. ***Midwifery Health Journal*, Vol 9 (No 2) 2024**

http://ojs.stikeskeluargabunda.ac.id/index.php/jurnalkebidananjambi
e-ISSN: 2716-2486 p-ISSN: 2581-026X

Pengaruh Senam Desminore Terhadap Penurunan Nyeri saat Menstruasi pada Remaja Putri

Lusi Afriyani[1] ,Sulastri[2]
[1] Program Studi DIII Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Keluarga Bunda Jambi
[2] Program Studi S1 Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Keluarga Bunda Jambi
Email korespondensi:lusiafriyani038@gmail.com

ABSTRACT

Adolescence is a period of the initial process of reproductive maturity which is marked by the arrival of menstruation. On average, more than 50% of women in every country experience menstrual pain. Dysmenorrhea exercise is one of the effective ways to reduce menstrual pain The purpose of this study was to analyze articles related to the effect of dysmenorrhea exercise in reducing menstrual pain in adolescent girls. This type of research was Systematic Literature Review by searching for journals using Google Schoolar, Pubmed, and Proquest databases from 2018 – 2022 and the literature selection process using PRISMA diagrams with Quasy Experimental, Pre experiment research design. The results of the study, namely 7 articles, showed that the dysmenorrhea exercise that was carried out could reduce pain during contractions that were felt during menstruation. From these 7 articles, by doing dysmenorrhea exercises more regularly and regularly 2-5 times a week with a duration of 10 to 45 minutes, the intensity of pain will decrease. The conclusion of this study was that dysmenorrhea exercise has an influence in reducing menstrual pain in adolescent girls. Dysmenorrhea exercise can reduce menstrual pain if it is done regularly with a frequency of at least 2 times a week.
Keywords: *Dysmenorrhea Exercise, Menstrual Gymnastic, Dysmenorrhea, Menstrual Pain.*

ABSTRAK

Masa remaja merupakan masa terjadinya proses awal kematangan reproduksi yang ditandai dengan datangnya haid. Rata – rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami nyeri haid. Senam dismenore merupakan salah satu cara yang efektif untuk mengurangi nyeri haid. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis artikel yang berkaitan dengan pengaruh senam dismenore dalam mengurangi nyeri haid pada remaja putri. Jenis penelitian ini yaitu Systematic Literature Review dengan mencari jurnal menggunakan database Google Schoolar, Pubmed, dan Proquest dari tahun 2018 – 2022 dan proses seleksi literatur menggunakan diagram PRISMA dengan desain penelitian Quasy Experimental, Pre experiment. Hasil penelitian yaitu 7 artikel menunjukkan bahwa senam dismenore yang dilakukan dapat mengurangi rasa nyeri pada saat kontraksi yang dirasakan saat haid. Dari 5 artikel tersebut dengan melakukan senam dismenore secara lebih rutin dan teratur 2-5 kali dalam seminggu dengan durasi 10 sampai 45 menit maka intensitas nyeri akan semakin berkurang. Kesimpulan penelitian ini adalah senam dismenore memiliki pengaruh dalam mengurangi nyeri haid pada remaja putri. Senam dismenore dapat mengurangi nyeri haid apabila dilakukan secara teratur dengan frekuensi minimal 2 kali dalam seminggu.
Kata Kunci: Senam Dismenore, Senam Haid, Dismenore, Nyeri Haid

PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan keluarnya darah dari uterus melalui vagina yang terjadi secara rutin setiap bulannya dimana hal tersebut akan dialami sebagian besar wanita usia reproduktif dengan siklus serta waktu yang berbeda dari setiap orang (Lilis Fatmawati, 2018). Wanita usia reproduktif memiliki pengalaman menstruasi yang berbeda – beda, sebagian wanita mendapatkan menstruasi tanpa keluhan, namun tidak sedikit dari mereka yang mendapatkan menstruasi dengan disertai keluhan yang mengakibatkan rasa ketidaknyamanan berupa rasa sakit dibagian perut serta bagian tubuh lainnya

yang sering disebut dengan istilah dismenorea (Merry, 2020).

Dismenorea merupakan rasa nyeri yang dialami sebelum atau selama menstruasi berlangsung. Dismenore biasanya ditandai dengan adanya rasa nyeri bagian perut dan berlangsung sekitar 8 – 72 jam bahkan bisa 1 – 2 hari saat menstruasi. Pada umumnya rasa sakit tersebut disertai dengan gejala seperti pusing, muntah, kelelahan, nyeri bagian perut bawah sampai kepinggang dan sulit untuk tidur. Dismenorea juga dapat berdampak negatif pada kualitas hidup wanita dan mengganggu aktivitas sehari – hari (Nurmala Djimbula, 2022).

Dismenorea juga dapat mengakibatkan nyeri spasmodik dan nyeri kongestif. Nyeri spasmodik nyeri yang terasa di bagian bawah perut dan berawal sebelum masa haid atau segera setelah masa haid mulai, yang mengakibatkan merasa sangat mual, muntah bahkan juga ada diantaranya mengalami pingsan (Ayu Astuti et al., 2021). Nyeri kongestif dapat mengakibatkan nyeri pada kedua payudara, perut kembung, sakit kepala, sakit punggung, pegal pada paha, mudah tersinggung, merasa lelah, mudah ceroboh atau emosian, terganggu tidur dan muncul memar di paha dan lengan atas (Hasrawati, 2022).

Menurut data Word Health Organization (WHO) ada sekitar 50 % wanita didunia mengalami dismenorea, angka dismenorea sekitar 72 % di Swedia, 85,7 % di Arab Saudi, 85,4 % di Ethiopia, 64,0 % di Meksiko, 89,10 % di Iran, dan Amerika Serikat diperkirakan hampir 90 % wanita mengalami dismenorea. Di Indonesia sendiri jumlah dismenorea sebanyak 64,25 % yang dimana 54,89 % mengalami dismenorea primer dan 9,36 % dismenorea sekunder (Roihatul Zahroh, 2020). Dismenorea primer adalah kondisi yang berhubungan dengan siklus pembuahan, dimana dismenore primer terjadi akibat pelepasan hormone prostaglandin selama menstruasi.

Dismenorea primer biasanya muncul diumur 6 – 12 bulan setelah menstruasi pertama kali ketika ovulasi dimulai. Faktor penyebab dismenorea primer adalah ketidak seimbangan hormonal dan faktor stres yang mengakibatkan gangguan pada kemampuan berpikir, emosi, perilaku serta komunikasi (Nur Partiwi, 2021). Dismenorea sekunder adalah nyeri menstruasi yang terjadi umumnya setelah usia 25 tahun. Dismenorea sekunder berhubungan dengan abnormalitas panggul seperti adenomiosis, endometriosis, penyakit radang panggul, polip endometrium, mioma, atau penggunaan alat kontrasepsi dalam kandungan (Domas Nurchandra Pramudianti, 2022).

Nyeri dismenore yang dialami para wanita saat menstruasi seringkali mengganggu aktifitas sehari – hari misalnya tidak bisa pergi sekolah, bekerja dan lain sebagainya namun apabila masalah seperti ini tidak segera diatasi maka akan berakibat fatal, maka dari itu perlu adanya penanganan yang efektif dan tepat untuk meminimalkan nyeri yang dirasakan oleh sebagian wanita usia produktif(Ayu Idaningsih dan Fitri Oktarini, 2020). Agar tidak mengganggu kenyamanannya saat beraktivitas upaya mengatasi dismenorea dapat dilakukan dengan dua jenis terapi yaitu farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi yaitu pemberian obat analgetik, terapi hormonal, obat nonsteroid prostaglandin, dan dilatasi kanalis servikalis. Sedangakan non farmakologi untuk mengurangi nyeri dismenore yaitu kompres hangat, olahraga atau senam, dan relaksasi (Sasi Sri Parhanah, 2021).

Senam dismenorea merupakan aktivitas fisik yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri dismenorea, saat melakukan senam tubuh akan menghasilkan endorphin, hormon endorphin yang semakin tinggi akan menurunkan atau meringankan nyeri yang dirasakan wanita sehingga akan menjadi lebih nyaman, gembira, dan melancarkan pengiriman oksigen ke otot (Nurmala Muthiah Azhari, 2021). Senam dismenore

tidak membutuhkan biaya yang mahal, mudah dilakukan dan tentunya tidak menimbulkan efek samping yang berbahaya bagi tubuh (Yeti Trisnawati & Putri, 2021). Senam dismenorea juga merupakan salah satu bentuk relaksasi yang sangat di anjurkan mengingat senam ini dapat membantu melancarkan aliran darah pada otot sekitar rahim sehingga rasa nyeri dapat berkurang atau diatasi (Nuraisyah Hutagalung, 2022). Gerakannya terdiri dari gerakan pelemasan dan peregangan otot (Listyana Natalia R, 2022).

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan kajian Systematic Literatur Review untuk mengkaji lebih lanjut "Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri saat Menstruasi pada Remaja Putri".

KAJIAN PUSTAKA

Dismenore merupakan rasa nyeri pada saat menstruasi yang terasa diperut bagian bawah menyebar ke bagian pinggang dan paha. Dismenore terjadi karena adanya kontraksi distritmik lapisan myometrium yang menampilkan satu atau gejala mulai dari nyeri ringan hingga berat. Nyeri timbul tidak lama sebelum atau bersama-sama dengan permulaan haid dan berlangsung beberapa waktu (Ida Nurjanah, 2019). Dismenore atau nyeri haid merupakan suatu rasa tidak enak di perut bawah sebelum dan selama menstruasi dan sering kali disertai rasa mual. Dismenorea adalah nyeri haid yang sedemikian hebatnya sehingga memaksa penderita untuk istirahat dan meninggalkan pekerjaan atau cara hidupnya sehari-hari, untuk beberapa jam atau beberapa hari (Ernawati Sinaga, 2017).

Dismenore merupakan gejala yang normal. Meskipun normal, akan tetapi pada beberapa kasus bisa terjadi dismenore berat bila tidak ditangani. Dampak yang terjadi jika dismenore tidak ditangani dapat mengganggu aktifitas hidup sehari-hari, menstruasi yang bergerak mundur, kemandulan, kehamilan tidak terdeteksi atau kehamilan etrofik pecah, kista, dan infeksi. Penyebab dismenore bisa bermacammacam, bisa karena suatu proses penyakit (misalnya radang panggul), endometriosis, tumor atau kelainan letak uterus, dan stress atau kecemasan yang berlebihan. Oleh karena itu pada usia remaja dismenore harus ditangani agar tidak terjadi dampak seperti yang sudah dijelaskan (Sitohang & Nasution, 2021).

Nyeri merupakan perasaan yang mengganggu kenyamanan akibat suatu hal, keadaan ini hanya dapat dijelaskan oleh penderita nyeri tersebut terkait sebab dan/atau tempat dimana rasa nyeri itu timbul. Secara umum rasa nyeri merupakan perasaan tidak nyaman yang erat kaitannya dengan gangguan tubuh dan faktor lain. Salah satu skala nyeri diantaranya menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) (Ernawati Sinaga, 2017). Tingkat nyeri di bagian atas skala kategori (tidak nyeri, sakit ringan, sakit sedang, dan sakit berat). Nyeri merupakan keadaan dimana seseorang membuat alas an untuk dirinya mencari bantuan perawatan kesehatan yang menjadi penyebab dari pengalaman sensori dan emosional yang tidak menyenangkan. Nyeri terjadi bersama banyak proses penyakit atau bersamaan dengan beberapa pemeriksaan diagnostic atau pengobatan.

Langkah – langkah yang bisa dilakukan untuk mencegah dismenore (nyeri haid) yaitu dengan menghindari stres, pola makan yang teratur dengan asupan gizi seimbang, saat menjelang haid sebisa mungkin menghindari makanan yang cenderung asam dan pedas, istirahat yang cukup, tidur yang cukup, sesuai standar keperluan masing – masing 6-8 jam sehari sesuai dengan kebiasaan, rajin minum susu dengan kalsium tinggi, melakukan olahraga secara teratur setidaknya 30 menit setiap hari, melakukan peregangan (*stretching*) anti nyeri haid setidaknya 5-7 hari sebelum haid. Pengobatan nyeri haid (dismenore) dapat diberikan dengan nonfarmakologi dan farmakologi. Terapi farmakologi untuk mengurangi dismenore antara lain dengan pemberian obat analgetik, terapi hormonal, obat nonsteroid. Tindakan nonfarmakologi

untuk mengurangi nyeri haid meliputi Massage.

Senam dismenore adalah senam yang dilakukan untuk membantu peregangan pada otot perut, panggul dan pinggang yang dapat memberikan perasaan nyaman dan mengurangi nyeri menstruasi. Senam dismenore dilakukan secara teratur dengan memperhatikan kontinuitasnya, frekuensi sebaiknya di lakukan 3-4 kali dalam satu minggu atau 5-7 hari sebelum menstruasi, durasi yaitu 30-45 menit setiap kali melakukan senam (Clara Wulanda, 2020). Selain hal tersebut senam dismenore dilakukan dengnan waktu yang tepat yaitu setiap pagi hari karena konsentrasi endophrin terendah di temukan pada saat sore hari dan tertinggi pada saat malam hari (Listyana Natalia R, 2022).

Senam dismenore merupakan salah satu bentuk relaksasi yang sangat dianjurkan. Hal ini disebabkan saat melakukan olahraga atau senam, tubuh akan menghasilkan hormone endorphin. Endorphine dihasilkan oleh otak dan susunan saraf tulang belakang. Hormon ini berperan sebagai obat penenang alami yang diproduksi oleh otak sehingga menimbulkan rasa nyaman. Tujuan dilakukan senam dismenore adalah untuk mengurangi derajat nyeri dismenore. Adapun manfaatnya antara lain dapat meningkatkan mental dan relaksasi fisik, meningkatkan perkembangan kesadaran tubuh, mengurangi ketegangan otot (kram), mengurangi nyeri otot, dan mengurangi rasa sakit pada saat menstruasi yang biasa disebut dismenore (Ida Nurjanah, 2019).

Wanita yang teratur berolahraga di dapatkan penurunan kejadian dismenore. Hal ini mungkin disebabkan efek hormonal yang berhubungan dengan olahraga pada permukaan uterus, atau peningkatan kadar endorphin yang bersikulasi. Diduga olahraga bekerja sebagai analgesik nonspesifik yang bekerja jangka pendek dalam mengurangi nyeri. Gejala-gejala medis yang diakibatkan kurangnya kegiatan merupakan hal yang menakutkan. Harus disadari bahwa apabila tubuh tidak pernah atau sedikit dipakai, maka kerja paru menjadi tidak efisien, jantung melemah, kelenturan pembuluh-pembuluh darah berkurang, ketegangan otot-otot menghilang dan seluruh tubuh menjadi lemah, yang menjadi sasaran empuk bagi berbagai macam penyakit.

Gerakan senam dismenore dilakukan dengan beberapa gerakan senam seperti latihan melemaskan otot punggung yang kaku, latihan menguatkan otot punggung & perut, latihan menguatkan otot perut & punggung, latihan menguatkan otot perut & melemaskan otot pinggul, latihan menguatkan & melemaskan otot perut, punggung, pinggul dan lutut. Gerakan ini dapat dilakukan secara mandiri, berkelompok atau dengan bantuan instruktur. Dengan kita senam tubuh akan menghasilkan hormon endorfin yang dihasilkan diotak dan sum – sum tulang belakang. Hormon endorfin berfungsi sebagai obat penenang alami sehingga menimbulkan rasa nyaman. Hormon Endorphin yang semakin tinggi akan menurunkan atau meringankan nyeri yang dirasakan seseorang sehingga seseorang menjadi lebih nyaman, gembira, dan melancarkan pengiriman oksigen ke otot (Wella Anggraini, 2022).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kepustakaan (*Systematic Literature Review*) yaitu suatu telaah terhadap hasil-hasil penelitian yang relevan dan berkualitas tinggi, serta dilakukan secara sistematik yang terdiri dari langkah-langkah identifikasi, seleksi, penilaian dan sintesis terhadap hasil-hasil penelitian tersebut, yang bertujuan untuk mendapatkan satu kesimpulan yang reliabel dan handal terhadap satu pertanyaan penelitian. Pencarian literatur dilakukan pada bulan Agustus 2023-Mei 2024. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data sekunder yang diperoleh dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti-peneliti terdahulu. Sumber data sekunder yang didapat berupa

artikel jurnal baik nasional maupun internasional. Pencarian literature review ini menggunakan database yaitu Google Schoolar, Pubmed, dan Proquest.

HASIL DAN PENELITIAN

Lima artikel memenuhi kriteria inklusi (Bagan Diagram PRISMA) dengan pembahasan berdasarkan topik systematic literature review yaitu pengaruh senam dismenore dalam mengurangi nyeri haid pada remaja putri. Dalam artikel tersebut menggunakan study design penelitian quasy experimental, pre experiment. Studi yang sesuai dengan tinjauan sistematis ini keseluruhan dilakukan di Indonesia.

Responden dalam penelitian ini adalah mayoritas remaja putri yang melakukan senam dismenore. Untuk karakteristik responden, dari tujuh artikel terdapat 241 responden remaja putri. Uji statistik yang dilakukan dalam tujuh artikel menggunakan Wilcoxon, Paired T-Test, Mean dependent, Independent t-test, dan Mann Whitney. Identifikasi artikel penelitian systematic literature review pengaruh senam dismenore dalam mengurangi nyeri saat menstruas pada remaja putri.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil dari 5 artikel yang dianalisis didapatkan bahwa senam dismenore dapat mengurangi nyeri haid pada remaja putri. Alat pengumpulan data menggunakan lembar observasi senam dismenorea dan lembar checklist skala nyeri. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Trisnawati dan Mulyandari (2020) di Riau bahwa pemberian senam dismenore efektif terhadap penurunan dismenore. Terjadi penurunan skala nyeri dismenore setelah diberikan senam dismenore dua kali perminggu selama 20 – 30 menit selama 4 minggu pada kelompok perlakuan. Nyeri diukur dengan Numeric Rating Scale (NRS).19 Berdasarkan penelitian yang dilakukan Sarlis dan Wilda (2020) di Pekanbaru bahwa terdapat pengaruh senam dismenorea terhadap penurunan dismenorea.

Senam dismenorea yang dilakukan sebanyak 3 kali dalam seminggu selama 30 – 45 menit. Alat pengumpulan data menggunakan lembar observasi senam dismenorea dan lembar checklist skala nyeri.20 Berdasarkan penelitian yang dilakukan Radulima dkk (2021) di Batam bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara senam dismenore terhadap penurunan dismenore. Rata-rata dismenore kelompok yang mendapatkan senam dismenore mengalami penurunan sebesar 3,53 apabila senam dismenore dilakukan rutin 5 kali dalam seminggu selama 30 menit. Nyeri diukur dengan lembar pengukuran skala nyeri.

Pengaruh Senam Dismenore dalam Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja Putri Berdasarkan dari hasil 5 penelitian tersebut, dapat dilihat bahwa semua penelitian mempunyai p value < 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa penelitian – penelitian tersebut memperlihatkan hasil yang signifikan terkait pengaruh senam dismenore dalam mengurangi nyeri haid. Rata – rata penurunan nyeri haid paling besar pada penelitian Radulima dkk (2021) sebesar 3,35. Hal ini dapat terjadi karena dengan melakukan senam dismenore, maka kadar hormon endorfin di dalam darah akan meningkat empat sampai lima kali. Hormon endorfin yang keluar akan ditangkap oleh reseptor di dalam hipothalamus dan sistem limbik yang berfungsi untuk mengatur emosi. Selain itu, peningkatan hormon endorfin dapat menurunkan rasa nyeri. Hormon endorfin yang diproduksi oleh kelenjar pituitari ini dapat berfungsi menjadi analgesik dengan cara berikatan dengan reseptor opioid pada kedua pre dan post sinaps terminal saraf. Ketika berikatan, maka akan terjadi kaskade interaksi yang dapat menghambat pelepasan takikinin, khususnya substansi yang terlibat dalam transmisi nyeri. Endorfin pada sistem saraf pusat mengarahkan aksi primernya pada presinaptik terminal saraf. Endorfin tidak

menghambat pelepasan substansi, tetapi menghambat pelepasan gamma-aminobutyric acid. Inhibisi tersebut dapat meningkatkan produksi dopamin yang berhubungan dengan rasa senang. Hormon endorfin yang dihasilkan ketika berolah raga akan dialirkan ke seluruh tubuh dan mengendalikan kondisi pembuluh darah kembali normal dan menjaga aliran darah dapat mengalir tanpa hambatan. Peningkatan metabolisme aliran darah pada pelvis yang muncul ketika berolah raga ini dapat mengurangi nyeri selama haid.

Menurut asumsi peneliti dengan melakukan senam dismenore dapat membuat badan remaja putri menjadi lebih nyaman, sehingga akan dapat melakukan aktivitas keseharian selama haid dan juga tetap termotivasi untuk belajar. Saat melakukan senam dismenore, hormon endorfin akan meningkat sehingga menghasilkan rasa nyaman dan mengurangi rasa nyeri pada saat kontraksi yang dirasakan saat haid. Frekuensi Senam Dismenore Dilakukan sehingga Dapat Mengurangi Nyeri saat Menstruasi pada Remaja belum ada aturan pasti untuk waktu dan frekuensi pelaksanaan latihan fisik. Namun, dengan melakukan olahraga latihan fisik secara rutin dan teratur, maka intensitas nyeri akan semakin berkurang karena jumlah dan ukuran pembuluh darah akan meningkat dan akan mengalirkan darah keseluruh tubuh, termasuk ke organ reproduksi, sehingga nyeri haid dapat berkurang.

Berdasarkan hasil penelitian dari 5 artikel tersebut dengan melakukan senam dismenore secara lebih rutin dan teratur 2-5 kali dalam seminggu dengan durasi 10 sampai 45 menit maka intensitas nyeri akan semakin berkurang. Berdasarkan hasil penelitian Trisnawati (2020) dideskripsikan di atas bahwa terjadi penurunan skala nyeri dismenore setelah diberikan senam dismenore dua kali perminggu selama 4 minggu pada kelompok perlakuan sehingga senam dismenore efektif menurunkan nyeri dismenore. Senam dilakukan dengan tujuan mempersiapkan kondisi fisik tersebut, meningkatkan volume darah ke organ reproduksi, memperlancar pasokan oksigen ke pembuluh darah yang mengalami vasokonstriksi, menurunkan prostaglandin, merangsang pengeluaran endorfin sehingga nyeri haid/dismenore berkurang. Latihan senam yang dilakukan pada saat dismenore dapat menolong otot - otot yang mengalami ketegangan agar menjadi relaks. Otot-otot uterus yang mengalami ketegangan saat dismenore saat diberikan latihan tubuh atau senam yang terfokus pada bagian panggul, menyebabkan otot-otot uterus yang tegang mengalami relaksasi dan nyeri pun berangsur-angsur berkurang. Saat melakukan senam seseorang menjadi lebih nyaman, gembira, dan dapat melancarkan perputaran oksigen ke otot. Selain itu aktivitas fisik juga dapat meningkatkan kadar progesterone. Progesteron akan berinteraksi dengan bagian otak tertentu yang terkait relaksasi.

Menurut asumsi peneliti senam dismenore yang dilakukan secara rutin dan teratur minimal 2 kali dalam seminggu dapat mengurangi nyeri haid pada remaa putri.

KESIMPULAN

Senam dismenore memiliki pengaruh dalam mengurangi nyeri haid pada remaja putri. Senam dismenore dapat mengurangi nyeri haid apabila dilakukan secara teratur dengan frekuensi minimal 3 kali dalam seminggu dengan durasi minimal 10 menit.

SARAN

untuk Pembaca Diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan informasi promosi kesehatan oleh tenaga kesehatan kepada remaja putri tentang senam dismenore lebih ditingkatkan lagi sehingga dapat menjadi alternative pengobatan nyeri haid dan mengurangi ketergantungan pengobatan farmakologi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada

para pihak yang telah banyak membantu penelitian ini dengan selesai.

DAFTAR PUSTAKA

Ayu Astuti, D., Zayani, N., Maulidia Septimar, Z., & Yatsi Tangerang, Stik. (2021). Efektivitas Senam Dismenore Terhadap Penanganan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Kelurahan Alam Jaya Kota Tangerang The. Nusantara Hasana Journal, 1(2), 56–66.

Ayu Idaningsih dan Fitri Oktarini. (2020). Pengaruh Efektivitas Senam Dismenore Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Smk Ypib Majalengka Kabupaten Majalengka Tahun 2019. Jurnal Ilmiah Indonesia, Vol. 5(No. 2, p–ISSN: 2541-0849, e-ISSN: 2548-1398), 55–66.

Baiq Nursyahrani Pajriatussani, Y. I. (2022). Evektifitas Terapi Senam Disminore Dan Kompres Hangat Dalam Mengurangi Nyeri Haid Pada Remaja Putri. Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan Dan Kesehatan, Volume 13(No. 2, P-ISSN 2087-4154 E-ISSN 2774-8669), 38–42.

Chandrayani, M. H. R., & Irne Wida Desiyanti. (2022). Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja Putri. Jurnal Sains Dan Kesehatan (JUSIKA), 6, 7–11.

Clara Wulanda, A. L. R. H. (2020). Efektifitas Senam Dismenore Pada Pagi Dan Sore Hari Terhadap Penanganan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Saat Haid Di Smpn 2 Bangkinang Kota Tahun 2019. Jurnal Kesehatan Tambusai, Volume 1(No 1), 1–11.

Domas Nurchandra Pramudianti. (2022). Efektivitas Senam Dysmenorrhea Terhadap Nyeri Dysmenorrhea Pada Mahasiswa Tingkat Iv Program Studi S1 Keperawatan. Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences), Volume 11(No. 2, p-ISSN: 2338-2139 e-ISSN: 2622-3457), 136–142.

DWI APRIANI, D. A. (2021). Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja Putri. Jurnal Kesehatan, Volume 10 (No. 1).

Ernawati Sinaga, N. S. S. N. S. U. S. Y. A. M. A. T. S. L. (2017). Manajemen Kesehatan Menstruasi. Universitas Nasional IWWASH Global One.

Hasrawati. (2022). Efektivitas Senam Dismenore dan Endorphin Massage dalam Menurunkan Rasa Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri. Open Access Jakarta Journal Of Health Sciences, Vol. 01(P-ISSN 2798-2033, E-ISSN 2798- 1959, DOI 10.53801/oajjhs. V 1i10.83), 357–364.

Ida Nurjanah, Y. M. F. I. (2019). Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswi Asrama Stikes Muhammadiyah Palembang. Volume. 10(No. 1), 56–62.

IMA PURNAMA SARI. (2019). Aplikasi Senam Dismenore Untuk Mengatasi Nyeri Akut Pada Remaja Putri.

Laelika Ramadanti. (2022). Aplikasi Senam Dismenore Pada Nn. S Untuk Mengatasi Masalah Nyeri Akut (Dismenore).

Lilis Fatmawati, D. F. L. (2018). Efektifitas Senam Dismenore Dan Teknik Effleurage Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja. Journal Of Coummunity, Volume 09(Nomor 02), 147–155.

Listyana Natalia R, M. W. O. E. L. (2022). Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Dismenore Remaja Putri Di Sma Sanata Karyalanggur. Jurnal Kesehatan, 162–167.

Mahmudah. (2020). Literatur Review Tentang Efektivitas Senam Ringan

Dismenore Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Haid.

Mariza, A., & Lazary, A. (2022). Pengaruh Senam Disminore Terhadap Penurunan Nyeri Disminore Pada Remaja Putri. Malahayati Nursing Journal, 4(6), 1600–1607. https://doi.org/10.33024/mnj.v4i6.5879

Merry. (2020). Efektivitas Senam Dismenore Dalam Menurunkan Tingkat Nyeri: Sebuah Tinjauan Sistematis.

Nur Partiwi, S. M. M. (2021). Efektivitas Senam Dismenore Dan Abdominal Stretching Exercise Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Dismenore Primer. Jurnal Berita Kesehatan: Jurnal Kesehatan, Vol. XIV (No. 1, ISSN: 2356-1068).

Nuraisyah Hutagalung, T. S. Y. V. (2022). Pengaruh Senam Dismenore Dan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri Di Sma N 1 Sorkam Barat. Jurnal Kesehatan Dan Masyarakat (Jurnal KeFis), Volume 2(No. 2, e-ISSN: 2808-6171), 59–65.

Nurmala Djimbula, J. J. K. Y. A. (2022). Efektivitas Senam Dismenore dan Musik Klasik Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja. Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada, Volume 11(Nomor 1, e-ISSN: 2654-4563 dan p-ISSN: 2354-6093).

Nurmala Muthiah Azhari. (2021). Penerapan Senam Dismenore Pada Remaja Putri Dengan Dismenore.

Roihatul Zahroh, I. N. N. L. (2020). Pengaruh Senam Dismenorrhea Dan Senam Aerobic Low Impact Terhadap Nyeri Haid (Dismenorrhea) Pada Remaja Awal. Journals Of Ners Community, Volume 11(Nomor 01), 18–27.

Rya Anastasya Siregar. (2021). Penyuluhan dan Senam Disminore pada Anak Remaja Putri DI Desa Joring Natobang Kecamatan Angkola Julu Padangsidimpuan. Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA), Volume 3(No. 1), 5–12.

Sasi Sri Parhanah, H. R. (2021). Penerapan Senam Dismenore Untuk Penurunan Rasa Nyeri Saat Menstruasi Dikelurahan Kendalsari Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang. Prosiding Seminar Nasional Kesehatan Lembaga Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, 2003–2008.

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.

Wella Anggraini. (2022). Pengaruh Senam Dismenorea Terhadap Tingkat Nyeri Dismenorea Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bakti Utama Pati. In JournalofTSCNers(Vol.7,Issue2). http://ejournal.annurpurwodadi.ac.id/index.php/TSCNers.

Yeti Trisnawati, A. M. (2020). Pengaruh Latihan Senam Dismenore terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Mahasiswa Kebidanan. Gorontalo Journal of Public Health, Volume 3(No. 2, P-ISSN: 2614-5057, E-ISSN: 2614-5065), 71–79.

Yeti Trisnawati, & Putri, N. A. (2021). Implementasi Senam Dismenore Untuk Mengurangi Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Di Posyandu Lavender Kelurahan Batu IX. In Jurnal Pengabdian Masyarakat Anugerah Bintan (JPMAB) (Vol. 2, Issue 01).