

**PENGARUH SENAM DISMENORE TERHADAP INTENSITAS
NYERI MENSTRUASI PADA REMAJA DI SMPN 1
WARINGINKURUNG KABUPATEN
SERANG BANTEN**

SKRIPSI



Oleh :
DIANA PAPILAYA
NIM. 502019008

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIAH BANDUNG
2023**

**PENGARUH SENAM DISMENORE TERHADAP INTENSITAS
NYERI MENSTRUASI PADA REMAJA DI SMPN 1
WARINGINKURUNG KABUPATEN
SERANG BANTEN**

SKRIPSI

*Diajukan untuk Menyelesaikan Pendidikan Program Studi Sarjana Kebidanan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Bandung*



Oleh :
DIANA PAPILAYA
NIM. 502019008

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIAH BANDUNG
2023**

LEMBAR PERSETUJUAN

LEMBAR PERSETUJUAN

DIANA PAPILAYA

NIM.502019008

**PENGARUH SENAM DISMENORE TERHADAP INTENSITAS NYERI
MENSTRUASI PADA REMAJA DI SMPN 1 WARINGIN KURUNG
KABUPATEN SERANG BANTEN**

Skripsi ini telah Disetujui Untuk Dipertahankan

Pada Ujian Sidang Skripsi

Tanggal 17 juli 2023

Oleh

Pembimbing Utama



Nurhayati, S.ST.,M.Kes

NPP.2015171287058

Pembimbing Pendamping



Dian Siti Awali, S.ST.,M.Kes.,I3dn

NPP. 2020300379113

LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa Skripsi yang berjudul :
**PENGARUH SENAM DISMENORE TERHADAP INTENSITAS NYERI
MENSTRUASI PADA REMAJA DI SMPN 1 WARINGINKURUNG
KABUPATEN SERANG BANTEN**

Disusun Oleh :
DIANA PAPILAYA
NIM. 502019008

Telah disetujui dan dipertahankan dihadapan Tim Penguji Sidang Skripsi
Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas 'Aisyiyah Bandung
dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima
Bandung, 29 Juli..... 2023

Penguji I



Iis Kurniati, S.Pd., M.Kes

Penguji II



Maya Sukmayati, S.ST., M.KM

Pembimbing Utama



Nurhayati, S.ST., M.Kes

Pembimbing Pendamping



Dian Siti Awali, S.ST., M.Kes., Bd

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama Mahasiswa : Diana Papilaya

NIM : 502019008

Program Studi : Sarjana Kebidanan

Dengan ini menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiarisme atau penjiplakan/ pengambilan karangan, pendapat atau karya orang lain dalam penulisan Skripsi yang berjudul :

**“ Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi
Pada Remaja Di SMPN 1 Waringinkurung
Kabupaten Serang Banten”**

Apabila suatu saat nanti saya terbukti melakukan plagiarisme, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di perguruan tinggi ini.

Demikianlah surat pernyataan ini saya buat dengan kesadaran sendiri dan tidak atas tekanan ataupun paksaan dari pihak manapun demi menegakkan integritas akademik di institusi ini.

Bandung, juli 2023
Penulis



Diana Papilaya

SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama Mahasiswa : Diana Papilaya
NIM : 502019008
Program Studi : Sarjana Kebidanan

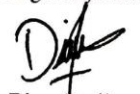
Demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk memberikan kepada Universitas 'Aisyiyah Bandung Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

“Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi Pada Remaja Di SMPN 1 Waringinkurung Kabupaten Serang Banten”

Hak bebas Royalti Non eksklusif ini, Universitas 'Aisyiyah Bandung berhak menyimpan, mengalihkan dalam bentuk media lain, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta.

Demikian pernyataan ini saya buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bandung, 17 Juli 2023
Yang Menyatakan,


Diana Papilaya

Mengetahui,
Tim Pembimbing

Nama	Tandatangan
1. Nurhayati, S.ST., M.Kes	
2. Dian Siti Awali, S.ST.M.Kes.,Bd	

MOTTO

“ Langkah langkah kecilmu untuk mewujudkan impianmu lebih berarti daripada berdiam ditempat, karena peluang itu tidak didapatkan hanya dengan berdiam diri tanpa melakukan apapun, perlu do’a dan ikhtiar”

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan bagi :

Orang tua saya yang untuk segala perjuangan, dukungan serta kasih sayang yang sudah diberikan untuk menggapai cita cita ini, kakak dan adik saya terutama keponakan saya yaitu Arcelio Arkatama El Afid yang sudah memberikan dukungan untuk segala proses perjuangan, teman teman Sarjana Kebidanan’19 terutama Cindy Sonia dan Rosa Hasti Ayu O yang sudah saya angap sebagai keluarga tak sedarah atau rumah kedua saya yang selalu memberikan dukungan, tempat tukar cerita dan pemikiran serta yang selalu menolong saya dalam keadaan apapun, Putri Safeti Dewi selaku teman seperjuangan dan tetangga kost yang selalu memberikan dukungan dan yang selalu menerima keluh kesah dari perjuangan sesama anak rantau.

ABSTRAK

Diana Papilaya
502019008

PENGARUH SENAM DISMENORE TERHADAP INTENSITAS NYERI MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI

V; 2023; 104 halaman; 3 tabel; 2 bagan; 3 Gambar; 14 lampiran

Menurut *World Health Organization (WHO)*, kejadian nyeri haid cukup tinggi di seluruh dunia, dengan rata-rata lebih dari 50% wanita menderita dismenore di semua negara. Di Indonesia angka kejadian dismenore diperoleh 64,25%. Dismenore ini berdampak negatif terhadap kualitas hidup wanita yang mengalami nyeri menstruasi termasuk hubungan mereka dengan anggota keluarga dan teman sekolah atau prestasi sekolah ataupun pada aktivitas sehari-hari. Tujuan terhadap penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh senam dismenore terhadap intensitas nyeri menstruasi pada remaja. Manfaat penelitian ini yaitu untuk meningkatkan pengetahuan tentang penatalaksanaan nyeri menstruasi dan dapat mengaplikasikannya agar keluhan nyeri menstruasi yang dialami dapat berkurang. Metode pada penelitian ini menggunakan *preeksperimen one group pretest-posttest* dengan sampel diperoleh menggunakan teknik *purposive sampling* yang berdasarkan dengan kriteria inklusi dan eksklusi berjumlah 30 responden. Dengan hasil uji data *wilcoxon test* didapatkan $P=0.000$ yang berarti $p<0,05$ menggunakan tingkat kepercayaan 95% yaitu H_0 ditolak artinya ada pengaruh senam dismenore terhadap intensitas nyeri menstruasi di SMPN 1 Waringinkurung Kab. Serang Banten. Saran Bagi siswi SMPN 1 Waringinkurung Kabupaten Serang Banten diharapkan selalu dapat mengaplikasikannya dengan adanya kegiatan senam dismenore ini dan membagikan informasi kepada teman temannya yang mengalami nyeri menstruasi dengan cara melakukan senam dismenore sebagai penanganan nyeri menstruasi.

Kata Kunci: Disminore, Senam Dismenore, Remaja Putri
Kepustakaan: 32 buah (2016-2023)

ABSTRACT

Diana Papilaya
502019008

THE INFLUENCE OF DYSMENORRHEA EXERCISE ON MENSTRUAL PAIN INTENSITY IN TEENAGE GIRLS

V; 2023; 104 pages; 3 tables; 2 charts; 3 Pictures; 14 attachments

According to the World Health Organization (WHO), the incidence of menstrual pain is quite high worldwide, with an average of more than 50% of women suffering from dysmenorrhea in all countries. In Indonesia, the incidence of dysmenorrhea is 64.25%. Dysmenorrhea has a negative impact on the quality of life of women who experience menstrual pain, including relationships with family members and school friends or school performance or in daily activities. The purpose of this study was to find out how dysmenorrhea exercise affects the intensity of menstrual pain in adolescents. The benefit of this research is to increase knowledge about the management of menstrual pain and to be able to apply it so that the complaints of menstrual pain experienced can be reduced. The method in this study used one group pretest-posttest pre-experiment with samples obtained using a purposive sampling technique based on inclusion and exclusion criteria, totaling 30 respondents. With the Wilcoxon test results obtained data $P = 0.000$, which means $p < 0.05$ using a 95% confidence level, namely H_0 is rejected, meaning that there is an effect of dysmenorrhea exercise on the intensity of menstrual pain in at Junior High School 1 Waringinkurung regency Serang Banten. are expected to always be able to apply it with this dysmenorrhea exercise and share information with their friends who experience menstrual pain by doing dysmenorrhea exercises as a treatment for menstrual pain.

Keywords: Dysmenorrhea, , Dysmenorrhea Exercise, Teenage Girls
Libraries: 32 pieces (2016-2023)

KATA PENGANTAR



Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillah rabbil'alam, puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, taufik, serta hidayahnya. Shalawat dan salam tercurah kepada Nabi Muhammad SAW beserta keluarga dan para sahabat, serta orang-orang yang bertaqwa, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi Pada Remaja Di SMPN 1 Waringinkurung Kabupaten Serang Banten”

Skripsi ini dengan sebaik mungkin dan mendapatkan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu penulis mengucapkan rasa terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi membantu dalam pembuatan skripsi ini, yaitu kepada :

1. Tia Setiawati, S.Kp., M.Kep., Ns., Sp.Kep.An selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Bandung dan dosen pembimbing akademik.
2. Dr. Sitti Syabariyah, S.Kp., Ms.Biomed selaku Wakil Rektor I Universitas ‘Aisyiyah Bandung.
3. Nandang Jamiat N, S.Kp., Ners., M.Kep., Sp.Kep.Kom selaku Wakil Rektor II Universitas ‘Aisyiyah Bandung.
4. Popy Siti Asiyah, S.Kep., Ners., M.Kep selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Bandung.

5. Inggriane Puspita Dewi, S Kep, Ners., M.Kep selaku Wakil Dekan fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah bandung
6. Annisa Ridlayanti S.Keb,Bd., M.Keb Selaku Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan.
7. Nurhayati, S.ST., M.Kes selaku dosen pembimbing I dalam penyusunan skripsi ini yang telah memberikan, nasehat dan berbagai arahan serta masukan dalam penyusunan skripsi ini.
8. Dian Siti Awali, S.ST., M.Kes., Bd selaku dosen pembimbing II dalam penyusunan skripsi ini yang telah memberikan, nasehat dan bimbingan, arahan serta masukan dalam penyusunan skripsi skripsi ini.
9. Iis Kurniati, S.Pd., M.Kes selaku dosen penguji I dalam penyusunan skripsi ini yang telah memberikan, nasehat dan bimbingan, arahan serta masukan dalam penyusunan skripsi ini
10. Maya Sukmayati, S.ST., M.KM selaku dosen penguji II dalam penyusunan skripsi ini yang telah memberikan, nasehat dan bimbingan, arahan serta masukan dalam penyusunan skripsi ini
11. Uwon Hidayat, S.Pd selaku Kepala Sekolah SMPN 1 Waringinkurung dan Ibu Nunung Nurbadriyah S.Pd selaku staff TU yang sudah membantu dan memberikan izin untuk melakukan penelitian ini.

Akhir kata saya ucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa laporan ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu segala kritik dan saran

yang membangun sangat diharapkan guna perbaikan kedepan. Penulis berharap semoga skripsi ini berguna bagi pembaca pada umumnya.

Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Bandung, Juli 2023

Penulis

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Diana' with a stylized flourish at the end.

Diana Papilaya

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	i
SURAT PERNYATAAN.....	iii
<u>MOTTO DAN PERSEMBAHAN</u>	iv
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR BAGAN	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	14
DAFTAR ISTILAH	15
BAB I PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
B. Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
C. Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
D. Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
E. Sistematika Penulisan	Error! Bookmark not defined.
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.
A. Konsep Remaja	Error! Bookmark not defined.
B. Konsep Menstruasi.....	Error! Bookmark not defined.
C. Konsep Dismenore	Error! Bookmark not defined.
D. Konsep Senam Dismenore	Error! Bookmark not defined.
E. Penelitian Yang Relevan	Error! Bookmark not defined.
F. Kerangka Pemikiran.....	Error! Bookmark not defined.
G. Hipotesis Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Desain Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
B. Definisi Konseptual.....	Error! Bookmark not defined.
C. Populasi dan Sampel	Error! Bookmark not defined.

D. Tempat dan Waktu Penelitian	Error! Bookmark not defined.
E. Variabel	Error! Bookmark not defined.
F. Definisi Operasional.....	Error! Bookmark not defined.
G. Instrumen Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
H. Teknik Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
I. Teknik Pengolahan Data	Error! Bookmark not defined.
J. Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
K. Langkah langkah penelitian	Error! Bookmark not defined.
L. Etika Penelitian	Error! Bookmark not defined.
MANUSKRIP	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Teknik Senam Dismenore	Error! Bookmark not defined.
Tabel 2. 2 Penelitian Yang Relevan	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 1 Definisi Operasional	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Visual Analog Scale (VAS)**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 3. 1 Pengukuran Disminore Sebelum Intervensi **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 3. 2 Pengukuran Disminore Setelah Intervensi **Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 Kerangka Pemikiran.....**Error! Bookmark not defined.**

Bagan 3. 1 Definisi Konseptual**Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Ijin Pendahuluan	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2 Surat Ijin Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 3 Surat Expert Judgement.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 4 Kuesioner.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 5 Daftar Tilik	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 6 Informed Concent	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 7 Surat Etik Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 8 Surat Balasan Sekolah	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 9 Lembar Bimbingan I.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 10 Lembar Bimbingan II	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 11 Master Tabel Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 12 Dokumentasi	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 13 Persetujuan Pengumpulan Skripsi	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 14 Hasil Cek Plagiarism	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 15 Biodata.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR ISTILAH

WHO : *World Health Organization*

PBB: Perserikatan Bangsa-Bangsa

NSAID: *Nonsteroidal Anti-inflammatory Drugs*

BKKBN: Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional

VAS: *Visual Analog Scale*

TNI AL: Tentara Nasional Indonesia Angkatan Laut

PMR: Palang Merah Remaja

SOP: Standar Operasional Prosedur

UKS: Unit Kesehatan Sekolah (UKS)

PGE₂: Prostaglandin E₂

PGH₂: Prostaglandin H₂

PGF₂ α : Prostaglandin F₂ α (PGF₂ α)

DAFTAR PUSTAKA

- Abadi Babil, D., Dolatian, M., Mahmoodi, Z., & Akbarzadeh Baghban, A. (2016). Comparison of lifestyles of young women with and without primary dysmenorrhea. *Electronic Physician*, 8(3), 2107–2114. <https://doi.org/10.19082/2107>
- Abeputri, R., Herlinawati, S. W., & Arifandi, F. (2022). *Hubungan antara Tingkat Kecemasan dengan Siklus Menstruasi pada Pelajar Kelas XI SMA Kharisma Bangsa dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam*. 1(3).
- Abadi Babil, D., Dolatian, M., Mahmoodi, Z., & Akbarzadeh Baghban, A. (2016). Comparison of lifestyles of young women with and without primary dysmenorrhea. *Electronic Physician*, 8(3), 2107–2114. <https://doi.org/10.19082/2107>
- Abeputri, R., Herlinawati, S. W., & Arifandi, F. (2022). Hubungan antara Tingkat Kecemasan dengan Siklus Menstruasi pada Pelajar Kelas XI SMA Kharisma Bangsa dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam. 1(3).
- Andriyani, S., Sumartini, S., & Afifah, V. N. (2017). Gambaran Pengetahuan Remaja Madya (13 -15 Tahun) Tentang Dysmenorrhea DI SMPN 29 Kota Bandung. *JURNAL PENDIDIKAN KEPERAWATAN INDONESIA*, 2(2), 115. <https://doi.org/10.17509/jpki.v2i2.4746>
- Anggraini, W. (2022). *The Effect Of Dysmenorrhea Exercie On Pain Level Of STIKES Bakti Utama Pati StudentsT*. Vol.7 No.2 Tahun 2022. <http://ejournal.annurpurwodadi.ac.id/index.php/TSCNers>
- Ashriady. (2022). *Aplikasi Terapi Komplementer di Kebidanan*. Media Sains Indonesia.
- Dian K. (2020). *Pengujian Hipotesis (Deskriptif, Komparatif dan Asosiatif)*. LPPM Universitas KH. A. Wahab Hasbullah.

- Difinubun, K. H. A., Kurnaesih, E., & Multazam, A. M. (2023). *Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Siswi di SMA Negeri 7 Ambon*. 4(4).
- Eko Sudarmanto, dkk. (2021). *Desain Penelitian Bisnis: Pendekatan Kualitatif* (1 ed.). Yayasan Kita Menulis.
- Fauziah B, dkk. (2022). *Aktivitas Fisik dan Tingkat Stres Dengan Gangguan Pola Menstruasi*. CV. Ruang Tentor.
- Gorety, G., Damayanti, D. F., & Yulianti, E. (2022). Latihan Senam Untuk Mengatasi Haid Di Panti Asuhan Nur Ilahi. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*, 8(2), 41. <https://doi.org/10.30602/jkk.v8i2.1042>
- Hartinah, D., Wigati, A., & Maharani, L. V. (2023). *Pengaruh Terapi Farmakologi dan Non-Farmakologi Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi*. Vol.14 No.1. <https://ejr.stikesmuhkudus.ac.id/index.php/jikk/article/view/1676>
- Heni S. (2018). *Akupresure Untuk Kesehatan Wanita*. Unimma Press.
- Heru H. (2020). *Buku Ajar Keperawatan Kritis: Pendekatan Evidence Base Practice Nursing*. Lembaga Chakra Brahmana Lentera.
- I Made S A, dkk. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yayasan Kita menulis. https://www.google.co.id/books/edition/Metodologi_Penelitian_Kesehatan/DDYtEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=0&kptab=overview
- Irma M, dkk. (2022). *Biologi Reproduksi*. Rena Cipta Mandiri.
- Jaury, D. F. (2014). Gambaran Nilai Vas (Visual Analogue Scale) Pasca Bedah Seksio Sesar Pada Penderita Yang Diberikan Tramadol. *e-CliniC*, 2(1). <https://doi.org/10.35790/ecl.2.1.2014.3713>
- Kiki N. (2022). *Aromaterapi Lavender untuk Dismenore*. Media Sains Indonesia.
- Mouliza, N. (2020). Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri di MTS Negeri 3 Medan Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah*

- Universitas Batanghari Jambi*, 20(2), 545.
<https://doi.org/10.33087/jiubj.v20i2.912>
- Murni Ani, dkk. (2022). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Global Eksekutif Teknologi.
- Mutia. (2022). Karakteristik Anak Usia Pendidikan Menengah. *Jurnal Al-Fikrah*, 11(1), 14–28. <https://doi.org/10.54621/jiaf.v11i1.229>
- Nurjanah, I., Yuniza, Y., & Iswari, M. F. (2019). Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswi Asrama STIKes Muhammadiyah Palembang. *Syifa' MEDIKA: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 10(1), 55. <https://doi.org/10.32502/sm.v10i1.1749>
- Pratiwi, A., Sulistiawatia, Y., & Kumalasari, D. (t.t.). *Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Santriwati di MTS Ponpes Pembangunan Bustanul Ulum Desa Jaya Sakti tahun 2021*.
- S.Andarwulan. (2021). *Terapi Komplementer Kebidanan*. GUEPEDIA.
- Sandu Siyoto & Muhamad ali Sodik. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian* (1 ed.). Literasi Media Publishing.
https://www.google.co.id/books/edition/DASAR_METODOLOGI_PENELITIAN/QPhFDwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1
- Sandu Siyoto, Muhammad Ali Sodik. (t.t.). *Dasar Metode Penelitian* (1 ed.). Literasi Media Publishing.
- Santi, L. S. (2019). *PENGARUH SENAM DISMENORE TERHADAP PENURUNAN NYERI MENSTRUASI PADA REMAJA USIA 16-17 TAHUN*. 8.
- Setyorini, Y., & Satino, S. (2016). Efektifitas Senam Dengan Modul Dalam Mengurangi Dismenore Pada Remaja SMA Di Kota Surakarta. *Interest : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(2). <https://doi.org/10.37341/interest.v5i2.37>

- Sitohang, N. A., & Nasution, D. L. (2021). Pengetahuan dan Sikap Remaja Anak Jalanan tentang Dismenore Primer dan Senam Dismenore di Komunitas Peduli Anak Jalanan Medan. *Jurnal Riset Hesti Medan Akper Kesdam I/BB Medan*, 6(2), 173. <https://doi.org/10.34008/jurhesti.v6i2.249>
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sumiaty, S., Dupa, A. V. M., Suryani, L., & Ramadhan, K. (2021). Penurunan Intensitas Nyeri Menstruasi (Dysmenorrhoe) dengan Kompres Hangat: Decreased Intesity of Menstrual Pain (Dysmenorrhoe) With Warm Compresses. *Jurnal Bidan Cerdas*, 3(1), 31–37. <https://doi.org/10.33860/jbc.v3i1.130>
- Sunarko, A. (2018). Pendidikan Menstruasi Remaja Putri Dalam Al Qur'an (Kajian Surat Al Baqarah :222). *Manarul Qur'an: Jurnal Ilmiah Studi Islam*, 18(2), 101–116. <https://doi.org/10.32699/mq.v18i2.942>
- Tricahyono. (2018). *Statistika Terapan & Indikator Kesehatan*. Deepublish.
- Umha, H., Yulfitria, F., & Eugenie, T. (2022). Pengaruh Acupressure dalam Mengurangi Nyeri Menstruasi. *Muhammadiyah Journal of Midwifery*, 3(1), 29. <https://doi.org/10.24853/myjm.3.1.29-36>
- Wulanda, C., Luthfi, A., & Hidayat, R. (2020). *Efektifitas Senam Dismenore Pada Pagi dan Sore Hari Terhadap Penanganan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Saat Haid Terhadap Penanganan Nyeri Haid Di SMPN 2 Bangkinang Kota Tahun 2019*. 1(1).
- Wulandari, A. (2018). *Pengaruh Pemberian Ekstrak Kunyit (Curcuma longa linn) dalam Mengatasi Dismenorea*. <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/1874>

