

Pengaruh Hipnosis terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi

The Effect of Hypnosis on Reducing Menstrual Pain

Ari Andayani¹, Rini Susanti², Kartika Sari³

¹Universitas Ngudi Waluyo, Profesi Bidan, arianday06@gmail.com

²Universitas Ngudi Waluyo, Diploma Tiga Kebidanan, rinisusanti@unw.ac.id

³Universitas Ngudi Waluyo, Profesi Bidan, kartikasari@unw.ac.id

Recommended Citation

Andayani, Ari., Susanti, Rini., Sari, Kartika. (2022). Pengaruh Hipnosis terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*. Vol. 5:No. 1.

Available at: <http://jurnal.unw.ac.id:1254/index.php/ijm/issue/view/125>

Article Info	Abstract
<p><i>Article History</i></p> <p>Submitted, 2022-03-02</p> <p>Accepted, 2022-03-24</p> <p>Published, 2022-03-31</p> <p>Keywords: Nyeri menstruasi, Hipnosis</p>	<p><i>The incidence of dysmenorrhea in adolescents in Asia is 74.5%. In Hispanic adolescent girls, the prevalence of dysmenorrhea is 85%. Meanwhile, the incidence rate in Indonesia is 55%. Seeing these data, it can be interpreted that almost all women have experienced dysmenorrhea. Reducing menstrual pain can use various alternatives including hypnotherapy. The advantage of hypnotherapy is that it can overcome physical problems such as reducing excessive pain intensity, and can make the body relax. Hypnotherapy is one therapy by giving suggestions that are expected to reduce the scale of menstrual pain. This study aims to determine the effect of hypnotherapy on the reduction of menstrual pain. This study uses a quasi-experimental research (quasi-experimental) with a one group pre test post test design. The sample in this study was 16 students who experienced menstrual pain and the treatment time of each sample was 30 minutes a day. There is an effect of hypnotherapy on the reduction of menstrual pain with a value of 0.000 (P value <0.05) and a Z value of -3.654. It is expected that students can know and be able to apply hypnotherapy as a therapy to reduce menstrual pain.</i></p>
	<p>Abstrak</p> <p>Angka kejadian dismenorea pada remaja di Asia adalah 74.5%. Pada remaja putri <i>hispanic prevalensi</i> dismenore sebesar 85%. Sedangkan angka kejadian di Indonesia adalah 55%. Melihat data tersebut, dapat diartikan bahwa hampir semua wanita pernah mengalami dismenore. Mengurangi nyeri menstruasi dapat menggunakan berbagai alternatif diantaranya hipnoterapi. Keunggulan dari hipnoterapi yaitu dapat mengatasi masalah fisik seperti mengurangi intensitas nyeri yang berlebihan, serta dapat membuat tubuh menjadi rileks. Hipnoterapi merupakan salah satu terapi dengan memberikan sugesti diharapkan dapat menurunkan skala nyeri menstruasi.</p>

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh hipnoterapi terhadap penurunan nyeri menstruasi. Penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen semu (Quasi eksperimen) dengan rancangan *one group pre test post test design*. Sampel pada penelitian ini 16 siswa yang mengalami nyeri menstruasi dan waktu perlakuan masing-masing sampel 30 menit dalam sehari. Ada pengaruh hipnoterapi terhadap penurunan nyeri menstruasi dengan nilai α sebesar 0,000 (nilai $P < 0,05$) dan nilai Z -3.654. Diharapkan siswa dapat mengetahui dan dapat menerapkan hipnoterapi sebagai salah satu terapi untuk mengurangi nyeri menstruasi.

Pendahuluan

Masa remaja terjadi perubahan secara biologis, kognitif, maupun psikologis. Perubahan biologis yang mendasar pada remaja disebut pubertas. Pada remaja putri perubahan biologis sering kali menyebabkan ketidaknyamanan. Salah satu gangguan tersebut adalah nyeri menstruasi yang sering dialami perempuan seperti nyeri perut bagian bawah, menstruasi yang tidak teratur, nyeri pinggang, dan salah satunya yaitu dismenore (Kasdu, 2005). Hasil penelitian Cakir M, et al., (2000) di Amerika presentase kejadian dismenore merupakan gangguan menstruasi dengan prevalensi terbesar 63,5%, diikuti oleh ketidakaturan menstruasi 31,2% (dalam Sumawati, 2010). Penyebab terjadinya dismenore dikarenakan adanya peningkatan kadar prostaglandin. Peningkatan ini akan mengakibatkan kontraksi uterus dan vasokonstriksi pembuluh darah. Aliran darah yang menuju uterus menurun sehingga uterus tidak mendapat suplai oksigen yang kuat yang menyebabkan nyeri intensitas nyeri dipengaruhi oleh deskripsi individu tentang nyeri atau persepsi pengalaman nyeri (Kelly, 2007).

Angka kejadian dismenore pada remaja di Asia adalah 74.5%. Pada remaja putri *hispanic* prevalensi dismenore sebesar 85%. Sedangkan angka kejadian di Indonesia adalah 55%. Melihat data tersebut, dapat diartikan bahwa hampir semua wanita pernah mengalami dismenore (Setyowati, 2018).

Penanganan nyeri menstruasi (dismenore) dapat menggunakan farmakologi dan nonfarmakologi. Penanganan farmakologi meliputi pemberian obat-obatan anti nyeri meliputi obat yang tergolong analgetik, sedangkan penanganan nonfarmakologi pada remaja yang mengalami nyeri menstruasi (dismenore) meliputi olahraga, latihan peregangan otot, mengkonsumsi makanan sehat, akupresur, dan hipnoterapi (Setyowati, 2018).

Mengurangi nyeri dismenore dapat menggunakan berbagai alternatif diantaranya bisa dengan hipnoterapi. Keuntungan hipnoterapi yaitu dapat mengatasi masalah fisik seperti mengurangi intensitas nyeri yang berlebihan, serta dapat membuat tubuh menjadi rileks. (Syaripudin, 2014).

Hasil penelitian Nadya Aprilyadi, dkk. (2018) tentang Efektivitas Hipnoterapi Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Siswi SMA, ada penurunan intensitas nyeri dismenore setelah dilakukan hipnoterapi. Hasil penelitian yang dilakukan selama dua hari, di hari pertama sebelum dilakukan perlakuan hipnoterapi sebagian remaja putri di SMA PGRI 1 Lubuk Linggau mengatakan mengalami nyeri sedang saat menstruasi yaitu sebanyak 13 orang (76,5%), nyeri berat yaitu sebanyak 2 orang (11,75%), dan nyeri ringan sebanyak 2 orang (11,75%). Setelah dilakukan pemberian hipnoterapi, terjadi penurunan intensitas nyeri pada menstruasi yang mengalami nyeri berat dari 2 orang menjadi 0 orang, nyeri

sedang dari 13 orang menjadi 0 orang, dan nyeri ringan dari 2 orang menjadi 0 orang. Di hari kedua, 17 responden remaja putri yang mengatakan nyeri saat menstruasi, diantaranya yang mengalami nyeri ringan sebanyak 4 orang (23,5%), nyeri sedang sebanyak 11 orang (64,7%), dan nyeri berat sebanyak 2 orang (11,8%). Setelah dilakukan pemberian hipnoterapi, responden remaja putri mengalami penurunan intensitas nyeri menjadi skala ringan (100%). Pada hasil uji statistik, didapatkan *p value* (0,000). Ini menunjukkan efektifitas dari pemberian hipnoterapi terhadap penurunan intensitas nyeri pada nyeri menstruasi (dismenorea) terbukti berhasil.

Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik meneliti tentang Pengaruh hypnosis terhadap penurunan nyeri menstruasi.

Metode

Jenis penelitian ini *Quasi Experiment one group pre and post design*. Penelitian Populasi adalah seluruh siswi SMA Negeri 9 kelas XII yang berjumlah 220 sampel dalam penelitian ini berjumlah 16 dengan teknik sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan untuk menilai nyeri menstruasi adalah Skala penilaian numerik (*numerical rating scales/NRS*). Pre test dilakukan pada saat responden nyeri menstruasi diikuti dengan *intervensi* yaitu *hipnosis* selama 30 menit. *Intervensi* hypnosis tersebut adalah tahapan induksi, *deepening*, sugesti dan *awakening*. *Post test* dilakukan setelah dilakukan *intervensi* hipnosis dengan pengukuran skala nyeri menstruasi menggunakan skala *NRS*.

Hasil dan Pembahasan

Analisis Univariat

Analisis univariat menggambarkan variabel yang diteliti. Variabel yang diteliti berupa variabel dependen yaitu

Tabel 1. Statistik Deskriptif Nyeri Menstruasi Sebelum Dilakukan Hipnoterapi

Variabel	n	Mean	Standar deviasi	Nilai Minimum	Nilai Maksimum
Nyeri menstruasi	16	6.62	1.258	4	9

Tabel 1 dapat diketahui bahwa nyeri menstruasi pada siswa SMA N 9 Semarang dari 16 responden dapat diketahui rata-rata intensitas skala nyeri menstruasi sebelum dilakukan hipnoterapi adalah 3.50 dengan nilai minimum 2 dan maksimum 5.

Tabel 2 Statistik Deskriptif Nyeri Menstruasi Setelah Dilakukan Hipnoterapi

Variabel	n	Mean	Standar deviasi	Nilai Minimum	Nilai Maksimum
Nyeri menstruasi	16	3.50	1.095	2	5

Tabel 2 dapat diketahui bahwa nyeri menstruasi pada siswa SMA N 9 Semarang dari 16 responden dapat diketahui rata-rata intensitas skala nyeri menstruasi sebelum dilakukan hipnoterapi adalah 3.50 dengan nilai minimum 2 dan maksimum 5.

Hipnoterapi merupakan terapi nonfarmakologi yang bekerja dalam bawah sadar klien. Sugesti sensori auditori yang menginduksi pikiran sadar menyebabkan kondisi trance, karena kondisi ini critical factor terbuka dan pengawasannya lemah sugesti akan langsung menjangkau pikiran penurun nyeri yang sudah ditanamkan melalui sugesti dalam kondisi hipnotis, akan memicu perubahan permanen yang dapat menurunkan aktivitas nyeri bahkan dapat menghilangkan rasa sakit karena otak berubah sesuai saran hipnotis.

Penurunan ini terjadi karena ketika seseorang mengalami rasa nyeri pada saat menstruasi yang berasal dari otot rahim yang disebabkan oleh adanya hormon prostaglandin, lalu menyebabkan terjadinya kontraksi pada uterus atau otot rahim. Kemudian pada saat diberikan terapi hypnosis, responden dibawa kedalam kondisi pasif yang menyerupai kondisi tidur normal, dimana perubahan persepsi dan memori bisa dilakukan sehingga terjadi peningkatan respons terhadap sugesti sehingga dapat mengubah persepsi responden tersebut terhadap rasa nyeri yang diderita. Menurut Triana, 2014. Dalam keadaan hipnosis tubuh seseorang menstimulasi otak untuk melepaskan neurotransmitter (zat kimia dalam otak), encephalin, dan endorphin yang berfungsi meningkatkan perasaan nyaman sehingga dapat mengubah penerimaan individu terhadap sakit atau gejala fisik lainnya sehingga dapat menurunkan rasa sakit yang diakibatkan oleh peningkatan prostaglandin.

Berdasarkan hasil penelitian pada siswi di Madrasah Aliyah Al-Fatah Palembang Tahun 2018 menunjukkan bahwa tingkat nyeri haid setelah diberikan terapi hypnosis didapatkan sebagian besar responden berada pada kategori nyeri ringan yaitu sebanyak 17 orang (56,7%), pada kategori tidak nyeri yaitu sebanyak 11 orang (36,7%), sedangkan sebagian kecil ada pada kategori nyeri sedang yaitu sebanyak 2 orang (6,7%).

Sesuai dengan pendapat Wong & Rusdiansari (2011) hypnosis adalah kondisi pikiran dimana fungsi analitis logis direduksi sehingga memungkinkan individu masuk ke dalam kondisi bawah sadar (subconscious atau unconscious). Pada alam bawah sadar, tersimpan beragam potensi internal yang dapat dimanfaatkan untuk lebih meningkatkan kualitas hidup.

Analisa Bivariat

Pengaruh Hipnoterapi terhadap nyeri menstruasi pada anak SMA N 9 Semarang Sebelum dilakukan pengujian hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji normalitas, karena sampel kurang dari 30 maka menggunakan uji Shapiro wilk. Hasil uji normalitas adalah nilai signifikansi sebelum hipnoterapi: 0,382 dan setelah hipnoterapi: 0,025, hasil perhitungan menggunakan SPSS dengan demikian dapat dikatakan bahwa data berdistribusi tidak normal, oleh karena itu pengujian dilanjutkan dengan uji Wilcoxon.

Tabel 3 Pengaruh Hipnoterapi terhadap nyeri menstruasi Pada Siswa SMA N 9 Semarang

Keterangan	Pre dan post hipnoterapi
z	-3.654
Asymp,Sig(2-tailed)	0.000

Tabel 3 menunjukkan hasil uji statistik untuk mengetahui pengaruh hipnoterapi menggunakan uji Wilcoxon dengan α sebesar 0,000 (nilai $P < 0,05$) dan nilai Z -3.654. Secara statistik dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak yang berarti ada pengaruh nyeri menstruasi sebelum dan sesudah diberikan hipnoterapi pada siswa SMA N 9 Semarang. Hasil uji statistik untuk mengetahui pengaruh hipnoterapi menggunakan uji Wilcoxon dengan α sebesar 0,000 (nilai $P < 0,05$) dan nilai Z -3.654. Secara statistik dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak yang berarti ada pengaruh nyeri menstruasi sebelum dan sesudah diberikan hipnoterapi pada siswa SMA N 9 Semarang.

Hal ini sejalan dengan Fitriani dan Roeswendi (2018), yang menyatakan ada pengaruh hipnoterapi terhadap penurunan skala dismenore.

Hipnosis pada siswa yang mengalami nyeri menstruasi sebelumnya dilakukan *pre test* untuk menilai skala nyeri kemudian diikuti dengan *intervensi* yaitu *hipnosis*. *Intervensi hipnosis* yang dilakukan ada beberapa tahapan yaitu *induksi*, *deepening*, *sugesti* dan *awakening*. *Post test* dilakukan setelah dilakukan *intervensi hipnosis* dengan pengukuran skala nyeri menstruasi menggunakan skala (*numerical rating scales/NRS*). Hipnosis pada nyeri menstruasi dapat menurunkan intensitas nyeri menstruasi melalui 4 tahapan hipnosis, yaitu tahap *induksi*, *deepening*, *sugesti* dan *awakening*. Hal ini sesuai dengan teori (Benson & Proctor, 2000; Potter & Pery, 2006), bahwa Tahap *induksi* dan *deepening* merupakan tahap relaksasi melalui relaksasi nafas dalam yang bertujuan agar otak mencapai kondisi gelombang theta Saat yang bersamaan kondisi relaksasi ini merangsang tubuh melalui jalan HPA Axis, untuk menghasilkan *Coticotropin Releasing Factor (CRF)*. Selanjutnya CRF merangsang kelenjar pituitary untuk menurunkan produksi *ACTH* sehingga peningkatan produksi analgetic endogen yaitu endorprin yang kemudian menurunkan produksi cortisol dan hormon – hormon stres lainnya sehingga nyeri menurun (Price & Wilson, 2006). Endorphin bekerja untuk menahan impuls nyeri di medulla spinalis, dengan menahan impuls nyeri di medulla spinalis maka impuls nyeri tidak dihantarkan ke thalamus dan pada akhirnya tidak ada impuls nyeri yang disalurkan ke korteks serebri (Prasetyo, 2010). Mekanisme ketiga adalah sugesti yang diterima oleh alam bawah sadar akan mengubah persepsi nyeri di korteks serebri. Tahap sugesti dalam hipnosis merupakan tindakan untuk memberikan data baru masuk ke pikiran bawah sadar di sistem *limbic*. Data yang dimasukkan adalah data bahwa impuls dari uterus saat berkontraksi yang dihantarkan akan dipersepsikan sebagai rasa bahagia, rasa syukur dan rasa yang diharapkan. Data baru ini akan disimpan di memori alam bawah sadar. Dalam kondisi sadar, pikiran bawah sadar akan mempengaruhi korteks serebri, yaitu memberikan data sesuai sugesti. Ketika korteks serebri mendapatkan impuls kontraksi maka impuls itu akan dipersepsikan sebagai rasa bahagia dan rasa syukur (Purwanto & Setiyo, 2008). Kondisi ini bersifat permanen (Gunawan, 2010). Dua mekanisme tersebut yang menjadi penjelasan bahwa hipnoterapi dapat menurunkan intensitas nyeri.

Hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa intensitas nyeri menstruasi pada siswa SMA N 9 Semarang dari 16 responden dapat diketahui rata-rata intensitas nyeri menstruasi sebelum dilakukan hipnoterapi adalah 6.62 dengan nilai minimum intensitas skala nyeri menstruasi 4 dan nilai maksimum intensitas skala nyeri 9 dan hasil intensitas skala nyeri setelah dilakukan hipnoterapi, skala nyeri menstruasi pada siswa SMA N 9 Semarang rata-rata intensitas skala nyeri menstruasi mengalami penurunan. Hal ini dapat dilihat dari hasil uji statistik standar deviasi 1.095 dengan rata-rata intensitas skala nyeri menstruasi 3.50 dengan nilai minimum intensitas skala nyeri menstruasi 2 dan nilai maksimum intensitas skala nyeri menstruasi 5. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa hipnosis dapat menurunkan intensitas skala nyeri lebih cepat. Hipnosis juga dapat mengubah persepsi dan respon seseorang. Pada saat pemberian hipnosis pasien dibimbing untuk melakukan imajinasi sehingga mempengaruhi kerja otak, gelombang otak akan turun dari gelombang beta menjadi alpha dan theta sehingga menyebabkan tubuh menjadi rileks. Impuls nyeri terhambat dan pasien menjadi rileks. Pada saat pasien rileks peneliti memberikan *sugesti* tentang pengurangan nyeri, nyaman saat menstruasi sehingga persepsi nyeri dan respon terhadap nyeri menstruasi yang dirasakan menurun bahkan hilang. Tahapan berikutnya adalah *awakening* dimana peneliti membawa responden supaya bangun dari kondisi hipnosis.

Pendapat peneliti juga didukung oleh Subiyanto dkk, (2008) hipnosis dapat memodulasi persepsi nyeri dengan mempengaruhi proses-proses kognitif seseorang sehingga mengubah karakter nyeri dan mengubah sikap seseorang terhadap nyeri daripada yang tidak diberikan

hipnosis. Pada saat penelitian rata-rata pasien juga menyatakan lebih nyaman dan tenang setelah di hipnoterapi. Pada saat penelitian rata-rata sugestifitas responden yaitu mudah, dimana responden bisa untuk menerima *sugesti* yang diberikan oleh peneliti.

Simpulan dan Saran

Ada pengaruh hipnosis terhadap intensitas nyeri menstruasi sebelum dan setelah dilakukan hipnoterapi pada siswa SMA N 9 Semarang (α sebesar 0,000 (nilai $P < 0,05$)) dan nilai Z -3.654. Untuk Sekolah dapat menerapkan Hipnosis sebagai salah satu teknik untuk mengatasi nyeri menstruasi pada siswi.

Ucapan Terima Kasih

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada Ketua Yayasan Ngudi Waluyo, Rektor Universitas Ngudi waluyo, Ketua LPPM, Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran, Kepala Sekolah SLB SMA N 9 Semarang serta seluruh rekan-rekan yang telah banyak membantu dalam kelancaran penelitian ini

Daftar Pustaka

- Aprilyadi, N., Feri, H.J., Ridawati, I.D. (2018). Efektivitas Hipnoterapi Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea pada Siswi SMA. *Jurnal Perawat Indonesia*, 2(1), 10-19. Diakses dari <https://core.ac.uk/download/pdf/235170514.pdf>
- Anurogo, D & Ari, W. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta : Andi Offset
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Aulia. (2009). *Kupas Tuntas Menstruasi*. Yogyakarta: Milestone.
- Ayuningtyas, I. F. (2019). *Kebidanan Komplementer*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- Azkiya, M., Kartika, I.R., Betriana, F. (2020). Hipnoterapi Untuk Menurunkan Nyeri Dismenore : Tinjauan Pustaka. *Research of Education and Art Link in Nursing Journal*, 3(2), 155-122.
- Azzam, U. (2012). *La Tahzan untuk Wanita Haid*. Jakarta: Qultum Media
- Dahlan, S. (2011). *Statistik untuk Kodokteran dan Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Dariyo, A. (2009). *Psikologi Perkembangan Remaja*. Bogor: Ghalia Indonesia
- Ernawati, Hartini, T., & Idris, H. (2010). Terapi Relaksasi terhadap Nyeri Dismenore pada Mahasiswi Universitas Muhammadiyah Semarang. *Prosiding Seminar Nasional UNIMUS*, 106-113.
- Kusmiran, E. (2011). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika
- Lestari, Puji. (2017). *Perbedaan Efektivitas Senam Yoga Dengan Hipnoterapi Terhadap Nyeri Haid Pada Mahasiswa Prodi D III Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*
- Made, N., & Gumangsari, G. (2014). *Pengaruh Massage Counterpressure Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Sma N 2 Ungaran Kabupaten Semarang Tahun 2014*.
- Manuaba, I.G.B. (2011). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan KB*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC

- Ningsih, Ratna. (2011). *Efektifitas Paket Pereda Terhadap Intensitas Nyeri Pada Remaja dengan Dismenore di SMAN Kecamatan Curup*. Tesis. Jakarta: Program Magister Universitas Indonesia
- Notoatmodjo, S. (2010a). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Notoatmodjo, S. (2010b). *Promosi Kesehatan & Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta
- Potter & Perry. (2010). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan, Konsep, Proses dan Praktik Vol.2*. Jakarta: EGC
- Prawirohardjo, S. (2009). *Ilmu Kandungan*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Purwaningsih, P., (2013). *Pengaruh senam Dismenore terhadap Penurunan Dismenore pada Remaja Putri di Desa Sidoharjo Kecamatan Pati*. Skripsi. Semarang: Program Sarjana Ngudi Waluyo.
- Rakhshae, Z. (2011). Effect of Three Yoga Poses (Cobra, Cat and Fish Poses) in Women with Primary Dysmenorrhea: A Randomized Clinical Trial. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 24(4), 192–196. <http://doi.org/10.1016/j.jpag.2011.01.059>
- Shah, M., Monga, A., Patel, S., Shah, M., & Bakshi, H. (2014). The effect of hypnosis on dysmenorrhea. *The International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 62(2), 164–78. <http://doi.org/10.1080/00207144.2014.869128>
- Sharma, A, Taneja, D.K, Sharma, P & Saha. R. (2008). *Problems Related to Menstruation and their Effect on Daily Routine of Students of a Medical College in Delhi, India*. *Asia Pasific Journal of Public Health*.
- Siahaan, K, Ermiami & Ida, M. (2012). *Penurunan Tingkat Dismenore pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan UNPAD dengan Menggunakan Yoga*. Bandung : UNPAD
- Sugiyono. (2015a). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2010b). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Widyastuti, Y. (2010). *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Fitramaya
- Wong, M.F. (2011). *Acu Yoga*. Jakarta : Penebar Plus