

FAKUMI MEDICAL JOURNAL

ARTIKEL RISET

URL artikel: <https://fmj.fk.umi.ac.id/index.php/fmj>

Pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Mahasiswi FK UMI Angkatan 2018.

Nidya Carissa Wahyuni¹, ^KImran Safei², Rezky Pratiwi L Basri³, Fadli Ananda⁴, Arina Fathiyah Arifin⁵, Ana Meliyana⁶, Yusuf Kidingallo⁷

¹Program Studi Sarjana Kedokteran, Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia

²Departemen Rehabilitasi Medik, Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia

^{3,5}Departemen Histologi, Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia

⁴Departemen Ilmu Obstetri dan Ginekologi, Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia

^{6,7}Departemen Radiologi, Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia

Email Penulis Korespondensi (^K): imran.safei@umi.ac.id

[nidycarissawahyuni@gmail.com](mailto:nidyacarissawahyuni@gmail.com)¹, imran.safei@umi.ac.id², rezky.pratiwi.basri@umi.ac.id³,

fadli.ananda@umi.ac.id⁴, arina.fathiyah.arifin@umi.ac.id⁵, ana.meliyana@umi.ac.id⁶,

yusuf.kidingallo@umi.ac.id⁷

(081341998208)

ABSTRAK

Dismenore merupakan salah satu masalah ginekologi yang paling umum dialami saat masa remaja, sangat mengganggu aktivitas bahkan seringkali mengharuskan penderita beristirahat dan meninggalkan aktivitasnya. Penanganan *dismenore* dapat juga dilakukan dengan tidak mengkonsumsi obat-obatan atau *non farmakologi* tanpa harus mengakibatkan efek samping yaitu dengan *abdominal stretching* untuk mengurangi rasa nyeri perut. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh *Abdominal Stretching* terhadap intensitas nyeri haid (*dismenore*) pada mahasiswi FK UMI Angkatan 2018. Metode penelitian ini yaitu jenis penelitian adalah *pre-experiment* dengan *one group pretest-posttest design*. Hasil penelitian ini menggunakan uji *wilcoxon* diperoleh nilai signifikan 0,000 ($p < 0,05$) artinya terdapat pengaruh yang bermakna latihan *abdominal stretching* terhadap intensitas nyeri haid pada mahasiswi fakultas kedokteran umi angkatan 2018 dengan *dismenore*.

Kata kunci: *Abdominal stretching*; *dismenore*; Latihan fisik

PUBLISHED BY:

Fakultas Kedokteran
Universitas Muslim Indonesia

Address:

Jl. Urip Sumoharjo Km. 5 (Kampus II UMI)
Makassar, Sulawesi Selatan.

Email:

fmj@umi.ac.id

Phone:

+6282396131343 / +62 85242150099

Article history:

Received 2 Mei 2022

Received in revised form 15 Mei 2022

Accepted 25 Mei 2022

Available online 01 Juni 2022

licensed by [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



ABSTRACT

Dysmenorrhea is one of the most common gynecological problems experienced during adolescence, very disturbing activities and often requires sufferers to rest and leave their activities. Handling dysmenorrhea can also be done by not taking drugs or non-pharmacological without having to cause side effects, namely by abdominal stretching to reduce abdominal pain. The purpose of this study was to determine the effect of Abdominal Stretching on the intensity of menstrual pain (dysmenorrhea) in FK UMI students Batch 2018. This research method is a pre-experimental type of research with a one group pretest-posttest design. The results of this study using the Wilcoxon test obtained a significant value of 0.000 ($p < 0.05$), meaning that there is a significant effect of abdominal stretching exercises on the intensity of menstrual pain in FK UMI student class 2018 with dysmenorrhea.

Keywords: Abdominal stretching; Dysmenorrhea; Physical exercise

PENDAHULUAN

Dismenore atau nyeri haid merupakan salah satu keluhan *ginekologi* yang paling umum pada perempuan muda. Hampir semua perempuan mengalami rasa tidak nyaman selama haid seperti rasa tidak enak diperut bagian bawah dan biasanya juga disertai mual, pusing, bahkan pingsan. Keadaan ini juga membuat penderita untuk istirahat, meninggalkan pekerjaan atau aktivitas rutinnnya sehari-hari selama beberapa jam atau beberapa hari dan terkadang memerlukan obat khusus. *Dismenore* dibagi menjadi dua berdasarkan penyebabnya yaitu *dismenore* primer dan sekunder. *Dismenore* primer adalah sensasi nyeri selama menstruasi tetapi tidak berkaitan dengan penyebab fisik yang nyata, sedangkan *dismenore* sekunder adalah sensasi nyeri selama menstruasi dan mempunyai *patologi* panggul yang nyata. (1)

Berdasarkan Badan Kesehatan Dunia (WHO) angka *dismenore* di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami *dismenore*. Di Swedia sekitar 72%. Di Amerika Serikat hampir 90% wanita mengalami *dismenore*, dan 10-15% diantaranya mengalami *dismenore* berat, yang menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan apapun. Di Indonesia angka kejadian *dismenore* primer sekitar 54,89% sisanya adalah tipe sekunder. (2)

Kurangnya pemberian informasi tenaga kesehatan tentang *dismenore* menjadi salah satu faktor pemicu tingginya angka kejadian *dismenore*. Persentase wanita belum kawin umur 15 - 24 tahun yang menerima informasi mengenai perubahan fisik dan pubertas sekitar 8,4% dengan menerima informasi dari teman 29,3%, ibu 17,6%, ayah 2%, saudara kandung 4,6%, kerabat 4,5%, guru 60,9%, pemimpin agama 1,8%, televisi 8%, radio 1,8%, dari buku, surat kabar 24,7%, internet 5,4%, lainnya 14,5%, sedangkan dari petugas kesehatan hanya sekitar 2,5% dan yang tidak mendapat informasi sama sekali 1,4%. (3)

Peran pemerintah dalam menghadapi kesehatan remaja diatur dalam UU nomor 36 tahun 2009 tentang kesehatan reproduksi pada bagian keenam pasal 71 sampai dengan pasal 77. Pemerintah berupaya menangani permasalahan kesehatan dengan Program Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja sehingga pemerintah dapat lebih mensosialisasikan sekaligus memberikan jalan keluar atas permasalahan ini. Program ini dilaksanakan di Puskesmas, Rumah Sakit, atau dimana remaja

berkumpul. Akan tetapi belum semua Puskesmas, Rumah Sakit dan Fasilitas Kesehatan melaksanakan program tersebut sehingga masih tingginya masalah kesehatan reproduksi terutama tingginya angka kejadian *dismenore*. (4)

Dismenore pada umumnya tidak berbahaya, namun seringkali dirasa mengganggu bagi wanita yang mengalami. Derajat nyeri dan kadar gangguan tentu tidak sama untuk setiap wanita. Ada yang masih bisa beraktivitas, adapula yang tidak mampu melakukan aktivitas apapun dan ini akan menurunkan kualitas hidup pada individu masing- masing. (5)

Terdapat beberapa terapi yang dapat dilakukan untuk mengurangi *dismenore* baik terapi farmakologis maupun terapi non farmakologis. Secara farmakologis nyeri dapat ditangani dengan terapi *analgesik* yang merupakan metode paling umum digunakan untuk menghilangkan nyeri. Terapi ini dapat berdampak ketagihan dan akan memberikan efek samping obat yang berbahaya bagi pasien. Sedangkan terapi non farmakologis meliputi kompres hangat, kompres dingin, masase lembut pada daerah perut, olahraga seperti senam *dismenore*, distraksi musik. Terapi non farmakologi dianggap lebih efektif karena tidak menimbulkan efek samping. (6)

Latihan fisik (*exercise*) sangat dianjurkan untuk mengatasi *dismenore* dan *exercise* lebih aman dan tidak mengandung efek samping karena menggunakan proses fisiologis tubuh. Penelitian menunjukkan bahwa latihan fisik memicu tubuh untuk menghasilkan *endorfin opioid* alami yang meningkatkan perasaan sejahtera selain itu mengurangi nyeri. Salah satu cara *exercise* untuk menurunkan nyeri haid adalah melakukan latihan *abdominal stretching*. Latihan *abdominal stretching* merupakan suatu latihan peregangan otot terutama pada perut yang dilakukan selama 10 menit. (7)

Latihan ini dirancang khusus untuk mengurangi kekuatan otot, daya tahan, dan fleksibilitas, sehingga diharapkan dapat mengurangi nyeri haid, dapat meningkatkan kebugaran, mengoptimalkan daya tangkap, meningkatkan mental dan relaksasi fisik, meningkatkan perkembangan kesadaran tubuh, mengurangi ketegangan otot (kram otot), mengurangi nyeri otot dan mengurangi saat menstruasi. (8)

Abdominal stretching berbeda dengan senam *dismenore*, senam *dismenore* merupakan gerakan olahraga relaksasi tubuh termasuk ke dalam senam umum. Pada saat melakukan senam *dismenore* juga harus sesuai sistematika umum berolahraga yang terdiri dari tiga fase yaitu pemanasan, gerakan inti dan pendinginan. Sedangkan *Abdominal stretching exercise* merupakan gabungan dari lima latihan yang terdiri dari *cat stretch*, *lower trunk rotation*, *hip stretch*, *abdominal strengthening (curl up)*, dan *bridge position*. (9)

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yaitu *pre- experimental design* yang bertujuan untuk menguji hubungan sebab - akibat terhadap perlakuan. Penelitian ini menggunakan metode pendekatan *one group pre test – post test design* merupakan penelitian yang dilakukan dengan cara memberikan *pre test* (pengamatan awal) terlebih dahulu sebelum diberikan intervensi, setelah itu diberikan intervensi, kemudian dilakukan *post test* (pengamatan akhir). Peneliti memilih jenis penelitian

ini untuk mengetahui pengaruh *abdominal stretching* terhadap intensitas nyeri haid (*dismenore*) pada Mahasiswi FK UMI yang mengalami nyeri haid (*dismenore*).

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan data dari hasil Instrumen pada mahasiswi Fk-UMI Angkatan 2018.

Dalam penelitian ini dilakukan tahapan sebagai berikut:

- a. Tahap Persiapan
 - 1) Lembar Pengukuran Tingkat Nyeri Skala Numerik
 - 2) Lembar Observasi (Check List)
 - 3) Lembar Wawancara
- b. Tahap Pelaksanaan
 - 1) Mengolah data yang telah diperoleh
 - 2) Menyajikan hasil penelitian
- c. Teknik Pengolahan Data

Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan hasil dari Teknik *Abdominal Stretching Exercise* yang dilakukan oleh mahasiswi FK-UMI Angkatan 2018 dengan pengelolaan data dilakukan dengan tahap *editing*, *coding* dan *tabulating*.

HASIL

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh latihan *Abdominal Stretching* terhadap penurunan intensitas tingkat nyeri haid (*dismenore*) yang dialami oleh mahasiswi FK UMI. Penelitian ini menggunakan subjek penelitian yang berjumlah 30 orang.

Tabel 1. Persentase Tingkat Nyeri Haid Sebelum dan Sesudah Penerapan *Abdominal Stretching*

Skala Nyeri	Sebelum N (%)	Sesudah N (%)
Nyeri Ringan	3 (10)	14 (46,7)
Nyeri Sedang	11 (36,7)	16 (53,3)
Nyeri Berat	16 (53,3)	0 (0)
Total	30 (100)	30 (100)

Tabel 1. menunjukkan bahwa jumlah mahasiswi yang mengalami nyeri berat sebelum diberi latihan *Abdominal Stretching* adalah 53,3% (16 orang), tetapi setelah diberikan latihan *Abdominal Stretching* jumlahnya menurun secara signifikan menjadi 0% atau tidak ada mahasiswi yang mengalami nyeri berat. Jumlah mahasiswi yang mengalami nyeri sedang sebelum diberi latihan *Abdominal Stretching* adalah 36,7% (11 orang) dan sesudah diberi latihan meningkat menjadi 53,3% (16 orang). Adapun jumlah mahasiswi yang mengalami nyeri ringan sebelum diberi latihan *Abdominal Stretching* adalah 10% (3 orang) dan meningkat secara signifikan menjadi 46,7% (14 orang).

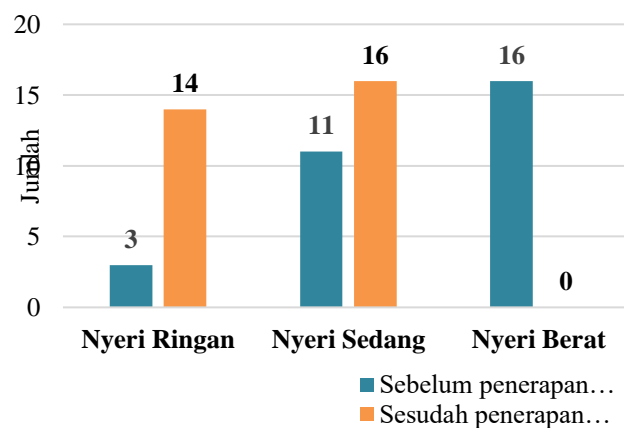
Penurunan jumlah mahasiswi yang mengalami nyeri berat menjadi nyeri ringan dan sedang menunjukkan bahwa pemberian latihan *Abdominal Stretching* memberikan dampak yang signifikan

terhadap penurunan intensitas nyeri. Hal ini juga dapat dilihat pada Tabel 2. yang menunjukkan bahwa sebelum pemberian latihan *Abdominal Stretching*, tingkat nyeri yang dialami mahasiswa memiliki rata rata 5,93 dengan nilai terendah 3 dan nilai tertinggi 8. Sedangkan nilai rata rata tingkat nyeri mahasiswa setelah diberikan latihan *Abdominal Stretching* mengalami penurunan menjadi 3,40 dengan nilai terendah 1 dan tertinggi 6. Tetapi, tetap perlu dilakukan pengujian untuk mengukur apakah keadaan sebelum pemberian latihan dan sesudah latihan *Abdominal Stretching* benar benar berbeda atau tidak.

Tabel 2. Karakteristik Tingkat Nyeri Haid Sebelum dan Sesudah Penerapan *Abdominal Stretching*

Keterangan	Skala Nyeri Sebelum Penerapan <i>Abdominal Stretching</i>	Skala Nyeri Sesudah Penerapan <i>Abdominal Stretching</i>
Rata – Rata	5,93	3,40
Nilai Minimum	3	1
Nilai Maksimum	8	6
Standar Deviasi	1,78	1,61

Berikut ini merupakan dalam bentuk grafik jumlah setiap nyeri haid yang dialami mahasiswa.



Gambar 1. Jumlah Tingkat Nyeri Haid Sebelum dan Sesudah Penerapan *Abdominal Stretching*

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Tingkat Nyeri Haid Pada Mahasiswa FK UMI 2018

Variabel	Shapiro Wilk			Keterangan
	Statistic	Df	p-value	
Sebelum	0,861	30	0,001	Tidak Normal
Sesudah	0,872	30	0,002	Tidak Normal

Tabel 3. menunjukkan hasil uji normalitas skala nyeri yang dialami mahasiswa baik sebelum atau sesudah latihan *Abdominal Stretching* memiliki nilai *p-value* < 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa data penelitian tidak berdistribusi normal. Berdasarkan hasil uji normalitas dapat diketahui bahwa data tidak memenuhi syarat berdistribusi normal, maka tidak memenuhi syarat penggunaan uji t data berpasangan.

Sehingga analisis selanjutnya untuk mengetahui pengaruh *Abdominal Stretching* dapat menggunakan uji *Wilcoxon*.

Tabel 4. Hasil Uji *Wilcoxon* Pengaruh *Abdominal Stretching* Terhadap Intensitas Nyeri Haid (*Dismenore*) Pada Mahasiswi FK UMI 2018

Perlakuan	Rata Rata \pm SD	Selisih	Z	P
Sebelum	5,93 \pm 1,78	2,53	-4,916	0,000
Sesudah	3,40 \pm 1,61			

Berdasarkan Tabel 4. dapat diketahui bahwa hasil uji *Wilcoxon* memiliki nilai *p-value* ($0,000 < 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh *Abdominal Stretching* yang signifikan terhadap intensitas nyeri haid (*Dismenore*) pada Mahasiswi FK UMI 2018. Nilai rata-rata skala nyeri yang dialami mahasiswa sesudah latihan *Abdominal Stretching* adalah sebesar 3,40 yang lebih rendah dibandingkan skala nyeri sebelum latihan *Abdominal Stretching* yang memiliki rata - rata 5,93. Hal ini menunjukkan bahwa latihan *Abdominal Stretching* memberikan dampak yang signifikan terhadap penurunan intensitas skala nyeri yang dialami mahasiswa.

PEMBAHASAN

Dismenore merupakan rasa sakit yang terjadi selama menstruasi yang cukup parah sehingga mengganggu aktivitas. *Dismenore* lebih dikenal dengan sebutan “sakit menstruasi”. Rasa sakit yang dialami saat *dismenore* sangat bervariasi seperti rasa sakit yang tajam, mual dan terbakar atau menusuk. *Dismenore* biasanya berkurang saat perdarahan menstruasi mulai surut. (9)

Latihan fisik (*exercise*) sangat dianjurkan untuk mengatasi *dismenore* dan *exercise* lebih aman dan tidak mengandung efek samping karena menggunakan proses fisiologis tubuh. Penelitian menunjukkan bahwa latihan fisik memicu tubuh untuk menghasilkan *endorfin opioid* alami yang meningkatkan perasaan sejahtera selain itu mengurangi nyeri. Salah satu cara *exercise* untuk menurunkan nyeri haid adalah melakukan latihan *abdominal stretching*. Latihan *abdominal stretching* merupakan suatu latihan peregangan otot terutama pada perut yang dilakukan selama 10 menit. (10)

Penelitian yang dilakukan oleh nidya carissa 2022, Hasil penelitian yang dilakukan menggunakan uji *wilcoxon* diperoleh nilai signifikan 0,000 ($p < 0,05$) artinya terdapat pengaruh yang bermakna latihan *abdominal stretching* terhadap intensitas nyeri haid pada mahasiswi fk umi angkatan 2018 dengan *dismenore*.

Penelitian ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Syaiful & Naftalin 2018 Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas nyeri *dismenore* sebelum *abdominal stretching exercise* 50% responden mengalami *dismenore* ringan dan sedang. Intensitas nyeri *dismenore* setelah *abdominal stretching exercise* menunjukkan ada penurunan intensitas *dismenore* setelah dilakukan intervensi *abdominal stretching exercise* yaitu tidak ada nyeri dan nyeri ringan. Sedangkan hasil uji *statistic*

menunjukkan $p = 0,000$ yang berarti (o hitung) $S 0,05$ maka H_1 diterima dan H_0 ditolak artinya ada pengaruh *Abdominal stretching*. (11)

Penelitian ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Syafna dkk, 2018 berjudul Pengaruh Latihan *Abdominal Stretching* Terhadap Intensitas *Dismenore*. Jenis desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Quasy Experiment* dengan rancangan penelitian *Non-Equivalent Control Group*. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan ada perbedaan yang signifikan rata-rata intensitas *dismenore* sebelum dan sesudah diberikan intervensi latihan *abdominal stretching* pada kelompok eksperimen dengan p value 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa latihan *abdominal stretching* efektif dalam penurunan intensitas *dismenore*. Latihan *abdominal stretching* merupakan latihan peregangan yang berfokus pada bagian otot perut. (12)

Penelitian ini juga didukung berdasarkan penelitian yang dilakukan Frenita Sophi, dkk 2013 tentang faktor- faktor yang berhubungan dengan *dismenore* pada siswi SMK Negeri 10 Medan Pada tahun 2013. Dengan Hasil uji statistik dengan menggunakan uji *chi square* diperoleh nilai $p=0,019$ artinya terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan olahraga dengan kejadian *dismenore*. Rasio prevalensi kejadian *dismenore* siswi yang jarang berolahraga dan yang sering berolahraga adalah 1,215 (1,004 -1,473). Siswi yang jarang berolahraga memiliki kemungkinan risiko 1,2 kali lebih besar mengalami *dismenore* daripada siswi yang sering berolahraga. (13)

Kemudian didukung Berdasarkan penelitian yang dilakukan Windastiwi dkk, 2017 tentang “Pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* terhadap Intensitas Nyeri *Dismenore*” didapat hasil Intensitas nyeri *dismenore* setelah diberi intervensi *stretching exercise* menunjukkan bahwa dari 48 responden, tidak ada responden dengan nyeri *dismenore* berat dan 85% mengalami *dismenore* sedang. (14)

Penelitian yang dilakukan oleh gamit 2014, *exercise* yang efektif menurunkan skala *dismenore* adalah *abdominal streatching* untuk meningkatkan kekuatan otot perut, kelenturan perut, dan daya tahan tubuh. Latihan *abdominal streatching* merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri. Hal ini disebabkan saat melakukan olahraga atau senam tubuh akan menghasilkan *endorphin*. Senam yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan jumlah dan ukuran pembuluh darah, yang menyalurkan darah keseluruh tubuh termasuk organ reproduksi sehingga aliran darah semakin lancar dan hal tersebut dapat menurunkan gejala *dismenore*. Meningkatkan volume darah yang mengalir ke seluruh tubuh termasuk organ reproduksi, hal tersebut dapat memperlancar pasokan oksigen ke pembuluh darah yang mengalami *vasokontriksi*, sehingga nyeri haid dapat berkurang. (15)

Dismenore pada umumnya tidak berbahaya, namun seringkali dirasa mengganggu bagi wanita yang mengalami. Derajat nyeri dan kadar gangguan tentu tidak sama untuk setiap wanita. Ada yang masih bisa beraktivitas, adapula yang tidak mampu melakukan aktivitas apapun dan ini akan menurunkan kualitas hidup pada individu masing- masing. (15)

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat ditarik beberapa kesimpulan yaitu berdasarkan hasil pengukuran didapatkan skala nyeri dismenore pada mahasiswi FK UMI Angkatan 2018 yang mengalami nyeri berat sebelum diberikan latihan *Abdominal Stretching* adalah 53,3% (16 orang), nyeri sedang sebelum diberi latihan *Abdominal Stretching* adalah 36,7% (11 orang), nyeri ringan sebelum diberi latihan *Abdominal Stretching* adalah 10% (3 orang). Sedangkan, Skala nyeri *dismenore* pada mahasiswi FK UMI Angkatan 2018 yang mengalami nyeri berat setelah diberikan latihan *Abdominal Stretching* adalah jumlahnya menurun secara signifikan menjadi 0% atau tidak ada mahasiswi yang mengalami nyeri berat. Nyeri sedang sesudah diberi latihan meningkat menjadi 53,3% (16 orang), nyeri ringan setelah diberikan latihan *Abdominal Stretching* meningkat secara signifikan menjadi 46,7% (14 orang). Saran untuk penelitian ini yaitu bagi responden Mahasiswi FK UMI Angkatan 2018 dapat mengaplikasikan latihan *abdominal streatching* sebagai alternatif penanganan non farmakologi dari nyeri haid (*dismenore*), bagi tenaga Kesehatan dapat lebih banyak memberikan informasi melalui penyuluhan dan Pendidikan sehingga dapat memberikan pengetahuan pada remaja tentang nyeri haid dan *Abdominal Stretching* dan bagi peneliti dapat dilanjutkan oleh peneliti selanjutnya dengan sampel yang lebih banyak dan membutuhkan waktu yang lama serta memberikan terapi non farmakologis lain yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri *dismenore*.

DAFTAR PUSTAKA

1. Juliana. Determinan Dismenorea Di SMAN 2 Bagan Sinembah Kabupaten Rokan Hilir. (Jurnal Endurance), 2018;62.
2. Rasfayanah. Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Dismenorea Dengan Perilaku Penanganan Dismenorea Pada Mahasiswi FK UMI Makassar Angkatan 2013. (UMI Medical Journal), 2018;2.
3. Gizi, H. S., Menarche, U., Di, P., & S. M. K. K (2017). Artikel penelitian. Hal. 88-95.
4. Wahyuni, R. S., Oktaviani, W., Kebidanan, A., & Pekanbaru, I. Hubungan Indeks Tubuh Dengan Dismenorea pada Remaja Putri di SMP Pekanbaru. 3(3). 2018; 618-623.
5. Fikriyah, U. Penerapan Abdominal Stretching Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Remaja Putri di BPM Hj Nuryamah Kutowinangun Kabupaten Kebumen. Gombang, Jawa Tengah. 2017; 2-5.
6. Wulandari, A., Hasanah, O., & Woferst, R. Gambaran Kejadian dan Manajemen Dismenore pada Remaja Putri di Kecamatan Lima Puluh Kota Pekanbaru. Gambaran Kejadian Dan Manajemen Dismenore Pada Remaja Putri Di Kecamatan Lima Puluh Kota Pekanbaru, (2018) Vol 5(2), Hal 468-476. <https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMPSIK/article/view/21161/20477>
7. Putri, S. A., Yunus, M., & Fanani, E. Hubungan Antara Nyeri Haid (Dismenore) Terhadap Aktivitas Belajar Pada Siswi Kelas Xi Sma Negeri 52 Jakarta. Preventia: The Indonesian Journal of Public Health, 2017. 2(2), 85. <https://doi.org/10.17977/um044v2i2p85-92>
8. Husna. Perbedaan Intensitas Nyeri Haid Sebelum dan Sesudah Diberikan Kompres Hangat pada Remaja Putri di Universitas Dharmas Indonesia. Journal for Quality in Women's Health, 2018. 1(2), 43-49. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v1i2.16>

9. Ilmi, B. M., Fahrurazi, & Mahrita. Dismenore Sebagai Faktor Stres pada Remaja Putri Kelas X dan XI SMA Kristen Kanaan Banjarmasin. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Khatulistiwa*, 2017. 4(3), 227–231.
10. Ismalia, N. Hubungan Gaya Hidup Dengan Dismenore Primer Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Lampung Angkatan 2015. *digilib.unila.ac.id*, 2017;15-16.
11. Hayati. Efektivitas Terapi Kompres Hangat terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Remaja di Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*, VI (2), 2018;156– 164.
12. Trimayasari, D., & Kuswandi, K. Hubungan Usia Menarche dan Status Gizi Siswi SMP Kelas 2 Dengan Kejadian Dismenore. *Jurnal Obstetika Scientia*, 2(2), 2014;192–211. [diakses tanggal 14 Mei 2019].

Tersedia:http://eprintslib.ummgl.ac.id/829/1/16.0601.0092_BAB%20I_BAB%20II_BAB%20III_BAB%20V_DAFTAR%20PUSTAKA.pdf
13. Rasfayanah. Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Dismenorea Dengan Perilaku Penanganan Dismenorea Pada Mahasiswi FK UMI Makassar Angkatan 2013. *UMI Medical Journal*, 2014;2.
14. Silviani, Y. E. Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Terhadap Dismenorea. *Hasanuddin Journal of Midwifery*, 2019; 31.
15. Oktarini, A. I. Pengaruh Efektifitas Senam Dismenore Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri SMK YBIB MAJALENGKA Kabupaten Majalengka Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Indonesia*, 2020;56.