

## **PENYULUHAN DAN YOGA SURYANAMASKAR MENURUNKAN TINGKAT STRESS SERTA DISMENORE PADA REMAJA PUTRI**

Luh Putu Widiastini<sup>1✉</sup>, I Gusti Agung Manik Karuniadi<sup>2</sup>, Putu Ayu Dina Saraswati<sup>3</sup>

Coreponding author: [enick.dilaga@gmail.com](mailto:enick.dilaga@gmail.com)

<sup>1,2,3</sup> Program Studi Sarjana Kebidanan, STIKES Bina Usada Bali, Indonesia

**Genesis Naskah:** Received: 15-08-2023, Revised: 18-09-2023, Accepted: 05-11-2023, Available Online: 15-11-2023

### **Abstrak**

Stres adalah reaksi/respon tubuh terhadap stresor psikososial (tekanan mental/beban kehidupan). Stres dapat dipengaruhi oleh perubahan hormonal yang terjadi saat menstruasi. Stres melalui aktivasi HPA (hypothalamic-pituitary-adrenal) Aksis menghasilkan kortisol dan prostaglandine. Peningkatan produksi prostaglandine dan pelepasannya (terutama PGF2a) dari endometrium selama menstruasi menyebabkan kontraksi uterus yang tidak terkoordinasi dan tidak teratur sehingga timbul nyeri. Dismenore atau nyeri haid merupakan suatu fenomena simptomatik pada saat menstruasi meliputi nyeri pada daerah pinggang, perut bagian bawah, mual dan muntah, sakit kepala, letih, pusing, pingsan, serta diare. Pengabdian kepada masyarakat ini dengan memberikan penyuluhan serta Yoga Suryanamaskar kepada 63 orang remaja putri di SMP N 1 Tampaksiring. Hasil pengabdian ini adalah terjadi penurunan tingkat stress dan dismenore pada remaja putri setelah diberikan penyuluhan dan yoga Suryanamaskar. Pemberian Penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang dismenore, sehingga informasi yang diperoleh diharapkan menurunkan kecemasan yang berdampak pada stress. Pemberian Yoga Suryanamaskar merupakan perpaduan antara kordinasi tubuh, pikiran dan jiwa sehingga dapat membantu meningkatkan rileksasi, menurunkan ketegangan dan menghasilkan hormon endorphine sehingga dapat mencegah dan mengatasi stress dan dismenore. Penyuluhan dan Yoga Suryanamaskar dapat menurunkan tingkat stress dan dismenore pada remaja putri.

**Kata Kunci :** Dismenore, Penyuluhan, Remaja Putri, Stress, Yoga Suryanamaskar

## ***COUNSELING AND SURYANAMASKAR YOGA REDUCE STRESS LEVELS AND DYSMENORRHEA IN ADOLESCENT GIRLS***

### **Abstract**

Stress is the body's reaction/response to psychosocial stressors (mental pressure/life burdens). Stress can be influenced by hormonal changes that occur during menstruation. Stress through activation of the HPA (hypothalamic-pituitary-adrenal) axis produces cortisol and prostaglandine. Increased prostaglandine production and release (especially PGF2a) from the endometrium during menstruation causes uncoordinated and irregular uterine contractions resulting in pain. Dysmenorrhea or menstrual pain is a symptomatic phenomenon during menstruation including pain in the lumbar region, lower abdomen, nausea and vomiting, headache, fatigue, dizziness, fainting, and diarrhea. This community service by providing counseling and Suryanamaskar Yoga to 63 adolescent girls at SMP N 1 Tampaksiring. The results of this service are a decrease in stress levels and dysmenorrhea in adolescent girls after being given counseling and Suryanamaskar yoga. Counseling can increase the knowledge of adolescent girls about dysmenorrhea, so that the information obtained is expected to reduce anxiety which has an impact on stress. Giving Suryanamaskar Yoga is a combination of coordination of body, mind and spirit so that it can help increase relaxation, reduce tension and produce endorphine hormones so as to prevent and overcome stress and dysmenorrhea. Counseling and Suryanamaskar Yoga can reduce stress levels and dysmenorrhea in adolescent girls

**Keywords:** Dysmenorrhea, counseling, adolescent girls, stress, Suryanamaskar Yoga

## **Pendahuluan**

Penyuluhan kesehatan sangat diperlukan oleh perempuan khususnya pada usia produktif. Deteksi dini suatu penyakit dapat menurunkan resiko keparahan penyakit dan menurunkan resiko mortalitas dari suatu penyakit tertentu. Pada tahun 2020, Indonesia sedang mengalami bonus demografi yaitu penduduk Indonesia didominasi oleh usia produktif (15-64 tahun) dengan jumlah mencapai 191,08 juta jiwa (70,72%) (Badan Pusat Statistik, 2021). Remaja termasuk dalam kategori usia produktif. Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN), remaja adalah penduduk pada rentang usia 10-24 tahun dan belum menikah (Kementerian Kesehatan RI, 2017). Masa remaja adalah suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seseorang. Masa ini merupakan periode transisi dari masa anak ke masa dewasa yang ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, mental, emosional, dan sosial. Perubahan yang menonjol dari remaja adalah terjadinya perkembangan organ reproduksi ditandai dengan adanya menstruasi pada remaja putri. Perkembangan organ reproduksi pada remaja putri ini, perlu mendapatkan perhatian khusus oleh tenaga kesehatan. 60-90% remaja mengalami gangguan menstruasi berupa nyeri haid (dismenore). Prevalensi kejadian dismenore di dunia cukup tinggi dimana lebih dari 50% perempuan di dunia mengalaminya, di Indonesia, prevalensinya sebesar 64,25%. di Bali mencapai 48,5%, sedangkan di SMPN 1 Tampak siring sebesar 76.8%. (Lestari et al., 2019). Beberapa faktor yang dapat meningkatkan dismenore adalah indeks masa tubuh (IMT), merokok, usia menarche (menstruasi pertama), lama menstruasi, riwayat

keluarga (Ju et al., 2014), kebiasaan berolahraga (Nurwana et al., 2017), status nutrisi, serta tingkat stres (Hayati et al., 2020; Kural et al., 2015; Pundati et al., 2016; Rejeki, 2019).

Dismenore atau nyeri haid adalah gangguan yang terjadi saat menstruasi yang paling sering menyebabkan remaja pergi ke tempat pelayanan kesehatan untuk melakukan konsultasi dan memperoleh pengobatan (Prawirohardjo, 2014). Dismenore merupakan suatu fenomena simptomatik pada saat menstruasi meliputi nyeri pada daerah pinggang, perut bagian bawah, mual dan muntah, sakit kepala, letih, pusing, pingsan, dan diare, serta kelabilan emosi. Nyeri saat menstruasi merupakan proses fisiologis yang disebabkan karena peningkatan hormon prostaglandine (Kartini, 2020). Dampak buruk yang dapat ditimbulkan oleh dismenore salah satunya adalah tidak dapat menjalankan aktivitas seperti biasa, selama 1-3 hari dalam sebulan. Dismenore menjadi penyebab pertama remaja putri tidak mengikuti pelajaran di sekolah dan aktivitas sosial. Sehingga konsentrasi mereka terganggu dan menyebabkan nilai akademik menurun. Dampak dari kejadian dismenore sebagian besar remaja putri akan mengalami kelumpuhan aktivitas untuk sementara (64,8%) yaitu bolos sekolah dan produktivitas menurun. Dismenore ini memang tidak terlalu berbahaya tetapi selalu dialami oleh penderita tiap bulannya. Dismenore mengakibatkan efek fisik berupa gangguan aktivitas karena nyeri yang ditimbulkan serta efek psikologis yang berupa perubahan mood, kecemasan dan stress, gangguan tersebut dapat menimbulkan keringat berlebihan, kelemahan, gangguan tidur, dan hilangnya nafsu makan (Marlanti et al., 2021).

Stres adalah reaksi/respon tubuh terhadap stresor psikososial (tekanan mental/beban kehidupan). Dewasa ini stres digunakan untuk menjelaskan berbagai stimulus dengan intensitas berlebihan yang tidak disukai berupa respon fisiologis, perilaku dan subjektif terhadap stresor. Stres melalui aktivasi HPA (hypothalamic-pituitary-adrenal) Aksis menghasilkan kortisol dan prostaglandine (Jesica & Friadi, 2019). Peningkatan produksi prostaglandine dan pelepasannya (terutama PGF2a) dari endometrium selama menstruasi menyebabkan kontraksi uterus yang tidak terkoordinasi dan tidak teratur sehingga timbul nyeri. Nyeri tersebut terjadi lebih sering dan lebih hebat pada wanita yang merasakan tekanan stres (Marlanti et al., 2021).

Terapi yang dapat dilakukan untuk mengatasi dismenore pada remaja putri adalah dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Pemberian obat-obatan analgesia adalah cara farmakologi yang dapat diberikan pada remaja putri, sedangkan cara non farmakologi yang dapat dilakukan adalah relaksasi nafas, terapi musik, akupuntur, akupresur, Massage Endorphine dan yoga (Hamlin & Robertson, 2017). Kelebihan dari terapi non farmakologi selain dapat mengatasi nyeri, menurunkan tingkat stress, meningkatkan kenyamanan serta dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang yang melakukannya (Hamlin & Robertson, 2017). Yoga Suryanamaskar merupakan perpaduan antara kordinasi tubuh, pikiran dan jiwa sehingga dapat membantu meningkatkan rileksasi, menurunkan ketegangan dan menghasilkan hormon endorphine sehingga dapat mencegah dan mengatasi nyeri haid

(dismenore) (Nag & Kodali, 2013). Yoga Surya Namaskara dapat menurunkan nyeri dengan cara merelaksasikan otot-otot endometrium yang mengalami spasme dan iskemia karena peningkatan prostagladin sehingga terjadi vasodilatasi pembuluh darah. Hal tersebut menyebabkan aliran darah ke daerah yang mengalami spasme dan iskemia meningkat sehingga nyeri yang dirasakan dapat menurun (Dwitayasa, 2018).

### **Metode Pelaksanaan**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di SMP N 1 Tampaksiring, Gianyar, Bali pada bulan Mei- Juli 2023. Adapun alat dan bahan yang digunakan antara lain: CD music relaksasi, speaker, laptop, matras yoga, pulpen, kertas, buku catatan.

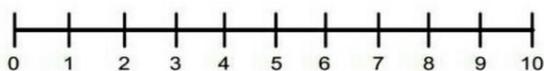
Metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini adalah:

1. Melaksanakan pretest dengan menyebarkan kuisioner stress (DASS (*Depression Anxiety Stres Scale*) dan nyeri (*Numerik Rating Scale/NRS*), kepada 63 orang remaja putri di SMP N 1 Tampaksiring
2. Pelaksanaan kegiatan berupa penyuluhan selama 30 menit dengan metode ceramah dan Tanya jawab, yang kemudian dilanjutkan dengan pemberian yoga Suryanamaskar selama 60 menit dengan diiringi music relaksasi. Kegiatan ini dilakukan selama 2 kali pemberian yaitu tanggal 29 Mei 2023 dan 12 Juni 2023.
3. Tahap evaluasi posttest dilaksanakan melalui wa grup dengan menyebarkan kuisioner

tingkat stress (DASS (*Depression Anxiety Stres Scale*) dan nyeri (*Numerik Rating Scale/NRS*) kepada remaja putri yang telah mengikuti 2 kali kegiatan, saat mengalami menstruasi dibulan selanjutnya dengan maksimal waktu evaluasi adalah 10 Juli 2023

Adapun indikator penilaian kuisioner Antara lain:

1. Kuisioner stress (DASS (*Depression Anxiety Stres Scale*) terdiri dari 14 pertanyaan. Penilaian dapat diberikan dengan menggunakan 0: Tidak pernah, 1: Kadang-kadang, 2: Sering, 3: Hampir setiap saat. Untuk penilaian tingkat stres dengan ketentuan sebagai berikut :
  - a. Normal : 0-14
  - b. Ringan : 15-18
  - c. Sedang : 19-25
  - d. Berat : 26-33
  - e. Sangat Berat : >34
2. Kuisioner nyeri (*Numerik Rating Scale/NRS*). Kuisioner ini menunjukkan angka berapa nyeri yang dirasakan yaitu:



- a. 0 : Tidak nyeri
- b. 1-3 : Nyeri ringan
- c. 4-6 : Nyeri sedang
- d. 7-10 : Nyeri berat

Analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif untuk mengetahui karakteristik responden dan inferensial dengan *Wilcoxon signed Rank test* dengan nilai p value <0.05.

## Hasil dan Pembahasan

**Tabel 1. Distribusi Frekwensi Karakteristik Remaja Putri yang mengalami stress dan dismenore di SMPN 1 Tampaksiring**

Karakteristik	N	Min	Max	Mean±Std
Umur	63	12	14	13.37±0.655
Menarche	63	10	14	11.60±0.773

Berdasarkan table diatas, dapat diketahui bahwa jumlah remaja putri adalah 63 orang, dengan rerata umur remaja putri yang mengalami stress dan dismenore di SMP N 1 Tampak Siring adalah 13.37±0.655, sedangkan untuk usia menarche adalah 11.60±0.773

**Tabel 2. Perbedaan Tingkat Stress Remaja Putri di SMPN 1 Tampak Siring sebelum dan setelah diberikan Penyuluhan dan Yoga Suryanamaskar**

Stress	Mean ± Std	Min- Max	Nilai Z	P- Value
Pre	1.76±0.689	1-3	-6.184 <sup>a</sup>	0.000
Post	0.68±0.820	0-2		

Berdasarkan table diatas, rerata tingkat stress sebelum diberikan Yoga Suryanamaskar adalah 1.76±0.689 yaitu artinya mengalami Stress sedang dan setelah perlakuan menjadi 0.68±0.820, rata-rata mengalami stress ringan, dengan nilai Z -6.184<sup>a</sup>, dan P-Value <0.05 yang artinya terdapat perbedaan tingkat stress sebelum dan setelah di berikan penyuluhan dan yoga Suryanamaskar.

**Tabel 3. Perbedaan Dismenore Remaja Putri di SMPN 1 Tampak Siring sebelum dan setelah diberikan Penyuluhan dan Yoga Suryanamaskar**

Dismenore	Mean ± Std	Min-Max	Nilai Z	P-Value
Pre	1.68±0.668	1-3	-5.852 <sup>a</sup>	0.000
Post	0.79±0.446	0-2		

Berdasarkan table diatas, rerata dismenore sebelum diberikan Yoga Suryanamaskar adalah 1.68±0.668 yaitu artinya rata-rata mengalami nyeri sedang dan setelah perlakuan menjadi 0.79±0.446, rata-rata mengalami nyeri ringan, dengan nilai Z -5.852<sup>a</sup>, dan P-Value <0.05 yang artinya terdapat perbedaan dismenore sebelum dan setelah di berikan penyuluhan dan yoga Suryanamaskar



**Gambar 1. Penyuluhan pada Remaja Putri tentang Stress dan Dismenore**



**Gambar 2. Yoga Suryanamaskar pada Remaja Putri untuk menurunkan Stress dan Dismenore**

### Pembahasan

Berdasarkan karakteristik responden, rata-rata umur responden yang mengalami stress dan dismenore adalah 13.37 tahun, menurut

(Acheampong et al., 2019; Ju et al., 2014), Dismenore adalah masalah yang sangat umum di kalangan remaja putri, gejala yang dialami adalah fisik dan emosional, dan biasanya menurun seiring bertambahnya usia.

Dismenore merupakan salah satu gangguan menstruasi yang paling sering terjadi dan dipengaruhi oleh berbagai faktor. Gangguan psikologis termasuk kecemasan, depresi, dan stres telah diduga mempengaruhi dismenore (Pakpour et al., 2020).

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh hasil rerata stress dan dismenore setelah diberikan penyuluhan dan Yoga Suryanamaskar mengalami penurunan, dan analisis menggunakan Wilcoxon signed Rank test diperoleh hasil P-Value (0.00) <0.05 yang artinya pemberian penyuluhan dan Yoga Suryanamaskar menurunkan tingkat stress dan dismenore. Yoga Suryanamaskar merupakan perpaduan antara kordinasi tubuh, pikiran dan jiwa sehingga dapat membantu meningkatkan rileksasi, menurunkan ketegangan dan menghasilkan hormon endorphine sehingga dapat mencegah dan mengatasi nyeri haid (dismenore) (Nag & Kodali, 2013). Yoga Surya Namaskara dapat menurunkan nyeri dengan cara merelaksasikan otot-otot endometrium yang mengalami spasme dan iskemia karena peningkatan prostagladin sehingga terjadi vasodilatasi pembuluh darah. Hal tersebut menyebabkan aliran darah ke daerah yang mengalami spasme dan iskemia meningkat sehingga nyeri yang dirasakan dapat menurun (Dwitayasa, 2018). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian (Hassan et al., 2019), bahwa keluhan

dismenore membutuhkan penyuluhan untuk mengetahui gejala-gejala serta bagaimana cara mengatasinya. Penyuluhan kesehatan sangat diperlukan oleh perempuan khususnya pada usia produktif. Deteksi dini suatu penyakit dapat menurunkan resiko keparahan penyakit dan menurunkan resiko mortalitas dari suatu penyakit tertentu. (Godse et al., 2015), bahwa suryanamaskar efektif dalam memberikan relaksasi fisik, ketenangan mental, ketenangan/kedamaian, kekuatan dan kesadaran serta kegembiraan dan mengurangi rasa kantuk, stres somatik, kekhawatiran dan emosi negatif pada tingkat disposisi (Agre & Agrawal, 2021). Sejalan dengan penelitian (Widiastini et al., 2023), bahwa yoga Suryanamaskar dapat menurunkan dismenore. Yoga suryanamaskar menggabungkan teknik gerak, pernapasan, dan relaksasi, yang bertujuan untuk merasa nyaman. Yoga dengan gerakan suryanamaskar tubuh memerlukan asupan oksigen yang cukup untuk membakar glukosa menjadi ATP dan membakar lemak dalam tubuh, pada saat itu muncul hormon endorfin guna memberikan pereda nyeri. Sehingga dapat direkomendasikan kepada remaja sebagai pelatihan untuk mengurangi dismenore (Sari, 2018).

### Kesimpulan dan Saran

1. Jumlah remaja putri adalah 63 orang, dengan rerata umur remaja putri yang mengalami stress dan dismenore di SMP N 1 Tampak Siring adalah  $13.37 \pm 0.655$ , sedangkan untuk usia menarche adalah  $11.60 \pm 0.773$
2. Terdapat perbedaan tingkat stress dan dismenore pada remaja putri di SMP N 1

Tampaksiring, sebelum dan setelah diberikan Penyuluhan dan Yoga Suryanamaskar dengan nilai P-Value  $(0.00) < 0.05$ .

3. Penyuluhan dan Yoga Suryanamaskar dapat menurunkan tingkat stress dan dismenore pada remaja putri di SMP N 1 Tampaksiring

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dapat dilaksanakan secara berkesinambungan dengan materi yang lebih variatif, komprehensif, dan dilakukan pada jumlah peserta yang lebih banyak dengan wilayah yang lebih luas

### Daftar Pustaka

- Acheampong, K., Baffour-awuah, D., Ganu, D., Appiah, S., Pan, X., Kaminga, A., & Liu, A. (2019). Prevalence and Predictors of Dysmenorrhea, Its Effect, and Coping Mechanisms among Adolescents in Shai Osudoku District, Ghana. *Hindawi Obstetrics and Gynecology International*, 2019. <https://doi.org/https://doi.org/10.1155/2019/5834159>
- Agre, S., & Agrawal, R. (2021). *Effect of Suryanamaskar on Stress Levels in SSC Students*. July. <https://doi.org/10.37506/ijphrd.v12i3.16069>
- Badan Pusat Statistik. (2021). *Hasil Sensus Penduduk 2020* (Kementrian Dalam Negeri (ed.); 21 Januari, Issue 7/01/Th. XXIV).
- Dwitayasa, M. I. (2018). Hidup Sehat Bersama Yoga. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 1(1), 82–91.
- Godse, A. S., Shejwal, B. R., & Godse, A. A. (2015). Effects of suryanamaskar on relaxation among college students with high stress in Pune, India. *International Journal of Yoga*, 8(1983). <https://doi.org/10.4103/0973-6131.146049>
- Hamlin, A. S., & Robertson, T. M. (2017). Pain and complementary therapies. *Critical Care Nursing Clinics*, 29(4), 449–460.
- Hassan, H. E., Mostafa, W., Gamel, A., Ali, E., El, A., Sheha, M., & Sayed, M. A. (2019). *Menstrual disorders necessitating counseling among students in Beni-Suef University*. January. <https://doi.org/10.5430/cns.v7n2p29>
- Hayati, S., Agustin, S., & Maidartati. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Dismenore Pada Remaja Di SMA Pemuda Banjaran Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*, VIII(1), 132–142. <http://ejournal.ars.ac.id/index.php/keperawatan>

- Jesica, F., & Friadi, A. (2019). Hubungan Kadar Kortisol Dan Prostaglandin Maternal Dengan Persalinan Preterm Dan Aterm. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 10(1), 21. <https://doi.org/10.26751/jikk.v10i1.540>
- Ju, H., Jones, M., & Mishra, G. (2014). The prevalence and risk factors of dysmenorrhea. *Epidemiologic Reviews*, 36(1), 104–113.
- Kartini. (2020). *Pengaruh Tingkat Stres terhadap Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara*. 5(1).
- Kementerian Kesehatan RI. (2017). Infodatin Reproduksi Remaja-Ed.Pdf. In *Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja* (Issue Remaja, pp. 1–8).
- Kural, M., Noor, N. N., Pandit, D., Joshi, T., & Patil, A. (2015). Menstrual characteristics and prevalence of dysmenorrhea in college going girls. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 4(3), 426.
- Lestari, T. R., Wati, N. M. N., Juanamasta, I. G., Thrisnadewi, N. L. P., & Sintya, N. K. A. (2019). Pengaruh Terapi Yoga (Paschimottanasana dan Adho Mukha Padmasana) terhadap Intensitas Nyeri pada Remaja Putri yang Mengalami Dismenore Primer. *Journal of Health Science and Prevention*, 3(2), 94–100. <https://doi.org/10.29080/jhsp.v3i2.221>
- Marlanti, S. A., Haniyah, S., & Murniati. (2021). Hubungan antara Tingkat Stres Akademik dengan Kejadian Dismenore pada Mahasiswi S1 Keperawatan Universitas Harapan Bangsa. *Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 257–265. <https://prosiding.uhb.ac.id/index.php/SNPPKM/article/view/799%0Ahttps://prosiding.uhb.ac.id/index.php/SNPPKM/article/download/799/225>
- Nag, U., & Kodali, M. (2013). Meditation and Yoga As Alternative Therapy for Primary Dysmenorrhea. *Usha Nag et Al MEDITATION AND YOGA AS ALTERNATIVE THERAPY FOR PRIMARY DYSMENORRHEA Int J Med Pharm Sci*, 03(07), 3.
- Nurwana, N., Sabilu, Y., & Fachlevy, A. (2017). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Disminorea Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 8 Kendari Tahun 2016. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Unsyiah*, 2(6), 185630.
- Pakpour, A. H., Kazemi, F., Alimoradi, Z., & Griffiths, M. D. (2020). dysmenorrhea: a protocol for a systematic review. *Biomedcentral*, 9(65), 1–6. <https://doi.org/https://doi.org/10.1186/s13643-020-01319-4>
- Prawirohardjo, S. (2014). *Ilmu Kandungan* (3rd ed.). PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Pundati, T. M., Sistiarani, C., & Hariyadi, B. (2016). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswa Semester VIII Universitas Jenderal Soedirman Purwokerto. *Jurnal Kesmas Indonesia*, 08(1), 40–48.
- Rejeki, S. (2019). Gambaran Tingkat Stres Dan Karakteristik Remaja Putri Dengan Kejadian Dismenore Primer. *Jurnal Kebidanan*, 8(1), 50. <https://doi.org/10.26714/jk.8.1.2019.50-55>
- Sari, L. T. (2018). Effectiveness Of Yoga Movement “Suryanamaskar” Of Dysmenorrhoea Pain Reduction Of Adolescent. *Jurnal Ners Dan Kebidanan*, 5(1). <https://doi.org/10.26699/jnk.v5i1.ART.p069>
- Widiastini, L. P., Made, N., Sumawati, R., Putu, N., & Yunita, M. (2023). Comparison of Pranayama Yoga and Surya Namaskar Yoga Towards Dysmenorrhea in Adolescent Girl. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(1), 195–200. <https://doi.org/10.30604/jika.v8i1.1573>