

Pengaruh penggunaan media video senam *dismenore* terhadap penurunan nyeri *dismenore primer* pada remaja putri di MTS N 11 Kuningan Tahun 2025

Indriana Puspitasari, Ade Saprudin, Heri Hermansyah

Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi S1 Keperawatan, Universitas Bhakti Husada Indonesia

How to cite (APA)

Puspitasari, I., Saprudin, A., & Hermansyah, H. (2025). Pengaruh penggunaan media video senam *dismenore* terhadap penurunan nyeri *dismenore primer* pada remaja putri di MTS N 11 Kuningan Tahun 2025. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 9(1), 1–7.
<https://doi.org/10.34305/jikbh.v9i1.72>

History

Received:

Accepted:

Published:

Corresponding Author

Indriana Puspitasari, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Bhakti Husada Indonesia;
ndripuspitaa96@gmail.com



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

ABSTRAK

Latar Belakang: Di Indonesia angka kejadian *dismenore* diperkirakan sebesar 64,25%. Angka kejadian *dismenore* di Jawa Barat yaitu sekitar 54,9%. Salah satu terapi alternatif untuk mengatasi *dismenore* adalah dengan senam.. Tujuan Penelitian untuk mengetahui Pengaruh Penggunaan Media Video Senam *Dismenore* Terhadap Penurunan Nyeri *Dismenore Primer* Pada Remaja Putri di MTs N 11 Kuningan Tahun 2025.

Metode: *Quasi eksperimental* dengan *one group pre-test post-test design*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 16 responden, menggunakan *teknik accidental sampling*. Instrumen penelitian menggunakan lembar kuesioner yang sudah valid, dan uji statistik menggunakan *paired sampel t-test*.

Hasil: Skala nyeri *dismenore primer* sebelum intervensi 5,25 dan setelah intervensi 3,75. Hasil analisis uji *paired sampel t-test* diperoleh nilai p-value = 0.000.

Kesimpulan: Terdapat pengaruh terhadap senam *dismenore* dengan penurunan nyeri *dismenore* pada remaja putri di MTs N 11 Kuningan tahun 2025. Disarankan untuk para siswi dapat mengaplikasikan senam *dismenore* ini saat mengalami nyeri *dismenore primer* terjadi.

Kata Kunci : *Dismenore primer*, nyeri haid, senam *dismenore*, media video, remaja putri

ABSTRACT

Background: In Indonesia, the incidence of dysmenorrhea is estimated at 64.25%. The incidence of dysmenorrhea in West Java is around 54.9%. One alternative therapy to overcome dysmenorrhea is with gymnastics. The purpose of the study was to determine the Effect of Using Dysmenorrhea Gymnastics Video Media on Reducing Primary Dysmenorrhea Pain in Adolescent Girls at MTs N 11 Kuningan in 2025.

Method: Quasi-experimental with one group pre-test post-test design. The sample in this study was 16 respondents, using the accidental sampling technique. The research instrument used a valid questionnaire sheet, and the statistical test used a paired sample t-test.

Results: The primary dysmenorrhea pain scale before the intervention was 5.25 and after the intervention was 3.75. The results of the paired sample t-test analysis obtained a p-value = 0.000.

Conclusion: There is an influence of dysmenorrhea gymnastics on reducing dysmenorrhea pain in female adolescents at MTs N 11 Kuningan in 2025. It is recommended that female students can apply this dysmenorrhea gymnastics when experiencing primary dysmenorrhea pain.

Keywords: Primary dysmenorrhea, menstrual pain, dysmenorrhea gymnastics, video media, female adolescents

Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa peralihan antara pubertas dan dewasa, yang terjadi antara usia 11-20 tahun. Bagi wanita, masa pubertas ditandai dengan datangnya haid atau menstruasi (Sugiharti & Febriana, 2021). Menstruasi merupakan suatu proses keluarnya lapisan endometrium yang banyak mengandung pembuluh darah dari rahim melalui vagina. Umumnya siklus menstruasi pada wanita yang normal adalah 28-35 hari dan lama haid antara 3-7 hari. Siklus menstruasi pada wanita dikatakan tidak normal jika siklus haidnya kurang dari 21 hari atau lebih dari 40 hari (Devilawati, 2020). Pada umumnya wanita mengalami menstruasi yang berbeda – beda, ada yang mengalami tanpa keluhan, namun ada pula yang mengalami keluhan seperti sakit perut bagian bawah (*Dismenore*), lemah, letih, dan lesu sehingga menghambat aktivitas sehari – hari. *Dismenore* menggambarkan keluhan nyeri atau kram perut yang menyebabkan ketidaknyamanan dalam melakukan aktivitas fisik. Penderita *dismenore* sering menggunakan obat pereda nyeri yang dijual bebas dipasaran tanpa mengetahui efek sampingnya (Sari & Usman, 2021).

Angka kejadian *dismenore* di dunia sangat besar. Berdasarkan data WHO (*World Health Organization*), rata-rata kejadian *dismenore* diseluruh dunia mencapai 16.8%-81% atau sekitar 1.769.245 kasus (Taqiyah & Asnaniar, 2023). Rata – rata di negara – negara Eropa *dismenore* terjalin pada 45-97% perempuan. Dengan prevalensi terendah di Bulgaria 8,8% serta paling tinggi menggapai 94% di negeri Finlandia. Prevalensi *dismenore* yang sangat menonjol kerap ditemui pada remaja putri, yang diperkirakan antara 20-90%. Di Amerika Serikat, *dismenore* diakui selaku pemicu utama ketidakhadiran sekolah pada

remaja putri. Di Indonesia angka kejadian *dismenore* diperkirakan sebesar 64,25%, terdiri dari *dismenore* primer sebesar 54,89% dan 9,36% mengalami *dismenore* sekunder (Putri et al., 2023). Angka kejadian *dismenore* di Jawa Barat yaitu sekitar 54,9%.

Salah satu terapi alternatif untuk mengatasi *dismenore* adalah dengan senam. Karena saat senam, otak dan sistem saraf tulang belakang mengeluarkan hormon β -endorphin ke aliran darah sehingga dapat mengurangi *dismenore*, selain itu menjadi obat penenang alami yang menimbulkan rasa nyaman. Senam *dismenore* juga mudah dilakukan, tidak mahal, tidak memerlukan peralatan, dan tidak memiliki efek samping. Semua ini membuatnya lebih mudah bagi seseorang untuk melakukannya (Sumiyati et al., 2023). Berdasarkan fenomena diatas penulis merasa tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Senam *Dismenore* Terhadap Penurunan *Dismenore* Pada Remaja Putri di MTs N 11 Kuningan Tahun 2024”.

Metode

Jenis penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah *quasi eksperimental* dengan rancangan *one group pre-test post-test design* 1 kali intervensi senam *dismenore*. Populasi pada penelitian ini adalah siswi kelas VIII di MTs N 11 Kuningan yang berjumlah 98 orang siswi. Besar sampel dalam penelitian ini dihitung dengan menggunakan rumus *federer* didapatkan sebanyak 16 orang siswi, pengambilan sampel menggunakan teknik pengambilan *accidental sampling* dengan menetapkan kriteria inklusi dan eksklusi. Alat yang digunakan dalam penelitian ini yaitu berupa kuesioner dan lembar observasi. Kuesioner yang digunakan berupa kuesioner *Numeric Rating Scale (NRS)*. Uji statistik menggunakan *paired sampel t-test*.

Hasil

Tabel 1 Rata – Rata Intensitas Nyeri Dismenore Primer Sebelum Diberikan Intervensi Senam Dismenore Pada Remaja Putri di MTs N 11 Kuningan Tahun 2025

	Statistics						
	N	Range	Min	Max	Mean	Std. Deviation	Variance
Skala Nyeri Pree-Test	16	5	3	8	5.25	1.483	2.200

Sumber : Hasil Olah Data Penelitian 2025

Berdasarkan tabel 1 dari 16 responden untuk pengukuran *pre-test* rata – rata tingkat nyeri sebelum intervensi adalah 5.25 dengan median 5.00, nilai minimum nyeri adalah 3 sedangkan nilai maksimumnya adalah 8, modus

dari data yang di dapat adalah 4 yang artinya skala 4 paling sering muncul dalam data nyeri sebelum intervensi, dan standar deviasi dalam data sebesar 1.483.

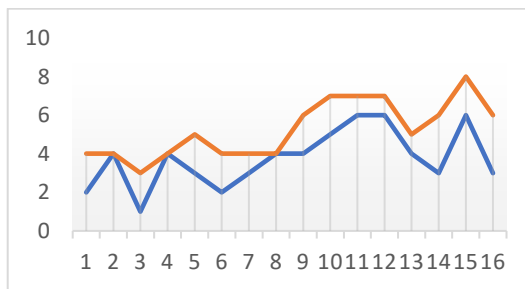
Tabel 1 Rata – Rata Intensitas Nyeri *Dismenore Primer* Sesudah Diberikan Intervensi Senam *Dismenore* Pada Remaja Putri di MTs N 11 Kuningan Tahun 2025

Statistics							
	N	Range	Min	Max	Mean	Std. Deviation	Variance
Skala Nyeri Post-Test	16	5	1	6	3.75	1.483	2.200

Sumber : Hasil Olah Data Penelitian 2025

Berdasarkan tabel 2 dari 16 responden untuk pengukuran *post-test* rata – rata tingkat nyeri sesudah intervensi turun menjadi 3.75 dengan median 4.00, nilai minimum nyeri adalah 1 sedangkan nilai maksimumnya adalah

6, modus dari data yang di dapat tetap 4, dan standar deviasi dalam data sesudah intervensi yaitu sebesar 1.483 menunjukkan bahwa variasi data sebelum dan sesudah intervensi tetap sama.



Grafik 1 Skala Nyeri *Dismenore Primer* Pree-Test Post-Test

Sumber : Hasil Kuesioner Penelitian Tahun 2025

Berdasarkan grafik 1 menunjukkan perbandingan skala nyeri *dismenore* antara sebelum intervensi (*pre-test*) yang ditandai dengan garis merah, dan sesudah intervensi (*post-test*) yang ditandai dengan garis biru, pada 16 responden. Secara umum, terlihat adanya penurunan tingkat nyeri setelah intervensi, di mana sebagian besar nilai *post-test* lebih rendah dibandingkan *pre-test*. Beberapa

responden mengalami penurunan yang cukup signifikan, terutama pada responden ke-9 hingga ke-12. Meskipun terdapat beberapa responden yang menunjukkan skor nyeri tetap atau hanya mengalami sedikit perubahan, seperti pada responden ke-2 4 dan 8, tren keseluruhan menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan memberikan dampak positif dalam mengurangi intensitas nyeri *dismenore*.

Tabel 5.2 Analisis Pengaruh Penggunaan Media Video Senam *Dismenore* Terhadap Penurunan Nyeri *Dismenore Primer* Pada Remaja Putri di MTs N 11 Kuningan Tahun 2025

Variabel	Kategori	N	Mean	<i>p-value</i>
Senam <i>Dismenore</i>	Skala Nyeri <i>Pree-Test</i>	16	5.25	0.000
	Skala Nyeri <i>Post-Test</i>	16	3.75	

Sumber : Hasil Olah Data Penelitian 2025

Berdasarkan tabel 5.4 menunjukkan bahwa terdapat penurunan rata – rata skala nyeri setelah dilakukan intervensi. Sebelum intervensi (*pre-test*), rata – rata skala nyeri adalah 5,25. Sesudah intervensi (*post-test*), rata – rata menurun menjadi 3,75. Meskipun nilai standar deviasi dan variansinya sama (1,483 dan

2,200), yang menunjukkan tingkat penyebaran data relatif stabil, penurunan rata – rata sebesar 1,5 pada skala nyeri menunjukkan adanya penurunan atau efektivitas dari perlakuan/intervensi yang diberikan. Hasil analisis uji *t-test dependen* diperoleh nilai *p-value* = 0.000.

Pembahasan

Sangat sedikit responden 12,5% (2 responden) menyatakan mengetahui tentang penanganan nyeri menstruasi secara non – farmakologis dengan kompres hangat, namun belum mengetahui tentang penanganan nyeri menstruasi secara non – farmakologis dengan senam. Sehingga peneliti berpendapat faktor yang mempengaruhi nyeri menstruasi adalah pengetahuan dan sikap penangan yang masih kurang. Penelitian yang dilakukan oleh Riani et al., (2024) tentang pengetahuan remaja putri yang mengalami nyeri menstruasi dalam melakukan penanganan hasil penelitian menunjukkan pengetahuan kurang baik remaja putri tentang penanganan dismenore sebanyak 32 orang (38,5%). Berdasarkan teori kurangnya pengetahuan dapat mempengaruhi nyeri dismenore diantaranya menurut penelitian yang dilakukan oleh Apriliani & Citrawati (2025) tentang “Gambaran Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Penanganan Dismenore Secara Non Farmakologi” hasil penelitian menunjukkan bahwa 19,3% remaja melakukan kompres hangat, 0,5% remaja melakukan olahraga, 4,2% remaja melakukan pijatan, 10,4% remaja melakukan posisi knee chest, 1,9% remaja melakukan relaksasi napas dalam, 3,3% remaja tidak melakukan penanganan apapun, dan 48,6% remaja melakukan istirahat. Sedangkan pada penelitian Amelia (2024) menunjukkan hasil bahwa dari 54 responden mempunyai pengetahuan kurang baik sebanyak 28 orang (51,9%) dan melakukan penanganan nyeri menstruasi sebanyak 24 orang (44,4%), tidak melakukan penanganan nyeri menstruasi sebanyak 30 orang (55,6%). Dari 54 responden yang pengetahuan kurang baik dan tidak melakukan penanganan nyeri *dismenore* sebanyak 5 (17,9%) responden. Hasil uji *chi square* di dapatkan *p Value* 0,000 artinya terdapat hubungan pengetahuan dengan

penanganan nyeri *dismenore* di asrama Keperawatan STIKes Al Ma'arif Baturaja tahun 2023. Hal ini mengindikasikan bahwa rendahnya tingkat pengetahuan dapat berpengaruh terhadap kurangnya tindakan dalam mengatasi nyeri menstruasi.

Dismenore terjadi karena kontraksi otot rahim, yang dipicu oleh hormon prostaglandin yang meningkat sebelum menstruasi. Kontraksi yang kuat dapat menekan pembuluh darah di dekatnya, menghambat suplai oksigen ke rahim dan menyebabkan rasa sakit dan kram. *Dismenore primer* terjadi ketika seorang wanita pertama kali mengalami menstruasi dan berlanjut sepanjang hidupnya. Nyeri ini disebabkan oleh kontraksi rahim yang kuat akibat peningkatan hormon prostaglandin (Suherman et al., 2022).

Berdasarkan hasil penelitian penurunan intensitas nyeri ini dapat dijelaskan melalui mekanisme fisiologis senam dismenore, yang melibatkan peningkatan aliran darah ke daerah panggul, pelepasan endorfin sebagai analgesik alami, serta relaksasi otot uterus yang membantu mengurangi kontraksi berlebihan. Selain itu, faktor kepatuhan terhadap latihan dan durasi latihan yang dilakukan juga berkontribusi terhadap hasil yang diperoleh. Responden yang lebih rutin melakukan senam dismenore menunjukkan penurunan nyeri yang lebih signifikan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wulandari et al (2023) yang berjudul “Hubungan Kebiasaan Olahraga dan Kualitas Diet dengan Kejadian Dismenorea Primer pada Remaja” dengan hasil sebagian remaja putri yang mengalami dismenorea primer memiliki kebiasaan olahraga yang tidak teratur sebanyak 17 remaja (89,4%) dan tidak berolahraga mengalami dismenorea primer sebanyak 1 remaja (5,3%). Sebagian remaja putri yang tidak mengalami dismenorea primer memiliki kebiasaan olahraga yang tidak teratur

yaitu sebanyak 19 remaja (50%) dari pada kebiasaan olahraga teratur sebanyak 17 remaja (44,7%). Berdasarkan hasil analisis Spearman tentang hubungan kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenorea primer diperoleh nilai $p = 0,003$ ($p < 0,05$) artinya terdapat hubungan antara kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenorea primer. Hasil analisis mendapatkan nilai korelasi sebesar $r = -0,390$ yang menunjukkan hubungan yang rendah dengan arah hubungan negatif/terbalik antara variabel kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenorea primer remaja.

Sebagian besar wanita yang mengalami nyeri haid jarang pergi ke dokter, dan sebagian besar mengobatinya dengan obat bebas tanpa resep dokter. Studi menunjukkan bahwa 30 – 70% remaja wanita mengobati nyeri haidnya dengan obat anti nyeri yang dijual bebas. Hal ini sangat berbahaya karena efek samping dari obat – obatan ini bervariasi jika digunakan secara sembarangan dan tanpa pengawasan dokter (Fajrin, 2023). Sehingga diperlukan terapi alternatif non-farmakologi. Salah satu terapi alternatif untuk mengatasi dismenore adalah dengan senam. Semakin teratur kebiasaan olahraga responden, maka kejadian dismenorea primer tidak terjadi atau mengalami penurunan.

Hasil analisis uji paired sampel t-test diperoleh nilai p-value = 0.000 Sehingga nilai $p < 0.05$ artinya ada penurunan skala nyeri dismenore primer yang dipengaruhi oleh senam dismenore. Namun dapat dilihat dari grafik 1 pada responden ke-2 4 dan 8 menunjukan skala nyeri dismenore primer antara pre-test post-test berada pada skala yang sama. Sehingga senam dismenore tidak sepenuhnya efektif terhadap penurunan skala nyeri dismenore primer. Berdasarkan hasil penelitian senam dismenore efektif dalam penurunan nyeri dismenore primer dimana selama melakukan senam tubuh akan menghasilkan hormon endorphin. Endorphin dihasilkan oleh otak dan susunan saraf tulang belakang. Hormon ini berperan sebagai obat penenang alami yang diproduksi oleh otak sehingga menimbulkan rasa nyaman. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Solihah (2023) berdasarkan artikel yang telah dianalisis diketahui adanya

pengaruh setelah melakukan senam dismenore terhadap responden yang mengalami dismenore. Senam dismenore merupakan salah satu upaya nonfarmakologi yang efektif dan memiliki keunggulan lain seperti tidak memakan waktu lama, tidak memerlukan biaya dan dapat dilakukan secara individu.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Yuliani (2023) dengan judul “Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Dismenore Pada Remaja” hasil uji p pair t test menunjukkan terdapat pengaruh senam dismenore terhadap dismenore pada remaja di kalurahan Selomartani Kalasan Sleman dengan nilai $p = 0,018$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh senam dismenore terhadap kejadian dismenore pada remaja. Data dari hasil penelitian ini didapatkan bahwa remaja yang belum melakukan senam dismenore mengalami dismenore nyeri berat, setelah melakukan senam dismenore tidak ada yang mengalami nyeri berat dan berkurang menjadi nyeri sedang. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Panjaitan & Khairiah (2024) dengan judul “Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri di Desa Cikeas Udik Kecamatan Cikeas Bogor” didapatkan hasil rata-rata tingkat nyeri pada remaja putri yang mengalami nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan senam dismenore adalah 2,47 dengan standard deviation 0,272. Hasil analisa pada kelompok senam dismenore diperoleh p value ($0,000 < \alpha < 0,05$) yang berarti ada perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan senam dismenore. Dan dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh senam dismenore terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri.

Peneliti berpendapat bahwa senam dismenore merupakan salah satu terapi alternatif penanganan non-farmakologis yang dapat meningkatkan sirkulasi darah di daerah panggul, melemaskan otot – otot yang tegang, serta merangsang pelepasan endorfin yang berperan sebagai analgesik alami. Penggunaan media video memberikan keuntungan berupa akses yang lebih fleksibel, visualisasi gerakan yang lebih jelas, serta meningkatkan motivasi remaja untuk melakukan senam secara rutin.

Kesimpulan

Intensitas nyeri sebelum diberikan senam dismenore pada remaja putri di MTs N 11 Kuningan rata – rata 5.25. Intensitas nyeri sesudah diberikan senam *dismenore* pada remaja putri di MTs N 11 Kuningan rata – rata 3.75. Ada pengaruh penggunaan media video senam *dismenore* terhadap penurunan nyeri *dismenore primer* pada remaja putri di MTs N 11 Kuningan Tahun 2025 dengan nilai *p-value* = 0.000. Disarankan untuk para siswi dapat mengaplikasikan senam dismenore ini saat mengalami nyeri dismenore primer terjadi.

Daftar Pustaka

- Amelia, W. S. (2024). Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Sikap Terhadap Penanganan Dismenore. *Jurnal'Aisyiyah Medika*, 9(1), 250–257. <https://doi.org/10.36729/jam.v9i1.1183>
- Apriliansi, N. K. I., & Citrawati, N. K. (2025). Gambaran Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Penanganan Dismenore Secara Non Farmakologi. *Jurnal Promotif Preventif*, 8(1), 185–192. <https://doi.org/10.47650/jpp.v8i1.1675>
- Devilawati, A. (2020). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi. *Jurnal'Aisyiyah Medika*, 5(2), 111–120. <https://doi.org/10.36729/jam.v5i2.892>
- Fajrin, D. H. (2023). Kontribusi Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Dismenorea Pada Remaja Putri. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 4(1), 52–60. <https://doi.org/10.55081/joki.v4i1.1804>
- Panjaitan, R., & Khairiah, R. (2024). Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri di Desa Cikeas Udik Kecamatan Cikeas Bogor. *Malahayati Nursing Journal*, 6(6), 2256–2264. <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i6.10982>
- Putri, J. S., Nugraheni, W. T., & Ningsih, W. T. (2023). Faktor Risiko Yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Pada Siswi Di Mts Muhammadiyah 2 Palang Kabupaten Tuban. *Jurnal Multidisiplin Indonesia*, 2(9), 2589–2599. <https://doi.org/10.58344/jmi.v2i9.508>
- Riani, R., Ifayanti, H., Sagita, Y. D., & Palupi, R. (2024). HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN SIKAP TERHADAP PENANGANAN DISMENORE PADA SISWA PEREMPUAN SMP MA'ARIF 01 SEPUTIH RAMAN. *MOTORIK Jurnal Ilmu Kesehatan*, 19(1), 32–37. <https://doi.org/10.61902/motorik.v19i1.974>
- Sari, A. P., & Usman, A. (2021). Efektifitas Terapi Akupresur Terhadap Dismenore pada Remaja. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 17(2), 196–202. <https://doi.org/10.24853/jkk.17.2.196-202>
- Solihah, R., Litasari, R., Nurherliyany, M., Purwati, A. E., & Aripiani, R. A. (2023). Literature Review: Efektivitas Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri. *INDOGENIUS*, 2(1), 38–44. <https://doi.org/10.56359/igi.v2i1.161>
- Sugiharti, R. K., & Febriana, D. (2021). Kebiasaan Minum Jamu Kunyit Asam Dalam Mengatasi Keluhan Dismenor Pada Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 12(2), 67–73. <https://doi.org/10.36419/jki.v12i2.497>
- Suherman, D., Pinta, S. R., Yuandry, S., & Atifah, Y. (2022). Analisis Dismenore Pada Siklus Menstruasi Mahasiswa Biologi Universitas Negeri Padang. *Prosiding Seminar Nasional Biologi*, 2(2), 629–636. <https://doi.org/10.24036/proseminasbio/vol2/497>
- Sumiyati, S., Arlym, L. T., & Yuanti, Y. (2023). Pengaruh Senam Dismenore dalam Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja Putri: Systematic Literature Review. *Malahayati Nursing Journal*, 5(1), 218–231. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i1.7594>
- Taqiyah, Y., & Asnaniar, W. O. S. (2023). Pengaruh Kompres Air Jahe terhadap Penurunan Dismenorea Primer pada Remaja. *Window of Nursing Journal*, 4(1), 33–39. <https://doi.org/10.33096/won.v4i1.735>
- Wulandari, A., Ma'rifah, B., & Muhlshoh, A. (2023). Hubungan Kebiasaan Olahraga dan

Kualitas Diet dengan Kejadian Dismenorea Primer pada Remaja. *Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas*, 4(2), 184–196. <https://dx.doi.org/10.62870/jgkp.v4i2.24923>

Yuliani, I., Verawati, B., Wijayanti, H. N., Sugathot, A. I., & Suhartati, S. (2023). Pengaruh Senam Dismenorhea Terhadap Dismenore Pada Remaja. *Publikasi Penelitian Terapan Dan Kebijakan*, 6(2), 92–100. <https://doi.org/10.46774/pptk.v6i2.521>