningkatan prostaglandin sehingga terjadi vasodilatasi pembuluh darah. Hal tersebut menyebabkan aliran darah ke daerah yang mengalami spasme dan iskemia meningkat sehingga nyeri yang dirasakan dapat menurun (Retnosari et al., 2023). Selain itu yoga dapat mengubah pola penerimaan sakit ke fase yang lebih menenangkan sehingga tubuh dapat berangsur-angsur pulih dari gangguan utamanya nyeri. Gerakan yang rutin dalam yoga juga dapat menyebabkan peredaran darah lancar sehingga nyeri yang muncul dapat menghilang (Putriningrum et al., 2022).

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan konsep teoritis dan hasil penelitian terkait yang ada dapat didefinisikan bahwa ada pengaruh Senam yoga dengan media audiovisual Terhadap penurunan intensitas Nyeri Disminorea pada mahasiswi 7A keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan pemberian Senam yoga dengan media Audiovisual selama 30 Menit

saat nyeri haid berlangsung mampu mengurangi sintesis dari prostaglandin yang menjadi penyebab utama dari Nyeri Haid (Disminorea).

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian dan pembahasan serta tujuan dari penelitian maka dapat disimpulkan bahwa :

Setelah peneliti menganalisa data dan melihat hasil analisa maka peneliti dapat mengambil kesimpulan bahwa Rata rata nyeri sebelum di berikan senam yoga dengan media Audiovisual sebesar (4,4), Rata rata nyeri Setelah di berikan senam yoga dengan media Audiovisual sebesar (2,2) dan Terdapat pengaruh senam yoga dengan media Audiovisual terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada mahasiswi 7A Keperawatan Universitas Muhammadiyah lamongan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Arikunto.S. (2014). *Kumpulan materi Reproduksi Remaja*. Rineka cipta.
2. Arini, D., Indah Saputri, D., Supriyanti, D., & Ernawati, D. (2020). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Mahasiswi Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya. *Borneo Nursing Journal (Bnj)*, 2(1), 46–54. <https://akperyarsismd.e-journal.id/BNJ>
3. Hadiani, D. N., & Ferina, F. (2021). Senam Yoga Menurunkan Dismenore Pada Remaja. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 13(1), 239–245. <https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v13i1.1910>
4. Ichsan, J. R., Suraji, M. A. P., Muslim, F. A. R., Miftadiro, W. A., & Agustin, N. A. F. (2021). Media Audio Visual dalam Pembelajaran di Sekolah Dasar. *Seminar Nasional Hasil Riset Dan Pengabdian Ke-III (Snhrp-III 2021)*, 183–188.
5. Imaroh, E. D. (2019). Pengaruh Terapi Yoga Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) Pada Wanita Usia Produktif Di Rumah Sakitwava Husada Kepanjen Kabupaten Malang. *Kendedes Midwifery Journal*, 1(1), 11–19.
6. Kim, S. D. (2019). Yoga for menstrual pain in primary dysmenorrhea: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 36(February), 94–99. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2019.06.006>
7. 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. <https://doi.org/10.29080/jhsp.v3i2.221>
8. Manurung, M. F., Utami, S., & Rahmalia, S. (2015). EFEKTIVITAS YOGA TERHADAP NYERI DISMENORE PADA REMAJA. *Jurnal Online Mahasiswa*, 31(2), 2–3. <https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMPSTIK/article/view/8291/7961>
9. Mayasari Bety, Arismawati Fitra Dian, R. A. W. (2021). JURNAL SURYA Pengaruh Stress Terhadap Siklus Menstruasi pada Remaja Putri. *Mayasari Bety, Arismawati Fitra Dian, Riska Aprilia Wardani*, 13(03), 247–252. <http://jurnal.umla.ac.id>
10. Nugroho, S. H. P., & Sari, R. Y. (2019). Senam Yoga Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Pada Penderita Osteoarthritis Di Wilayah Kerja Puskesmas Babat Lamongan. *ABDIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 148–153. <https://doi.org/10.35568/abdimas.v2i2.586>
11. Nurwana, N., Sabilu, Y., & Fachlevy, A. (2017). ANALISIS FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN DISMINOREA PADA REMAJA PUTRI DI

- SMA NEGERI 8 KENDARI TAHUN 2016. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Unsyiah*.
12. Putriningrum, S., Veftisia, V., & Putri, G. D. (2022). Pelatihan Yoga untuk Mengatasi Nyeri Haid pada Remaja Putri di Kelurahan Langensari RT 02 RW 05. *Prosiding Seminar Nasional Dan Call for Paper Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, 109–115.
 13. Retnosari, E., Putri, D., & Alifia, D. (2023). PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP INTENSITAS NYERI DISMINORHEA. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 14(1), 92–101.
 14. Rohmawati, W., & Wulandari, D. A. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Nyeri Dismenore Primer pada Siswi Di SMA Negeri 15 Semarang. *Jurnal Bidan Cerdas (JBC)*. <https://doi.org/10.33860/jbc.v2i2.188>
 15. Rumanti, M. (2021). *Skripsi efektivitas senam yoga dan kompres hangat terhadap penurunan tingkat*.
 16. Ulaa, M. atun, Triwijayanti, R., Fadlilah, M., Ningrum, W. A. C., Trilia, Yelisni, I., & Rahmania, A. (2020). *Application of Mind-Body Practice: Yoga for Reducing Long Pain Primary Dysmenorrhea*. 27(ICoSHEET 2019), 395–399. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.200723.100>
 17. Wardhani, I. N., & Suryanti, P. E. (2020). Yoga Sebagai Upaya Meringankan Nyeri Haid Pada Remaja Perempuan. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 3(2), 195. <https://doi.org/10.25078/jyk.v3i2.1747>
 18. Windayanti, H., Khayati, Y. N., Veftisia, V., Widyaningsih, A., Dewi, M. K., Izzah, L. F., Mulyani, M., Aprilia, N., Sabwan, I. K., & Sari, L. A. (2021). Yoga untuk Mengurangi Nyeri Haid Primer pada Remaja Putri. *Indonesian Journal of Community Empowerment (Ijce)*, 3(2), 93. <https://doi.org/10.35473/ijce.v3i2.1186>
 19. Yulina, R., & Ningsih, N. F. (2020). Efektivitas Senam Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Disminore Pada Mahasiswi Di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. *Jurnal Ners*, 4, 75–80.