

## Efektivitas Senam Dismenore terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi dan Tingkat Kecemasan pada Remaja Putri

A'ida Fitriana Putri<sup>1\*)</sup>, Siti Mudlikah<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup>Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gresik, Gresik 61111, Indonesia

<sup>2)</sup>Profesi Bidan, Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gresik, Gresik 61111, Indonesia

Corresponding Author: A'ida Fitriana Putri

E-mail: [putriaida101@gmail.com](mailto:putriaida101@gmail.com)

### INFORMASI ARTIKEL

#### Riwayat Artikel:

Submit: 02/05/2026

Revisi: 08/05/2026

Diterima: 12/05/2026

Publikasi: 14/05/2026

DOI: 10.30587/ijmt.v5i2.11625

#### Keywords:

Keyword 1; Adolescent girls,

Keyword 2; Anxiety

Keyword 3; Dysmenorrhea

Keyword 4; Dysmenorrhea exercise

Keyword 5; Menstrual pain

#### Kata Kunci:

Kata kunci 1; Dismenore

Kata kunci 2; Kecemasan

Kata kunci 3; Nyeri menstruasi

Kata kunci 4; Remaja putri

Kata kunci 5; Senam dismenore

### ABSTRACT

**Background:** Dysmenorrhea is one of the most common reproductive health problems among adolescent girls and may interfere with daily activities, learning concentration, and psychological well-being. Non-pharmacological interventions such as dysmenorrhea exercise are considered effective in reducing menstrual pain and anxiety.

**Objective:** This study aimed to determine the effect of dysmenorrhea exercise on reducing menstrual pain and anxiety among adolescent girls at MTs Al-Hidayah Wedoro.

**Methods:** This study used a quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The population consisted of 53 female students in grades VII and VIII at MTs Al-Hidayah Wedoro. A total of 15 respondents who experienced dysmenorrhea and met the inclusion criteria were selected using purposive sampling. The intervention consisted of dysmenorrhea exercise performed regularly during one menstrual cycle. Menstrual pain intensity was measured using the Numeric Rating Scale (NRS), while anxiety levels were assessed using the Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7) questionnaire. Data were analyzed using paired t-test with a significance level of 0.05.

**Results:** The mean menstrual pain score decreased from 8.12 before intervention to 6.20 after intervention. The mean anxiety score decreased from 16.52 to 5.16 after intervention. Paired t-test analysis showed significant differences in menstrual pain ( $p=0.000$ ) and anxiety levels ( $p=0.001$ ) before and after dysmenorrhea exercise.

**Conclusion:** Dysmenorrhea exercise is effective in reducing menstrual pain and anxiety levels among adolescent girls. Therefore, dysmenorrhea exercise can be recommended as a non-pharmacological intervention for adolescent reproductive health programs.

### ABSTRAK

**Latar belakang:** Dismenore merupakan salah satu masalah kesehatan reproduksi yang paling sering dialami remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, konsentrasi belajar, serta kondisi psikologis. Intervensi nonfarmakologis seperti senam dismenore dinilai efektif dalam membantu menurunkan nyeri menstruasi dan kecemasan.

**Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam dismenore terhadap penurunan nyeri menstruasi dan kecemasan pada remaja putri di MTs Al-Hidayah Wedoro.

**Metode:** Penelitian ini menggunakan desain quasi experimental dengan pendekatan one-group pretest-posttest. Populasi penelitian berjumlah 53 siswi kelas VII dan VIII MTs Al-Hidayah Wedoro. Sampel sebanyak 15 responden dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan

---

kriteria inklusi. Intervensi berupa senam dismenore dilakukan secara rutin selama satu siklus menstruasi. Intensitas nyeri menstruasi diukur menggunakan Numeric Rating Scale (NRS), sedangkan tingkat kecemasan diukur menggunakan kuesioner Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7). Analisis data menggunakan paired t-test dengan tingkat signifikansi 0,05. **Hasil:** Rata-rata skor nyeri menstruasi menurun dari 8,12 sebelum intervensi menjadi 6,20 setelah intervensi. Rata-rata skor kecemasan menurun dari 16,52 menjadi 5,16 setelah intervensi. Hasil uji paired t-test menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan pada nyeri menstruasi ( $p=0,000$ ) dan tingkat kecemasan ( $p=0,001$ ) sebelum dan sesudah senam dismenore. **Kesimpulan:** Senam dismenore efektif dalam menurunkan nyeri menstruasi dan kecemasan pada remaja putri. Senam dismenore dapat direkomendasikan sebagai intervensi nonfarmakologis dalam program kesehatan reproduksi remaja.

---

## PENDAHULUAN

Dismenore merupakan salah satu masalah kesehatan reproduksi yang paling sering dialami oleh remaja putri dan dapat berdampak terhadap kualitas hidup, aktivitas sehari-hari, konsentrasi belajar, serta kesehatan psikologis. Dismenore ditandai dengan nyeri pada abdomen bagian bawah yang terjadi sebelum atau selama menstruasi akibat peningkatan produksi prostaglandin yang memicu kontraksi uterus secara berlebihan. Selain nyeri, dismenore juga sering disertai gejala lain seperti mual, muntah, sakit kepala, kelelahan, dan gangguan emosional berupa kecemasan (Aulia *et al.*, 2025).

Remaja putri yang mengalami dismenore cenderung mengalami gangguan konsentrasi belajar, penurunan produktivitas, keterbatasan aktivitas fisik, hingga ketidakhadiran di sekolah. Kondisi nyeri yang terjadi berulang setiap siklus menstruasi dapat menimbulkan kecemasan, terutama akibat antisipasi terhadap nyeri yang akan dialami setiap bulan. Kecemasan yang dialami remaja dapat memperburuk persepsi nyeri dan memengaruhi kesejahteraan psikologis maupun sosial remaja (Rachmawati *et al.*, 2020; Zahara *et al.*, 2024).

*World Health Organization* (WHO) melaporkan bahwa lebih dari 50% perempuan di dunia mengalami dismenore, dengan prevalensi tertinggi terjadi pada usia remaja dan dewasa

muda. Beberapa negara menunjukkan prevalensi dismenore yang cukup tinggi, seperti Amerika Serikat sebesar 85%, Italia 84,1%, Australia 80%, Malaysia 69,4%, dan Thailand 84,2% (Yenny *et al.*, 2021). Di Indonesia, angka kejadian dismenore mencapai 64,25%, yang terdiri atas 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder (Rachmawati *et al.*, 2020). Di Provinsi Jawa Timur, prevalensi dismenore primer pada remaja putri mencapai 90,25% atau sekitar 4.297 jiwa (Amrullah *et al.*, 2024). Tingginya prevalensi tersebut menunjukkan bahwa dismenore masih menjadi permasalahan kesehatan reproduksi yang memerlukan perhatian serius (Saputri, 2019).

Selain menimbulkan keluhan fisik, dismenore juga berkaitan erat dengan masalah psikologis, terutama kecemasan. Menurut laporan *BMC Women's Health*, sekitar 36,2% perempuan yang mengalami dismenore menunjukkan gejala kecemasan selama menstruasi. Kecemasan dapat muncul akibat rasa takut terhadap nyeri, gangguan tidur, keterbatasan aktivitas sosial, dan terganggunya proses belajar. Penelitian Elsera *et al.* (2022) menunjukkan bahwa remaja putri di Jawa Timur yang mengalami dismenore sebagian besar juga mengalami kecemasan dengan kategori ringan sebesar 22%, sedang 29%, dan berat 44%. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa dismenore tidak hanya berdampak pada aspek fisik, tetapi juga memengaruhi kesehatan mental remaja putri

(Issabella, *et al.*, 2024; Sari & Safriana, 2024).

Berbagai faktor diketahui dapat memengaruhi terjadinya dismenore, di antaranya usia menarche, lama menstruasi, riwayat keluarga, kebiasaan olahraga, pola makan, stres, dan kecemasan (Saragih *et al.*, 2024; Muksin, *et al.*, 2025). Kecemasan sendiri merupakan keadaan emosional yang ditandai dengan perasaan khawatir, takut, dan tidak nyaman terhadap situasi yang dianggap mengancam, baik nyata maupun yang dipersepsikan (Handayani, *et al.*, 2025). Kecemasan yang berlangsung terus-menerus dapat meningkatkan sensitivitas terhadap nyeri sehingga memperburuk dismenore dan mengganggu aktivitas sehari-hari remaja putri (Fathiyyah *et al.*, 2024).

Penatalaksanaan dismenore dapat dilakukan secara farmakologis maupun nonfarmakologis. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang mudah, aman, dan murah untuk diterapkan pada remaja adalah senam dismenore (Hasbi *et al.*, 2023). Senam dismenore merupakan latihan fisik ringan berupa gerakan peregangan pada otot perut, panggul, pinggang, dan punggung bawah yang bertujuan meningkatkan relaksasi otot, memperbaiki sirkulasi darah, serta meningkatkan produksi hormon endorfin sebagai analgesik alami tubuh (Safriana, 2022). Peningkatan hormon endorfin dapat membantu menurunkan intensitas nyeri sekaligus memberikan efek relaksasi psikologis sehingga kecemasan dapat berkurang. Selain itu, senam dismenore juga bermanfaat dalam meningkatkan kebugaran tubuh, mengurangi kekakuan otot, dan memperbaiki kesehatan mental remaja putri (Diani, *et al.*, 2023; Rita, *et al.*, 2024).

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa senam dismenore efektif dalam menurunkan nyeri menstruasi dan kecemasan pada remaja putri. Penelitian Novita *et al.* (2024) menunjukkan bahwa senam dismenore efektif menurunkan nyeri haid pada remaja putri di Desa Alam Jaya Tangerang. Penelitian Sari *et al.* (2024) juga menyatakan adanya pengaruh signifikan senam dismenore

terhadap penurunan intensitas dismenore pada remaja di SMA Sanatakarya Langgur (Sari *et al.*, 2024). Selain itu, penelitian Ardina *et al.* (2025) menunjukkan bahwa pelaksanaan senam dismenore secara rutin tiga kali seminggu sebelum menstruasi mampu menurunkan intensitas nyeri dan kecemasan pada remaja putri (Ardina, *et al.*, 2025). Veroneka (2021) juga melaporkan bahwa senam dismenore dapat menurunkan tingkat kecemasan dari kategori ringan menjadi tidak cemas (Apriliani *et al.*, 2024).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada 10 remaja putri di MTs Al-Hidayah Wedoro menunjukkan bahwa 50% responden mengalami nyeri menstruasi berat, 40% mengalami nyeri menstruasi sedang, dan 10% mengalami nyeri ringan. Selain itu, tingkat kecemasan yang dialami responden juga cukup tinggi, yaitu 50% mengalami kecemasan berat, 30% kecemasan sedang, dan 20% kecemasan ringan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa dismenore dan kecemasan masih menjadi masalah yang cukup dominan pada remaja putri di MTs Al-Hidayah Wedoro (Amrullah *et al.* 2024).

Berdasarkan fenomena dan hasil studi pendahuluan tersebut, diperlukan upaya intervensi nonfarmakologis yang efektif untuk membantu menurunkan nyeri menstruasi dan kecemasan pada remaja putri. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Senam Dismenore terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi dan Kecemasan pada Remaja Putri di MTs Al-Hidayah Wedoro”.

## METODE

Penelitian ini menggunakan desain quasi experimental dengan pendekatan one-group pretest-posttest. Penelitian dilaksanakan di MTs Al-Hidayah Wedoro pada tahun 2025.

Populasi penelitian adalah seluruh siswi kelas VII dan VIII yang berjumlah 53 orang. Sampel penelitian sebanyak 15 responden dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi yaitu remaja putri yang mengalami dismenore primer, memiliki

siklus menstruasi teratur, dan bersedia mengikuti penelitian.

Intervensi yang diberikan berupa senam dismenore yang dilakukan secara rutin selama satu siklus menstruasi dengan durasi 20-30 menit setiap sesi. Pengukuran nyeri menstruasi menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) dengan rentang skor 0-10, dimana skor 1-3 dikategorikan nyeri ringan, 4-6 nyeri sedang, dan 7-10 nyeri berat. Tingkat kecemasan diukur menggunakan kuesioner Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7) dengan kategori skor 0-4 tidak cemas, 5-9 cemas ringan, 10-14 cemas sedang, dan  $\geq 15$  cemas berat.

Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Uji normalitas dilakukan sebelum analisis bivariat. Data dianalisis menggunakan paired t-test dengan tingkat kemaknaan  $\alpha=0,05$ .

Penelitian ini telah memenuhi prinsip etik penelitian yang meliputi *informed consent*, anonimitas, dan kerahasiaan data responden. Kelaikan etik penelitian diperoleh dari Komisi Etik Penelitian Universitas Muhammadiyah Gresik dengan nomor: 049/KET/II.3.UMG/KEP/A/2025 tanggal 11 September 2025.

## HASIL PENELITIAN

Sebagian besar responden berada pada rentang usia 13-15 tahun sebagaimana pada tabel 1.

**Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia**

Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
13 tahun	6	47,1
14 tahun	9	52,9
Total	15	100

Sumber: Data Primer, 2025

**Tabel 2. Perbedaan Intensitas Nyeri Menstruasi Sebelum dan Sesudah Intervensi**

Variabel	Mean $\pm$ SD	p-value
Pretest	8,12 $\pm$ 1,92	<0,001
Posttest	6,20 $\pm$ 2,02	

Sumber: Hasil Olah Data, 2025

Dari tabel 2 diketahui rata-rata skor nyeri menstruasi sebelum intervensi sebesar 8,12  $\pm$  1,92 dan menurun menjadi 6,20  $\pm$  2,02 setelah diberikan senam dismenore.

Hasil paired t-test menunjukkan

terdapat perbedaan yang signifikan antara skor nyeri menstruasi sebelum dan sesudah intervensi senam dismenore ( $p<0,001$ ).

**Tabel 3. Perbedaan Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Intervensi**

Variabel	Mean $\pm$ SD	p-value
Pretest	16,52 $\pm$ 1,73	0,001
Posttest	5,16 $\pm$ 2,02	

Sumber: Hasil Olah Data, 2025

Dari tabel 3, diketahui rata-rata skor kecemasan sebelum intervensi sebesar 16,52  $\pm$  1,73 dan menurun menjadi 5,16  $\pm$  2,02 setelah diberikan senam dismenore.

Hasil paired t-test menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi senam dismenore ( $p=0,001$ ).

## PEMBAHASAN

### Pengaruh Senam Dismenore terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa senam dismenore efektif dalam menurunkan intensitas nyeri menstruasi pada remaja putri. Rata-rata skor nyeri menstruasi menurun secara signifikan setelah intervensi diberikan. Temuan ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik berupa senam dismenore dapat membantu mengurangi kontraksi otot uterus dan meningkatkan relaksasi otot.

Secara fisiologis, aktivitas fisik dapat meningkatkan sirkulasi darah pada area pelvis dan merangsang pelepasan hormon endorfin yang berfungsi sebagai analgesik alami tubuh. Endorfin bekerja dengan menghambat transmisi impuls nyeri sehingga intensitas nyeri menstruasi dapat berkurang. Selain itu, peregangan otot pada senam dismenore juga membantu mengurangi spasme otot abdomen dan meningkatkan kenyamanan selama menstruasi.

Dismenore adalah kram yang terjadi pada perut bagian bawah dan dapat menjalar ke punggung bawah, panggul, pinggang, paha, dan betis yang disertai nyeri perut hebat akibat kontraksi otot rahim ketika darah dikeluarkan dari dalam rahim (Ernawati, *et al.*,2017).

Dismenore adalah nyeri menstruasi akibat otot perut yang berkontraksi pada wanita usia subur, sebelum atau saat menstruasi terjadi (Anjasmara, 2018). Nyeri saat menstruasi biasanya diikuti dengan rasa kram dan terpusat pada abdomen bawah, keluhannya bervariasi dapat terasa ringan hingga berat (Sarwono, 2021).

Senam dismenore merupakan serangkaian gerakan ringan yang berfokus pada relaksasi otot perut, punggung bawah, dan panggul, serta memperbaiki sirkulasi darah. Latihan ini diyakini mampu meredakan kontraksi otot rahim yang menjadi penyebab utama nyeri haid (Hasbi *et al.*, 2023). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa senam dismenore memiliki pengaruh terhadap penurunan nyeri menstruasi, sejalan dengan penelitian Sari (2019) Latihan fisik seperti senam dismenore mampu meningkatkan aliran darah di area panggul dan menurunkan kontraksi otot rahim, sehingga mengurangi intensitas nyeri saat menstruasi. Selain itu, penelitian oleh Astuti & Marlina (2020), melakukan senam dismenore mengalami penurunan nyeri haid secara signifikan dibandingkan kelompok yang tidak melakukan senam. Menurut Putri (2018) senam dismenore dilakukan secara teratur minimal 3 kali dalam seminggu terbukti dapat membantu relaksasi otot-otot perut dan pinggang saat menstruasi.

Senam dismenore dapat menjadi alternatif intervensi nonfarmakologis yang mudah diterapkan pada remaja karena relatif aman, murah, dan dapat dilakukan secara mandiri maupun kelompok di lingkungan sekolah.

### **Pengaruh Senam Dismenore terhadap Tingkat Kecemasan**

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa senam dismenore efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada remaja putri. Rata-rata skor kecemasan mengalami penurunan yang signifikan setelah intervensi.

Kecemasan pada remaja selama menstruasi umumnya dipengaruhi oleh rasa takut terhadap nyeri, keterbatasan aktivitas, dan ketidaknyamanan fisik yang dialami setiap

siklus menstruasi. Aktivitas fisik seperti senam dismenore dapat memberikan efek relaksasi melalui peningkatan produksi endorfin dan serotonin sehingga membantu memperbaiki suasana hati serta menurunkan stres dan kecemasan.

Secara psikologis, kecemasan diklasifikasikan dari ringan, sedang, berat, kecemasan berat dapat menyebabkan disorganisasi pikiran dan ketidakmampuan mengambil keputusan (Amira *et al.*, 2021). Istilah kecemasan dalam bahasa Inggris yaitu anxiety, berasal dari bahas Latin angustus yang memiliki arti kaku, dan ango, anci yang berarti mencekik (Fitria, *et al.*, 2023). Kecemasan adalah suatu keadaan aprehensi atau keadaan khawatir mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Kecemasan bisa menjadi tidak normal ketika besarnya tidak proporsional dengan ancaman, datang tanpa penyebab, atau bila bukan merupakan respons terhadap perubahan lingkungan (Suhermi, 2024).

Kecemasan yang berlangsung lama dan intens bisa berkembang menjadi gangguan kecemasan (anxiety disorder), seperti gangguan panik, fobia, atau gangguan kecemasan menyeluruh (GAD). Dalam konteks remaja, kecemasan sering kali muncul dalam bentuk ketakutan sosial, tekanan akademik, atau ketidakstabilan emosi akibat perubahan hormonal. Oleh karena itu, penting untuk mengenali dan menangani kecemasan sejak dini agar tidak berkembang menjadi gangguan psikologis yang lebih berat

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Ningsih (2020) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik dapat membantu menurunkan kecemasan selama menstruasi. Penelitian Wulandari dan Fitriani (2021) juga menyebutkan bahwa olahraga ringan secara teratur dapat meningkatkan relaksasi psikologis dan menurunkan kecemasan pada remaja.

Dengan demikian, senam dismenore dapat direkomendasikan sebagai bagian dari program kesehatan reproduksi remaja di sekolah karena mampu memberikan manfaat fisik dan psikologis secara bersamaan.

Penelitian ini memiliki beberapa

keterbatasan, antara lain jumlah sampel yang relatif kecil dan tidak adanya kelompok kontrol sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas. Selain itu, penelitian hanya dilakukan pada satu sekolah sehingga karakteristik responden relatif homogen.

## SIMPULAN

Senam dismenore terbukti efektif dalam menurunkan nyeri menstruasi dan tingkat kecemasan pada remaja putri di MTs Al-Hidayah Wedoro. Terdapat perbedaan yang signifikan pada skor nyeri menstruasi dan kecemasan sebelum dan sesudah intervensi senam dismenore. Senam dismenore dapat direkomendasikan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis dalam upaya penanganan dismenore pada remaja putri.

Sekolah diharapkan dapat mengintegrasikan senam dismenore dalam kegiatan kesehatan remaja sebagai upaya promotif dan preventif untuk membantu mengurangi nyeri menstruasi dan kecemasan pada siswi.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada MTs Al-Hidayah Wedoro, responden penelitian, serta seluruh pihak yang telah mendukung pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada dosen pembimbing atas bimbingan dan masukannya selama proses penyusunan penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, I. N., Budhiana, J., & Sanjaya, W. (2023). Hubungan Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri. *Jurnal Wacana Kesehatan*, Vol. 8 (2), hal. 75.
- Amira, I., Sriati, A., Hendrawati, H., & Chaerani, A. (2021). Literature Review: Intervensi Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa Interventions To Reduce Students' Anxiety. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu-Ilmu Keperawatan, Analis Kesehatan Dan Farmasi*, 21(2), 286. <https://doi.org/10.36465/jkbth.v21i2.760>
- Amrullah Syah Putra, Nicko Pisceski Kusika Saputra, Noviardi Noviardi, & Ismawati Ismawati. (2024). Analisa Faktor Risiko Dismenore Primer Dan Dismenore Sekunder Pada Mahasiswi. *Jurnal Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 34(1), 166-176.
- Andriyanto, S., Muharni, & Sulistyanto, S. (2025). *Analisis Data Sintetis Polycystic Ovary Syndrome Menggunakan Algoritma Naive Bayes dan K-NN*. Vol. 4 (1), hal. 144-149.
- Apriliani, P. E., Wathan, F. M., Dhamayanti, R., & Arif, A. (2024). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di Smp Negeri 4 Banyuasin Iii Factors Associated With the Incidence of Dysmenorrhea in Young Women At Smp Negeri 4 Banyuasin Iii. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, 7(1), 45-53.
- Ariesti, E., & Sutiyarsih, E. (2022). Buku Ajar Keperawatan Ibu Hamil. In *Penari Pena*.
- Astuti, H., Eka, S. D., Kumalasari, Nasruddin, N. I., Marlina, T., Amalia, L., Herdiani, R. T., Justin, W. O. S., Tri, A. F., Wenny, S. T., & Dewi, A. (2023). Kesehatan Reproduksi Pada Remaja Dan Lansia. In *Correspondencias & Análisis* (Issue 15018).
- Aulia, N., Elyana, S., Lismayanti, L., Gunawan, I., Keperawatan, P. S., Kesehatan, F. I., Tasikmalaya, M., Info, A., Author, C., Aulia, N., & Elyana, S. (2025). *DI SMP PLUS AMANAH MUHAMMADIYAH*. <https://doi.org/10.35568/hzcka229>
- Betty, B., & Ayamah, A. (2021). Pengaruh Pemberian Air Rebusan Jahe Merah Terhadap Penurunan Dismenorea Pada Mahasiswi Semester 8 Stikes Widya Dharma Husada Tangerang. *Edu Dharma Journal: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, Vol. 5 (2), hal. 61
- Destiana Arabel, & Rita Riyanti Kusumadewi.

- (2024). Pengaruh Senam Dismenorea Terhadap Penurunan Dismenorea Siswi SMP Negeri 23 Bandar Lampung. *Antigen : Jurnal Kesehatan Masyarakat Dan Ilmu Gizi*, 2(3), 54-64. <https://doi.org/10.57213/antigen.v2i3.304>
- Dahlia, D., Fathona, W., & Haerunisa, H. (2023). Efektifitas Senam Dismenore Berbasis Murratal Ar-Rahman Dalam Mengurangi Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, Vol. 14 (1), hal. 193-203.
- Diani Oktavianti Handajani dan Munisah. 2023. "Pengaruh Penyuluhan desminore terhadap penanganan desminore pada remaja putri di kelurahan Gending kebomas Gresik". *Jurnal IJPN Vol 4 No 2*. Hal. 122
- Fathiyah, N., Kwartana, C. P., Imeldawati, R., Ganisia, A., & Afrida, L. (2024). FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI DISMENORE PRIMER TERHADAP KUALITAS HIDUP WANITA : TINJAUAN PUSTAKA. 4(6), 933-940.
- Harahap, Y. W., Haslinah, & Pasaribu, A. R. (2023). Mekanisme Koping dan Intensitas Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMKN 1 Lumut. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, Vol. 6 (5), hal. 938-942.
- Hasbi, K., Difinubun, A., Kurnaesih, E., & Multazam, A. M. (2023). Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Siswi di SMA Negeri 7 Ambon. *Journal of Muslim Community Health (JMCH) 2023*, 4(4), 338-344.
- Latifah, R. H. Z., Silvitasari, I., & Utami, N. (2023). Penerapan Terapi Guided Imagery Terhadap Perubahan Skala Nyeri Post Sectio Caesarea Di Ruang Cempaka RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, Vol. 2 (8), hal. 219-226.
- Mufidah, & Ardina, R. (2025). Pengaruh yoga dengan menggunakan murottal terhadap disminore pada remaja putri di smp it insan mulia boarding school. 14(1), 117-126.
- Novita, L., & Mulyati, S. (2024). Pengaruh Penerapan Modifikasi Senam Dismenore Dan Eft (Emotional Freedom Thecnique) Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri Di Sma Kartika Xix-2 Bandung. Vol. 06 (3), hal. 14-27.
- Nur Afni, & Fajar Kurniawan. (2023). Pengaruh Senam Dysminore Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Mahasiswi Di Kampus Stikes Pelita Ibu. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat Dan Sosial*, Vol. 1 (3), hal. 23-30.
- Octavia, T., Saragih, F., Purwanti, S., & Nirwani, E. (2025). *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Bidang Ilmu Keperawatan Optimal*. Vol. 1 (2), hal. 196-204
- Perwiraningtyas, P., & Juwita, L. (2025). *Penyuluhan kesehatan: gangguan menstruasi pada remaja*. Vol. 5 (1), hal. 85-91.
- Rachmawati, A., Safriana, R. E., Sari, D. L., & Aisyiyah, F. (2020). Efektivitas Endorphin Massage dan Senam Dismenore dalam Menurunkan Dismenore Primer. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, 3(3), 192-196.
- Rahmana, F., Fatmawati, A., & Imansari, B. (2024). Spiritual emotional freedom technique (SEFT). *Poltekkes Jogja Press*, 2(November), 34 hlm.
- Ramadhani, D. T., Rahmad, F., & Haryatmo. (2023). Ahmar metastasis health journal. *Ahmar Metastasis Health Journal*, Vol. 2 (4), hal. 207-215.
- Retni, A., Modjo, D., & Muksin, M. (2025). *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Tingkat Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di SMK Negeri 1 Kota Gorontalo*. Vol. 10 (1), hal. 54-59.
- Rivanica, R., Bahri, S., & Handayani, S. (2025). DISMENORE PADA MAHASISWI D III KEBIDANAN PENDAHULUAN Dismenore merupakan rasa nyeri atau kram perut bagian bawah yang terjadi pada saat menjelang atau saat menstruasi yang

- berlangsung selama 2-3 hari . *Data World Health Organization ( WHO ) tahun 2020 , m. 10, 171-182.*
- Safriana, R. E. (2022). Gambaran Kesehatan Reproduksi Remaja Putri di Gresik. *Indonesian Journal of Midwifery Today, 2(1), 11-15.*
- Sahputra, D., Habibah, P., & Fitria, D. (2023). Munculnya Kecemasan Sosial sebagai Masalah Kesehatan Mental pada Pengguna Media Sosial. *CARAKA : Indonesia Journal of Communication, 4(1), 17-25.* <https://doi.org/10.25008/caraka.v4i1.86>
- Saragih, H., Anda, A., Ginting, Y., & Manek, E. (2024). Gambaran Faktor-faktor yang Mempengaruhi Dismenore pada Remaja Putri di Asrama Putri Santa Theresia Lisieux Sibolga. *5(2), 292-302.*
- Sari, J. D., Fauzia, R. L., Sulistiyarningsih, S. H., Kebidanan, P. S., & Dismenorea, N. (2024). Pengaruh Zumba Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea Pada Mahasiswa D-ii Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian. *2(01), 43-48.*
- Sari, N., & Safriana, R. E. (2024). Giving Pineapple Juice And Honey To Reduce The Intensity Of Primary Dysmenorrhea In Adolescent Girls. *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati), 10(8), 799-805.* <https://doi.org/10.33024/jkm.v10i8.16126>
- Sartika, Y., Ade Nugrahmi, M., & Febria, C. (2024). Hubungan Indeks Masa Tubuh (IMT) dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Kelas VII Di MTsN 3 Agam Nagari Balingka. *Chyka Febria INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research, 4, 509-518.*
- Sugiyono. (2017). *Metode Peneitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (20th ed.). CV Alfabeta.
- Sugiyono. (2019a). *Metode Penelitian Kuantitatif* (M. P. Setiyawati, SH. (ed.)). ALFABETA.
- Sinta, O. A., Pramana, C., & Issabella, C. M. (2024). Penyuluhan Kesehatan Reproduksi Pada Remaja Putri Tentang Disminorea Pada Anak Kelas XI IPA 1 Di SMAN 08 Kota Bengkulu. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa, 2(4), 1009-1013.* <https://doi.org/10.59837/jpmba.v2i4.936>
- Sugiyono. (2019b). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D.* Alfabeta.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D.* Alfabeta.
- Suhermi, S. (2024). Efektivitas Penerapan Terapi Guide Imagery Terhadap Penurunan Kecemasan Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal, 14(3), 75-82.*
- Sukianto, R. E., Marjan, A. Q., & Fauziyah, A. (2020). Hubungan tingkat stres, emotional eating, aktivitas fisik, dan persen lemak tubuh dengan status gizi pegawai Universitas Pembangunan Nasional Jakarta. *Ilmu Gizi Indonesia, 3(2), 113.* <https://doi.org/10.35842/ilgi.v3i2.135>
- Yuniana, S., & Umarianti, T. (n.d.). *Pengaruh Senam Dismenorea Terhadap Tingkat Nyeri Dan Kecemasan Pada Remaja Putri Di Uptd Puskesmas Klaten Selatan Wilayah Kerja Dinas Kesehatan Kabupaten Klaten Jawa Tengah.*
- Zahara, I., Amalia, A., Masyitah, Safarina, A., Haliza, N., Daulay, J., & Jahara, R. (2024). *Psikoedukasi siklus menstruasi: cara mengelola emosi pada remaja ketika menstruasi datang di desa mongeudon. 2(3), 780-787.*