

Pengaruh Latihan Senam Yoga Terhadap Penurunan Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 17 Banjarmasin

Dausreza Selma Putri Anugrah¹, Kristina Yuniarti², Zaiyidah Fathony³,
Yenny Okvitasari⁴

^{1,2,3,4} Universitas Muhammadiyah Banjarmasin

E-mail: selmaputri259@gmail.com

Abstrak

Dismenorea merupakan nyeri haid yang umum dialami remaja putri dan berpotensi mengganggu aktivitas belajar serta menurunkan kualitas hidup. Data WHO tahun 2020 menunjukkan sekitar 90% perempuan di dunia mengalami dismenorea, dengan 10–16% tergolong berat. Di Indonesia, prevalensi dismenorea mencapai 64,25%, sedangkan pada kelompok usia remaja berkisar 60–85%. Di Provinsi Kalimantan Selatan, angka kejadian dismenorea dilaporkan sebesar 70,9% dan berdampak pada terganggunya proses pembelajaran. Penanganan dismenorea masih didominasi terapi farmakologis, sementara intervensi nonfarmakologis di sekolah belum dimanfaatkan optimal. Senam yoga merupakan terapi komplementer yang berpotensi menurunkan nyeri melalui relaksasi otot, peningkatan sirkulasi darah, dan pelepasan endorfin. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh latihan senam yoga terhadap penurunan dismenorea pada remaja putri di SMP Negeri 17 Banjarmasin. Penelitian menggunakan desain kuantitatif pra-eksperimental dengan pendekatan one group pretest–posttest. Sampel terdiri dari remaja putri yang mengalami dismenorea dan memenuhi kriteria inklusi. Intervensi senam yoga diberikan selama 30 menit per sesi selama tiga hari berturut-turut. Tingkat nyeri diukur menggunakan *Numeric Rating Scale* dan dianalisis dengan uji Wilcoxon. Hasil analisis menunjukkan nilai $p < 0,01$ yang menandakan penurunan nyeri yang bermakna. Disimpulkan bahwa senam yoga efektif menurunkan dismenorea. Disarankan senam yoga diterapkan sebagai terapi nonfarmakologis remaja di sekolah dan dikembangkan dalam penelitian selanjutnya.

Kata Kunci: Dismenorea, Remaja Putri, Senam Yoga

Abstract

Dysmenorrhea is menstrual pain commonly experienced by adolescent girls and may interfere with learning activities and quality of life. World Health Organization data in 2020 indicate that approximately 90% of women worldwide experience dysmenorrhea, with 10–16% classified as severe. In Indonesia, prevalence reaches 64.25%, while among adolescents it ranges from 60–85%. In South Kalimantan Province, incidence is reported at 70.9%, contributing to disrupted learning. Management remains dominated by pharmacological therapy, whereas safe non-pharmacological interventions in schools are limited. Yoga exercise is a complementary therapy that may reduce pain through muscle relaxation, improved circulation, and endorphin release. This study aimed to determine the effect of yoga exercise on reducing dysmenorrhea among adolescent girls at SMP Negeri 17 Banjarmasin. A quantitative pre-experimental one-group pretest–posttest design was applied. Yoga exercise was conducted for 30 minutes over three consecutive days. The sample included adolescent girls with dysmenorrhea who met the inclusion criteria. Yoga exercise was performed for 30 minutes over three consecutive days. Pain intensity was assessed using the Numeric Rating Scale and analyzed with the Wilcoxon test. The results demonstrated a significant reduction in pain intensity ($p < 0.01$), indicating that yoga exercise is an effective non-pharmacological intervention for managing dysmenorrhea in adolescents.

Keywords: Adolescent Girls, Dysmenorrhea, Yoga Exercise

1. PENDAHULUAN

Remaja merupakan fase transisi dari masa anak-anak ke dewasa yang ditandai dengan pertumbuhan pesat serta perubahan fisik, psikis, dan perkembangan organ reproduksi [1]. Perubahan mulai tampak jelas saat remaja memasuki masa pubertas, salah satunya ditandai dengan menarche atau menstruasi pada remaja putri [2]. Menstruasi merupakan proses fisiologis alami berupa perdarahan periodik dari uterus akibat peluruhan endometrium yang tidak dibuahi, dan dipicu oleh pelepasan sel telur dari indung telur secara bergantian setiap bulan [3]. Setiap perempuan mengalami proses menstruasi dengan karakteristik yang bervariasi. Namun, sebagian besar perempuan menghadapi menstruasi yang disertai berbagai keluhan yang menimbulkan ketidaknyamanan, salah satunya adalah dismenoreia, yaitu nyeri pada bagian perut bawah yang muncul sebelum atau selama menstruasi dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari [4].

Dismenoreia merupakan kondisi yang sering dikenal masyarakat, namun kerap dianggap ringan dan tidak memerlukan penanganan. Padahal, dismenoreia tidak sederhana yang dipersepsikan, karena melibatkan berbagai faktor fisiologis yang dapat memicu nyeri menstruasi. Kondisi ini perlu mendapatkan perhatian dan penanganan yang tepat agar tidak menimbulkan gangguan kesehatan maupun penurunan kualitas hidup perempuan [5]. Data WHO tahun 2020 menunjukkan bahwa 90% atau sekitar 1.769.425 perempuan di dunia mengalami dismenoreia, dengan 10–16% di antaranya tergolong berat. Angka kejadian dismenoreia di Indonesia mencapai 64,25%, dengan rincian 54,89% dismenoreia primer dan 9,36% dismenoreia sekunder [6]. Prevalensi dismenoreia di Indonesia berkisar antara 60–85% pada kelompok usia remaja. Di Provinsi Kalimantan Selatan angka kejadian dismenoreia mencapai 70,9%, yang berdampak pada terganggunya proses belajar di sekolah [7].

Berdasarkan data dari Unit Kesehatan Sekolah (UKS) SMP Negeri 17 Banjarmasin pada bulan September 2025 tercatat 5 siswi mengalami dismenoreia, dengan keluhan utama berupa nyeri haid pada perut bagian bawah, panggul yang menjalar hingga ke punggung. Kondisi tersebut mengganggu aktivitas belajar sehingga menurunkan kemampuan mereka untuk mengikuti pelajaran secara optimal. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilaksanakan pada 8 Oktober 2025 di SMP Negeri 17 Banjarmasin, peneliti melakukan wawancara terhadap 15 orang siswi mengenai dismenoreia dan senam yoga. Hasil wawancara menunjukkan bahwa seluruh responden (15 siswi) telah mengetahui tentang dismenoreia atau nyeri haid. Namun, 8 siswi tidak mengetahui cara mengatasi dismenoreia, sementara itu 3 siswi mengaku mengonsumsi ramuan tradisional kemasan seperti *Kiranti* sedangkan 4 siswi lainnya biasa menggunakan obat analgesik seperti parasetamol untuk meredakan nyeri haid. Dari 15 responden juga mengaku pernah mendengar istilah senam yoga, namun tidak mengetahui bahwa yoga dapat membantu mengurangi nyeri haid. Di antara mereka terdapat 13 siswi masih menganggap yoga sebagai aktivitas asing dan tabu di kalangan pelajar, terutama dalam konteks penanganan dismenoreia. Sementara itu, 2 siswi mengetahui tentang yoga, tetapi beranggapan bahwa yoga hanya berfungsi sebagai olahraga untuk membantu menurunkan berat badan.

Di SMP Negeri 17 Banjarmasin belum pernah dilaksanakan edukasi mengenai aktivitas fisik yang dapat membantu menurunkan tingkat dismenoreia. Beberapa siswi bahkan beranggapan bahwa aktivitas fisik justru dapat memperberat keluhan nyeri menstruasi. Berdasarkan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa pengetahuan siswa mengenai manfaat yoga dalam manajemen dismenoreia masih rendah. Oleh karena itu, diperlukan upaya latihan senam yoga sebagai bentuk penanganan awal dismenoreia secara nonfarmakologis, agar remaja putri tidak bergantung pada penggunaan obat-obatan. Hal tersebut menunjukkan bahwa penelitian mengenai pengaruh latihan senam yoga terhadap penurunan dismenoreia pada remaja putri di SMP Negeri 17 Banjarmasin menjadi penting untuk dilakukan. Hasil penelitian ini

diharapkan dapat menjadi alternatif intervensi nonfarmakologis yang dapat diterapkan melalui kegiatan Unit Kesehatan Sekolah (UKS) sebagai bentuk upaya promotif dan preventif dalam menjaga kesehatan reproduksi remaja.

Diperlukan pendekatan nonfarmakologis yang lebih holistik dan aman, salah satunya melalui senam yoga. Yoga dapat membantu meredakan nyeri dengan menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, menyeimbangkan fungsi sistem endokrin, serta meningkatkan aliran darah dan relaksasi tubuh. Latihan ini tidak hanya berperan dalam mengurangi keluhan nyeri haid, tetapi juga berkontribusi terhadap peningkatan kualitas hidup secara keseluruhan. Meskipun demikian, pengelolaan nyeri tetap menjadi fokus utama dalam penanganan dismenorea [8]. Pelaksanaan intervensi ini menggunakan tiga teori keperawatan yang saling melengkapi, yaitu Teori *Self Care* dari Dorothea Orem, Teori Adaptasi Roy, dan Teori *Holistic Care* dari Florence Nightingale. Orem menekankan pentingnya kemandirian individu dalam menjaga kesehatan melalui perawatan diri, sementara Roy memandang manusia sebagai sistem adaptif yang harus mampu menyesuaikan diri terhadap perubahan fisiologis dan emosional akibat hormonal. Nightingale menambahkan bahwa perawatan harus dilakukan secara holistik, mencakup aspek fisik, psikologis, sosial, intelektual, dan spiritual yang saling memengaruhi. Ketiga teori ini berpadu dalam mendukung penanganan dismenorea melalui latihan senam yoga yang membantu remaja putri meningkatkan kemandirian, kemampuan adaptasi, serta keseimbangan fisik dan psikologis untuk menurunkan tingkat dismenorea secara menyeluruh [9]. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan senam yoga terhadap penurunan dismenorea pada remaja putri di SMP Negeri 17 Banjarmasin.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *quasi* eksperimen yaitu *one group pretest–posttest*. Penelitian dilakukan pada bulan Januari 2026, di SMP Negeri 17 Banjarmasin, Kecamatan Banjarmasin Utara, Kota Banjarmasin, Kalimantan Selatan. Populasi penelitian ini adalah siswi SMP Negeri 17 Banjarmasin dengan jumlah sampel sebanyak 31 orang dan teknik sampling yang digunakan yaitu *accidental sampling*. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini yaitu lembar observasi *Numeric Rating Scale* (NRS) untuk menilai intensitas nyeri. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon* dengan taraf signifikan $< 0,05$. Penelitian ini telah dilakukan uji kelayakan etik, di Komite Etik Universitas Muhammadiyah Banjarmasin dimana hasil keterangan kelayakan etik penelitian dibuktikan dengan Sertifikat Etik No. 015/UMB/KE/I/2026.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	f	%
Usia		
12 tahun	1	3
13 tahun	12	39
14 tahun	10	32
15 tahun	8	26
Total	31	100

Karakteristik Responden	f	%
Lama Haid		
6 hari	3	10
7 hari	15	48
8 hari	7	23
9 hari	4	13
10 hari	2	7
Total	31	100
Muncul Dismenorea		
Hari ke-0	6	19
Hari ke-1	13	42
Hari ke-2	9	19
Hari ke-3	3	10
Total	31	100
Hari Haid Saat Intervensi		
Hari ke-0	6	19
Hari ke-1	8	26
Hari ke-2	6	19
Hari ke-3	8	26
Hari ke-5	3	10
Total	31	100

Sumber: Data primer 2026

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa karakteristik responden, usia 13 tahun sebanyak 39%, lama haid, 7 hari sebanyak 48%, muncul dismenorea pada hari ke-1 sebanyak 13%, hari haid saat intervensi, hari ke-1 dan ke-2 sebanyak 28%.

Tabel 2. Distribusi Dismenorea Sebelum Diberikan Latihan Senam Yoga

Dismenorea	f	%
Tidak Nyeri	0	0
Nyeri Ringan	6	19
Nyeri Sedang	18	58
Nyeri Berat	7	23
Total	31	100

Sumber: Data primer 2026

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa responden penelitian sebelum diberikan intervensi latihan senam yoga, dismenorea berada pada kategori nyeri sedang sebanyak 58%.

Tabel 3. Distribusi Dismenorea Setelah Diberikan Latihan Senam Yoga

Disminorea	f	%
Tidak Nyeri	0	0
Nyeri Ringan	22	71
Nyeri Sedang	8	26
Nyeri Berat	1	3
Total	31	100

Sumber: Data primer 2026

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa responden penelitian setelah diberikan intervensi latihan senam yoga, dismenorea berada pada kategori nyeri ringan sebanyak 71%.

Tabel 4. Uji *Wilcoxon*

Disminorea	<i>p-value</i>
<i>Pretest-Posttest</i> Latihan Senam Yoga	0,001 < 0,05

Sumber: Data primer 2026

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa didapatkan *p value* sebesar 0,001, nilai ini jika dibandingkan dengan nilai α lebih kecil dari 0,05 dengan demikian dapat dikatakan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan ada pengaruh latihan senam yoga terhadap penurunan dismenorea pada remaja putri di SMP Negeri 17 Banjarmasin.

Pembahasan

1) Disminorea Sebelum Diberikan Intervensi Latihan Senam Yoga Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 17 Banjarmasin

Hasil penelitian menunjukkan bahwa menunjukkan bahwa sebelum diberikan senam yoga, sebagian besar remaja putri mengalami dismenorea dengan kategori nyeri sedang. Hal ini menunjukkan bahwa nyeri haid masih sering dialami dan berpotensi mengganggu aktivitas belajar di sekolah. Nyeri haid terjadi akibat peningkatan prostaglandin yang memicu kontraksi rahim berlebihan, dan pada remaja nyeri cenderung lebih terasa karena faktor hormonal yang belum stabil. Tidak adanya responden pada kategori tidak nyeri menunjukkan perlunya penanganan yang tepat, sehingga senam yoga dapat dipertimbangkan sebagai alternatif nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri haid.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa sebagian besar remaja putri mengalami dismenorea dengan intensitas sedang hingga berat, dan latihan senam yoga terbukti efektif dalam menurunkan tingkat nyeri haid secara signifikan, sehingga dapat membantu meningkatkan kenyamanan dan aktivitas harian remaja [10]. Penelitian lain juga melaporkan bahwa dismenorea masih sering dialami oleh remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas belajar, serta menyebutkan bahwa senam yoga merupakan salah satu metode nonfarmakologis yang efektif dalam mengurangi nyeri menstruasi [11]. Selain itu, tinjauan sistematis menunjukkan bahwa aktivitas fisik, termasuk latihan yoga, berperan dalam menurunkan kejadian dan tingkat keparahan dismenorea pada remaja, sehingga direkomendasikan sebagai upaya promotif dan preventif dalam kesehatan remaja [12].

Berdasarkan asumsi peneliti, dapat disimpulkan bahwa sebelum diberikan latihan senam yoga, mayoritas responden mengalami dismenorea dengan tingkat nyeri sedang hingga berat. Kondisi ini menunjukkan perlunya intervensi yang tepat untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri. Senam yoga dapat menjadi salah satu alternatif nonfarmakologis yang efektif dan aman dalam membantu menurunkan nyeri dismenorea serta mendukung aktivitas belajar dan keseharian remaja.

2) Disminorea Setelah Diberikan Intervensi Latihan Senam Yoga Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 17 Banjarmasin

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan latihan senam yoga, sebagian besar responden mengalami dismenorea dengan kategori nyeri ringan. Hal ini menandakan adanya penurunan tingkat nyeri haid setelah intervensi dilakukan. Penurunan jumlah responden dengan nyeri sedang dan berat menunjukkan bahwa senam yoga memberikan efek positif dalam

mengurangi intensitas nyeri haid. Dengan demikian, senam yoga dapat menjadi salah satu metode nonfarmakologis yang efektif untuk menurunkan dismenoreia pada remaja putri.

Beberapa gerakan dalam latihan senam yoga yang dapat membantu menurunkan dismenoreia menurut terdiri dari rangkaian pose relaksasi, peregangan, dan penguatan ringan. Latihan diawali dengan *Shavasana* (*corpse pose*) yaitu posisi relaksasi total yang bertujuan menenangkan tubuh dan sistem saraf sehingga membantu mengurangi ketegangan yang dapat memperberat nyeri haid. Selanjutnya dilakukan rangkaian *Surya Namaskar* (*sun salutation*) yang meliputi beberapa tahapan gerakan, yaitu *Pranamasana* (*pose berdoa*), *Hasta Uttanasana* (*raised arms pose*), *Padahasthasana* (*standing forward bend*), *Phalakasana* (*plank pose*), *Bhujangasana* (*cobra pose*), dan *Parvatasana* (*downward facing dog pose*). Rangkaian gerakan ini bermanfaat untuk melancarkan sirkulasi darah, merelaksasi otot perut dan punggung bawah, serta meningkatkan fleksibilitas tubuh, sehingga membantu mengurangi ketegangan di area panggul. Gerakan berikutnya adalah *Supta Vajrasana* (*reclined thunderbolt pose*) yang membantu meningkatkan aliran darah ke organ panggul dan meredakan kram otot rahim. Kemudian *Janu Sirsasana* (*head to knee forward bend*) berfungsi meregangkan otot panggul dan paha belakang serta memberikan efek menenangkan pada sistem saraf. Selain itu, *Paschimottanasana* (*seated forward bend*) membantu mengendurkan otot punggung dan perut serta meningkatkan fleksibilitas tulang belakang. Latihan diakhiri kembali dengan *Shavasana* sebagai penutup untuk memberikan relaksasi penuh dan menstabilkan sistem saraf otonom setelah seluruh rangkaian gerakan dilakukan. Secara keseluruhan, kombinasi gerakan ini membantu tubuh menjadi lebih rileks, memperlancar peredaran darah, serta mengurangi ketegangan otot yang berperan dalam timbulnya nyeri haid [13].

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa senam yoga efektif dalam menurunkan intensitas nyeri dismenoreia pada remaja putri. Setelah diberikan intervensi senam yoga, sebagian besar responden mengalami penurunan nyeri haid dari kategori sedang dan berat menjadi nyeri ringan [14]. Hal ini menunjukkan bahwa latihan yoga dapat membantu merelaksasi otot-otot abdomen dan panggul, sehingga nyeri haid dapat berkurang. Penelitian lain oleh juga menemukan bahwa pemberian senam yoga secara teratur mampu menurunkan tingkat nyeri dismenoreia pada remaja putri. Penurunan nyeri ini berkaitan dengan efek relaksasi tubuh dan peningkatan sirkulasi darah di area pelvis, yang berperan dalam mengurangi kontraksi uterus yang berlebihan [15].

Berdasarkan asumsi peneliti, dapat disimpulkan bahwa latihan senam yoga efektif dalam menurunkan intensitas dismenoreia pada remaja putri, terutama dengan menggeser tingkat nyeri dari kategori sedang dan berat menjadi nyeri ringan. Oleh karena itu, senam yoga dapat direkomendasikan sebagai salah satu metode nonfarmakologis yang aman dan mudah diterapkan untuk membantu mengurangi nyeri haid pada remaja putri.

3) Pengaruh Latihan Senam Yoga Terhadap Penurunan Dismenoreia Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 17 Banjarmasin

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perubahan tingkat dismenoreia sebelum dan sesudah diberikan latihan senam yoga. Sebelum intervensi, sebagian besar responden mengalami nyeri haid kategori sedang hingga berat. Setelah dilakukan senam yoga, tingkat nyeri haid menurun, dengan mayoritas responden berada pada kategori nyeri ringan. Hasil uji statistik menunjukkan nilai *p value* <0,001 yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat nyeri haid sebelum dan sesudah intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa latihan senam yoga efektif dalam menurunkan dismenoreia pada remaja putri.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menggunakan desain *one group pretest-posttest* dan menemukan bahwa skor nyeri haid menurun dari rata-rata 4,4

sebelum yoga menjadi 2,2 setelah yoga, dengan nilai $p\text{ value} = 0,000$ ($p < 0,05$). Temuan ini membuktikan secara statistik bahwa yoga efektif mengurangi intensitas nyeri haid [16]. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa pemberian latihan yoga dengan pendekatan *pretest-posttest* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan intensitas nyeri haid, dengan nilai $p\text{-value} < 0,05$, sehingga yoga dinyatakan efektif dalam menurunkan dismenorea pada remaja putri [11]. Selain itu, studi terkontrol yang membandingkan kelompok yoga dan kelompok kontrol menunjukkan bahwa kelompok yang melakukan yoga mengalami penurunan nyeri menstruasi yang lebih signifikan, dengan nilai $p\text{ value} < 0,001$, dibandingkan dengan kelompok yang tidak melakukan yoga [17].

Berdasarkan asumsi peneliti dapat disimpulkan bahwa latihan senam yoga terbukti efektif menurunkan nyeri haid pada remaja putri. Setelah melakukan senam yoga, intensitas nyeri berkurang dari kategori sedang dan berat menjadi lebih ringan. Hal ini menunjukkan bahwa senam yoga bisa menjadi metode nonfarmakologis yang aman dan bermanfaat untuk mengurangi dismenorea pada remaja putri.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa latihan senam yoga berpengaruh secara signifikan dalam menurunkan tingkat dismenorea pada remaja putri di SMP Negeri 17 Banjarmasin.

5. DAFTAR PUSTAKA

- [1] I. P. Artawan, I. K. A. Adianta, and I. A. M. Damayanti, "Hubungan Nyeri Haid (Dismenore Primer) Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswi Sarjana Keperawatan Tingkat IV Itokes Bali Tahun 2022," vol. 6, no. 2, 2022, doi: <https://doi.org/10.37294Available>.
- [2] S. Hamidah and M. S. Rizal, "Edukasi Kesehatan Reproduksi dan Perkembangan Remaja di Panti Asuhan Yatim Muhammadiyah Kecamatan Gresik Kabupaten Gresik Jawa Timur," *J. Community Engagem. Heal.*, vol. 5, no. 2, pp. 237–248, 2022, doi: 10.30994/jceh.v5i2.384.
- [3] R. F. Hayya, R. Wulandari, and R. Sugesti, "Hubungan Tingkat Stress, Makanan Cepat Saji Dan Aktivitas Fisik Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja Di Pmb N Jagakarsa," *SENTRI J. Ris. Ilm.*, vol. 2, no. 4, pp. 1338–1355, Apr. 2023, doi: 10.55681/SENTRI.V2I4.751.
- [4] A. S. Nasution, R. Jayanti, R. Munir, and S. Ariandini, "Determinan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswi," *J. Kesehat. Vokasional*, vol. 7, no. 2, p. 79, 2022, doi: 10.22146/jkesvo.72218.
- [5] N. Maghfirah, B. P. Putra, and I. A. Murnita, "Dismenore Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Bosowa," *Bosowa Med. J.*, vol. 1, no. 2, pp. 55–60, 2023, doi: 10.56326/bmj.v1i2.2469.
- [6] N. Fathiyah, C. Putri Kwarti, R. Imeldawati, A. Ganisia, and L. Afrida Kusumawardani, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Dismenore Primer Terhadap Kualitas Hidup Wanita: Tinjauan Pustaka," 2024.
- [7] S. Rahmah, Zubaidah, and Raziansyah, "Pengaruh Nyeri Haid Terhadap Aktivitas Belajar Remaja Putri Kelas XI di Madrasah Aliyah Hidayatullah Martapura Tahun 2024," *J. Ilmu Kesehat. Insa. Sehat*, vol. 12, no. 1, 2024.
- [8] H. C. Chang, Y. C. Cheng, C. H. Yang, Y. L. Tzeng, and C. H. Chen, "Effects of Yoga for Coping with Premenstrual Symptoms in Taiwan—A Cluster Randomized Study," *Healthc.*, vol. 11, no. 8, Apr. 2023, doi: 10.3390/healthcare11081193.

- [9] R. Metanfanuan *et al.*, *Konsep Dan Teori Keperawatan*. PT Media Pustaka Indo, 2024.
- [10] A. P. Mulya, M. Lukman, and D. Indra Yani, "Latihan Senam Yoga Terhadap Penurunan Dismenore Remaja Putri Di SMA Bandung," *E-Jurnal Med. Udayana*, vol. 11, no. 11, pp. 50–55, 2022, doi: 10.24843/MU.2022.V11.I11.P09.
- [11] M. Rumanti, S. Yanniarti, and E. Sri Rahayu, "Efektivitas Senamyoga dan Kompres Hangat terhadap Penurunan Tingkat Dismenorea pada Remaja," 2022.
- [12] S. P. Bratakusumah, F. Aqila, C. W. Wulandari, R. A. Alvianty, and F. Nurcandra, "Systematic Review: The Role of Physical Activity on the Incidence of Dysmenorrhea in Adolescents Aged 12–18 Years," *J. Kesehat.*, vol. 18, no. 2, pp. 194–207, 2025, doi: 10.23917/jk.v18i2.5716.
- [13] R. L. Liria *et al.*, "Efficacy Of Physiotherapy Treatment In Primary Dysmenorrhea: A Systematic Review And Meta-Analysis," *Int. J. Environ. Res. Public Health*, vol. 18, no. 15, 2021, doi: 10.3390/ijerph18157832.
- [14] I. N. Ulhaq and T. P. Sari, "Senam Yoga untuk Mengurangi Intensitas Nyeri Haid pada Remaja," *Termom. J. Ilm. Ilmu Kesehat. dan Kedokt.*, vol. 3, no. 1, pp. 286–294, Jan. 2025, doi: 10.55606/TERMOMETER.V3I1.4870.
- [15] D. Shovina *et al.*, "PENGARUH SENAM YOGA DAN KOMPRES HANGAT TERHADAP TINGKAT NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMPN 02 KOTA BENGKULU," *J. Besurek JIDAN*, vol. 3, no. 1, pp. 24–29, Apr. 2024, doi: 10.33088/JBJ.V3I1.678.
- [16] W. R. Gumelar, H. Ekawati, D. E. Martini, N. Fathiyatul, and N. F. R. Ummah, "Pengaruh Senam Yoga Dengan Media Audiovisual Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenore)," *JOHC*, vol. 3, no. 3, 2022.
- [17] N. Kirca and A. S. Celik, "The effect of yoga on pain level in primary dysmenorrhea," *Health Care Women Int.*, vol. 44, no. 5, pp. 601–620, 2023, doi: 10.1080/07399332.2021.1958818.