

**PENGARUH HATHA YOGA TERHADAP NYERI HAID PADA REMAJA
PUTRI DI LINGKUNGAN KETUGTUG KELURAHAN
LOLOAN TIMUR TAHUN 2021**

***The Effect of Hatha Yoga on Menstrual Pain in Young Women in Ketugtug
Kelurahan Loloan Timur Tahun 2021***

Ni Made Arista Dewi¹, Ni Komang Matalia Gandari², Ni Luh Putu Dian Yunita Sari³

¹Program S1 Keperawatan, STIKES Bina Usada Bali, Indonesia

²Program Profesi Ners, STIKES Bina Usada Bali, Indonesia

³Program S1 Keperawatan, STIKES Bina Usada Bali, Indonesia

Korespondensi: Ni Made Arista Dewi dan dewiarista2510@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Wanita pada masa remaja akan mengalami menstruasi secara teratur setiap bulannya dan terkadang disertai dengan nyeri *dismenore*. Nyeri *dismenore* dapat diatasi dengan terapi farmakologi maupun non farmakologi. Salah satu terapi non farmakologi yang dapat digunakan adalah Hatha Yoga, yang mana dapat menghasilkan hormon endorfin yaitu hormon yang dapat memberikan rasa nyaman dan dapat mengurangi rasa nyeri. **Tujuan Penelitian:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Hatha Yoga terhadap nyeri *dismenore*. **Metodologi:** Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimental dengan kelompok kontrol. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik sampling jenis *non probability sampling* yaitu *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 64 responden. Data dianalisis menggunakan uji *paired t-test* untuk membandingkan hasil *pre-test* dan *post-test*. **Hasil:** Hasil penelitian didapatkan pada kelompok kontrol didapatkan hasil uji statistik nilai probabilitas atau *sig.(2-tailed)* sebesar 0,231 dan pada kelompok intervensi sebesar 0,000. **Kesimpulan:** Kesimpulannya adalah terdapat pengaruh pemberian Hatha Yoga terhadap nyeri *dismenore* pada remaja putri di Lingkungan Ketugtug Kelurahan Loloan Timur tahun 2021.

Kata Kunci: Hatha Yoga; Tingkat Kecemasan.

ABSTRACT

Background: Women in their teens will experience menstruation regularly every month and sometimes accompanied by dysmenorrhea pain. Dysmenorrhea pain can be treated with pharmacological and non-pharmacological therapy. One of the non-pharmacological therapies that can be used is Hatha Yoga, which can produce endorphins, hormones that can provide a sense of comfort and can reduce pain. **Research Objectives:** This study aims to determine the effect of Hatha Yoga on dysmenorrhea pain. **Methodology:** This study used a quasi-experimental design with a control group. The sampling technique used was non-probability sampling, namely *purposive sampling* with a total sample of 64 respondents. Data were analyzed using *paired t-test* to compare the results of the *pre-test* and *post-test*. **Result:** The results obtained in the control group that the statistical test results obtained the probability value or *sig. (2-tailed)* of 0,231 and in the intervention group of 0,000. **Conclusions:**

The conclusion is that there is an effect of giving Hatha Yoga on dysmenorrhea pain in adolescent girls in the Ketugtug Environment, East Loloan Village in 2021.

Keywords: *Hatha Yoga; Anxiety Level.*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan suatu proses transisi dari masa anak-anak menuju tahap dewasa yang ditandai dengan berubahnya perkembangan tubuh yang cepat. Pubertas merupakan suatu bagian penting dari masa remaja yang lebih menekankan proses biologis yang mengarah pada kemampuan reproduksi. Perempuan akan mengalami ovulasi dan menstruasi yang terkadang juga disertai nyeri haid (*dismenore*) (Rahayu, 2018). Menstruasi adalah pengeluaran darah, mukus, dan debris sel dari mukosa uterus disertai pelepasan (deskuamasi) endometrium secara periodik dan siklik yang dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi.

Berdasarkan data remaja putri yang mengalami nyeri haid saat menstruasi di Lingkungan Ketugtug Kelurahan Loloan Timur Tahun 2020 sebanyak 76 orang. Hal ini berarti sebagian besar responden mengalami nyeri haid primer. Penyebab *dismenore* berupa trauma, peradangan nyeri, maupun akibat dari trauma psikologis. Meskipun *dismenore* ini merupakan gangguan fisik bukan psikis namun hal ini sering menjadi suatu masalah bagi remaja, dampak yang ditimbulkan dari *dismenore* bisa menghalangi aktivitas sehari-hari bahkan sampai bisa jatuh pingsan. Hal inilah yang menjadi problema bagi seorang remaja yang membuat remaja melakukan banyak cara untuk mencegah ataupun mencari cara untuk mengurangi *dismenore* yang dirasakan.

Salah satu terapi non-farmakologi yang dapat dilakukan untuk mengurangi *dismenore* adalah dengan

melakukan Hatha Yoga. Hatha Yoga yang dilakukan saat menstruasi merupakan latihan yang terdiri dari latihan pernafasan dalam, gerakan fisik, dan meditasi yang mana tujuannya untuk meringankan masalah yang timbul saat menjelang menstruasi ataupun saat menstruasi yang salah satunya adalah *dismenore*.

Hatha Yoga yang dilakukan saat menstruasi merupakan latihan yang terdiri dari latihan pernafasan dalam, gerakan fisik, dan meditasi yang mana tujuannya untuk meringankan masalah yang timbul saat menjelang menstruasi ataupun saat menstruasi yang salah satunya adalah *dismenore*. Posisi Hatha Yoga dapat dilakukan pada saat menstruasi terdiri dari posisi merilekskan tubuh dengan metode pernafasan yang menjadikan kondisi mental lebih baik.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 20 Mei 2021 di Lingkungan Ketugtug Kelurahan Loloan Timur yang melibatkan 76 remaja, didapatkan 15 remaja mengatakan bahwa mengalami *dismenore* pada saat menstruasi. Remaja yang mengalami *dismenore* ringan sejumlah 3 orang (20%), *dismenore* sedang sejumlah 8 orang (53,33%), *dismenore* berat sejumlah 4 orang (26,67%).

Upaya yang sudah dilakukan remaja untuk mengatasi nyeri haid saat menstruasi yaitu dengan kompres air hangat, mengoleskan bagian perut dengan minyak kayu putih, ada juga remaja yang mengatasi dengan cara mengonsumsi jamu, dan mengonsumsi obat pereda nyeri serta belum pernah melakukan Yoga. Berdasarkan latar

belakang di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Hatha Yoga terhadap Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di Lingkungan Ketugtug Kelurahan Loloan Timur Tahun 2021.”

TUJUAN PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk adalah untuk mengetahui Hatha Yoga terhadap nyeri dismenore pada remaja putri di Lingkungan Ketugtug Kelurahan Loloan Timur Tahun 2021.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan desain penelitian *quasi experiment* dengan kelompok kontrol (Nursalam, 2020). Intervensi dilakukan di Novri Yoga dan langsung diberikan oleh pelatih yoga. Waktu penelitian ini pada bulan November sampai bulan Desember 2021.

Populasi pada penelitian ini adalah semua remaja putri di Lingkungan Ketugtug Kelurahan Loloan Timur yang berjumlah 76 orang. Sampel adalah sebagian dari keseluruhan objek yang akan diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi. Berdasarkan perhitungan besar sampel minimal menggunakan rumus tersebut, maka diperoleh sebesar 64 sampel yang telah memenuhi kriteria inklusi.

Instrumen pada penelitian ini menggunakan data demografi dan lembar observasi *pre-test* dan *post-test* yang akan diberikan kepada responden yang meliputi identitas responden yaitu berisi data diri untuk mengetahui umur, jenis kelamin, penanganan nyeri haid dan tingkat nyeri haid. Pengukuran skala nyeri yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini yaitu lembar observasi skala nyeri numerik dengan hasil disajikan dalam *mean*, standar deviasi serta nilai 95% CI.

Analisa data yang digunakan yaitu Analisa univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik responden dan setiap variabel penelitian, bentuk analisis univariat tergantung dari jenis datanya. Data disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi (Arikunto, 2018). Analisis Bivariat dimaksudkan untuk mengetahui pengaruh Hatha Yoga terhadap nyeri haid. Penelitian ini menggunakan uji statistik *paired t-test*. Sebelum dilakukan *t-test* harus dilakukan uji homogenitas atau kondisi sama dan juga prasyarat uji normalitas untuk mengetahui data telah terdistribusi normal atau tidak. Hasil uji normalitas yang didapatkan menggunakan *Kolmogorov Smirnov* adalah *p-value* < 0,05.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Kelompok Intervensi (n=32)

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
16 tahun	4	12,5
17 tahun	13	40,6
18 tahun	15	46,9
Total	32	100,0

Berdasarkan hasil tabel 1, diketahui total responden untuk kelompok intervensi sebanyak 32 orang. Responden yang berusia 16 tahun sebanyak 4 orang atau 12,5%, yang berusia 17 tahun sebanyak 13 orang atau 40,6% dan yang berusia 18 tahun sebanyak 15 orang atau 46,9%.

Tabel 2. Karakteristik Subyek Penelitian Berdasarkan Usia Kelompok Kontrol (n=32)

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
15 tahun	7	21,9
16 tahun	6	18,8
17 tahun	11	34,4
18 tahun	8	25,0
Total	32	100,0

Berdasarkan hasil tabel 2, diketahui total responden untuk kelompok kontrol sebanyak 32 orang. Dengan rincian, responden yang berusia 15 tahun sebanyak 7 orang atau 21,9%, yang berusia 16 tahun sebanyak 6 orang atau 18,8%, berusia 17 tahun sebanyak 11 orang atau 34,4% dan yang berusia 18 tahun sebanyak 8 orang atau 25 %.

Tabel 3. Karakteristik Subyek Penelitian Berdasarkan Penanganan Saat Nyeri Dismenore Kelompok Intervensi (n=32)

Berdasarkan hasil tabel 3, terdapat lima jenis penanganan saat nyeri dismenore yang dilakukan oleh responden pada kelompok intervensi. Istirahat merupakan jenis pengobatan

Penanganan saat Nyeri Haid	Frekuensi	Persentase
Istirahat	13	40,6
Kompres	12	37,5
Minum air putih	3	9,4
Minum jamu	3	9,4
Minum obat	1	3,1
Total	32	100,0

yang paling banyak dilakukan yaitu, sebanyak 13 orang dengan persentase 40,6%. Diurutan kedua dengan cara mengompres, sebanyak 12 orang yang melakukan dengan persentase 37,5%. Diurutan ketiga dan keempat yaitu minum air putih dan minum jamu masing-masing sebanyak 3 orang dengan persentase 9,4%. Terakhir pengobatan dengan minum obat sebanyak 1 orang (3,1%).

Tabel 4. Karakteristik Subyek Penelitian Berdasarkan Penanganan Saat Nyeri Dismenore Kelompok Kontrol (n=32)

Berdasarkan hasil tabel 4, terdapat tiga jenis penanganan saat nyeri *dismenore* yang dilakukan oleh responden pada kelompok kontrol. Istirahat dan olahraga merupakan jenis pengobatan yang paling banyak dilakukan yaitu, sebanyak 14 orang

Penanganan saat Nyeri Dismenore	Frekuensi	Persentase
Istirahat dan Olahraga	14	43,8
Kompres	12	37,5
Minum air putih	6	18,8
Total	32	100,0

dengan persentase 43,8%. Diurutan kedua mengompres, sebanyak 12 orang yang melakukan dengan persentase 37,5%. Diurutan ketiga minum air putih sebanyak 6 orang dengan persentase 18,8%.

Tabel 5. Gambaran Karakteristik Subyek Penelitian Berdasarkan Tingkat Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Sebelum Melakukan Hatha Yoga Pada Kelompok Intervensi (n=32)

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak nyeri	0	0
Nyeri ringan	1	3,125
Nyeri sedang	20	62,5
Nyeri berat terkontrol	9	28,125
Nyeri berat tidak terkontrol	2	6,25
Total	32	100

Berdasarkan hasil tabel 5, mayoritas dalam penelitian ini yaitu nyeri haid dengan kategori nyeri sedang sebanyak 20 responden dengan persentase 62,5%.

Tabel 6. Gambaran Karakteristik Subyek Penelitian Berdasarkan Tingkat Nyeri haid Pada Remaja Putri Setelah Melakukan Hatha Yoga Pada Kelompok Intervensi (n=32)

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak nyeri	3	9,375
Nyeri ringan	24	75
Nyeri sedang	5	15,625
Nyeri berat terkontrol	0	0
Nyeri berat tidak terkontrol	0	0
Total	32	100

Berdasarkan hasil tabel 6, mayoritas dalam penelitian ini yaitu nyeri haid dengan kategori nyeri ringan sebanyak 24 responden dengan persentase 75%.

Tabel 7. Gambaran Karakteristik Subyek Penelitian Berdasarkan Tingkat Nyeri haid Pada Remaja Putri Sebelum dan Setelah Melakukan Hatha Yoga Pada Kelompok Kontrol (n=32)

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak nyeri	0	0
Nyeri ringan	18	56.25
Nyeri sedang	12	37.5
Nyeri berat terkontrol	2	6.25
Nyeri berat tidak terkontrol	0	0
Total	32	100

Berdasarkan hasil tabel 7, mayoritas dalam penelitian ini yaitu nyeri haid dengan kategori nyeri ringan sebanyak 18 responden dengan persentase 56,25%.

Tabel 8. Hasil Analisis Pengaruh Hatha Yoga Terhadap Nyeri *Dismenore* Pada Remaja Putri di Lingkungan Ketugtug Kelurahan Loloan Timur Tahun 2021 Kelompok Intervensi (n=32)

	Paired Differences			Sig. (2-tailed)
	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		
		Lower	Upper	
Pair 1 Pretest- Posttest	.24484	3.2818 9	4.280 61	.0001

Berdasarkan hasil uji *t-test* data pada tabel 8 di atas, didapatkan hasil uji *t-test* diketahui nilai probabilitas atau *Sig.(2-tailed)* sebesar 0,0001, nilai probabilitas ini lebih besar dibandingkan tingkat signifikansi 0,05. Hal ini berarti *Ha* diterima. Hal ini berarti terdapat perbedaan yang signifikan yaitu terdapat pengaruh Hatha Yoga terhadap nyeri *dismenore* pada remaja putri di Lingkungan Ketugtug Kelurahan Loloan Timur Tahun 2021.

PEMBAHASAN

Hasil analisis data menggunakan uji statistik *Paired T Test* (T test berpasangan) didapatkan nilai probabilitas atau *Sig.(2-tailed)* sebesar 0,0001, nilai probabilitas ini lebih besar dibandingkan dengan tingkat signifikansi 0,05. Hal ini berarti H_0 ditolak, dengan demikian terdapat pengaruh yang signifikan antara nyeri *dismenore* sebelum dan sesudah diberikan Hatha Yoga. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Sa'adah (2019) yang menunjukkan bahwa terapi Hatha Yoga dapat mengurangi rasa sakit *dismenore* bila dibandingkan dengan kelompok kontrol dengan hasil P-value 0,000 dan sejalan dengan penelitian (Rahayu, 2018) yang menyatakan bahwa Hatha Yoga dapat meringankan nyeri haid dengan hasil $P < 0,05$. Penelitian lainnya juga menunjukkan bahwa ada perbedaan bermakna antara selisih skala nyeri kelompok perlakuan dengan selisih skala nyeri kelompok kontrol. Dalam latihan

Hatha Yoga terdapat beberapa Teknik yang dapat mengurangi nyeri haid. Tahapan-tahapan yang dilakukan dalam melakukan Hatha Yoga adalah asana, pranayama dan savasana dengan hasil dari uji Mann-Whitney menghasilkan nilai $p < 0,05$.

Nyeri pada saat menstruasi merupakan hal yang normal, namun dapat berlebihan apabila dipengaruhi oleh hormon prostaglandin dan progesterone. Saat nyeri haid, terjadi kontraksi pada otot rahim akibat adanya peningkatan prostaglandin sehingga menyebabkan iskemia dan kram pada abdomen bagian bawah yang akan merangsang nyeri saat menstruasi. Terapi non-farmakologi yang dapat menurunkan nyeri haid salah satunya adalah Hatha Yoga.

Hatha Yoga merupakan suatu tehnik pengobatan secara non-farmakologi sehingga remaja tidak perlu mengonsumsi obat analgesik untuk mengurangi rasa nyeri dan tidak menimbulkan efek samping. Hal ini membantu remaja putri untuk menghindari ketergantungan minum obat analgesik saat nyeri haid. Semakin sering melakukan Hatha Yoga maka nyeri haid sedikit demi sedikit tidak akan muncul saat menstruasi.

KESIMPULAN

Keterbatasan peneliti saat melakukan penelitian responden harus tetap memakai masker saat melakukan Hatha Yoga. Penelitian ini dapat membantu program Puskesmas salah satunya yaitu Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) dengan memberikan informasi, acuan, maupun edukasi bagi remaja terutama yang mengalami nyeri dismenore saat menstruasi dengan melakukan Hatha Yoga sebagai pengobatan non farmakologi.

Hasil penelitian didapatkan uji statistik *Paired T Test* (T test berpasangan) didapatkan nilai probabilitas atau Sig.(2-tailed) sebesar 0,0001, nilai probabilitas ini lebih kecil dibandingkan dengan tingkat signifikansi 0,05. Hal ini berarti H_0 ditolak dan H_a diterima, dengan demikian terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian Hatha Yoga terhadap nyeri haid pada remaja putri di Lingkungan Ketugtug Kelurahan Loloan Timur Tahun 2021.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustini, R., Puspitasari, E., & Listyaningrum, T. H. (2019). Hubungan Usia Menarche Dengan Kejadian Dismenore Pada Siswi Kelas Viii Smpn 3 Gamping Yogyakarta Tahun 2019.
- Amin, M., & Purnamasari, Y. (2020). Penurunan Skala Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri Menggunakan Masase Effleurage. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 2(2), 142–149.
- Arini, D., Saputri, D. I., Supriyanti, D., & Ernawati, D. (2020). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Mahasiswi Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya. *Borneo Nursing Journal*, 2(1), 46–54.
- Dwidyaniti Wira, I. A. (2020). Pelatihan Hatha Yoga Bagi Dosen Dan Pegawai Di Universitas Ngurah Rai Denpasar. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 3(2), 116.
- Ernawati, et all. (2015). Terapi Relaksasi Terhadap Nyeri Desmenore Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Semarang. 106–113.

- Fredelika, L., Oktaviani, N. P. W., & Suniyadewi, N. W. (2020). Perilaku Penanganan Nyeri Dismenore Pada Remaja Di Smp Pgri 5 Denpasar. *Bali Medika Jurnal*, 7(1), 105–115.
- Hawker, G. A., Mian, S., Kendzerska, T., & French, M. (2011). Measures of adult pain: Visual Analog Scale for Pain (VAS Pain), Numeric Rating Scale for Pain (NRS Pain), McGill Pain Questionnaire (MPQ), Short-Form McGill Pain Questionnaire (SF-MPQ), Chronic Pain Grade Scale (CPGS), Short Form-36 Bodily Pain Scale (SF. Arthritis Care and Research, 63(SUPPL. 11), 240–252.
- Inggriani, P. (2017). Fakultas keperawatan universitas katolik widya mandala surabaya 2017.
- Ira, I. K., Antonilda Ina, A., & Tjondronegoro, P. (2021). Pengaruh Yoga Terhadap Skala Nyeri Disminore. *Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas*, 4(1), 37–46.
- Juliana, I. (2019). Hubungan Dismenore Dengan Gangguan Siklus Haid Pada Remaja Di Sma N 1 Manado. *Jurnal Keperawatan*, 7(1), 1–8.
- Khusnul K, D. (2019). Pengaruh Pemberian Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Remaja Putri Di Mtsn Sidorejo Kab . Madiun Oleh : Dewi Khusnul Khotimah Program Studi Keperawatan. 117.
- Kusmiyati. (2018). Nyeri Haid, Penyebab, dan Penanggulangannya. *J. Pijar MIPA*, VI(1), 367–372.
- Lebang, E. (2016). Detoksifikasi Membuang Tumpukan Racun Tubuh Secara Holistik. PT. Mizan Pustaka.
- Lestari, P., & Putri, R. A. (2018). Kombinasi Self Hypnosis Dan Senam Yoga Terhadap Tingkat Nyeri Dan Kecemasan Saat Menstruasi. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 1(2), 94–98.
- Maidartati, Hayati, S., & Hasanah, A. P. (2018). Efektivitas Terapi Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Remaja di Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*, 6(2), 156–164.
- Notoatmodjo, & Soekidjo. (2015). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nursalam. (2020). *Metodelogi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis (Peni Puji Lestari (Ed.); 5th ed.)*. Salam Medika.
- Pamungkas dkk. (2016). *Statistik Untuk Perawat Dan Kesehatan Dilengkapi Tutorial SPSS dan interpretasi data*. Trans Info Media.
- Paul W. Brandt-Rauf, MD, ScD, D. (Ed.). (2019). *JOEM. Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 61(5).
- Rahayu. (2018). Pengaruh Senam Yoga terhadap Nyeri Haid pada Remaja Putri Kelas X di MAN 2 Kota Probolinggo. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Rasyono. (2019). Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenore. *Jurnal Ilmiah Penjas*, 5(2), 11–21.
- Sa'adah, U., K, K., Munir, Z., FR, H., & Wahid, A. H. (2019). the Effect of Hatha Yoga on Dysmenorrhoea Pain in Adolescent Principle. *Journal of Maternity Care and Reproductive Health*, 2(2), 144–153.
- Sa, U., Munir, Z., & Wahid, A. H. (2019). The Effect Of Hatha Yoga On Dysmenorrhea Pain In

- Adolescent Principle. JMCRH, 2(2), 144–153.
- Safarina, L., & Dewi, S. N. (2018). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Skala Nyeri Low Back Pain (LBP) Pada Dewasa Menengah di Wilayah Kerja Puskesmas Cimahi Tengah. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jendral Achmad Yani Cimahi, 1(1), 150–157.
- Sari, K., Nasifah, I., & Trisna, A. (2018). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Nyeri Haid Remaja Putri. Jurnal Kebidanan, 10(02), 103.
- Sinaga, E. dkk. (2017). Manajemen Kesehatan Menstruasi. Universitas Nasional.
- Sudigdo Sastroasmoro. (2016). Dasar-dasar metodologi penelitian klinis (Edisi keli). Sagung Seto.
- Sugiyono. (2016). Metode penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. PT. Alfabet.
- Sujarweni, W. (2015). Metodologi Penelitian Keperawatan. Gava Media.
- Tyas, J. K., Ina, A. A., & Tjondronegoro, P. (2018). Pengaruh Terapi Akupresur Titik Sanyinjiao Terhadap Skala Dismenore. Jurnal Kesehatan, 7(1), 1.
- Yuliastuti, SST, M.Keb, L. (2016). Pengaruh Yoga Terhadap Penurunan Dismenore Pada Mahasiswa Tingkat Iii Prodi Diii Kebidanan Stikes Respati Tasikmalayatahun 2015. Jurnal Kesehatan Bidkesmas Respati, 1(7), 19–27.