

**PENGARUH SENAM *DISMENORHEA* DAN MINUM AIR PUTIH  
TERHADAP TINGKAT NYERI HAID (*DISMENORHEA PRIMER*) PADA  
REMAJA PUTRI PANTI ASUHAN AKHLAQUL KHARIMAH  
KOTA MALANG**

**SKRIPSI**



**OLEH:  
ARNELIA PIGE  
2017610125**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS TRIBHUWANA TUNGGADEWI  
MALANG  
2021**

## RINGKASAN

Nyeri haid (*Dismenorhea Primer*) dapat mempengaruhi produktivitas sehingga perlu dilakukan penanganan. Penelitian ini dilakukan untuk menganalisa pengaruh senam *dismenorhea* dan minum air putih terhadap tingkat nyeri haid (*dismenorhea primer*) pada remaja putri di Panti Asuhan Akhlaqul Karimah Kota Malang. Desain penelitian ini digunakan desain *One-Group Pra-Post Test Design*. Populasi yang digunakan ialah seluruh putri di Panti Asuhan Akhlaqul Karimah Kota Malang yang berjumlah 17 orang dan sampel penelitian semua remaja putri di Panti Asuhan Akhlaqul Karimah Kota Malang mengalami *dismenorhea primer* dan disesuaikan dengan kriteria inklusi dengan jumlah 14 orang dengan menggunakan teknik sampling *purposive sampling*. Data dikumpulkan dengan menggunakan instrumen yaitu kuesioner tingkat nyeri haid yang diukur dengan *numeric rating scale* (NRS) (*pretest* dan *post-test*). Analisa data yang digunakan *Marginal Homogeneity*. Hasil yang didapatkan setelah penelitian menunjukkan rerata derajat *dismenorhea* sebelum pelaksanaan senam *dismenorhea* dan minum air putih menunjukkan bahwa hampir separuh 7 responden (37,5%) memiliki tingkat nyeri sedang, rerata tingkat nyeri *dismenorhea* setelah pelaksanaan senam *dismenorhea* dan minum air putih menunjukkan bahwa 12 responden (75,0%) memiliki tingkat nyeri ringan. Hasil analisis uji *Marginal Homogeneity* didapatkan nilai *p value* = (0,000) < (0,05) sehingga  $H_1$  diterima, berarti terdapat pengaruh senam *dismenorhea* dan minum air putih terhadap derajat *dismenorhea primer* pada remaja putri di Panti Asuhan Akhlaqul Karimah Kota. Peneliti berikutnya yang melakukan penelitian serupa diharapkan membedakan waktu pemberian senam *dismenorhea* dan minum air putih sesuai derajat *dismenorhea* dan mengobservasi langsung saat melakukan senam *dismenorhea* dan minum air putih.

**Kata Kunci:** *Dismenorhea Primer; Minum Air Putih, Senam Dismenorhea*

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Wanita setiap bulan mengalami menstruasi, yaitu perdarahan secara alamiah dan terjadi pelepasan dinding rahim dari uterus (*endometrium*) karena tidak adanya pembuahan pada ovum yang matang oleh spermatozoid. Namun menstruasi ini sering menyebabkan nyeri haid atau *dismenorrhea* (Ifah Fakhriyani, 2009). *Dismenorrhea* adalah masalah yang dialami oleh wanita saat menstruasi atau haid dengan keluhan kram pada bagian bawah perut menjalar ke punggung bagian bawah dan disertai dengan mual, sakit kepala dan lemas serta gejala lainnya (Novadela et al., 2019). *Dismenorrhea* terjadi karena zat hormon prostaglandin yang meningkat (Puspitasari et al., 2017).

*Dismenorrhea* dikelompokkan atas 2 bagian yaitu *dismenorrhea primer* dan *dismenorrhea sekunder*. *Dismenorrhea primer* mengacu pada nyeri menstruasi yang terjadi akibat siklus menstruasi tanpa ada kaitan pada penyakit tertentu dan rata-rata dialami oleh wanita pada usia 20-35 tahun setelah sel telur sudah matang dan siklus menstruasi menetap. *Dismenorrhea sekunder* dipengaruhi oleh suatu penyakit tertentu dan kebanyakan dialami oleh perempuan dengan usia diatas 20 tahun (Hakim et al., 2016). Gangguan *dismenorrhea primer* tidak mengancam jiwa tetapi dapat mengakibatkan kualitas kehidupan wanita menjadi negative. *Dismenorrhea* juga dapat mengakibatkan aktivitas dan produktivitas seseorang menjadi terganggu. Rata-rata seorang yang mengalami *dismenorrhea* sekolah ataupun kerjanya terganggu untuk satu atau dua hari

(Tsamara et al., 2020). *Dismenorhea* yang berat mengakibatkan penderita harus meninggalkan pekerjaan sehari-hari yang dilakukan untuk beristirahat (Firdayanti, 2017).

Angka terjadinya *dismenorhea* di Indonesia dengan jumlah 64,25 % dari jumlah tersebut 54,89% *dismenorhea primer* dan 9,36 % *dismenorhea* sekunder ( Handayani, 2014). Data yang di dapatkan dari Jawa Timur terdapat 56.598 remaja putri dengan usia 24-25 tahun yang merasakan *dismenorhea* dan berkunjung tempat pelayanan kesehatan untuk mendapatkan pemeriksaan yaitu 11.565 (1,31%) (BPS Provinsi Jawa Timur, 2010). Sedangkan Surabaya didapatkan pengunjung yang datang ke pelayanan kesehatan sebesar 1,07– 1,31% dan dari jumlah tersebut yang datang ke bagian pelayanan merupakan yang menderita *dismenorhea* (Ningsih et al., 2013). Prevalensi kejadian *dismenorhea* pada murid atau mahasiswa di Kota Malang diperoleh 58% dan 20% didapati tidak masuk kuliah (Nurhidayati, dkk, 2006).

*Dismenorhea primer* dapat ditangani dengan 2 cara yaitu dengan metode farmakologi dan non farmakologis. Dengan metode farmakologis nyeri diatasi dengan konsumsi obat pereda nyeri, terapi anti hormon, obat non steroid prostaglandin, dan dilatasi kanalis servikalis (Novadela et al., 2019). Sedangkan metode non farmakologi contohnya, mengompres dengan air hangat, berolahraga, terapi mozart, dan terapi relaksasi (Marlinda, 2013). *Dismenorhea* dapat diatasi melalui dengan metode non-farmakologi berolahraga. Olahraga adalah cara yang efektif dan melancarkan aliran darah ke organ reproduksi dan peningkatan kesehatan secara menyeluruh untuk menjaga siklus menstruasi tetap teratur jika olahraga dilakukan setiap 1-2 kali dalam seminggu sekitar 1-2 jam. Olahraga praktis seperti berenang, berjalan-jalan, jogging,

senam dan bersepeda (Murtiningsih et al., 2018). Olahraga yang nyaman dan sederhana digunakan untuk meredakan dismenorhea adalah senam (Puspitasari et al., 2017). Selama melakukan senam *dismenorhea*, sumsum tulang belakang akan menghasilkan endorfin. Endorfin bertindak sebagai obat penenang alami dan meningkatkan rasa nyaman (Solihatunisa, 2012). Senam *dismenorhea* bisa memperlancar peredaran darah di otot di bagian rahim agar meredakan nyeri dismenorhea. Gerakan senam *dismenorhea* dibagi menjadi 3 yaitu dari gerakan pemanasan, gerakan inti dan pendinginan (Lina & Kumalasari, 2020). Hal ini didukung penelitian yang dilakukan oleh Marlinda (2013) menyebutkan terdapat pengaruh senam *dismenorhea* untuk meredakan *dismenorhea* pada remaja putri di Desa Sidoharjo Kecamatan Pati dengan melakukan senam 1 minggu sebelum menstruasi berikutnya.

Muhammad (2011) dan Taber (2005) mengatakan *dismenorhea* juga dapat dicegah dengan cara rajin minum air putih. Pendapat tersebut dibuktikan dengan penelitian dilaksanakan oleh Paulus (2017) ada pengaruh minum air putih untuk meredakan *dismenorhea primer* pada remaja putri karena air putih dapat mencegah terjadinya ketegangan uterus, mengendurkan otot dan meningkatkan sirkulasi darah.

Berdasarkan hasil survei pendahuluan yang dilaksanakan pada 10 Februari 2021 oleh peneliti di Panti Asuhan Akhlaqul Karimah Kota Malang dengan wawancara secara singkat terhadap 16 remaja putri yang memiliki riwayat *dismenorhea*, 5 remaja diantaranya mengatakan nyeri *dismenorhea* berat, 8 remaja nyeri *dismenorhea* sedang dan 3 remaja lainnya nyeri *dismenorhea* ringan yang diukur menggunakan skala intensitas nyeri *numeric rating scale (NRS)*. Terkait penanganan *dismenorhea* yang dialami berdasarkan wawancara, 16 remaja tersebut mengatakan tidak pernah

melakukan olahraga seperti senam *dismenorhea* dan minum air putih untuk penanganan *dismenorhea* yang mereka alami, penanganan yang paling sering dilakukan adalah dengan didiamkan atau dibawa tidur saja, minum obat herbal, kompres hangat dan menggunakan minyak kayu putih serta mengkonsumsi obat seperti paracetamol dan obat nyeri lainnya tanpa tahu dampak atau efek samping dari obat jika mengkonsumsi terlalu banyak tanpa resep dokter. Sehingga peneliti ingin meneliti tentang pengaruh senam *dismenorhea* dan minum air putih terhadap tingkat nyeri haid (*dismenorhea primer*) pada remaja putri yang tinggal di Panti Asuhan Akhlaqul Karimah Kota Malang.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Apakah terdapat pengaruh senam *dismenorhea* dan minum air putih terhadap tingkat nyeri haid (*dismenorhea primer*) pada remaja putri di Panti Asuhan Akhlaqul Karimah Kota Malang?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh senam *dismenorhea* dan minum air putih terhadap tingkat nyeri haid (*dismenorhea primer*) pada remaja putri di Panti Asuhan Akhlaqul Karimah Kota Malang.

### **1.3.2 Tujuan Khusus Penelitian**

1. Menganalisis tingkat nyeri haid (*Dismenorhea primer*) sebelum melakukan senam *dismenorhea* dan minum air putih pada remaja putri di Panti Asuhan Akhlaqul Karimah Kota Malang.
2. Menganalisis tingkat nyeri haid (*dismenorhea primer*) sesudah melakukan senam *dismenorhea* minum air putih pada remaja putri di Panti Asuhan Akhlaqul Karimah Kota Malang.
3. Menganalisis pengaruh senam *dismenorhea* dan minum air putih terhadap tingkat nyeri haid (*Dismenorhea primer*) sebelum dan sesudah melakukan senam *dismenorhea* dan minum air putih pada remaja putri di Panti Asuhan Akhlaqul Karimah Kota Malang.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

#### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan bisa menjadi bahan kutipan dalam proses pembelajaran tentang nyeri haid (*dismenorhea primer*), sehingga aktivitas tetap berjalan walaupun sedang menstruasi.

#### **1.4.2 Manfaat praktis**

1. Bagi Keperawatan

Hasil penelitian ini bisa menambah pengetahuan dan informasi kesehatan tentang pencegahan serta penatalaksanaan nyeri *dismenorhea*, yaitu senam *dismenoreha* dan minum air putih

## 2. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini bisa digunakan sebagai bahan referensi untuk penelitian selanjutnya tentang pengaruh senam *dismenorhea* dan minum air putih dalam mengatasi atau mengurangi nyeri haid (*dismenorea primer*).

## 3. Bagi Remaja

Hasil penelitian ini berguna untuk menambah wawasan dan pengetahuan remaja putri tentang penanganan nyeri haid (*Dismenorhea primer*) dengan senam *dismenorhea* dan minum air putih.



## DAFTAR PUSTAKA

- Amirta, Y. 2007. *Sehat murah dengan air*. Purwokerto Utara: Penerbit Keluarga Dokter .
- Anwar. M, Baziad. A & Prabowo. P. 2011. *Ilmu Kandungan*. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Arikunto, S. 2012. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S.2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Edisi Revisi V. Jakarta: Rineka Cipta.
- Badriyah dan Diati. 2004. *Be Smart, Girl: Petunjuk Islami Kesehatan Reproduksi bagi Remaja*.
- Bobak, Jensen, Zalar. 2005. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Edisi 4. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Chadran, Lahta. *Menstruation Disorder*. 2008. <http://emedicine.medscape.com/article/953945-overview>.
- Cunningham, F.Gary. 2010. *Obstetri williams*. Jakarta: Buku kedokteran EGC Departemen .
- Dariyo, Agus. 2007. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Dean C. 2010. *Magnesium dan obstetric anesthetist*. International Journal of Obstetric Anesthesia. Vol 22:52-63
- Depkes RI. 2013. *Pembinaan Kesehatan Olahraga di Indonesia*. Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia.
- El-Manan. 2011. '*Kamus Pintar Kesehatan Wanita*'. Cetakan Pertama. Jogjakarta : BUKUBIRU. French L. '*Study on Dysmenorrhoea*'. American academy of family Physicians, J Posgrad 2005. Edmudson, LD. *Dysmenorrhea*. 2006. <http://emedicine.medscape.com/article/795677-overview>.
- Ernawati, Hartiti, T., & Hadi, I. 2010. Terapi Relaksasi Terhadap Nyeri Dismenore pada Mahasiswi Universitas Muhammadiyah Semarang. *Prosiding Seminar Nasional*, 18, 106.
- Fatmawati, M., Hasanah, A., & . I. 2017. Pengaruh Olahraga Bersepeda Dalam Menurunkan Derajat Dismenore Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran

- Universitas Muhammadiyah Malang Angkatan 2008. *Saintika Medika*, 9(1), 12. <https://doi.org/10.22219/sm.v9i1.4120>.
- Fitri, H. N., & Ariesthi, K. D. 2020. Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Aktivitas Belajarmahasiswa Di Program Studi DIII Kebidanan. *Chmk Midwifery Sientific Journal*, 3(2), 159-164
- Hakim, Yuli, & Dodik. 2016. Ilmu keolahragaan fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri semarang 2016. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 5(6411416096), 1894–1902.
- Harel. 2002. *A Contemporary approach to dysmenorhea in adolescents*. *Pediatric Drugs*, 4(12), 797;805.
- Harry. 2007. Mekanisme endorfin dalam tubuh. Available at [Http://klikharry.files.wordpress.com/2007/02/1.doc](http://klikharry.files.wordpress.com/2007/02/1.doc) + endorfin + dalam + tubuh.
- Heni Herdanela, K. A. 2013. Efektifitas Pemberian Vitamin E Dan Olah Raga Terhadap Penurunan Dismenore Pada Siswi Di Sekolah Menengah Atas (Sma) Negeri I Pulau Panggung Tanggamus Tahun 2014. 2, 51–56.
- Hidayat, A.A. 2019. *Metode Penelitian Kebidanan Teknik Analisa Data*. Jakarta: Salemba Medika. <https://doi.org/10.7454/jki.v16i2.4>.
- Hill M. C. Graw. 2002. *Nutrion almanac*. Jakarta: Gramedia Pustaka.
- Huda, A. i., Ningtyas, F. W., & S. 2020. Hubungan Antara Status Gizi, Usiamanarche Dengan Kejadian Dysmenorrhoea Primer Pada Remaja Putri di SMP 3 Jember. *Pustaka Kesehatan*, 8(2), 123. <https://doi.org/10.19184/pk.v8i2.12007>.
- Indriaastuti D. 2008. Hubungan antara terapu air putih dengan penurunan nyeri dysmenorrhoea pada remaja putri di Pantj Asuhan Nurul Huda Azzuhdi Kelurahan Meteseh Kecamatan Tembalang. [http://eprints.undip.ac.id/10265/1/Diah\\_Indriastuti.pdf](http://eprints.undip.ac.id/10265/1/Diah_Indriastuti.pdf).
- Junizar, Galya,dkk. 2001. *Pengobatan Dismenore Secara Akupuntur*. Jakarta: Cermin Dunia Kedokteran.
- Khairunnisa, K., & Maulina, N. 2018. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Santriwati Madrasah Aliyah Swasta Ulumuddin Uteunkot Cunda Kota Lhokseumawe. *AVERROUS: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Malikussaleh*, 3(1), 10. <https://doi.org/10.29103/averrous.v3i1.442>.

- Khotimah, D. K. 2019. Pengaruh Pemberian Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Remaja Putri Di Mtsn Sidorejo Kab Madiun. *Skripsi*
- Laili, N. 2012. Perbedaan Tingkat Nyeri Haid (Dismenore) Sebelum Dan Sesudah Senam Dismenore Pada Remaja Putri Di Sman 2 Jember. 1–100.
- Lestari, H., Metusala, J., & Suryanto, D. Y. 2010. Gambaran Dismenorea pada Remaja Putri Sekolah Menengah Pertama di Manado. *Sari Pediatri*, 12(2), 99–102.
- Lina, M., & Kumalasari, F. 2020. Efektivitas Senam Dismenore Sebagai Terapi Alternatif Menurunkan Tingkat Nyeri Haid. *Tinjauan Sistematis Penelitian Tahun 2011- April*, 1–6. <https://doi.org/10.29080/jhsp.v1i1.12>.
- Marlinda, R. 2013. Pengaruh senam Disminore. *Jurnal Keperawatan Maternitas*, 1(2), 118–123.
- Maulana, E. S. 2018. Gambaran Sikap Siswa/Siswi Jurusan Keperawatan dalam Mengonsumsi Air Putih di SMK Muhammadiyah 4 Samarinda Karya Tulis Ilmiah. *Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur*. <https://dspace.umkt.ac.id/bitstream/handle/463.2017/598/EVI> SYLVIA MAULANA.
- Mewengkang, Rattu, U. 2017. Analisis Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Stres Kerja Perawat Wanita di Instalasi Rawat Inap RSUD Pancaran Kasih GMIM Manado. 75–84.
- Muhammad, A. 2011. *Kedahsyatan air putih untuk ragam terapi kesehatan*. Yogyakarta: Penerbit DIVA Press.
- Mulyati, S., Sasnitiari, N. N., Studi, P., Bogor, K., & Bandung, P. K. 2019. Pengaruh Pola Aktivitas Fisik Dan Status Gizi Terhadap. *Jurnal Riset Kesehatan Polteknes Depkes Bandung*, 11(1), 318-325.
- Murtiningsih, M., Maelani, M., & Fitriani, H. 2018. Tehnik Mengurangi Dismenore Primer Dengan Olah Raga. *Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas*, 1(2), 24. <https://doi.org/10.32584/jikm.v1i2.144>.
- Ningsih, R., Setyowati, S., & Rahmah, H. 2013. Efektivitas Paket Pereda Nyeri Pada Remaja Dengan Dismenore. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 16(2), 67–76.
- Notoatmodjo, S. 2003. *Pendidikan Dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Notoatmojo, Soekidjo. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehtan*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Novia dan Puspitasari. 2006. Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Primer.
- Nurhidayati, E., Irman S., & Yayat . 2006. Hubungan karakteristik Biografi Remaja,Dengan Tingkat Nyeri Haid pada Dismenorhea. <http://eprints.undip.ac.id/1025/Erni-Nurhidayati.pdf>.
- Nurjanah, ., & Iswari, M. F. 2019. Pengaruh Senam Dismenorea Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswi Asrama Stikes Muhammadiyah Palembang. *Syifa' MEDIKA*, 10(1).
- Nursalam. 2013. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba.
- Paulus, Pertiwi, Susmini 2017. Pengaruh Terapi Air Putih Terhadap Penurunan Dismenorhea Primer Pada Remaja Putri Kos Bambu Kelurahan Tlogomas Kota Malang. *Jurnal nursing news*, 2(3), 174–192.
- Pillitri 2003; Potter & Perry 2006; *British Pain Society and British Geriatrics Society*.
- Prawirohardjo, S. 2009. Ilmu Kandungan. Yayasan Bina Pustaka.
- Prawirahardjo, S. 2011. *Ilmu Kandungan*. Jakarta : YBPSP.
- Puji Istiqomah. A. 2009. Efektivitas Senam Dismenore dalam Mengurangi Dismenore Pada Remaja Putri di SMU N 5 Semarang.
- Puspitasari, I., Rumini, & Mukarromah, S. 2017. Pengaruh Latihan Senam dan Daya Tahan Tubuh terhadap Respon Nyeri Haid ( Dysmenorrhea ). *Journal of Physical Education and Sport*, 6(2), 165–171.
- Putra, D. A. M. 2014. Analisis Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku minum air putih pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes Aisyiyah Yogyakarta. *The Indonesian Journal of Public Health*, 1–14.
- Riyanto. *Nyeri Haid pada Remaja*. 2002. <http://www.yastroki.or.id/read.php?id190>.
- Romatica Septiana Hapsari, Fitri Budi Atuti, I. L. 2013. Pengaruh Olahraga Senam Dismenorhea Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Dismenorhea Pada Mahasiswai Universitas Sahid Surakarta. 01(01), 1689-1699.
- Sandra, G. B. 2015. Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Mengenai Penanganan *Dismenorhea* Di Kelurahan Kedungwinong. Universitas Muhammadiyah Surakarta.

- Savitri, N. P. W., Citrawathi, D. M., & Dewi, N. P. S. R. 2019. Hubungan status gizi dan Usia Manarache Dengan Kejadia Disminore Siswi SMP Negeri 2 Sawan. *Jurnal Pendidikan Biologi Undiksha*, 6(2), 93-102.
- Sinaga S, 2011. Pengaruh Substansi Tepung Terigu dan Jenis Penstabil Dalam Pembuatan cookies Lab Kuning. (Skripsi). Medan. Universitas Sumatera Utara.
- Solihatunisa, I. 2012. Pengaruh Senam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Saat Dismenore Pada Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta. *Jurnal Kesehatan UINSH*, 1–110.unej.ac.id <http://digilib.unej.ac.id>.
- Sugani dan Priandarini. 2010. *Cara Cerdas Untuk Sehat: Rahasia Hidup Sehat Tanpa Dokter*. Jakarta : Transmedia.
- Sugiharti, R. K., & Sumarni, T. 2018. ‘Hubungan Antara Kebiasaan Olahraga Dengan Kejadian Nyeri Haid Primer Pada Remaja’. *Jurnal Kebidanan*, 9(1), 114–123.
- Sugiyono. 2013. *Metodelogi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. (Bandung: ALFABETA).
- Suharjana. 2008. Senam dalam Pendidikan Jasmani Merupakan Sarana Untuk Pembentukan Ketangkasan dan Mental Anak Sekolah Dasar ; seminar olahraga nasinal ke II. 2008 <http://staff.uny.ac.id>.
- Sumosardjuno, Sadoso. 2008. *Pengetahuan Praktis Kesehatan dalam Olahraga*. Jakarta: Gramedia.
- Taber, B. 2005. *Kapita Selekt Kedaruratan obstetrii dan ginekologi*. Ahli Bahasa: dr. Teddy Supriyadi dan dr. Johannes Gunawan. Jakarta: EGC.
- Tri Novadela, N. I., Hardini, R. A., & Mugiati, M. 2019. Perbandingan Terapi Air Putih Dengan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid (Dismenorea Primer) Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 14(2), 219. <https://doi.org/10.26630/jkep.v14i2.1311>.
- Tsamara, G., Raharjo, W., & Putri, E. A. 2020. Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswi Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan (JNIK)*, 2(3), 130–140.
- Vitani, R. A. I. 2019. Tinjauan Literatur: Alat Ukur Nyeri Untuk Pasien Dewasa Literature Review: Pain Assessment Tool To Adults Patients. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 3(1), 17. <https://doi.org/10.33655/mak.v3i1.51>.

Wirakusumah, Emma S. 2004. *Tip dan Solusi Agar Tetap Sehat, Cantik, dan Bahagia di Masa Menopause*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.

World Health Organization. 2004. *International Statistical Classification of Disease and Related Health Problems Tenth Revision Volume 2 Second edition*. Geneva: World Health Organization.

Yuli Handayani, E. dkk. 2014. Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Nyeri Menstruasi (Dismenorea) Pada Remaja Putri Di Beberapa SMA Di Kabupaten.