

**PENGARUH TERAPI YOGA TERHADAP NYERI HAID (DISMENORE) PADA WANITA
USIA PRODUKTIF (20 S/D 45 TAHUN) DI RUMAH SAKIT
WAVA HUSADA KEPANJEN
KABUPATEN MALANG**

Erna Dewi Imaroh

Rumah Sakit Wava Husada

Abstrak: Setiap bulan wanita usia produktif yang tidak sedang hamil dan belum menopause mengalami menstruasi. Nyeri haid (dismenore) merupakan masalah yang dialami saat menstruasi. Dismenore dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Dismenore dapat diatasi dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi non farmakologi salah satunya adalah yoga. Yoga merupakan salah satu jenis dari teknik relaksasi yang dapat menurunkan intensitas nyeri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi yoga terhadap nyeri haid (dismenore) pada wanita usia produktif (20 s/d 45 tahun) di RS wava Husada Kapanjen Kabupaten Malang. Penelitian ini menggunakan desain penelitian Pre-experiment dengan One Group pre test – post test dengan instrumen Numeric Rating Scale (NRS) dan teknik pengambilan sampel purposive sampling dengan sampel sebanyak 60 orang. Responden diobservasi terlebih dahulu kemudian diberi perlakuan yoga 1 (satu) minggu 1 (satu) kali selama 1 (satu) siklus menstruasi dan diobservasi kembali. Pengolahan data menggunakan uji statistik Wilcoxon didapatkan hasil penelitian sebelum terapi yoga sebagian besar mengalami nyeri sedang 58,34%, nyeri berat terkontrol 13,33% dan nyeri ringan 28,33%. Setelah terapi yoga responden sebagian besar mengalami nyeri ringan sebanyak 76,67%, tidak mengalami nyeri sebanyak 18,33%. Hasil tersebut menunjukkan adanya perbedaan bermakna dan didapatkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi yoga terhadap nyeri haid (dismenore) pada wanita usia produktif (20 s/d 45 tahun) di Rumah Sakit Wava Husada Kapanjen Kabupaten Malang. Untuk penelitian selanjutnya disarankan menambah waktu penelitian agar hasil penelitian tidak bias.

Kata kunci : Yoga, Nyeri haid, Dismenore

Abstract: in menopausal phase yet experience menstruation. Menstrual pain (dysmenorrhea) happened as menstrual problems. Dysmenorrhea can interfere women's daily activities. Dysmenorrhea can be treated with pharmacological and nonpharmacological therapy (yoga). Yoga is one of relaxation techniques that can reduce the intensity of pain. The objective of this study was to determine the effect of yoga therapy toward menstrual pain (dysmenorrhea) in productive age women (20 to 45 Years) at Wava Husada Hospital Kapanjen Malang Regency. This research used Pre-experiment research design with One Group pre test - post test with Numeric Rating Scale (NRS) instrument and purposive sampling technique with sample of 60 people. Respondents were observed first and then treated by using yoga once a week during one menstrual cycle then re-observed. Data were analyzed by using Wilcoxon statistic test. The result of research before yoga therapy was conducted mostly experienced were moderate pain that was 58,34%, controlled pain 13,33% and light pain 28,33%. After yoga therapy was conducted most respondents experienced mild pain as many as 76.67%, did not experience pain 18.33%. The result showed significant difference with $p = 0,000$ ($p < 0,05$), it could be concluded that there was influence of yoga therapy on menstrual pain (dysmenorrhea) in productive age woman (20 to 45 years) at Wava Husada

Hospital Kepanjen Malang Regency. For further research, it was suggested to increase the research duration therefore the research result was not biased.

Keywords: Yoga, Menstrual Pain, Dysmenorrhea

PENDAHULUAN

Yoga merupakan salah satu jenis dari teknik relaksasi yang dapat menurunkan intensitas nyeri. Pada penelitian yang dilakukan oleh Siahaan, dkk (2012) ditemukan bahwa sebelum dilakukan yoga menunjukkan bahwa 50 % (10 dari 20 responden) mengalami dismenore dengan kategori nyeri sedang dan 10% (2 dari 20 responden) berada pada kategori nyeri berat tertahankan. Sesudah dilakukan yoga, sebagian besar mengalami dismenore pada kategori nyeri ringan dan tidak ada lagi yang mengalami nyeri berat tertahankan. Hal ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat dismenore sebelum dan sesudah dilakukan yoga.

Dengan melakukan yoga selama 15-30 menit secara rutin, teratur dan sesuai dengan kondisi tubuh, tubuh akan terasa rileks sehingga terjadi vasodilatasi pembuluh darah dan akan meningkatkan aliran darah ke daerah yang mengalami spasme dan iskemik. Dalam kondisi rileks, tubuh menghentikan produksi hormon adrenalin dan semua hormon yang diperlukan saat stres. Dengan demikian dapat terlihat pentingnya relaksasi untuk memberikan kesempatan bagi tubuh memproduksi hormon yang penting untuk mendapatkan haid tanpa rasa nyeri (Smeltzer & Bare, 2002).

Peneliti memilih wanita usia produktif di RS Wava Husada Kepanjen Kabupaten Malang sebagai responden penelitian karena sebagian besar karyawan di RS Wava Husada berusia produktif dimana pada rentang usia tersebut biasanya sering terjadi dismenore primer. Studi pendahuluan di RS Wava

Husada pada tanggal 3-6 Oktober 2016, pada 200 karyawan di RS Wava Husada didapatkan 73% responden mengalami nyeri dismenore dan 82% diantaranya mengatakan nyeri tersebut mengganggu aktivitasnya. 57% responden mengatasi nyeri tersebut dengan mengkonsumsi obat-obatan, 41% membiarkan nyeri hilang dengan sendirinya tanpa diberi terapi sedangkan 2% sudah melakukan terapi yoga. 2% responden tersebut mengatakan dengan melakukan yoga secara teratur minimal 1 kali dalam 1 minggu, nyeri haid dapat berkurang sampai dengan hilang. Meskipun banyak yang mengetahui atau pernah mencoba yoga, hanya sebagian kecil yang benar-benar menekuninya.

Dari fenomena diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian apakah ada pengaruh terapi yoga terhadap nyeri haid (dismenore) pada wanita usia produktif di RS Wava Husada Kepanjen Kabupaten Malang. Dengan maksud agar di RS Wava Husada karyawan dapat menerapkan yoga sehingga nyeri haid (dismenore) dapat berkurang.

BAHAN DAN METODE PENELITIAN

A. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah karyawan wanita usia produktif (20 s/d 45 Tahun) yang mengalami nyeri haid (dismenore) di RS Wava Husada Kepanjen Kabupaten Malang sebanyak 146 orang.

B. Sampel

Sampel dalam penelitian ini adalah karyawan RS Wava husada usia 20 s/d 45 tahun yang mengalami nyeri haid (dismenore). Pada penelitian ini sample

diambil berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi sebanyak 60 orang.

C. Teknik Sampling

Dalam penelitian ini pengambilan sampel dilakukan secara *purposive sampling*. Sampel dipilih sesuai kriteria inklusi.

D. Kriteria Inklusi

1. Bersedia menjadi responden.
2. Bersedia melakukan Yoga minimal 1 kali dalam 1 siklus menstruasi.
3. Belum pernah melakukan yoga dan tidak mengkonsumsi obat anti nyeri.

E. Kriteria Eksklusi

1. Tidak bersedia menjadi responden
2. Pernah melakukan yoga sebelumnya.
3. Mengkonsumsi obat anti nyeri selama menstruasi.

F. Variabel Dependen

Dalam penelitian ini variabel dependen adalah nyeri haid (dismenore).

G. Variabel Independen

Variabel independen dalam penelitian ini adalah terapi yoga.

HASIL PENELITIAN

A. Skala Nyeri Haid (Dismenore)

Sebelum Terapi Yoga

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Haid (Dismenore) Sebelum Terapi Yoga di RS Wava Husada Kepanjen Kepanjen pada 15 September – 15 Oktober 2017

No	Skala nyeri haid	n	%
1	Tidak nyeri (0)	0	0
2	Nyeri ringan (1-3)	17	28,33
3	Nyeri sedang (4-6)	35	58,34
4	Nyeri berat terkontrol (7-9)	8	13,33

9)

5	Nyeri berat tidak terkontrol (10)	0	9,52
Jumlah		60	100

Table 1 menunjukkan skala nyeri haid (dismenore) sebelum terapi yoga pada 60 responden, sebagian besar responden pada penelitian ini mengalami nyeri sedang sebanyak 35 responden (58,34%).

B. Skala Nyeri Haid (Dismenore) Setelah Terapi Yoga

Tabel 2 Distribusi dan Frekuensi Skala Nyeri Haid (Dismenore) Setelah Terapi Yoga di RS Wava Husada Kepanjen Kepanjen pada 15 September – 15 Oktober 2017

No	Skala nyeri haid	n	%
1	Tidak nyeri (0)	11	18,33
2	Nyeri ringan (1-3)	46	76,67
3	Nyeri sedang (4-6)	3	5
4	Nyeri berat terkontrol (7-9)	0	0
5	Nyeri berat tidak terkontrol (10)	0	0
Jumlah		60	100

Table 2 menunjukkan skala nyeri haid (dismenore) setelah terapi yoga pada 60 responden, sebagian besar responden mengalami nyeri ringan sebanyak 46 responden (76,67%).

C. Analisis Pengaruh Terapi Yoga Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) Sebelum dan Setelah Terapi Yoga

Tabel 3 Tabulasi Silang Pengaruh Terapi Yoga Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) Sebelum dan Setelah Terapi Yoga di RS Wawa Husada Kepanjen Kepanjen pada 15 September – 15 Oktober 2017

		skala nyeri setelah dilakukan yoga			Total
		tidak nyeri	nyeri ringan	nyeri sedang	
skala nyeri sebelum yoga	nyeri ringan	8	9	0	17
	nyeri sedang	3	31	1	35
	nyeri berat	0	6	2	8
Total		11	46	3	60

Berdasarkan table 3 dapat diketahui responden yang sebelum terapi yoga mengalami nyeri ringan dan setelah terapi yoga menjadi tidak nyeri sebanyak 8 responden (13,33 %), sebelum terapi yoga mengalami nyeri ringan dan setelah terapi yoga tetap sebanyak 9 responden (15 %). Responden yang sebelum terapi yoga mengalami nyeri sedang dan setelah terapi yoga menjadi tidak nyeri sebanyak 3 responden (5 %), sebelum terapi yoga mengalami nyeri sedang dan setelah terapi yoga menjadi nyeri ringan sebanyak 31 responden (51,67 %), dan sebelum terapi yoga mengalami nyeri sedang dan setelah terapi yoga tetap sebanyak 1 responden (1,67 %). Responden yang sebelum terapi yoga mengalami nyeri berat dan setelah terapi yoga menjadi nyeri ringan sebanyak 6 responden (10 %), dan sebelum terapi yoga mengalami nyeri berat dan setelah terapi yoga menjadi nyeri sedang sebanyak 2 responden (3,33 %).

5.2.3 Analisa Data

Analisa data awal menggunakan *Paired T Test* dan didapatkan hasil uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov^a* menggunakan SPSS nilai *signifikasi* (p) dimana nilai $p = 0,000$. Karena nilai $p <$

$0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa data tidak berdistribusi dengan normal, kemudian dilakukan terlebih dahulu transformasi data. Variable baru hasil transformasi data dilakukan uji normalitas terlebih dahulu. Karena variable baru hasil transformasi tidak berdistribusi normal juga, maka dipilih uji alternatif yaitu uji *Wilcoxon*. **Tabel 4 Hasil Analisis Uji Wilcoxon**

	n	Median (minimu m- maksimum)	Rerata ±s.b	p
Skala nyeri haid (dismenore) sebelum yoga	6 0	4 (1-8)	4,28±1,678	0,000
Skala nyeri haid (dismenore) setelah yoga	6 0	1 (0-5)	1,65±1,219	

Berdasarkan Tabel 4 didapatkan median dari skala nyeri haid (dismenore) sebelum yoga adalah 4 dengan skala nyeri minimal 1 dan skala nyeri maksimal 8. Median dari skala nyeri haid (dismenore) setelah yoga adalah 1 dengan skala nyeri minimal 0 dan skala nyeri maksimal 5. Dengan demikian menunjukkan skala nyeri haid (dismenore) setelah dilakukan terapi yoga lebih kecil dari skala nyeri haid (dismenore) sebelum terapi yoga. Berdasarkan hasil *significancy* (p), didapatkan nilai $p = 0,000$ dimana nilai $p < 0,05$ yang berarti H_1 diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi yoga terhadap nyeri haid (dismenore) pada wanita usia produktif (20 s/d 45 tahun) di Rumah Sakit Wawa Husada Kepanjen Kabupaten Malang.

PEMBAHASAN

A. Skala Nyeri Haid (Dismenore) Sebelum Terapi Yoga

Table 1 menunjukkan skala nyeri haid (dismenore) sebelum terapi yoga pada 60 responden sebagian besar mengalami nyeri sedang yaitu 35 responden (58,34%), nyeri berat terkontrol 8 responden (13,33%) dan nyeri ringan sebanyak 17 responden (28,33%). Sesuai skala penilaian numerik (Numerical rating scale, NRS) yang digunakan untuk menilai nyeri haid (dismenore) dengan menggunakan skala 0-10. Skala numeric ini paling efektif digunakan untuk mengkaji intensitas nyeri sebelum dan setelah intervensi terapeutik (Andarmoyo, 2013).

Secara umum hampir semua wanita mengalami rasa tidak enak pada perut bagian bawah saat menstruasi. Namun, istilah dismenore hanya dipakai bila nyeri begitu hebat sehingga mengganggu aktivitas dan memerlukan obat-obatan

(Sukarni & Margareth, 2013). Nyeri haid timbul sebelum haid datang dan berangsur hilang setelah darah haid keluar. Terjadi beberapa waktu setelah menarche (mulainya menstruasi) biasanya setelah 12 bulan atau lebih ketika ovulasi dimulai. Sifat rasa nyeri biasanya terbatas pada rasa nyeri di perut bagian bawah menjalar ke pinggang dan paha. Bersamaan dengan rasa nyeri, kadang-kadang disertai mual, muntah, diare, sakit kepala dan emosi yang labil (Sukarni, 2013).

Menurut Anurogo, 2011 bahwa dismenore harus segera diatasi agar tidak berakibat syok, penurunan kesadaran dan dapat menjadi isolasi sosial karena nyeri yang tak tertahankan. Jika dibiarkan saja, seseorang yang mengalami dismenore akan berdampak pada aktivitas yang dilakukan sehari-hari. Secara tidak langsung hal tersebut akan mengganggu aktifitas dalam bekerja dan menurunkan produktifitas dalam bekerja. Hal tersebut juga terjadi di RS Wawa Husada, responden membiarkan saja rasa nyeri haid (dismenore) akan tetapi berdampak pada produktifitas dalam bekerja yang menurun dan tidak maksimal. Responden lebih suka membiarkan rasa nyerinya karena takut efek dari terlalu sering mengkonsumsi obat. Sebenarnya banyak rekomendasi-rekomendasi cara mengatasi nyeri haid (dismenore) selain obat sekarang ini, tidak hanya istirahat dan tidur yang cukup namun juga latihan relaksasi secara teratur dan salah satunya adalah yoga.

B. Skala Nyeri Haid (Dismenore) Setelah Terapi Yoga

Table 2 didapatkan skala nyeri haid (dismenore) setelah terapi yoga pada 60 responden sebagian besar mengalami nyeri ringan sebanyak 46 responden (76,67%),

tidak mengalami nyeri sebanyak 11 responden (18,33%), nyeri sedang sebanyak 3 responden (5%) dan tidak ditemukan responden yang mengalami nyeri berat terkontrol maupun tidak terkontrol. Hasil ini menunjukkan adanya perubahan yang positif terhadap penurunan skala nyeri haid (dismenore). Hasil rata-rata nyeri haid (dismenore) setelah dilakukan terapi yoga sebesar 1,65 yang angkanya dibulatkan menjadi 2, hal ini menunjukkan bahwa skala nyeri haid (dismenore) pada karyawan RS Wava Husada adalah kategori ringan.

Rata-rata skala nyeri haid (dismenore) setelah terapi yoga mengalami penurunan dibandingkan dengan rata-rata skala nyeri haid (dismenore) sebelum terapi yoga, yaitu mengalami penurunan dari skala nyeri sedang menjadi ringan. Hal tersebut membuktikan bahwa terapi yoga yang dilakukan karyawan RS Wava Husada mempunyai manfaat yang berarti untuk mengurangi nyeri haid (dismenore). Penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Purnaningsih, 2016 bahwa senam yoga mampu memberikan pengaruh relaksasi terhadap penurunan skala nyeri haid (dismenore) pada remaja di SMK N 1 Karanganyar.

Yoga merupakan penyatuan dan menyeimbangkan kegiatan fisik dengan nafas, pikiran, dan identitas jiwa sehingga hidup terasa nyaman dan seimbang (Amalia, 2015). Melalui yoga kita dapat melatih kesabaran dan control emosi yang menunjang hubungan dengan sesama. Berlatih yoga secara teratur akan memberikan manfaat yang besar, antara lain: meningkatkan fungsi kerja kelenjar endokrin (hormonal) di dalam tubuh, meningkatkan sirkulasi darah ke seluruh

sel tubuh dan otak, membentuk postur tubuh yang lebih tegap serta otot yang lebih lentur dan kuat, meningkatkan kapasitas paru-paru saat bernafas, membuang racun dari dalam tubuh (detoksikasi), meremajakan sel-sel tubuh dan memperlambat penuaan, memurnikan saraf pusat yang terdapat di tulang punggung, mengurangi ketegangan tubuh, pikiran dan mental, serta membuatnya lebih kuat saat menghadapi stress, memberikan kesempatan untuk merasakan relaksasi yang mendalam, meningkatkan kesadaran pada lingkungan, meningkatkan rasa percaya diri dan kemampuan untuk berpikir positif dan mengurangi nyeri saat haid (Sindhu, 2013).

Dengan melakukan yoga, karyawan RS Wava Husada dapat mengurangi nyeri haid (dismenore) yang dirasakan sehingga dengan menurunnya nyeri haid (dismenore) karyawan RS Wava Husada dapat beraktifitas dan bekerja dengan baik. Selain itu dengan mengetahui manfaat yoga dalam mengurangi nyeri haid (dismenore), karyawan RS Wava Husada bisa menerapkan yoga dan dapat menghindari konsumsi obat anti nyeri.

C. Pengaruh Terapi Yoga Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) Pada Wanita Usia Produktif (20 s/d 45 Tahun) Di Rumah Sakit Wava Husada Kepanjen Kabupaten Malang.

Dalam penelitian ini, efek yang dirasakan responden setelah pemberian terapi yoga terbukti berpengaruh menurunkan nyeri haid (dismenore). Responden mengatakan nyeri haid menurun ditunjukkan dari hasil penelitian bahwa ada perbedaan nyeri haid (dismenore) sebelum dan setelah dilakukan terapi yoga. Sebelum diberikan

perlakuan nilai rata-rata nyeri haid (dismenore) didapatkan 4,28, sedangkan setelah diberikan perlakuan nilai rata-rata nyeri haid (dismenore) adalah 1,65 dengan perbedaan bermakna dan didapatkan nilai $p = 0,000$. Adanya perbedaan sebelum dan setelah perlakuan menunjukkan adanya pengaruh terapi yoga terhadap penurunan nyeri haid (dismenore) pada wanita usia produktif (20 s/d 45 tahun) di Rumah Sakit Wawa Husada Kepanjen Kabupaten Malang.

Hasil tersebut didukung dengan signifikansi pengaruh terapi yoga terhadap nyeri haid (dismenore) dilihat dari sebelum dan setelah perlakuan, terdapat 59 orang dengan hasil skala nyeri setelah dilakukan yoga lebih kecil dari sebelum yoga, skala nyeri setelah dilakukan yoga lebih besar daripada sebelum yoga tidak ada, dan 1 orang mempunyai skala nyeri yang tetap sebelum dan sesudah dilakukan yoga. Dalam kondisi rileks, tubuh menghentikan produksi hormon adrenalin dan semua hormon yang diperlukan saat kita nyeri. Oleh karena hormon seks estrogen dan progesteron serta hormon stres adrenalin, diproduksi dari blok bangunan-bangunan kimiawi yang sama. Ketika kita mengurangi stres, berarti kita juga telah mengurangi produksi kedua hormon seks tersebut. Dengan demikian kita dapat melihat pentingnya relaksasi untuk memberikan kesempatan bagi tubuh memproduksi hormon yang penting untuk mendapatkan haid tanpa rasa nyeri (Amalia, 2015). Gejala dismenore bisa diatasi dengan melakukan yoga secara teratur, yoga boleh dilakukan secara rutin setiap hari atau satu atau dua kali dalam seminggu selama 15-30 menit tergantung kondisi kebutuhan tubuh kita. Dengan

berlatih secara rutin dan teratur, kita akan mendapatkan kemajuan yang lebih nyata dan cepat dalam menghilangkan gejala dismenore (Sindhu, 2013).

Dari hasil analisa data dan teori yang telah dibahas di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa terapi yoga dapat menurunkan nyeri haid (dismenore) karena relaksasi dengan yoga dapat menghentikan produksi hormon yang dapat menimbulkan nyeri.

KESIMPULAN DAN SARAN

KESIMPULAN

- A. Skala nyeri haid (dismenore) pada wanita usia produktif (20 s/d 45 tahun) di Rumah Sakit Wawa Husada Kepanjen Kabupaten Malang sebelum terapi yoga, didapatkan responden yang mengalami nyeri ringan sebanyak 17 responden (28,33%), nyeri sedang sebanyak 35 responden (58,34%) dan responden mengalami nyeri berat terkontrol 8 responden (13,33 %)
- B. Skala nyeri haid (dismenore) pada wanita usia produktif (20 s/d 45 tahun) di Rumah Sakit Wawa Husada Kepanjen Kabupaten Malang setelah terapi yoga, didapatkan responden yang tidak mengalami nyeri sebanyak 11 responden (18,33%), yang mengalami nyeri ringan sebanyak 46 responden (76,67%), nyeri sedang sebanyak 3 responden (5%) dan tidak ada responden yang mengalami nyeri berat terkontrol maupun tidak terkontrol
- C. Ada pengaruh terapi yoga terhadap nyeri haid (dismenore) pada wanita usia produktif (20 s/d 45 tahun) di Rumah Sakit Wawa Husada Kepanjen Kabupaten Malang dengan nilai $p < 0,05$ yaitu berdasarkan hasil signficancy (p), didapatkan nilai $p = 0,000$.

SARAN

- A. Bagi Responden

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sumber pengetahuan tentang manfaat terapi yoga pada wanita usia produktif serta responden wanita yang mengalami nyeri haid (dismenore) dapat melakukan terapi yoga untuk mengurangi nyeri haid (dismenore).

B. Bagi Peneliti

Diharapkan dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan, mengumpulkan, mengolah, menganalisa dan menginformasikan data temuan, dan selanjutnya data temuan ini diharapkan dapat digunakan untuk pengembangan di masa yang akan datang.

C. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan dapat menjadi bahan referensi bagi perpustakaan, serta dapat digunakan sebagai bahan masukan penelitian sejenis lainnya dan menjadi referensi materi pembelajaran terkait masalah keperawatan dan kesehatan terutama mengenai nyeri haid (dismenore).

D. Bagi Lahan Penelitian

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan acuan atau pertimbangan untuk meningkatkan kualitas kesehatan khususnya melalui terapi yoga agar mengurangi nyeri haid (dismenore).

E. Bagi Peneliti selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan untuk penelitian sejenis tentang dismenore oleh karena penyebab selain menstruasi dengan ruang lingkup yang lebih luas dan responden yang lebih besar serta disarankan untuk menambah waktu penelitian agar hasil penelitian tidak bias.

Andarmoyo, Sulistyoy., 2013. Konsep & proses keperawatan nyeri. Jogjakarta: Ar-Ruzz.

Anurogo, dr D., & Wulandari, A., 2011. Cara jitu mengatasi nyeri haid. Yogyakarta : ANDI.

Aulia, 2009. Kupas tuntas menstruasi. Yogyakarta : Milestone.

Bobak, et al., 2004. Buku ajar keperawatan maternitas. Jakarta: EGC.

Dahlan, M. Sopiudin., 2013. Statistik untuk kedokteran dan kesehatan. Jakarta: Salemba Medika.

Glasier, Anna., 2005. Keluarga berencana dan kesehatan reproduksi. Edisi keempat. Jakarta : EGC.

Hidayat, Aziz Alimul., 2010. Metode penelitian kebidanan teknik analisis data. Surabaya: Salemba Madika.

Hurlock, B.E., 2007. Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan. Jakarta : Erlangga.

Laila, N., 2011. Buku pintar menstruasi. Buku Biru: Yogyakarta.

Lowdermilk, et al., 2013. Keperawatan maternitas 1. Jakarta: Salemba Emban Patria.

Lusa, 2010. Dismenore. Dismenore (Dysmenor- rhea), Part 2. Available at: <http://www.lusa.web.id/> .

Nursalam, 2013. Metodologi penelitian ilmu keperawatan: pendekatan praktis. Edisi 3. Jakarta: Salemba Medika.

Manuaba, I.B.G., 2007. Pengantar kuliah obstetri. Jakarta: EGC.

DAFTAR PUSTAKA

Amalia, Astrid., 2015. Tetap sehat dengan yoga. Jakarta: Panda Media.

- Mitayani, 2009. Asuhan keperawatan maternitas. Jakarta: Salimba Medika.
- Mubarak, Wahid Iqbal., & Chayatin, Nurul., 2011. Ilmu kesehatan masyarakat : teori dan aplikasi. Jakarta: Salemba Medika.
- Nugroho, dr. Taufan., & Setiawan, Ari., 2010. Kesehatan wanita, dender & permasalahannya. Yogyakarta : Nuha Madika.
- Notoatmodjo, S., 2010. Metodologi penelitian kesehatan. Jakarta: PT Rieka Cipta.
- Novia, Eka., & Puspitasari, Nunik., 2008. The Indonesian Journal of Public Health. Faktor Risiko yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Primer. 4(2), p. 96-104
- Purnaningsih, Erni., & Mursudarinah, 2016. Jurnal Kebidanan dan Ilmu Kesehatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Aisyiyah Surakarta. Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tingkat Nyeri Dismenore Pada Remaja Di SMKN Karanganyar, 3(3), p. 240-2656.
- Potter & Perry., 2005. Buku ajar fundamental keperawatan. Edisi 4. Jakarta : EGC
- Prawirohardjo, S., 2009. Ilmu kandungan. Edisi 2. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka.
- Siahaan, Kartika., dkk., 2012. Jurnal Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Padjadjaran, Bandung, Jawa Barat. Penurunan Tingkat Dismenore pada Mahasiswi Fakultas Ilmu Keperawatan UNPAD dengan Menggunakan Yoga, 1(1), hal. 1-12.
- Sindhu, Pujiastuti., 2013. Panduan lengkap yoga untuk hidup sehat dan seimbang. Bandung : Mizan Pustaka.
- Smeltzer, S.C., & Bare, B., 2001. Buku ajar keperawatan medikal bedah brunner & suddarth vol 2. Edisi 8. Jakarta: EGC.
- Snyder, M., & Lindquist, R., 2002. Complementary alternative therapies nursing . 4th ed. New York: Springer Publishing Company.
- Sugiyono., 2015. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sukarni, Icesmi., & Margareth, 2013. Kehamilan, persalinan, dan nifas. Yogyakarta : Nuha Medika.