

Laporan Kegiatan Pengabdian Masyarakat Yoga Sebagai Upaya Untuk Mengatasi Dismenore Pada Remaja

Ni Made Puspita Sari¹, Mega Wulan Sari², Widya Endang Oktafia³,
Maya Ulfah Apriliya⁴, Dea Prastika Rahmayanti⁵
^{1,2,3,4,5}Universitas Ngudi Waluyo

Article Info

Article History

Submitted, 18 Juli 2021

Accepted, 26 Juli 2021

Published, 27 Juli 2021

Keywords: Yoga untuk dismenore

Abstract

Masa remaja merupakan salah satu periode perkembangan manusia atau masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Pertumbuhan dan perkembangan pada masa remaja sangat pesat, baik fisik maupun psikologis. Pada perempuan sudah mulai terjadinya menstruasi dan pada laki-laki sudah mulai menghasilkan sperma (Made, Gumangsari, 2014). Pada masa remaja ini tak jarang mengalami gangguan menstruasi seperti dismenorea. Dismenorea atau nyeri haid merupakan suatu gejala yang paling sering dialami wanita-wanita muda. Namun, dismenorea atau nyeri haid bukan merupakan suatu penyakit, melainkan suatu gejala yang timbul akibat kontraksi disritmik miometrium yang menampilkan satu atau lebih gejala mulai dari nyeri ringan sampai berat. Nyeri haid pada remaja putri dapat memberikan dampak terganggunya konsentrasi belajar maupun terganggunya aktivitas sehari-hari sehingga dibutuhkan penanganan nyeri yang tepat. Metode pengabdian masyarakat ini melalui Whats App grup, dimana masing-masing responden adalah anak remaja yang mengalami dismenore setiap haidnya. Melalui Whats App grup, kami mengirimkan materi tentang dismenore dan juga video yoga. Masing-masing responden dapat membaca dan memperagakan gerakan yoga di rumah masing-masing. Dari data dapat disimpulkan ada peningkatan pengetahuan dari para remaja putri. Rata-rata pre test didapatkan 59,3 dan mengalami peningkatan ketika post test yaitu sebesar 92,6. Ketika pre test para remaja kurang sekali tingkat pengetahuannya setelah dilakukan penyuluhan tingkat pengetahuannya menjadi baik

Pendahuluan

World Health Organization mengatakan remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah. Jumlah kelompok usia 10-19 tahun di Indonesia menurut Sensus Penduduk 2020 mencapai 75,49 juta

jiwa atau setara dengan 27,94 persen dari total seluruh populasi penduduk Indonesia.

Menstruasi pertama kali biasanya dialami oleh perempuan sekitar usia 10 tahun, namun bisa juga lebih dini atau lebih lambat. Menstruasi menandakan bahwa seorang perempuan sudah mampu untuk dapat menghasilkan keturunan dan tentunya hal ini sangat diharapkan oleh semua perempuan (Juliana, 2018).

Nyeri menstruasi terjadi karena prostaglandin, yaitu zat yang menyebabkan otot rahim berkontraksi. Pada sebagian perempuan, nyeri menstruasi yang dirasakan dapat berupa nyeri samar, tetapi bagi sebagian yang lain dapat terasa kuat bahkan bisa membuat aktivitas terganggu. Rasa nyeri yang timbul ini biasanya dikenal dengan nama dismenore (Pebrianti, 2018). Dismenore merupakan salah satu keluhan umum pada wanita dan hampir semua wanita mengalaminya. Nyeri ini timbul bersamaan dengan haid, sebelum haid atau bisa juga segera setelah haid. Dismenore sebagai sakit atau nyeri yang dirasakan saat menstruasi yang mengakibatkan aktifitas sehari-hari menjadi terganggu. Jenis dismenore dibagi menjadi dua klasifikasi yaitu dismenore primer fisiologis dan dismenore sekunder patologis (Lestari, 2013). Dismenore primer yaitu suatu kondisi yang dihubungkan dengan siklus ovulasi dan mulai timbul sejak menstruasi pertama kali datang dan keluhan sakitnya sedikit berkurang setelah wanita yang bersangkutan menikah dan hamil (Pebrianti, 2018). World Health Organization (WHO, 2012 dalam Nora, 2018) didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) remaja mengalami dismenore dengan 10- 15% mengalami dismenore berat. Angka kejadian dismenore di Indonesia yaitu 64.25% yang terdiri dari 54.89% dismenore primer dan 9.36% dismenore sekunder. Di Jawa Barat tidak ada angka pasti mengenai jumlah dismenore, namun diperkirakan 30-70% perempuan mengalami dismenore. Kejadian dismenore dari 15 responden yaitu 15 remaja putri yang dilakukan wawancara mengalami dismenore dengan waktu yang berbeda-beda. Dari 15 responden putri ada 6 responden yang mengalami dismenore sebelum haid dan sisanya mengalami saat haid/menstruasi. Upaya penanganan untuk meringankan dismenore antara lain: pemberian terapi farmakologi seperti obat analgetik, terapi hormonal yaitu terapi dengan obat non steroid anti prostaglandin dan dilatasi

kanalis servikalis. Pengaruh non farmakologis juga diperlukan untuk mengurangi nyeri haid, salah satunya dengan menggunakan teknik relaksasi yaitu olahraga dan yoga. (Jurnal Yoga dan Kesehatan Vol 3 No 2, Sep 2020)

Terapi yoga merupakan salah satu teknik relaksasi, pernafasan, dan posisi tubuh untuk meningkatkan kekuatan dan keseimbangan tubuh, mengatasi nyeri haid (dismenorea), meningkatkan daya konsentrasi, dapat mengendalikan emosi, mencegah stress, depresi perbaikan sistem tubuh dan juga anti penuaan. Latihan yoga yang terarah dan berkesinambungan dipercaya mampu menyembuhkan nyeri haid dan menyehatkan badan secara keseluruhan (Pujiastuti & Shindu, 2014). Selain itu, latihan yoga dapat menghasilkan hormon endorfin, dimana hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak yang melahirkan rasa nyaman dan dapat mengurangi rasa nyeri haid/dismenore (Ernawati, et.al, 2010). Beberapa gerakan yoga mampu mengubah pola penerimaan rasa sakit ke fase yang lebih menenangkan yaitu Sukasana, Butterfly Pose, Child Pose, Cat and Cow Pose. Frekuensi latihan yoga dapat dilakukan 10-15 menit atau sebanyak dua kali dalam sepuluh hitungan, sambil mengatur nafas dalam (Pujiastuti & Shindu, 2014).

Berdasarkan uraian permasalahan di atas maka kelompok tertarik mengambil pengabdian kepada masyarakat dengan judul yoga untuk mengurangi dismenore dimana diharapkan mampu mengubah pola penerimaan rasa sakit ke fase yang lebih menenangkan yaitu dengan gerakan- gerakan yoga. Melihat dari banyaknya gerakan yoga untuk mengatasi nyeri haid maka untuk remaja putri dapat menggunakan metode ini dengan mudah dan dapat dilakukan dimana saja khususnya dimasa pandemi ini agar tetap mengikuti himbauan dari pemerintah untuk di rumah saja.

Masalah yang sering dialami remaja putri pada saat mengalami nyeri haid (dismenore) menyebabkan terganggunya

belajar dan mampu menurunkan tingkat konsentrasi sehingga materi yang disampaikan selama pembelajaran tidak dapat diterima dengan baik bahkan sampai ada yang tidak masuk sekolah karena nyeri yang dirasakannya, tidak bersemangat serta mengganggu dalam beraktivitas sehari-hari. Maka dari itu perlu dilakukan penyuluhan tentang yoga sebagai upaya untuk mengatasi nyeri haid pada remaja sehingga meningkatkan pengetahuan remaja dan dapat mempraktikkan sendiri di rumah.

Metode

Pelaksanaan pengabdian masyarakat dilakukan pada remaja dengan melakukan yoga untuk mengurangi nyeri disminore dengan menjelaskan tahapan atau langkah-langkah pelaksanaan, proses pelaksanaan dan cara monitoring evaluasi serta tindak lanjut yang akan dilaksanakan meliputi :

A. Pelaksana

Kegiatan ini dilakukan oleh mahasiswa S1 Kebidanan Transfer dengan bimbingan dosen Moneca Diah L, S. S.T., M.Kes di Universitas Ngudi Waluyo

B. Topik

Yoga Sebagai Upaya Mengatasi Disminore Pada Remaja

C. Sasaran/Target

1. Remaja putri yang sudah mengalami menstruasi

2. Remaja putri yang sering mengalami disminore

D. Metode

Metode yang digunakan pada saat pengabdian masyarakat yaitu ceramah, memaparkan materi, melampirkan video dan diskusi

E. Instrument

Soal *pre test* dan *post test* seputar Yoga sebagai upaya mengatasi Disminore

F. Media dan Waktu

1. Melaksanakan pengabdian masyarakat dengan menggunakan media social melalui Group WhatsApp, menggunakan media video untuk memperagakan yoga.

2. Melaksanakan pada hari selasa tanggal 15 juni 2021 pukul 10.00-11.50 WIB dan 16 juni 2021 pukul 10.00-11.50 WIB

Hasil dan Pembahasan

Hasil kegiatan dinilai dari dukungan pihak Karang Taruna RT 03 Desa Purwadadi Barat, ketepatan waktu pelaksanaan, sarana yang dipergunakan, jumlah peserta yang mengikuti penyuluhan dan partisipasi dari peserta. Dalam menghubungi pihak Karang Taruna RT 03 Desa Purwadadi Barat pihak ketua Karang Taruna RT 03 Desa Purwadadi membantu menghubungi remaja di daerah tersebut, Pihak ketua Karang Taruna RT 03 Desa Purwadadi juga telah membantu menyediakan waktu untuk melakukan penyuluhan. Pelaksanaan kegiatan sampai evaluasi dilaksanakan pada Tanggal menggunakan aplikasi WhatsApp Grup. Tahap Kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul yoga dapat meredakan disminore pada remaja dilaksanakan tahap pertama pada hari selasa 15 juni 2021 pukul 10.00-11.50 WIB dan tahap ke dua 16 juni 2021 pukul 10.00-11.50 WIB yang diikuti oleh 15 orang remaja putri. Sarana yang dipergunakan dalam penyuluhan media yang akan digunakan (powerpoint, video, dan leaflet) oleh tim penyuluh dapat berfungsi dengan baik sehingga mendukung kelancaran jalannya penyuluhan, dan soal untuk diskusi kasus yang telah dipersiapkan sebelumnya oleh penyuluh dapat dimanfaatkan dengan maksimal sehingga dapat membantu meningkatkan pemahaman bagi peserta mengenai materi yang dibahas. Tahap pertama Kegiatan yang dilakukan setelah mengambil tema adalah merekrut remaja putri sebanyak 15 orang yang akan dikumpulkan dan diberikan penyuluhan Yoga untuk meredakan disminore selama menstruasi melalui aplikasi Whatsapp Grup. Pada saat proses penyuluhan disampaikan terlebih dahulu alur kegiatan kemudian menyampaikan tujuan dilaksanakan pengabdian masyarakat ini supaya dapat

meningkatkan pengetahuan remaja dalam mengatasi disminore. Masalah yang muncul di kelompok remaja putri adalah kurangnya pengetahuan remaja putri tentang cara mengatasi disminore, khususnya yoga yang dapat digunakan dalam mengatasi dismenore sehingga perlu dilakukan upaya promosi kesehatan yang dipersiapkan dengan baik sehingga terjadi perubahan yang diharapkan pada sasaran primer yaitu remaja putri yang dapat mempraktikkan yoga sendiri dikesehariannya, sehingga remaja putri tersebut dapat mengatasi masalah yang muncul akibat dismenore atau nyeri haid.

Tahap kedua kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul yoga dapat meredakan disminore pada remaja dilaksanakan pada hari selasa tanggal 15 Juni 2021 pukul 10.00 WIB yang diikuti oleh 15 orang remaja putri. Kegiatan hari pertama pengabdian masyarakat ini diawali dengan pemberian pretest terlebih dahulu untuk mengukur sejauh mana pengetahuan peserta selanjutnya memberikan materi pertama dengan media video presentasi tentang disminore dan yoga untuk mengatasi dismenore kemudian diskusi tanya jawab dan dilanjutkan dengan materi kedua yang disampaikan dengan lifleat tentang gerakan yoga yang dapat

1. Pengetahuan sebelum dilakukan penyuluhan

Tabel 1. Rekap Pretest

| Nama | Pendidikan | Usia | Nilai pre test | Kategori nilai |
|----------|------------|----------|----------------|----------------|
| Nn . N | SMA | 19 tahun | 60 | Cukup |
| Nn. A | SMA | 19 tahun | 60 | Cukup |
| Nn. V | SMA | 19 tahun | 50 | Kurang |
| Nn. A nN | SMA | 19 tahun | 50 | Kurang |
| Nn. N K | SMA | 19 tahun | 50 | Kurang |
| Nn. N P | SMA | 19 tahun | 70 | Cukup |
| Nn. H z | SMA | 19 tahun | 50 | Kurang |
| Nn. L | SMA | 19 tahun | 60 | Cukup |
| Nn. A | SMA | 19 tahun | 70 | Cukup |
| Nn. D | SMP | 15 tahun | 60 | Cukup |
| Nn. F | SMA | 19 tahun | 60 | Cukup |
| Nn. H | SMA | 19 tahun | 60 | Cukup |
| Nn . A | SMA | 18 tahun | 70 | Cukup |
| Nn. T | SMA | 19 tahun | 60 | Cukup |
| Nn. A | SMA | 19 tahun | 60 | Cukup |

Menurut Arikunto (2013); hasil ukur pengetahuan dapat dikelompokkan

mengatasi disminore pada remaja putri dilanjutkan kembali diskusi tanya jawab yang dapat dilihat dari gambar screenshot dibawah ini: terlampir. Keaktifan para remaja putri dalam dapat dilihat dari banyaknya pertanyaan terkait materi yang disampaikan saat berlangsungnya kegiatan di sesi diskusi tanya jawab, dapat dilihat dari gambar screenshot terlampir

Pada hari kedua tanggal 16 Juni 2021 dilakukan pemaparan materi dengan video gerakan yoga untuk mengatasi dismenore. Kemudian peserta remaja putri diminta mempratikkan salah satu gerakan yoga. Di akhir sesi peserta diminta untuk mengisi post test melalui google form yang telah disediakan. Materi disampaikan dengan tujuan meningkatkan pengetahuan remaja dalam mengatasi disminore sehingga remaja putri dapat mempraktikkan yoga sendiri dikesehariannya untuk mengatasi masalah yang muncul yaitu dismenore.

Tahap Ketiga Keberhasilan dari kegiatan promosi kesehatan ini bisa dilihat dari hasil evaluasi yang telah dilakukan kepada remaja. Evaluasi pretest diberikan kepada seluruh peserta remaja putri pada saat sebelum dimulainya penyuluhan. Hasil evaluasi yang diperoleh menunjukkan bahwa :

menjadi 3 kategori yaitu: Baik (76% - 100%), Cukup (56%-75%), dan Kurang (<=55%)

Tabel 2. Rekap Presentase pretest

| Rata-rata | Minimum | Maksimum |
|-----------|---------|----------|
| 59,3 | 50 | 70 |

Rata-rata usia

19 tahun : 86,8 %

18 tahun : 6,6 %

15 tahun : 6,6% %

Berpengetahuan cukup : 73,3 %

Berpengetahuan kurang : 26,4%

Menurut WHO, Remaja memulai masa transisi dari anak-anak ke masa dewasa berkisar pada usia 10 tahun s.d 19 tahun. Dimana rasa keingin tahunnya sangat besar terhadap sesuatu hal, jika mendapatkan informasi kesehatan yang salah, maka akan berakibat buruk terhadap kesehatan dirinya. Sehingga sangat penting untuk dilakukan peningkatan edukasi masalah kesehatan bagi remaja. Remaja dengan permasalahan pengetahuan kesehatan reproduksi yang terjadi pada saat ini sangat kompleks hal ini di tunjukan pada hasil SDKI 2012 KRR mengetahui pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi belum memadai yang dapat dilihat dengan hanya 35,3% remaja perempuan. Usia yang belum matang pada umumnya semakin tinggi pendidikan seseorang semakin baik pula pengetahuannya, bertambahnya umur seseorang dapat pula berpengaruh pada bertambahnya pengetahuan yang diperoleh. Kurangnya edukasi terhadap hal yang berkaitan dengan reproduksi

nyatanya bisa memicu terjadinya hal-hal yang tak diinginkan. Salah satu hal yang sering terjadi karena kurangnya sosialisasi dan edukasi adalah penyakit seksual menular, kehamilan di usia muda, hingga aborsi yang berakibat pada hilangnya nyawa remaja. Remaja perlu mengetahui kesehatan reproduksi agar memiliki informasi yang benar mengenai proses reproduksi, sehingga dalam kesehariannya dapat memiliki sikap bertanggung jawab atas proses reproduksinya.

Berdasarkan data yang didapatkan nilai rata-rata pengetahuan remaja sebelum dilakukan penyuluhan adalah 59.3, dengan nilai minimal 50 dan maksimal 70. Pengetahuan berdasarkan hasil analisa diatas menunjukkan bahwa masih banyak remaja yang belum mengetahui tentang manfaat yoga untuk mengatasi nyeri haid pada remaja. Hal ini dimungkinkan karena remaja belum mendapatkan informasi dan penyuluhan atau pelatihan yang terkait dengan yoga untuk mengatasi dismenore

2. Pengetahuan setelah dilakukan penyuluhan

Tabel 3. Rekap Posttest

| Nama | Pendidikan | Usia | Nilai | Kategori |
|----------|------------|----------|-------|----------|
| Nn. N | SMA | 19 tahun | 90 | Baik |
| Nn. A | SMA | 19 tahun | 80 | Baik |
| Nn. V | SMA | 19 tahun | 100 | Baik |
| Nn. A nN | SMA | 19 tahun | 80 | Baik |
| Nn. N K | SMA | 19 tahun | 90 | Baik |
| Nn. N P | SMA | 19 tahun | 100 | Baik |
| Nn. H z | SMA | 19 tahun | 90 | Baik |
| Nn. L | SMA | 19 tahun | 90 | Baik |
| Nn. A | SMA | 19 tahun | 100 | Baik |
| Nn. D | SMP | 15 tahun | 90 | Baik |
| Nn. F | SMA | 19 tahun | 100 | Baik |
| Nn. H | SMA | 19 tahun | 90 | Baik |
| Nn. A | SMA | 18 tahun | 100 | Baik |
| Nn. T | SMA | 19 tahun | 100 | Baik |
| Nn. A | SMA | 19 tahun | 90 | Baik |

Tabel 4. Rekap Rekap Presentase Posttest

| Rata-rata | Minimum | Maksimum |
|-----------|---------|----------|
| 92,6 | 80 | 100 |

Berpengetahuan baik : 100%

Evaluasi posttest diberikan kepada seluruh peserta remaja putri pada saat selesai kegiatan penyuluhan. Dari table dapat dilihat bahwa terjadi peningkatan yang signifikan yaitu seluruh remaja putri yang mengikuti kegiatan penyuluhan kesehatan memiliki pengetahuan yang baik tentang materi dan gerakan-gerakan yoga dalam mengatasi disminore. Seluruh remaja putri yang mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat sudah memahami dan mengetahui mengenai materi dan gerakan-gerakan yoga dalam meredakan disminore ini juga terlihat dari ketertarikan peserta dalam mengikuti materi-materi yang

dipaparkan, keaktifkan dalam forum diskusi tanya jawab serta terlihat dari hasil evaluasi dari 15 peserta dapat menjawab dengan baik pertanyaan yang diberikan saat evaluasi.

Berdasarkan data yang didapatkan nilai rata-rata pengetahuan siswa setelah diberikan penyuluhan adalah 92,6 dengan nilai minimal 80 dan nilai maksimal 100. Hasil dari analisa tersebut menunjukkan bahwa setelah diberikan penyuluhan tingkat pengetahuan responden terhadap yoga untuk mengatasi dismenore pada remaja mengalami peningkatan yang cukup baik

Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan

1. Masa remaja merupakan salah satu periode atau masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Pada masa remaja ini tak jarang mengalami gangguan menstruasi seperti dismenorea. Dismenorea bukan merupakan suatu penyakit, melainkan suatu gejala yang timbul akibat kontraksi disritmik myometrium yang menampilkan satu atau lebih gejala mulai dari nyeri ringan sampai berat. Disminore pada remaja putri dapat memberikan dampak terganggunya

konsentrasi belajar maupun terganggunya aktivitas sehari-hari sehingga dibutuhkan penanganan nyeri yang tepat.

2. Yoga merupakan salah satu teknik relaksasi, pernafasan, dan posisi tubuh untuk meningkatkan kekuatan dan keseimbangan tubuh, mengatasi dismenorea, meningkatkan daya konsentrasi, dapat mengendalikan emosi dan mencegah stress. Selain itu, latihan yoga bisa menghasilkan hormon endorphin, dimana hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak yang melahirkan

rasa nyaman dan dapat mengurangi dismenore. Melakukan yoga ini bisa dilakukan tidak hanya saat dismenore ya bisa sebagai pencegahan jadi bisa di lakukan saat sebelum menstruasi untuk mengurasi rasa sakit saat menstruasi atau dismenore

3. Kegiatan pengabdian masyarakat ini juga menunjukkan bahwa remaja putri dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan tentang gerakan yoga untuk mengatasi dismenore. Teori-teori menjelaskan gerakan yoga yaitu teknik suksama dan pernafasan sitkari, paschimottanasana, cat and cow pose posisi wild child pose, arching pigeon, camel pose, locust pose, gerakan backbend, fish pose, tiger pose, half bound squat pose dan savasana pose

Saran

1. Diharapkan remaja putri dapat mengaplikasikan gerakan yoga sebagai salah satu terapi non farmakologi dalam mengatasi dismenore
2. Gerakan yoga juga sebagai alternative yang mampu dilakukan di rumah untuk mengurangi tingkat nyeri pada saat haid

Daftar Pustaka

- Angelia, L. M., Sitorus, R. J., dan Etrawati, F. (2017). Model prediksi kejadian dimenore primer pada siswi SMA Negeri Di Palembang: Jurnal ilmu Kesehatan Masyarakat. 8 (1), pp. 14
- Anugroho, D dan Ari, W. (2011). Cara Jitu Mengatasi nyeri Haid. Yogyakarta : Andi Offset
- Ernawati, Hartini, T., & Idris, H. (2010). Terapi Relaksasi terhadap Nyeri Dismenore pada Mahasiswi Universitas Muhammadiyah Semarang. Prosiding Seminar Nasional UNIMUS, 106-113. <http://jurnal.unimus.ac.id/index.php/psn12012010/article/view/54/28>.
- Depkes, RI. (2014). Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 61 Tahun 2014 Tentang Kesehatan Reproduksi. Jakarta.
- Handayani, E.Y., dan L.S. Rahayu. (2014). Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Nyeri Menstruasi (Dismenorea) Pada Remaja Putri Di Beberapa SMA Di Kabupaten Rokan Hulu. Jurnal Maternity and Neonatal Volume 1 No 4
- Husain, O. (2014). Hubungan Pengetahuan Tentang Dismenore Dengan Upaya Penanganannya Pada Siswi Kelas X di SMK Negeri 1 Batudaa. Universitas Negeri Gorontalo
- Kementerian Kesehatan RI. (2017). Infodation Reproduksi Remaja-Ed.pdf. Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja, p.1.
- Ningsih, R. (2011). Efektifitas Paket Pereda Terhadap Intensitas Nyeri Pada Remaja dengan Dismenore di SMAN Kecamatan Curup. Tesis. Jakarta: Program Magister Universitas Indonesia
- Putri, A.S., M. Yunus., dan E. Fanani. (2017). Hubungan Antara Nyeri Haid (Dismenore) Terhadap Aktivitas Belajar Pada Siswi Kelas Xi Sma Negeri 52 Jakarta. Jurnal kesehatan. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang
- Sari, K., I. Nasifah., dan A. Trisna. (2018). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Nyeri Haid Remaja Putri. Jurnal Kebidanan 10 (02) 103 - 205
- Sindhu, P. (2014). Panduan Lengkap Yoga untuk Hidup Sehat dan

Seimbang. Bandung: PT Mizan
Pustaka