

KARYA TULIS ILMIAH
PENERAPAN SENAM DISMENOIRE TERHADAP PENURUNAN NYERI
HAID PADA REMAJA DI SMK KESEHATAN SADEWA SLEMAN

Disusun Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya
Keperawatan Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga



Disusun Oleh:
Hanik Arifah Faza
D3KP2105265

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM DIPLOMA TIGA
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIRA HUSADA
YOGYAKARTA
2024

LEMBAR PENGESAHAN

**PENERAPAN SENAM DISMENORE TERHADAP PENURUNAN NYERI
HAID PADA REMAJA DI SMK KESEHATAN SADEWA SLEMAN**

Disusun Oleh:

Hanik Arifah Faza

D3.KP.21.05265

Telah dipertahankan di depan Dewan penguji

pada tanggal:

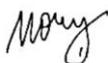
Susunan Dewan Penguji

Ketua Dewan Penguji



Agnes Erida Wijayanti, S.Kep., Ns., M.Kep

Penguji I

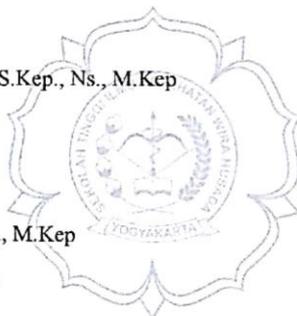


Novi Istanti, S.Kep., Ns., M.Kep

Penguji II



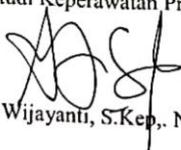
Rachma Widinigtas Wibowo, M.Pd



Karya Tulis Ilmiah ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk
memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan

Yogyakarta, 24 Juli 2024

Ketua Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga



Agnes Erida Wijayanti, S.Kep., Ns., M.Kep

**PERNYATAAN KEASLIAN
KARYA TULIS ILMIAH**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Hanik Arifah Faza
NIM : D3KP2105265
Program Studi : D3 Keperawatan
Institusi : Stikes Wira Husada Yogyakarta

Karya ilmiah yang saya hasilkan ini sepenuhnya merupakan hasil karya saya sendiri; itu tidak dijiplak atau dicuri dari penulis lain. Saya menegaskan hal ini dengan segala keikhlasan.

Saya siap melakukan apa pun yang diperlukan untuk menghindari konsekuensi jika ternyata karya ilmiah ini merupakan plagiat.

Yogyakarta, 24 Juli 2024

.....

NIM.

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Hanik Arifah Faza

NIM : D3KP2105265

Program Studi : Keperawatan Program Diploma Tiga

Menyatakan bahwa dalam dokumen Ilmiah Tugas Akhir ini tidak terdapat bagian dari karya ilmiah lain yang telah diajukan untuk memperoleh gelar akademik di suatu lembaga Pendidikan Tinggi, dan juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang/lembaga lain, kecuali yang secara tertulis disitasi dalam dokumen ini dan disebutkan secara lengkap dalam daftar pustaka.

Dengan demikian saya menyatakan bahwa dokumen ilmiah ini bebas dari unsur-unsur plagiasi dan apabila dokumen ilmiah. Tugas Akhir ini dikemudian hari terbukti merupakan plagiasi dari hasil karya penulis dan/atau dengan sengaja mengajukan karya atau pendapat yang merupakan hasil karya penulis ini, maka penulis bersedia menerima sanksi akademik dan/atau sanksi hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 24 Juli 2024

.....

NIM.

HALAMAN MOTTO

Sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain).

(QS. Al-Insyirah: 6-7)

Hatiku tenang karena mengetahui bahwa apa yang melewatkanmu tidak akan pernah menjadi takdirku, dan apa yang ditakdirkan untukku tidak akan pernah melewatkanmu.

-Umar bin Khattab-

Selalu ada harga dalam sebuah proses. Nikmati saja lelah-lelah itu. Lebarakan lagi rasa sabar itu. Semua yang kau investasikan untuk menjadikan dirimu serupa yang kau impikan, mungkin tidak akan selalu berjalan lancar. Tapi, gelombang-gelombang itu yang bisa kau ceriakan."

(Boy Candra)

Hidup yang tidak di pertaruhkan tidak akan pernah dimenangkan, dan untuk memulai hal yang baru mencoba sesuatu yang lain yang memang terkadang kita harus mempertaruhkan apa yang kita punya

(Najwa shihab)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Karena kehendakMu ya Allah SWT, aku adalah orang yang bijaksana, berilmu, beragama, dan sabar dalam menghadapi cobaanmu dalam hidup ini. Nabi Muhammad SAW selalu sholawat dan sambutnya. Kepada orang-orang yang kucintai, kupersembahkan usaha kecilku.

Orang tuaku, aku tidak akan pernah bisa mengungkapkan rasa terima kasihku secara memadai atas semua cinta, dukungan, dan inspirasi yang telah kalian berikan kepadaku; kata-kata saja tidak akan pernah cukup. Aku tahu aku belum bisa membahagiakanmu saat ini, namun aku berharap dengan mengerjakan proyek Penulisan Ilmiah ini menjadi sebuah batu loncatan menuju masa depan dimana pada akhirnya aku bisa memberikan kebahagiaan kepada orang tuaku. Kepada orang tuaku, yang selalu menjadi sandaranku, yang telah mendoakanku, dan yang telah memberitahuku bahwa aku perlu memperbaiki diri: terima kasih. Terima kasih banyak, Ayah dan Ibu.

Kepada seluruh dosen STIKES Wira Husada yang telah membantu saya selama ini dan berbagi hikmahnya, semoga Allah membalas kemurahan hati dan hikmahnya. Saya mengucapkan terima kasih kepada Ibu Agnes Erida Wijayanti S.Kep.,Ns.,M.Kep., dan Ibu Novi Istnti S.Kep.,Ns.,M.Kep., yang telah menjabat sebagai dosen pembimbing saya di penulisan ilmiah ini, atas segala bimbingan, bantuan, dan petunjuk yang telah bapak/ibu terima dari saya. toleran dan tenang Sungguh aku hargai. Sahabat, sahabat, dan seseorang yang spesial dalam hidupku saat ini, aku sangat bersyukur. Begitu banyak selama kamu berada di sana untukku. Saya sangat menghargai segala bantuan dan motivasi yang Anda berikan kepada saya untuk menyelesaikan laporan ilmiah ini. Saya ingin mengucapkan terima kasih kepada Anda yang telah meninggal dunia; Anda telah mengilhami saya untuk hidup di sini dan saat ini dan selalu ada di sana untuk mendengarkan isi hati saya.....TERIMAKASIH SEMUA

PENERAPAN SENAM DISMENORE TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID PADA REMAJA DI SMK KESEHATAN SADEWA SLEMAN

Hanik Arifah Faza¹, Agnes Erida Wijayanti²,

INTISARI

Latar belakang: Remaja adalah masa antara masa kanak-kanak dan masa dewasa, yaitu masa dari awal masa pubertas hingga dewasa, biasanya dari usia 14 tahun untuk pria dan dari usia 12 tahun untuk wanita. Pada usia remaja, mereka mengalami pubertas. Pubertas adalah fase pertumbuhan di mana akhirnya anak mengalami ataupun mencapai kematangan reproduksi. Pada remaja putri mengalami menstruasi, saat mengalami menstruasi terkadang terasa nyeri, nyeri ini disebut dismenore. Dismenore adalah fenomena simptomatik antara lain nyeri perut, kram, dan nyeri punggung. Dismenore dapat diatasi dengan farmakologi dan nonfarmakologi. Terapi non-farmakologi yang dikembangkan saat ini adalah terapi komplementer salah satunya non-farmakologi dengan penerapan senam dismenore.

Dengan terapi senam ini (efek senam) mempunyai manfaat dan fungsi terhadap penurunan intensitas nyeri haid.

Tujuan: Mengetahui adanya penurunan tingkat intensitas nyeri setelah dilakukan terapi senam dismenore pada remaja yang mengalami dismenore.

Metode: Case study dengan pendekatan observasi, terdapat 2 responden remaja dismenore. Studi kasus ini dilakukan selama 30 menit dengan menggunakan instrumen pengukuran nyeri haid WaLLID.

Hasil: Terdapat perubahan score tingkat intensitas nyeri pada responden 1 dari score 6 menurun menjadi 2 dan tingkat intensitas nyeri responden 2 dari skor 5 menurun menjadi 2. Kedua responden memiliki selisih sebanyak 4 untuk responden 1 dan 3 untuk responden 2.

Kesimpulan: Terdapat pengaruh penerapan senam dismenore terhadap penurunan tingkat intensitas nyeri.

Kata kunci: Dismenore, Remaja putri, Senam dismenore

¹Mahasiswa Program Studi Keperawatan Pprogram Diploma Tiga STIKES Wira Husada

² Dosen Program Studi Keperawatan Pprogram Diploma Tiga STIKES Wira Husada

APPLICATION OF DYSMENORRHEA EXERCISES TO REDUCE MENSTRUAL PAIN IN ADOLESCENTS AT SADEWA HEALTH VOCATIONAL SCHOOL, SLEMAN

Hanik Arifah Faza¹, Agnes Erida Wijayanti²

ABSTRACT

Background: Adolescence is the period between childhood and adulthood, typically from the onset of puberty to adulthood, usually around age 14 for boys and age 12 for girls. During adolescence, individuals experience puberty, a growth phase where they eventually reach reproductive maturity. Adolescent girls undergo menstruation, which is often accompanied by pain known as dysmenorrhea. Dysmenorrhea is a symptomatic phenomenon characterized by abdominal pain, cramps, and back pain. Dysmenorrhea can be managed through both pharmacological and non-pharmacological methods. The non-pharmacological therapy currently being developed is complementary therapy, one of which is the application of dysmenorrhea exercises. This exercise therapy has benefits and functions in reducing the intensity of menstrual pain.

Objective: To determine the reduction in pain intensity levels after performing dysmenorrhea exercises in adolescents experiencing dysmenorrhea.

Method: A case study approach was employed, with observation involving two adolescent respondents with dysmenorrhea. The case study was conducted over 30 minutes using the WaLLID menstrual pain measurement instrument.

Results: Respondent 1's pain intensity scores decreased from 6 to 2, and Respondent 2's decreased from 5 to 2. The difference in scores between the respondents was 4 for Respondent 1 and 3 for Respondent 2.

Conclusion: The application of dysmenorrhea exercises affects reducing pain intensity levels.

Keywords: dysmenorrhea, adolescent girls, dysmenorrhea exercises

¹ Student of Nursing Study Program, Diploma III, STIKES Wira Husada

² Lecturer of Nursing Study Program, Diploma III, STIKES Wira Husada

KATA PENGANTAR

Penulis mampu menyelesaikan kajian ilmiah “Penerapan Senam Dismenore untuk Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja di SMK Kesehatan Sadewa Sleman” karena kekayaan kebaikan dan rahmatnya. Segala puji syukur kehadiran Allah SWT. Salah satu prasyarat untuk melakukan penelitian untuk sebuah artikel ilmiah adalah menulis makalah khusus tersebut.

Saya menyadari betul bahwa karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari perencanaan dan pelaksanaannya. Penelitian ini tidak akan terselesaikan tanpa adanya bantuan dari banyak pihak, oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Dr. Dr. Dan Rintiswati, M.Kes., selaku rektor STIKES Wira Husada Yogyakarta yang memberikan izin untuk melakukan penelitian ini.
2. Agnes Erida Wijayanti, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku KaProdi Keperawatan Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga, yang memberikan izin penelitian dan bimbingan serta arahan sebagai pembimbing utama dalam penyusunan penelitian. proposal penelitian ini.
3. Kepada kedua orang tua saya atas doa dan dukungan yang selalu diberikan kepada penulis.

Semoga penelitian ini bermanfaat bagi para pembaca.

Yogyakarta, 24 Juli 2024

Penulis

DAFTAR ISI

INTISARI.....	i
ABSTRACT.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR GAMBAR.....	v
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR LAMPIRAN.....	vii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Studi Kasus.....	4
D. Manfaat Studi Kasus.....	4
BAB II.....	6
TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Tumbuh Kembang Remaja.....	6
B. Kesehatan Reproduksi Pada Remaja.....	7
C. Dismenore.....	13
D. Konsep Asuhan Keperawatan.....	24
E. Kerangka Teori.....	41
F. Kerangka Konsep.....	42
G. Jurnal Pendukung.....	43
H. Standar Prosedur Operasional (SPO).....	46
BAB III.....	56
METODE STUDI KASUS.....	56
BAB IV.....	60
BAB V.....	71
PENUTUP.....	71
DAFTAR PUSTAKA.....	73

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Permulaan pubertas dan transisi selanjutnya ke masa dewasa biasanya dimulai sekitar usia 14 tahun untuk pria dan 12 tahun untuk wanita, yang menandai dimulainya masa remaja. Peralihan dari bayi ke dewasa terjadi pada masa remaja.

Anak kecil didefinisikan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) sebagai mereka yang berusia 10–18 tahun (Proverawati et al., 2018). Dismenore, atau ketidaknyamanan menstruasi, menyerang sebagian besar perempuan, terutama pada usia reproduksi, dan memiliki prevalensi global yang sangat tinggi. Dismenore, yang juga dikenal sebagai nyeri haid, didefinisikan sebagai ketidaknyamanan daerah panggul yang disebabkan oleh menstruasi dan produksi prostaglandin (Proverawati et al., 2018). Lebih dari separuh wanita di setiap negara menderita dismenore. Ketidaknyamanan menstruasi mempengaruhi kehidupan sehari-hari beberapa wanita hingga tingkat yang ekstrim, mengganggu 85 persen aktivitas remaja dan 50 persen wanita usia subur.

Lebih dari separuh wanita di dunia mengalami ketidaknyamanan menstruasi pada suatu saat dalam hidup mereka, menurut Organisasi Kesehatan Dunia (2015). Jumlah ini mendekati 72% di Swedia. Sekitar 90% wanita Amerika pernah menderita dismenore, dan 10-15% dari wanita tersebut menderita dismenore parah yang menghalangi mereka melakukan apa pun. Proverawat (2018) memperkirakan di antara wanita usia subur Indonesia, 55% mengalami dismenore, suatu kondisi yang ditandai dengan nyeri haid. Proporsi remaja putri yang mengalami dismenore paling banyak terdapat di Bantul, salah satu kota di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY), dengan angka kejadian dismenore sebesar 52% (Ginanjarsari et al., 2020). Di antara 254 remaja putri yang dipilih secara acak di Kabupaten Sleman yang mengalami menstruasi antara bulan Juni dan Agustus 2020, 186 (73,22% dari total) mengalami dismenore. Kabupaten Sleman sejumlah 113.286. Kasus dismenore pada daerah Kabupaten sleman penatalaksanaannya hanya kompres hangat dan ada sebagian minum jamu.

Sampai saat ini, dismenore masih merupakan masalah kesehatan yang dialami oleh banyak wanita, biasanya antara usia 10 dan 24 tahun, yang paling sering melaporkan nyeri haid, namun sering kali diabaikan. Dampak dari dismenore yang tidak diobati adalah patologi yang mendasarinya (kelainan atau kelainan) dapat meningkatkan angka kematian, termasuk infertilitas (Statistik Populasi DIY).

Peningkatan prostaglandin selama menstruasi dikenal sebagai dismenore. Ketika serviks melebar, otot-otot rahim berkontraksi dengan kuat sehingga menyebabkan kram dan nyeri panggul. Banyak remaja putri penderita dismenore yang memilih untuk tidak melanjutkan pendidikan karena sulit fokus belajar (Fitri, 2020).

Selain melumpuhkan penderitanya, dismenore juga menyebabkan rasa sakit luar biasa yang menjalar ke kaki mereka. Sakit kepala, payudara membesar, mual, muntah, dan nyeri otot merupakan gejala umum yang dialami sebagian pasien dismenore. Penderita dismenore seringkali merasakan gejala emosional dan mental seperti iritasi, melankolis, rendah diri, gangguan tidur, kelelahan, dan sulit berkonsentrasi. Tentu saja remaja merasa tidak nyaman dengan hal ini. Keluhan ini pula yang menjadi dasar siswa membolos atau meminta hari sakit. Remaja di SMK Kesehatan Sadewa melaporkan sakit perut, rasa tidak nyaman, dan nyeri hebat yang menjalar ke kaki dalam penilaian awal terhadap lima siswi. Dua dari siswa tersebut melaporkan mengalami kram menstruasi. Karena itu, mereka menjadi sangat menarik diri dan mengabdikan pada studinya.

Asam mefenamat, ibuprofen, metapyrone, dan obat pereda nyeri lainnya termasuk metode yang digunakan untuk meringankan gejala dismenore (Aymulyati et al., 2022). Ketergantungan seseorang terhadap obat pereda nyeri memang memprihatinkan, namun terdapat dampak negatif lain dari penggunaan obat tersebut secara rutin, seperti kerusakan hati dan mungkin hipertensi (KOBESI dan Windayanti 2022).

Ada cara medis dan non-medis yang dapat dilakukan dokter untuk mengurangi rasa sakit. Dalam arti farmasi dengan analgesik; dalam konteks non-

farmasi dengan metode relaksasi, hipnosis, heat pack, yoga, mindfulness, pijat, dan olah raga teratur. Aktivitas fisik yang konsisten, fokus mental, yoga, dan pijat membantu mengurangi ketidaknyamanan kram menstruasi (Hrp et al., 2022).

Dalam pilot penelitian di SMK Kesehatan Sadewa Sleman, dua siswa mengalami dismenore dalam kurun waktu satu bulan. Ia hanya diinstruksikan untuk minum air putih, berbaring, dan mengoleskan minyak kayu putih ke perutnya sebagai terapi. Belum ada pelaksanaan senam dismenore di SMK Kesehatan Sadewa Sleman.

Karena senam dismenore bekerja dengan cara mengendurkan otot-otot yang tegang sebagai respons terhadap peningkatan prostaglandin—yang menyebabkan darah membesar dan meningkatkan aliran darah ke area yang terkena—senam dismenore merupakan salah satu pilihan non-medis untuk meredakan nyeri haid (Wulanda et al. ., 2020). Selain itu, saat berolahraga—khususnya saat kelainan menstruasi muncul—tubuh memproduksi opioid endogen, yaitu opioid. enkephalin dan endorfin, yang diproduksi di sumsum tulang belakang dan otak. Ismarozi dkk. (2015) menemukan bahwa senyawa ini menunjukkan efek analgesik dan sebanding dengan morfin, menjadikannya bagian dari sistem anti nyeri.

Sebagai salah satu bentuk pereda nyeri dan relaksasi, senam dismenore meliputi peregangan otot-otot panggul, pinggang, dan perut (Purnama dan Saleh, 2019). Berolahraga menyebabkan tubuh melepaskan endorfin, yang merupakan bahan kimia yang memberikan perasaan nyaman dan dapat memberikan efek pereda nyeri. Ini berarti bahwa seseorang yang menderita dismenore dapat meredakan ketidaknyamanannya dengan bersantai dan mulai meningkatkan aliran oksigen ke otot-ototnya. Selain itu, olahraga untuk mengatasi dismenore juga memiliki manfaat, seperti menenangkan tubuh dan pikiran, meringankan kram dan nyeri haid, meningkatkan kesadaran diri, dan mengurangi keparahan gejala menstruasi (Sarlis dan Wilda, 2020).

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah proposal ini adalah “Apa pengaruh pelaksanaan senam dismenore terhadap remaja yang mengalami dismenore?” mengingat informasi latar belakang yang diberikan di bawah ini.

C. Tujuan Studi Kasus

1. Tujuan Umum

Kompeten dalam memberikan dan melaksanakan asuhan keperawatan dengan penekanan pada pengajaran senam dismenore untuk meringankan gejala.

2. Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus yang penulis susun dalam penelitian ini yaitu:

- a. Mampu melakukan pengkajian, menegakan diagnosa keperawatan dan menyusun rencana keperawatan pada penderita nyeri haid di Sekolah Menengah Kejuruan Kesehatan babarsari.
- b. Mampu mendeskripsikan intervensi senam dismenore pada penderita nyeri dismenore di Sekolah Menengah Kejuruan Babarsari.
- c. Mampu melakukan evaluasi hasil intervensi senam dismenore pada penderita nyeri dismenore di Sekolah Menengah Kejuruan Kesehatan Babarsari.

D. Manfaat Studi Kasus

1. Manfaat teoritis

Tujuan akhir dari penelitian ini adalah untuk memberikan kontribusi terhadap kemajuan ilmu keperawatan dan pengetahuan seputar asuhan keperawatan ilmiah pada remaja penderita dismenore.

2. Manfaat praktis

a. Bagi Mahasiswa

Hasil studi kasus ini dapat dijadikan tolak ukur pengembangan teori- teori dalam ilmu keperawatan khususnya keperawatan maternitas.

b. Bagi Pendidikan keperawatan

Penelitian berbasis praktik keperawatan mengenai latihan dismenore untuk meredakan nyeri haid harus diperluas.

c. Bagi Remaja Putri

Dengan menggunakan informasi ini sebagai panduan, Anda dapat mengurangi frekuensi ketidaknyamanan dismenore tanpa mengganggu pekerjaan atau pendidikan Anda.

d. Bagi penulis

Dapat mempelajari lebih lanjut tentang asuhan keperawatan untuk dismenore remaja dan melakukan latihan untuk mengurangi ketidaknyamanan yang menyertainya.

e. Ruang lingkup

1. Materi

Pengaruh pengobatan senam dismenore terhadap tingkat nyeri remaja hamil penderita dismenore dibahas dalam artikel ilmiah ini.

2. Responden

Penelitian ilmiah ini didasarkan pada wawancara terhadap siswa SMK Sadewa Sleman yang mengalami dismenore.

3. Tempat

Karya tulis Ilmiah ini dilakukan di Sekolah Menengah Kejuruan Kesehatan Sadewa Sleman.

4. Waktu

Karya Tulis Ilmiah ini dilakukan pada bulan mei-juni.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Apakah penerapan senam dismenore di SMK Kesehatan Sadewa memberikan dampak terhadap penurunan ketidaknyamanan menstruasi pada remaja? Pertanyaan ini didasarkan pada hasil intervensi dan diskusi.

1. Latihan Dismenore yang dipraktikkan mempunyai dampak terapeutik; tingkat nyeri kedua peserta berubah dari sedang menjadi ringan.
2. Sebelum dilakukan Terapi Latihan Dismenore selama 30 menit, terdapat disparitas penilaian tingkat nyeri.
3. Ketiga, setelah tiga puluh menit pengobatan Latihan Dismenore, tingkat nyeri berubah.

B. Saran

Rekomendasi berikut dibuat oleh penulis sehubungan dengan temuan studi kasus ini:

1. Bagi SMK Kesehatan Sadewa Sleman

Penggunaan senam dismenore sebagai intervensi keperawatan untuk meringankan nyeri haid pada remaja didukung oleh hasil intervensi penulis.

2. Bagi Stikes Wira Husada

Sebagai aktivitas individu, perawat dapat memanfaatkan hasil penulisan ilmiah untuk memasukkannya ke dalam kurikulum.

3. Bagi Penulis Selanjutnya

Ada beberapa peringatan terhadap temuan makalah ilmiah ini; penulis merekomendasikan kuesioner yang lebih pendek untuk penggunaan di masa mendatang. Remaja yang menderita dismenore

mungkin dapat disembuhkan melalui perawatan yoga; tidak perlu melakukan gerakan khusus yang dirancang untuk kondisi tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, R. (2020). Dismenore Primer The Role Of Curcumin In Pgf2a And Pain Intensity Primery Dysmenorrhoea.
- Apriliadi, N., Feri, H. J., & Ridawati, I. D. (2018). Efektifitas Hypnotherapi Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea Pada Siswi SMA. *Jurnal Perawat Indonesia*, 2(1), 10. <https://doi.org/10.32584/jpi.V2il.39>.
- Aspiani, R. Y. (2017). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Maternitas*. Jakarta: Trans Info Media.
- Atikah Proverawati, S.M. 2018. *Menarche*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Fatimatuzzahroh, S. (2017). Pengaruh Cognitive Restructuring Terhadap Perubahan Perilaku Game Online Addiction Pada Remaja Usia 12-14 Tahun. 53(9). <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Fira, H., & Kusumawati, N. (2021). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Desa Pulau Jambu Wilayah Kerja Puskesmas Kuok. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(April), 400-407.
- Fitriani, Rosmauli Jerimia. (2020). "Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Dismenorea Pada Menstruasi Remaja Putri Di Sekolah SMPN 2 Tanjung Timur Kec. STM Hulu Kabupaten Deli Serdang Tahun 2017." Politeknik Kesehatan Medan.
- Ginanjarsari, R. L., Estiwidani, D., & Wahyuningsih, H. P. (2020). *Perilaku Remaja Mengenai Penanganan Dismenore Di Kelas XI Ma Ali Maksum Putri Bantul (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta*.
- Hakim, W. 2016. Hubungan Antara Olahraga Dengan Dismenorea Pada Mahasiswa Fakultas Keolahragaan Universitas Negeri Semarang Tahun 2016, 1(1): 7-34.
- Hasanah, H. 2016. *Pemahaman Kesehatan Reproduksi Bagi Perempuan*:

- Sebuah Strategi Mencegah Berbagai Resiko Masalah Reproduksi Remaja. Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo. Semarang.
- Hisham, & Yuniyanti. (2016). Hubungan Tingkat Stres Dengan Tingkat Smk Bhakti Karyakota Magelang. *Jurnal Kebidanan* ISSN.2089-7669, 5(11), 10–17.
- Hrp, L. K. S., Asriwati, & Sibero, J. T. (2022). Efektifitas Pijat Endorphin dan pijat Tekanan Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri. 2(1), 64-73.
- Ismaraji. (2015). Efektifitas Senam Dismenore terhadap Penanganan Nyeri Haid Primer pada Remaja. *JOM* 2.
- Kobesi, M. S., & Windayanti, H. (2022). Perbedaan Tingkat Nyeri Haid Primer Sebelum Dan Sesudah Pemberian Aromaterapi Lavender Pada Remaja Putri DI SMK Negeri Noemuti Seo. *Repository S1 Thesis, Universitas Ngudi Waluyo*. <http://repository2.unwac.id/2412/>.
- Krismawati, Yeni. “Teori Psikologi Perkembangan Erik H. Erikson dan Manfaatnya bagi Tugas Pendidikan Kristen Dewasa Ini.” *Kurios: Jurnal Teologi dan Pendidikan Agama Kristen* 2, no. 1 (Oktober 2014): 50.
- Lina, M. (2017). The Effectiveness of Dysmenorrhea Gymnastics as an Alternative Therapy in Reducting Menstrual Pain Efektivitas Senam Dismenore Sebagai Terapi Alternatif Menurunkan Tingkat Nyeri Haid Tinjauan Sistematis Penelitian Tahun 2011-2016 The Effectiveness of Dysme. 1(April), 1-6 <https://doi.org/10.29080/jhsp.v1i1.12>.
- Lisa., & Heni, Apriani. (2017). *Metodelogi Keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka Panasea
- Lowdermilk, D, Shannon, P, Mary, C.C, 2013, *Keperawatan Maternitas*, Ed. 8.Elsevier, Singapura.
- Mau, R. A., Kurniawan, H., & Dewajanti, A.M. (2020). Hubungan Siklus dan Lama Menstruasi pada mahasiswi Fakultas Kedokteran

- Ukrida dengan Nyeri Menstruasi. *Jurnal Kedokteran Meditek*, 26(3), 139-145.
- Ningrum, N. P. (2017). Efektifitas Senam Dismenore Dan Yoga Untuk Mengurangi Dismenore. *Global Health Science*, 2(4), 325-331.
- Nugroho, Taufan, Bobby Indra Utama 2014, Masalah Kesehatan Reproduksi Wanita, Nuha Medika, Yogyakarta.
- Nur, N., Adlin, A., & Ahmad, B. (2020). Intensitas Dismenore Dan Pengobatan Analgetik Yang Digunakan Dalam Kalangan Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Hasanudin.
- Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Nurul, L. (2015). Perbedaan Tingkat Nyeri Haid (Dismenore) Sebelum dan Sesudah Senam Dismenore Pada Remaja Putri di SMAN 2 Jember. Universitas Jember.
- Oktarini, F. (2019). Pengaruh Efektifitas Senam Dismenore Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Smk Ypib Majalengka Kabupaten. 2(1).
- Olfah, Yustiana, Ghofur, A. (2016) *Dokumentasi Keperawatan*. Jakarta Selatan.
- Peraturan Pemerintahan Republik Indonesia Nomer 61 Tahun 201 tentang Kesehatan Reproduksi.
- Price. (2016). *Patofisiologi Konsep Klinis Proses-Proses Penyakit*. Ed.6 Vol.2. EGC.
- Proverawati, & Misaroh. (2019). *Menarch*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Purnama, A., & Saleh, R. (2019). Perbedaan pola diet dan Stres terhadap Hipertensi Di Rumah Sakit PMI Bogor Tahun 2016. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 7(04), 313-321.
- Sarlis, N., & Wilda, I. (2020). Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Dismenorea. 5(3), 645-651.
- Siagian, J. L. S. Faktor Yang Memengaruhi Terjadinya Dismenore Pada Remaja Putri Di SMAK Fides Quaerens Intellectum Kefamenanu

- Tahun 2017. *J. Inov. Kesehat.* 1, 11–15 (2019).
- Solehati, T., Trisyani, M., & Kosasih, C. E. (2018). Gambaran Pengetahuan, Sikap, Dan Keluhan Tentang Menstruasi Diantara Remaja Puteri. *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)*, 4(2), 86-91. <https://doi.org/10.33755/jkk.v4i2.110>
- Teherán, A. A., Piñeros, L. G., Pulido, F., & Mejía Guatibonza, M. C. (2018). WaLIDD score, a new tool to diagnose dysmenorrhea and predict medical leave in University students. *International Journal of Women's Health*, 10, 35-45. <https://doi.org/10.2147/IJWH.S143510>
- Trisnawati, Y., & Mulyandari, A. (2020). Pengaruh Latihan Senam Dismenore terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Mahasiswa Kebidanan. *Journal of Public Health*, 3(2), 71-79.
- Vionica, S., & Wulandari, P. (2022). Penerapan Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Dan Kecemasan Pada Remaja Di Desa Merbuh Shely. *The2ndWidyaHusadanursingconference(2nd Whnc)*, 99-106.
- WHO. 2015 Profil Kesehatan Dunia.
- Wulanda, C. (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. 1(1), 1-11.
- Yohanes Dion, Yasinta Betan. (2013). *Asuhan Keperawatan Keluarga Konsep Dan Praktik Yogyakarta: Nuha Med*