

PERBEDAAN EFEKTIFITAS YOGA, TERAPI BENSON DAN SENAM DISMENOREA TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID (DISMENOREA PRIMER)

The Different between Yoga Effectivity, Benson Therapy and Dismenorea Exercise to The Decline of Pain During Menstruation (Primer Dismenorea)

Devi Endah Saraswati

Prodi Kebidanan, ISTeK Insan Cendekia Husada Bojonegoro.

Riwayat artikel

Diajukan: 5 September
2024

Diterima: 18 September
2024

Penulis Korespondensi:

Devi Endah Saraswati
Prodi Kebidanan, ISTeK
Insan Cendekia Husada
Bojonegoro.

e-mail:

deviendah.stikesicsada@gmail.com

Kata Kunci:

*Yoga, benson therapy,
dismenorea exercise,
dismenorea*

Abstrak

Latar belakang: Dismenorea dapat memberikan dampak fisik dan psikologis seperti letih dan sering marah yang dapat mengganggu aktivitas sehari – hari. Dampak dismenorea pada remaja dapat menurunkan prestasi (6,5%), menurunnya konsentrasi (87,1%) dan absen dari sekolah (80,6%). Penanganan non farmakologis dismenorea dapat dilakukan kompres/ mandi air hangat, massage, latihan fisik (exercise), tidur yang cukup, hipnoterapi, distraksi seperti mendengarkan musik serta relaksasi seperti yoga dan nafas dalam, melakukan aktivitas fisik seperti olah raga, bersepeda dan senam aerobic, akupresure. **Tujuan:** untuk mengetahui perbedaan efektifitas yoga, terapi benson dan senam dismenorea terhadap penurunan nyeri haid (dismenorea primer). **Metode:** Penelitian menggunakan metode Quasy Eskperiment with control design. Responden dalam penelitian ini sebanyak 24 responden yang dibagi menjadi 3 kelompok yaitu kelompok yoga, terapi benson dan senam dismenorea, dengan masing-masing jumlah responden 8 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner, SOP yoga, benson dan senam dismenorea, matras yoga, lembar observasi. Lokasi penelitian dilakukan di MA Integral Lukman Hakim Kabupaten Bojonegoro pada Desember 2021- Februari 2022.. **Hasil:** Hasil penelitian kelompok yoga dengan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* rata-rata nyeri pretest 3,25 dan posttest 2,62 nilai p value = 0,281. Kelompok terapi benson dengan uji *Paired Samples Test* rata – rata nyeri pretest 6,00 dan posttest 2,75 nilai p value 0,000. Kelompok senam dismenorea dengan uji *Paired Samples Test* rata-rata nyeri pretest 4,50 dan posttets 3,25 nilai p value value = 0,038. **Kesimpulan:** Terapi benson, dan senam dismenorea efektif terhadap penurunan dismenorea dan dapat digunakan sebagai rekomendasi terapi nonfarmakologi penurunan dismenorea.

ABSTRACT

Background: Dysmenorrhea can have physical and psychological effects such as fatigue and frequent anger that can interfere with daily activities. The impact of dysmenorrhea on adolescents can reduce achievement (6.5%), decreased concentration (87.1%) and absent from school (80.6%). The handling of nonpharmacological symptom can be overcome with warm water shower, massage, physical exercise, get enough sleep, hypnotherapy, listen to the music relaxation, yoga and take a deep breath. Doing physical activities such as sport, riding bicycle, aerobic exercise, and acupressure. **Objective:** to know the different between yoga effectivity, benson therapy, and dismenorea exercise to the decline of pain during menstruation (primer dismenorea). **Method:** The research is using Quasy Experiment with control design method. Total respondents for this research are 24 respondents that divided into 3 groups: yoga, benson therapy, and dismenorea exercise, the total member of each groups are 8 respondents. The sampling is using purposive sampling technique. The research instrument is using questionnaires, Standard Operating Procedure yoga, benson therapy, and dismenorea exercise, observation forms. The research was held at MA Integral Lukman Hakim in the Bojonegoro district on December 2021–February 2022. **Results:** The final result of the yoga group with *Wilcoxon Signed Ranks Test* rata is the average pretest pain in level

*3,25 and posttest in level 2,62 with the p value= 0,281. The benson therapy group with Paired Samples Test the average of pretest pain in level 6,00 and posttest in level 2,75 with the p value 0,000. The dismenorea exercise group the with Paired Samples Test average of pretest pain in level 4,50 and posttest level in 3,25 with the p value 0,038. **Conclusion** . The conclusion is benson therapy and dismenorea exercise are affective to decline dismenorea.*

PENDAHULUAN

Dismenorea dapat memberikan dampak fisik dan psikologis seperti letih dan sering marah yang dapat mengganggu aktivitas sehari – hari (Rahayuningrum, 2016). Masalah tersebut dapat menyebabkan ketidaknyamanan yang dapat mengganggu aktivitas. Terdapat 14% remaja tidak hadir sekolah disebabkan karena dismenorea (Utari, 2017).

Penyebab dismenorea belum diketahui secara pasti akan tetapi pada dismenore primer nyeri ditimbulkan karena meningkatnya kadar prostaglandin. Sedangkan pada dismenore sekunder kebanyakan terjadi disebabkan oleh endometriosis. Wanita yang belum pernah melahirkan, faktor genetik atau keturunan dan merokok merupakan faktor risiko terjadinya dismenore primer. Faktor lain dismenore juga disebabkan karena kurang olahraga atau aktivitas fisik, stres psikis dan stres sosial (Icemi, 2013).

Dampak dismenorea pada remaja dapat menurunkan prestasi (6,5%), menurunnya konsentrasi (87,1%) dan absen dari sekolah (80,6%) (Rahayuningrum, 2016). Dampak lain dismenorea jika tidak ditangani akan mengganggu aktifitas sehari – hari, *retrograd* menstruasi (menstruasi yang bergerak mundur), infertilitas (kemandulan) dan infeksi (Syafrudin, 2011).

Penanganan dismenorea dapat ditangani secara farmakologis yaitu dengan obat-obatan analgesik seperti skopalam, narkotika, obat sedative dan lain – lain (Solehati, 2015). Obat tersebut jika digunakan dalam jangka panjang dapat berdampak buruk pada ginjal dan liver (Rahayuningrum, 2016). Selain penatalaksanaan secara farmakologis dismenorea dapat ditangani secara non farmakologis seperti kompres hangat atau mandi air hangat, massage, latihan fisik (*exercise*), tidur yang cukup, hipnoterapi, distraksi seperti mendengarkan musik seperti relaksasi seperti yoga dan nafas dalam, melakukan aktivitas fisik seperti olah raga,

bersepeda, senam dan akupresure (Yudha & Sudari, 2012).

Yoga merupakan tehnik relaksasi yang dapat merangsang tubuh untuk melepaskan opioid endogen yaitu endorphin dan enkefalin (senyawa yang berfungsi untuk menghambat nyeri). Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang dapat menimbulkan rasa nyaman (Ningrum, 2017). Selain yoga tehnik relaksasi lain untuk mengurangi dismenorea dengan relaksasi benson (Solehati, 2015). Relaksasi benson merupakan relaksasi nafas yang melibatkan faktor keyakinan pasien yang dapat menciptakan suatu kondisi internal sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan yang lebih tinggi (Sunaryo & Lestari, 2015). Relaksasi benson memusatkan perhatian pada suatu fokus kata-kata dzikir yang disebut secara berulang-ulang, tehnik ini dapat menghalangi aktivitas saraf simpatik yang bisa mengurangi konsumsi oksigen dalam tubuh sehingga otot-otot tubuh akan rileks (Kushariyadi & Setyoadi, 2011).

Senam yang dapat digunakan untuk mengatasi dismenorea adalah senam dismenorea, senam ini berfokus membantu peregangan seputar otot perut, panggul dan pinggang. Senam ini dapat dilakukan setiap 5 kali berturut – turut dalam seminggu sebelum menstruasi (Ismarozzi, 2015). Senam dismenorea dapat menghasilkan hormon endorphin yang diproduksi di otak dan sum – sum tulang belakang, hormon ini berfungsi sebagai obat penenang alami sehingga menimbulkan rasa nyaman (Anurogo, 2011).

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan efektifitas yoga, terapi benson dan senam dismenorea terhadap penurunan nyeri haid (dismenorea primer).

METODE

Desain penelitian menggunakan *Quasy Experiment with control design*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X, XI, XII MA Integral Lukman Hakim Kabupaten

Bojonegoro sebanyak 28 santriwati yang dibagi menjadi 3 kelompok, 8 santriwati diberikan perlakuan yoga, 8 santriwati diberikan senam benson dan 8 santriwati diberikan senam dismenorea. Sebelum diberikan perlakuan dilakukan pengukuran nyeri (*pretest*) dan setelah perlakuan dilakukan pengukuran ulang (*posttest*). Teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Penelitian dilakukan di MA Integral Lukman Hakim Bojonegoro pada bulan Desember 2021 – Februari 2022. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner, SOP yoga, SOP terapi benson, SOP senam dismenorea, matras yoga, dan lembar observasi.

HASIL

Analisis Univariat

1. Karakteristik Responden

Tabel 1: Karakteristik Umur Responden

Uraian	Jumlah		Total	
	n	%	n	%
Umur				
15 tahun	4	16,7	24	100
16 tahun	7	29,1		
17 tahun	8	33,3		
18 tahun	5	20,9		
Lama Menstruasi				
≤7 hari	5	20,8	24	100
7-14	19	79,2		
Tindakan yang Dilakukan saat Nyeri Menstruasi				
Minum obat	1	4,2	24	100
Kompres hangat	3	12,5		
Istirahat	6	25		
Dibiarkan	14	58,3		

Sumber : Data Primer 2022

Dari tabel diatas dapat dijelaskan bahwa responden terbanyak umur 17 tahun yaitu 8 responden (33,3%). Karakteristik lama menstruasi terbanyak yaitu 7-14 hari yaitu 19 responden (36,7%). Tindakan yang dilakukan responden saat mengalami nyeri menstruasi terbanyak adalah dengan dibiarkan yaitu 14 responden (58,3%).

Analisis Bivariat

1. Yoga

Tabel 2: Derajat Nyeri Sebelum dan Sesudah diberikan Yoga.

No Responden	Nyeri Pre	Nyeri Post
1	2	1
2	5	3
3	3	2
4	3	2
5	3	2
6	5	2
7	3	4
8	2	5
Mean Pre: 3,25	Mean Post : 2,62	
Negative rank: 6	Positive rank: 2	
Ties: 0	P value : 0,281 ^a	

^a Wilcoxon Signed Ranks Test

Sumber: Data Primer 2022

Dari tabel diatas dapat dijelaskan bahwa rata – rata derajat nyeri sebelum diberikan yoga adalah 3,25 dan rata – rata nyeri setelah diberikan yoga adalah 2,62. Responden yang mengalami penurunan derajat nyeri setelah diberikan yoga (*post<pre*) sebanyak 6 responden, dan responden yang mengalami peningkatan derajat nyeri setelah diberikan yoga (*post>pre*) sebanyak 2 responden dan tidak terdapat responden yang mengalami derajat nyeri yang tetap. Hasil olah data dengan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* didapatkan nilai *p value* = 0,281 (>0,05) artinya yoga tidak efektif terhadap penurunan nyeri haid.

2. Terapi Benson

Tabel 3: Derajat Nyeri Sebelum dan Sesudah Terapi Benson

No Responden	Nyeri Pre	Nyeri Post
1	4	1
2	4	1
3	7	1
4	7	4

5	8	6
6	7	2
7	6	4
8	5	3
Mean Pre: 6,00		Mean Post: 2,75
P value: 0,000 ^b		

^b *Paired Samples Test.*

Sumber: Data Primer 2022.

Dari tabel diatas dapat dijelaskan bahwa rata – rata derajat nyeri sebelum diberikan terapi benson adalah 6,00 dan setelah diberikan terapi benson adalah 2,75. Hasil olah data dengan uji *Paired Samples Test* didapatkan nilai *p value* = 0,000 (<0,05) yang berarti terapi benson sangat efektif terhadap penurunan nyeri haid.

3. Senam Dismenorea

Tabel 4: Derajat Nyeri Sebelum dan Sesudah Senam Dismenorea

No Responden	Nyeri Pre	Nyeri Post
1	7	6
2	5	6
3	6	2
4	4	3
5	5	3
6	2	1
7	2	1
8	5	4
Mean Pre: 4,50		Mean Post: 3,25
P value: 0,038 ^b		

^b *Paired Samples Test.*

Sumber: Data Primer 2022

Dari tabel diatas dapat dijelaskan bahwa rata – rata derajat nyeri sebelum diberikan senam dismenorea adalah 4,50 dan rata – rata derajat nyeri setelah diberikan senam dismenorea adalah 3,25. Hasil olah data dengan uji *Paired Samples Test* didapatkan nilai *p value* = 0,038 (<0,05) yang berarti senam dismenorea efektif terhadap penurunan nyeri haid.

4. Perbedaan Efektifitas Yoga, Terapi Benson dan Senam Dismenorea

Tebel 6: Perbedaan Efektifitas Yoga, Terapi Benson dan Senam Dismenorea

Yoga		Terapi Benson		Senam Dismenorea	
Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post
2	1	4	1	7	6
5	3	4	1	5	6
3	2	7	1	6	2
3	2	7	4	4	3
3	2	8	6	5	3
5	2	7	2	2	1
3	4	6	4	2	1
2	5	5	3	5	4

Hasil uji SPSS pemberian yoga dengan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* didapatkan nilai *p value* = 0,281 (>0,05), pemberian terapi benson dengan uji *Paired Samples Test* didapatkan nilai *p value* = 0,000 (<0,05), pemberian senam dismenorea dengan uji *Paired Samples Test* didapatkan nilai *p value* = 0,038 (<0,05), yang artinya terapi benson dan senam dismenorea efektif terhadap penurunan dismenorea.

PEMBAHASAN

1. Analisis Pengaruh Yoga Terhadap Dismenorea

Berdasarkan hasil penelitian rata – rata derajat nyeri responden sebelum diberikan yoga adalah 3,25 dan rata – rata derajat nyeri setelah diberikan yoga adalah 2,62.

Secara umum nyeri dismenorea muncul akibat kontraksi disritmik miometrium yang menampilkan satu gejala atau lebih mulai dari nyeri yang ringan sampai berat di perut bagian bawah (Anurogo, 2011). Berdasarkan Karakteristik usia responden dapat diketahui bahwa sebagian besar responden berusia 17 tahun dengan jumlah 8 responden (33,3%). Hal ini dapat terjadi karena pada usia remaja terjadi optimalisasi fungsi saraf rahim sehingga sekresi prostaglandin meningkat yang akhirnya timbul rasa sakit ketika menstruasi atau dismenorea (Novia, 2012).

Remaja belum mengalami kematangan organ reproduksi secara sempurna sebelum usia 18 tahun, maka sebelum usia tersebut remaja dapat mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur setiap bulannya dan hal tersebut masih dalam kondisi yang fisiologis karena pengaruh dari hormon yang belum stabil. Apabila setelah usia 18 tahun remaja masih mengalami siklus yang belum stabil dan nyeri yang berlebihan sebaiknya dilakukan pemeriksaan secara menyeluruh.

2. Analisis Pengaruh Terapi Benson Terhadap Dismenorea

Berdasarkan hasil penelitian rata – rata derajat nyeri sebelum diberikan terapi benson adalah 6,00 dan rata – rata derajat nyeri setelah diberikan terapi benson adalah 2,75.

Nyeri merupakan hal yang bersifat subjektif dan hanya seseorang yang mengalami kondisi tersebut yang dapat mendeskripsikan besarnya nyeri yang dirasakan. Sehingga akan berpengaruh terhadap penurunan skor intensitas nyeri pada masing masing responden (Siahaan, 2012). Solehati (2015) berpendapat bahwa nyeri dapat terjadi karena adanya stimulus nyeri yang meliputi fisik (ternal, mekanik, elektrik) dan kimia. Apabila ada kerusakan pada jaringan akibat adanya kontinuitas jaringan yang terputus maka histamin, bradikinin, serotonin dan prostaglandin akan di produksi oleh tubuh. Zat-zat kimia ini akan menimbulkan rasa nyeri. Anurogo (2011) menyatakan selama menstruasi sel-sel endometrium yang terkelupas melepaskan zat prostaglandin. Prostaglandin ini menyebabkan otot-otot endometrium berkontraksi dan menyebabkan penyempitan pembuluh darah (*vasoconstriction*) di sekitarnya. Penyempitan ini menghalangi penyerahan oksigen ke jaringan endometrium, sehingga jaringan mengalami kekurangan

oksigen (iskemia) dan menimbulkan nyeri (Sukarni & Wahyu, 2013).

Nyeri yang dirasakan responden selain dipengaruhi oleh beberapa respon nyeri juga dapat dipengaruhi oleh aktivitas dan kondisi kesehatan atau riwayat penyakit yang dialami oleh responden. Responden dengan memiliki penyakit lain yang berkaitan dengan organ reproduksi wanita cenderung mengalami nyeri yang lebih hebat.

3. Analisis Pengaruh Senam Dismenorea Terhadap Dismenorea

Berdasarkan hasil penelitian rata – rata derajat nyeri sebelum diberikan senam dismenorea adalah 4,50 dan rata – rata derajat nyeri setelah diberikan senam dismenorea adalah 3,25

Berdasarkan karakteristik hari haid atau saat mengalami dismenorea dapat diketahui bahwa sebagian besar lama hari haid responden 7-14 hari dengan jumlah 19 responden (79,2%). Hal ini sesuai dengan pendapat Anurogo (2011) menjelaskan selama menstruasi sel-sel endometrium yang terkelupas melepaskan zat prostaglandin. Zat ini merangsang otot uterus (rahim) untuk berkontraksi dan mempengaruhi pembuluh darah yang menyebabkan iskemia dan vasoconstriction (penyempitan pembuluh darah) sehingga terjadi nyeri. Peningkatan kadar prostaglandin meningkat terutama selama dua hari pertama haid. Prostaglandin yang meningkat di temukan di cairan endometrium perempuan dengan dismenorea dan berhubungan baik dengan derajat nyeri. Menurut Morgan, 2009 dalam Suliawati (2013), umumnya ketidaknyamanan akibat dismenorea dimulai 1-2 hari sebelum menstruasi namun nyeri paling berat dialami selama 24 jam pertama saat menstruasi dan mulai berkurang pada hari kedua.

Dari uraian di atas, peneliti berpendapat bahwa dalam skala atau tingkatannya, perasaan nyeri yang

dirasakan oleh setiap orang berbeda-beda. Hanya orang tersebutlah yang dapat menunjukkan skala atau tingkat nyeri yang dialaminya. Nyeri saat menstruasi (dismenorea) dapat terjadi karena adanya peningkatan prostaglandin pada tubuh perempuan saat menstruasi. Zat tersebut berfungsi menyebabkan otot endometrium berkontraksi sehingga semakin tinggi zat prostaglandin maka semakin kuat pula kontraksi pada endometrium. Kontraksi yang kuat menyebabkan endometrium mengalami vasokonstriksi atau penyempitan pembuluh darah sehingga suplai oksigen menuju pembuluh darah mengalami iskemia atau kekurangan oksigen sehingga terjadi nyeri.

4. Menganalisis Perbedaan Nyeri Haid (Dismenorea Primer) Pada Kelompok Yoga, Terapi Benson dan Senam Dismenorea.

Hasil olah data pemberian yoga dengan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* didapatkan nilai $p\text{ value} = 0,281 (>0,05)$, pemberian terapi benson dengan uji *Paired Samples Test* didapatkan nilai $p\text{ value} = 0,000 (<0,05)$, pemberian senam dismenorea dengan uji *Paired Samples Test* didapatkan nilai $p\text{ value} = 0,038 (<0,05)$, yang artinya terapi benson dan senam dismenorea efektif terhadap penurunan dismenorea.

Yoga dapat menurunkan nyeri dengan cara merelaksasikan otot-otot endometrium yang mengalami spasme dan iskemia karena peningkatan prostaglandin sehingga terjadi vasodilatasi pembuluh darah. Hal tersebut menyebabkan aliran darah yang mengalami spasme dan iskemia sehingga nyeri yang dirasakan dapat menurun (Siahaan, 2012). Selain itu yoga dapat mengubah pola penerimaan sakit ke fase yang lebih menenangkan sehingga tubuh dapat berangsur-angsur pulih dari gangguan utamanya nyeri (Laila, 2011). Gerakan yang rutin dalam yoga juga dapat

menyebabkan peredaran darah lancar sehingga nyeri yang muncul dapat menghilang (Wirawanda, 2014).

Relaksasi Benson merupakan pengembangan metode respon relaksasi pernafasan dengan melibatkan faktor keyakinan pasien, yang dapat menciptakan suatu lingkungan internal yang dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan lebih tinggi (Sunaryo & Lestari, 2015). Respons relaksasi tidak mengurangi jumlah hormon norepinefrin yang dilepaskan oleh jaringan saraf, tetapi cenderung merubah respons hormon tersebut sehingga berkurang efeknya. Terhalangnya kerja hormon sistem saraf simpatik dapat mencegah timbulnya kecemasan dan efek membahayakan lainnya. Yang membuat respons relaksasi sangat efektif ialah respons ini dapat bekerja sama dengan kekuatan bermanfaat dari keyakinan kepada sang pencipta (Benson & Proctor, 2000).

Saat senam tubuh akan menghasilkan hormon endorfin yang dihasilkan di otak dan sum – sum tulang belakang, hormon ini berfungsi sebagai obat penenang alami sehingga menimbulkan rasa nyaman. Senam yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan jumlah dan ukuran pembuluh darah yang menyalurkan darah ke seluruh tubuh termasuk organ reproduksi sehingga aliran darah menjadi lancar dan memperlancar pasokan oksigen ke pembuluh darah yang mengalami vasokonstriksi, sehingga nyeri haid dapat berkurang (Anurogo, 2011).

Berdasarkan hasil penelitian dapat kita ketahui bahwa dari tiga kelompok perlakuan didapatkan hasil bahwa kelompok yoga tidak berpengaruh terhadap penurunan nyeri, peneliti berasumsi bahwa hal tersebut dipengaruhi oleh kurangnya intensitas dalam pemberian yoga sehingga kurang dapat menurunkan nyeri. Selain itu yoga

merupakan baru bagi siswa sehingga kurang optimal dalam melakukan gerakan.

Kelompok relaksasi benson dan senam dismenorea efektif dalam menurunkan nyeri dismenorea karena dengan melakukan relaksasi benson dan senam dismenorea aliran darah menjadi lancar sehingga pasokan oksigen akan meningkat dan menurunkan nyeri, selain itu dapat memicu hormon endorphin yang dapat memberikan rasa nyaman dan rileks.

KESIMPULAN DAN SARAN

Rata – rata derajat nyeri responden sebelum diberikan yoga adalah 3,25 dan rata – rata derajat nyeri setelah diberikan yoga adalah 2,62. Rata – rata derajat nyeri sebelum diberikan terapi benson adalah 6,00 dan rata – rata derajat nyeri setelah diberikan terapi benson adalah 2,75. Rata - rata derajat nyeri sebelum diberikan senam dismenorea adalah 4,50 dan rata – rata derajat nyeri setelah diberikan senam dismenorea adalah 3,25. Hasil olah data pemberian yoga dengan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* didapatkan nilai *p value* = 0,281 (>0,05), pemberian terapi benson dengan uji *Paired Samples Test* didapatkan nilai *p value* = 0,000 (<0,05), pemberian senam dismenorea dengan uji *Paired Samples Test* didapatkan nilai *p value* = 0,038 (<0,05), yang artinya terapi benson dan senam dismenorea efektif terhadap penurunan dismenorea.

Saran Bagi Institusi Pendidikan kegiatan yoga, terapi benson dan senam dismenorea di masukkan dalam materi kegiatan olah raga rutin di sekolah sehingga dapat mengatasi dismenorea. Bagi peneliti selanjutnya dapat menambah jumlah responden, waktu perlakuan sehingga efek dari perlakuan dapat dinilai lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

Anurogo. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid Ed.1*. ANDI.
Benson & Proctor. (2000). *Dasar-Dasar Respons Relaksasi*. Kaifa.

Icemi Sukarni K, W. P. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas dilengkapi Contoh Askep*. Nuha Medika.
Ismarozzi, D., S. U. dan R. N. (2015). Efektivitas Senam Dismenorea Terhadap Penanganan Nyeri Haid Primer pada Remaja. *JOM*, 2(1), 820–827.
Kushariyadi & Setyoadi. (2011). *Terapi Modalitas Keperawatan pada Kliean Psikoreligius*. Salemba Medika.
Laila, N. N. (2011). *Buku Pintar Menstruasi*. Buku Biru.
Ningrum, N. . (2017). Efektifitas Senam Dismenorea dan Yoga untuk Mengurangi Dismenorea. *Global Health Science*, 2 (4), 325–331.
Novia I, P. N. (2012). Faktor Resiko yang Mempengaruhi Kejadian Dismenorea. *The Indonesian Journal of Public Health*, 4 (2), 96–104.
Rahayuningrum, D. . (2016). Perbedaan Pengaruh Tehnik Relaksasi Nafas Dalam dan Kompres Hangat dalam Menurunkan Dismenorea pada Remaja SMA Negeri 3 Padang. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*, 7 (2).
Siahaan, K., E. & M. I. (2012). Penurunan Tingkat Dismenorea pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan UNPAD dengan Menggunakan Yoga. *Fakultas Ilmu Keperawatan UNPAD*.
Solehati, T. & K. (2015). *Konsep dan Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan Maternitas*. PT Refika Aditama.
Sukarni & Wahyu. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Nuha Medika.
Suliawati, G. (2013). *Hubungan Umur, Paritas dan Status Gizi dengan Kejadian Dismenore Pada Wanita Usia Subur di Gampong Klieng Cot Aron Kecamatan Baitussalam Aceh Besar Tahun 2013*. STIKes U'Budiyah.
Sunaryo,T & Lestari, S. (2015). Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dada Kiri Pada Pasien Acute Myocardial Infarc di RS

- Dr.Moewardi Surakarta Tahun 2014.
Jurnal Ilmu Kesehatan, 4(2).
- Syafrudin. (2011). *Himpunan Penyuluhan Kesehatan Pada Remaja, Keluarga, Lansia dan Masyarakat.* TIM.
- Utari, M. . (2017). Pengaruh Pemberian Ramuan Jahe terhadap Nyeri Haid
- Mahasiswi STIKES PMC Tahun 2015.
Jurnal IPTEKS Terapan, VII.i3, 257–261.
- Wirawanda, Y. (2014). *Kedasyatan Terapi Yoga (E.Satria (ed)).* Padi.
- Yudha & Sudari. (2012). *Teori Pengukuran Nyeri.* Nuha Medika.

