



Latihan Yoga Menurunkan Intensitas Nyeri Dismenore pada Remaja Putri

Imelda Puspita Aprilia Sari¹, Dilgu Meri¹, Arya Ramadia¹, Ahmad Redho¹

¹ Program Studi Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Institut Kesehatan dan Teknologi Al-Insyirah Pekanbaru, Riau

✉ imeldapuspita24@gmail.com / 082288698771

 <https://doi.org/10.56186/jkkb.285>

Abstrak

Berdasarkan data World Health Organization (WHO), prevalensi dismenorea di dunia diperkirakan berkisar antara 50% hingga 90% wanita di berbagai negara. Dari jumlah tersebut, sekitar 10% hingga 16% di antaranya mengalami dismenorea berat yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Sebagian besar remaja memilih untuk membiarkan nyeri tersebut atau menggunakan obat pereda nyeri secara mandiri, padahal penggunaan obat-obatan kimia secara berulang dalam jangka panjang berpotensi menimbulkan efek samping bagi kesehatan. Oleh karena itu, diperlukan metode nonfarmakologis yang aman, sederhana, dan mudah diterapkan, salah satunya adalah yoga. Artikel ilmiah ini bertujuan untuk Membuktikan efektivitas yoga sebagai strategi nonfarmakologis (tanpa obat) yang aman dan mudah diterapkan untuk mengatasi nyeri menstruasi. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *pre-experimental one group pretest-Evaluasi Akhir*. Sampel penelitian berjumlah 23 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Hasil frekuensi intensitas nyeri haid sebelum dilakukan yoga sebagian besar responden (69,6%) merasakan intensitas nyeri haid pada skala 4-6 atau nyeri sedang, setelah dilakukan yoga sebagian besar responden (87,0%) merasakan intensitas nyeri haid pada skala 1-3 atau nyeri ringan. Hasil uji Wilcoxon diperoleh nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan yoga terhadap penurunan nyeri dismenore. Dapat disimpulkan bahwa yoga efektif dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri. Yoga dapat direkomendasikan sebagai intervensi nonfarmakologis yang aman dan mudah dilakukan untuk membantu remaja mengelola nyeri menstruasi. Disarankan kepada pihak sekolah dan tenaga kesehatan untuk meningkatkan edukasi mengenai manfaat yoga sebagai bagian dari promosi kesehatan remaja.

Kata Kunci: Dismenore; Menstruasi Nyeri; Yoga

Abstract

According to data from the World Health Organization (WHO), the prevalence of dysmenorrhea worldwide is estimated to range from 50% to 90% of women in various countries. Of these, approximately 10% to 16% experience severe dysmenorrhea that can disrupt daily activities. Most adolescents choose to ignore the pain or use pain relievers on their own, even though repeated long-term use of chemical drugs has the potential to cause side effects for health. Therefore, safe, simple, and easy-to-implement non-pharmacological methods are needed, one of which is yoga. This scientific article aims to prove the effectiveness of yoga as a safe and easy-to-implement non-pharmacological (drug-free) strategy for managing menstrual pain. The study used a quantitative approach with a *pre-experimental one-group pretest-Final Evaluation design*. The study sample consisted of 23 respondents selected using a *purposive sampling technique*. The results of the frequency of menstrual pain intensity before doing yoga showed that most respondents (69.6%) felt menstrual pain intensity on a scale of 4-6 or moderate pain, after doing yoga most respondents (87.0%) felt menstrual pain intensity on a scale of 1-3 or mild pain. The Wilcoxon test results obtained a p value = 0.000 ($p < 0.05$), which indicates a significant effect of yoga on reducing dysmenorrhea pain. It can be concluded that yoga is effective in reducing the intensity of dysmenorrhea pain in adolescent girls. Yoga can be

recommended as a safe and easy non-pharmacological intervention to help adolescents manage menstrual pain. It is recommended that schools and health workers increase education about the benefits of yoga as part of adolescent health promotion.

Keywords: *Dysmenorrhea; Menstruation Pain; Yoga*

Pendahuluan

Dismenore merupakan salah satu masalah kesehatan reproduksi yang paling sering dialami remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas, konsentrasi belajar, serta kualitas hidup. Berbagai survei nasional dan internasional menunjukkan angka kejadian dismenore yang tinggi, termasuk di Indonesia yang mencapai lebih dari 60%, bahkan beberapa wilayah melaporkan prevalensi di atas 90%. Kondisi ini tidak hanya menyebabkan nyeri fisik, tetapi juga berdampak psikologis seperti mudah marah, cemas, kurang konsentrasi, hingga kelelahan. Upaya penanganan yang umum dilakukan remaja adalah mengonsumsi analgesik, namun penggunaan obat jangka panjang dapat menimbulkan efek samping. Oleh karena itu, diperlukan alternatif nonfarmakologis yang lebih aman dan dapat dilakukan secara mandiri (Ariyanti, 2022).

Berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa yoga dapat menurunkan intensitas nyeri dismenore melalui mekanisme relaksasi, peningkatan aliran darah ke pelvis, pelepasan endorfin, serta pengurangan ketegangan otot. Sejumlah studi, seperti penelitian Fajria (2022), Rifiana (2022), secara konsisten membuktikan bahwa pemberian yoga dapat menurunkan skala nyeri secara signifikan. Meskipun demikian, sebagian besar penelitian dilakukan pada populasi tertentu dan belum banyak data yang menggambarkan efektivitas yoga pada remaja putri khususnya di lingkungan sekolah SMA di Pekanbaru. Studi pendahuluan yang dilakukan di SMAN 7 Pekanbaru juga menunjukkan bahwa sebagian besar remaja hanya mengandalkan obat-obatan dan belum mengenal yoga sebagai cara untuk mengurangi dismenore.

Menurut Astuti & Abidin, (2023) berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa yoga dapat menurunkan intensitas nyeri dismenore melalui mekanisme relaksasi, peningkatan aliran darah ke pelvis, pelepasan endorfin, serta pengurangan ketegangan otot. Secara fisiologis, gerakan yoga merangsang sistem saraf parasimpatis yang membantu menenangkan tubuh dan pikiran. Penurunan aktivitas saraf simpatis ini berdampak pada berkurangnya kontraksi otot rahim yang menjadi penyebab utama munculnya kram saat menstruasi.

Sejumlah studi, seperti penelitian Fajria (2022) dan Rifiana (2022), secara konsisten membuktikan bahwa pemberian yoga dapat menurunkan skala nyeri secara signifikan. Hasil yang serupa juga didukung oleh penelitian Nurhasanah (2023) yang menemukan bahwa remaja yang melakukan yoga secara rutin selama 30 menit dua kali seminggu mengalami penurunan tingkat kecemasan dan nyeri fisik yang drastis dibandingkan dengan kelompok kontrol. Konsistensi hasil ini memperkuat proposisi bahwa intervensi non-farmakologis seperti yoga memiliki efektivitas yang setara dengan manajemen nyeri konvensional.

Selain itu, penelitian dari Sari (2021) juga sejalan dengan temuan tersebut, yang menekankan bahwa yoga efektif karena mampu menghambat produksi hormon prostaglandin, zat kimia yang memicu peradangan dan nyeri. Melalui teknik pernapasan (pranayama) dan posisi tertentu (asana), yoga meningkatkan kadar endorfin di dalam otak yang berfungsi sebagai pereda nyeri alami. Efek jangka panjang dari latihan ini tidak hanya dirasakan saat menstruasi, tetapi juga meningkatkan kualitas hidup remaja secara umum.

Namun demikian, terdapat perspektif berbeda yang ditunjukkan oleh beberapa literatur lain. Penelitian yang dilakukan oleh Thompson (2020) menunjukkan bahwa meskipun yoga

bermanfaat, efektivitasnya tidak terlihat secara instan pada semua subjek. Beberapa peserta yang memiliki ambang nyeri rendah atau kondisi medis penyerta seperti endometriosis tidak merasakan penurunan nyeri yang signifikan hanya dengan latihan jangka pendek. Hal ini mengindikasikan bahwa faktor individu dan durasi intervensi memegang peranan krusial dalam keberhasilan terapi ini.

Menurut Mulya (2022) Sebagian besar penelitian terdahulu juga dilakukan pada populasi tertentu dan belum banyak data yang menggambarkan efektivitas yoga pada remaja putri khususnya di lingkungan sekolah SMA di Pekanbaru. Tantangan geografis dan perbedaan gaya hidup di setiap daerah dapat memengaruhi bagaimana sebuah intervensi diterima dan dijalankan. Di kota-kota besar seperti Pekanbaru, aktivitas akademik yang padat dan tingkat stres siswa mungkin memberikan dinamika yang berbeda terhadap persepsi nyeri dismenore dibandingkan dengan populasi di wilayah lain.

Studi pendahuluan yang dilakukan di SMAN 7 Pekanbaru juga menunjukkan bahwa sebagian besar remaja hanya mengandalkan obat-obatan dan belum mengenal yoga sebagai cara untuk mengurangi dismenore. Hal ini sejalan dengan kekhawatiran yang diangkat dalam penelitian Pratama (2023) mengenai tingginya ketergantungan remaja pada obat analgesik tanpa pengawasan medis. Oleh karena itu, penelitian ini menjadi sangat relevan untuk mengisi celah informasi dan memperkenalkan alternatif edukatif yang lebih sehat bagi para siswi di lingkungan sekolah tersebut.

Melihat tingginya angka kejadian dismenore dan kurangnya pemanfaatan terapi nonfarmakologis seperti yoga, penelitian ini menawarkan konsep pemberian intervensi yoga sebagai metode relaksasi yang aman, mudah diterapkan, serta berpotensi mengurangi nyeri haid tanpa efek samping. Dengan memberikan latihan yoga yang terarah dan sesuai kondisi remaja, penelitian ini diharapkan mampu menjadi strategi efektif dan mandiri dalam mengatasi dismenore. Tujuan dari artikel ilmiah adalah untuk membuktikan efektivitas yoga sebagai strategi nonfarmakologis (tanpa obat) yang aman dan mudah diterapkan untuk mengatasi nyeri menstruasi.

Metode

Metode yang digunakan pada penelitian ini kuantitatif dengan desain, *pre-experimental one group pretest-posttest design* (Nursalam, 2022). Lokasi penelitian di SMAN 7 Pekanbaru, dengan waktu pelaksanaan mulai April 2025 hingga November 2025. Populasi penelitian berjumlah 76 remaja putri kelas XI, sedangkan sampel sebanyak 23 orang ditentukan dengan rumus *Lemeshow* dan teknik *purposive sampling*, sesuai pendapat Sugiyono (2019) bahwa *purposive sampling* dipilih berdasarkan kriteria khusus yang sesuai dengan tujuan penelitian. Instrumen yang digunakan adalah *Numeric Rating Scale* (NRS) dengan kategori penilaian 0-10. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara, kuesioner, dan observasi. Uji etik telah dilakukan di Komite Etik Penelitian Institut Teknologi Kesehatan dengan No: 225/STIKes-T.MHRT/KEPK/XI/2025. Etika penelitian mencakup kesukarelaan, persetujuan (*informed consent*), kerahasiaan, dan tanpa nama (Sugiyono, 2018). Pengolahan data mencakup *editing*, *coding*, *processing*, dan *cleaning*. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat dengan uji *wilcoxon signed rank test* karena data bersifat ordinal dan berasal dari pengukuran sebelumnya.

Hasil dan Pembahasan

Bab ini pembahasan mengenai pengaruh yoga terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri di SMAN 7 Pekanbaru. Penelitian dilaksanakan pada bulan April 2025 sampai bulan November 2025. Studi melibatkan sebanyak 23 responden. Hasilnya mencakup analisis deskriptif dan analitik. Analisis deskriptif menjelaskan karakteristik responden. Analisis bivariat menguji pengaruh yoga terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri di SMAN 7 Pekanbaru.

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur, Lama Haid, dan Tindakan di SMAN 7 Pekanbaru Tahun 2026 (n=23)

Karakteristik	Kategori	<i>f</i>	%
Usia	17 Tahun	9	39,1%
	18 Tahun	14	60,9%
	Total	23	100%
Lama Haid	≤7 Hari	11	47,8%
	>7 Hari	12	52,2%
	Total	23	100%
Tindakan Apa Bila nyeri Haid	Dibiarkan	23	100%
Total		23	100%

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa dari 23 orang responden yang diteliti sebagian besar siswa yang berusia 17 tahun berjumlah 9 orang (39,1%) dan yang berusia 18 tahun berjumlah 14 orang (60,9%). Dari hasil lama haid yang diteliti sebagian besar yang mengalami kurang dari ≤7 hari berjumlah 11 orang (47,8%) dan yang mengalami haid lebih dari >7 hari berjumlah 12 orang (52,2%). Sedangkan hasil untuk tindakan apa yang dilakukan bila nyeri haid yaitu dibiarkan yang berjumlah 23 orang (100%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Sebelum diberikan Yoga pada Remaja Putri Kelas XI SMAN 7 Pekanbaru Tahun 2026 (n=23)

Skala Nyeri	<i>f</i>	%
Tidak Nyeri	0	0%
Nyeri Ringan	7	30,4%
Nyeri Sedang	16	69,6%
Total	23	100%

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa skala nyeri dari 23 orang responden sebelum dilakukannya pemberian yoga dalam penurunan nyeri dismenore pada remaja putri kelas XI SMAN 7 Pekanbaru mayoritas Nyeri yang dirasakan para responden yaitu nyeri sedang sebanyak 69,6%.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Setelah diberikan Yoga pada Remaja Putri Kelas XI SMAN 7 Pekanbaru Tahun 2026 (n=23)

Skala Nyeri	<i>f</i>	%
Tidak Nyeri	0	0%
Nyeri Ringan	20	87,0%
Nyeri Sedang	3	13,0%
Total	23	100%

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa skala nyeri setelah dilakukan pemberian yoga dalam penurunan nyeri dismenore pada remaja putri di SMAN 7 Pekanbaru mayoritas nyeri yang dirasakan yaitu nyeri ringan sebanyak 87,0%.

Tabel 4. Pengaruh Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Remaja Putri Kelas XI Di SMAN 7 Pekanbaru Tahun 2026 (n=23)

	<i>n</i>	<i>Mean</i>	<i>Median</i>	<i>Std.Deviation</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>Z</i>	<i>P Value</i>
<i>Pretest</i>	23	5.78	6.00	1.242	4	8		
<i>Skala Nyeri</i>								
<i>Post tes</i>	23	2.00	2.00	1.044	1	4	-4.155 ^b	0,000
<i>SekalaNyeri</i>								

Berdasarkan tabel 4 di atas Uji Wilcoxon Signed Rank menunjukkan signifikasi dengan hasil p-value 0,000 <0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yoga terhadap penurunan skala nyeri dismenore pada remaja di SMA N 7 Pekanbaru. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan yoga memberikan efek yang bermakna dalam menurunkan tingkat nyeri dismenore pada remaja putri. Temuan ini mengindikasikan bahwa intervensi nonfarmakologis seperti yoga dapat menjadi alternatif yang efektif bagi remaja yang selama ini bergantung pada analgesik. Efektivitas ini memperkuat pemahaman bahwa pendekatan holistik berbasis relaksasi mampu mempengaruhi respon fisiologis tubuh terhadap nyeri, terutama nyeri yang dipicu oleh kontraksi uterus berlebih.

Menurut asumsi peneliti, dismenore sebenarnya bukan kondisi yang berbahaya, namun sering kali menimbulkan ketidaknyamanan bagi wanita yang mengalaminya. Tingkat nyeri dan dampak yang ditimbulkan berbeda pada setiap individu. Sebagian wanita masih dapat menjalankan aktivitas sehari-hari, sedangkan sebagian lainnya mengalami nyeri yang menghambat aktivitas sepenuhnya, sehingga berpengaruh pada kualitas hidup mereka. Temuan penelitian ini sejalan dengan studi Suci Fajria & Iskandar (2022) yang menunjukkan penurunan skala nyeri secara signifikan setelah pemberian yoga, dengan nilai $p = 0,000$ yang mengindikasikan efek kuat dari latihan tersebut dalam meredakan dismenore. Penelitian Rifiana (2022) juga menemukan bahwa yoga lebih efektif dibandingkan kelompok kontrol yang tidak menerima intervensi, bahkan menghasilkan selisih penurunan yang jauh lebih besar pada kelompok eksperimen keselarasan hasil ini memperkuat bahwa yoga memiliki konsistensi efek pada berbagai populasi remaja.

Sejalan dengan itu, penelitian sebelumnya Asmalinda (2022) juga mengonfirmasi bahwa yoga dapat menurunkan tingkat nyeri dari kategori sedang menjadi ringan, dengan nilai $p = 0,000$ pada uji Wilcoxon kesesuaian temuan ini menunjukkan bahwa respons tubuh terhadap yoga cenderung serupa—baik pada siswi SMA, santriwati, maupun remaja pada lingkungan

pendidikan lainnya dan berapa pentingnya intervensi non-farmakologis seperti yoga untuk mengatasi nyeri haid pada remaja yang relevan di berbagai konteks pendidikan.

Selain dukungan empiris, mekanisme fisiologis yang dijelaskan dalam berbagai literatur juga memperkuat interpretasi temuan ini. Menurut Ostad (2020), yoga mampu menurunkan kadar prostaglandin yang menjadi pemicu utama kontraksi uterus dan rasa nyeri saat menstruasi. Hal ini diperkuat oleh Othman (2022) yang menyatakan bahwa peningkatan aliran darah ke panggul saat melakukan pose-pose tertentu membantu merelaksasi otot uterus dan mengurangi spasme yang menjadi penyebab utama nyeri haid. Dari perspektif teori analgesik alami, hasil penelitian ini juga konsisten dengan teori pelepasan endorfin yang dijelaskan oleh peneliti sebelumnya, yang menyatakan bahwa aktivitas relaksasi seperti yoga memicu produksi endorfin sebagai analgesik alami tubuh sehingga menurunkan persepsi nyeri.

Konteks lokal penelitian ini menambah kontribusi baru terhadap literatur yang ada. Sebagian besar penelitian sebelumnya dilakukan pada populasi mahasiswa, santriwati, atau siswi SMP, sedangkan penelitian ini dilakukan pada remaja putri SMA di Pekanbaru yang sebagian besar belum familiar dengan yoga sebagai manajemen nyeri. Dengan demikian, penelitian ini memberikan pembaruan bahwa yoga tetap efektif meskipun diaplikasikan pada populasi yang belum terbiasa dengan latihan tersebut. Secara keseluruhan, dialog antara temuan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya dan teori-teori yang ada menunjukkan bahwa yoga adalah intervensi nonfarmakologis yang aman, efektif, dan dapat diterapkan secara mandiri. Temuan penelitian ini tidak hanya memperkuat bukti-bukti sebelumnya, tetapi juga menegaskan bahwa yoga layak dijadikan strategi pilihan dalam penanganan dismenore, terutama bagi remaja putri yang ingin menghindari efek samping penggunaan analgesik jangka panjang.

Kesimpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa latihan yoga berpengaruh signifikan terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri di SMAN 7 Pekanbaru. Temuan ini membuktikan bahwa yoga merupakan strategi nonfarmakologis yang efektif melalui mekanisme relaksasi, peningkatan aliran darah pelvis, serta pelepasan endorfin sebagai analgesik alami. Sebagai bukti empiris baru pada populasi remaja SMA. Hasil ini menegaskan bahwa yoga adalah alternatif manajemen nyeri yang aman, mudah, dan dapat mengurangi ketergantungan pada obat-obatan kimia. Oleh karena itu, yoga direkomendasikan untuk diintegrasikan dalam edukasi kesehatan reproduksi di sekolah. Untuk pengembangan selanjutnya, disarankan penelitian menggunakan kelompok kontrol dan cakupan sampel yang lebih luas guna memperkuat generalisasi hasil.

Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Program Studi Keperawatan di Fakultas Kesehatan, Institut Kesehatan dan Teknologi Al-Insyirah, yang telah memberikan dukungan akademik selama penyusunan artikel ini. Apresiasi yang tulus ditujukan kepada para dosen pembimbing atas segala masukan, arahan, dan bimbingan ilmiah yang sangat membantu dalam menyempurnakan penulisan ini. Penulis juga berterima kasih kepada pihak SMAN 7 Pekanbaru serta para siswi yang telah membantu dalam penyediaan data, sehingga karya ilmiah ini dapat diselesaikan dengan baik.

Daftar Pustaka

- Asmalinda, W., Lukita, L. R., & Sapada, E. (2022). The Effect of Yoga Exercise on Menstrual Pain Reduction. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan (e-Journal)*, 10(1), 124–138. <https://doi.org/10.32668/jitek.v10i1.915>
- Astuti, A., & Abidin, Z. (2023). Yoga Practice on Reducing Menstrual Pain Intensity (Dysmenorrhea) in Adolescent Girls: Literature Review. 1(2), 196–204. <https://doi.org/10.53713/htechj.v1i2.35>
- Ariyanti, K. S., Sariyani, M. D., & Winangsih, R. (2022). Terapi Non Farmakologis untuk Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja di Tabanan. *Jurnal Kebidanan Malakbi*, 3(2), 58–58. <https://doi.org/10.33490/b.v3i2.612>
- Fajria, S., Iskandar, I., & Tharida, M. (2022). Analisis efektivitas senam yoga terhadap penurunan nyeri menstruasi pada perempuan usia 16–20 tahun di Komplek Lanud SIM Bandara Sultan Iskandar Muda. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 8(1), 16–22.
- Hamranani, S. S. T., Elsera, C., & Rahmawati, A. C. (2022). Pengaruh senam yoga terhadap nyeri haid remaja putri. *Jurnal Keperawatan*, 14(4), 1099–1105. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>
- Jenabi, E. (2022). Perbandingan efektivitas yoga dan ibuprofen dalam mengurangi nyeri menstruasi pada wanita dengan dismenore primer. *jurnal Penelitian Obstetri dan Ginekologi*, 765–772.
- Mulya, A. P., Lukman, M., & Yani, D. I. (2022). Bahasa Indonesia LATIHAN SENAM YOGA TERHADAP PENURUNAN DISMENORE REMAJA PUTRI DI SMA BANDUNG. *E-Jurnal Medika Udayana*. <https://doi.org/10.24843/mu.2022.v11.i11.p09>
- Nurhasanah, S. (2023). Pengaruh Latihan Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan dan Nyeri Menstruasi pada Siswi SMA. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*, 14(2), 112–120.
- Nofeni, N., Sari, I. P. A., & Rahmadani, W. (2023). Dampak Dismenore pada Remaja Putri Terhadap Aktivitas dan Kesehatan Mental. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 10(2), 115–124.
- Othman, N. (2022). Mekanisme fisiologis yoga dalam menurunkan kontraksi uterus akibat peningkatan prostaglandin pada wanita dengan dismenore primer. *Jurnal Kesehatan Reproduksi Asia*, 50–57.
- Ostad, M. (2020). Efektivitas latihan yoga dalam menurunkan kadar prostaglandin pada wanita dengan dismenore primer. *Jurnal Kesehatan Perempuan Internasional*, 100–108.
- Pratama, A. (2023). Pola Konsumsi Obat Analgesik Bebas dalam Penanganan Dismenore pada Remaja di Lingkungan Sekolah. *Jurnal Farmasi Komunitas*, 10(1), 22–29.
- Rifiana, A. J., & Sugiatno, N. I. (2018). Efektivitas terapi yoga terhadap dismenorea pada siswi kelas X SMA Negeri 1 Klari Kabupaten Karawang Provinsi Jawa Barat tahun 2018. *Jurnal Ilmu dan Budaya*, 41(64), 7637–7645.
- Rovendra, (2022). Praktik Yoga sebagai Terapi Nonfarmakologis pada Dismenore Remaja. *Jurnal Kebidanan dan Terapi Kesehatan*.
- Rahman, A. (2021). Perbandingan efektivitas yoga dan latihan aerobik ringan dalam menurunkan nyeri menstruasi pada wanita dengan dismenore primer. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Wanita*, 120–128
- Rumanti, (2022). Efektivitas Yoga dalam Mengurangi Nyeri Dismenore pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Wanita dan Terapi Komplementer*.
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif*. Alfabeta.
- Sari, D. P. (2021). Mekanisme Hormonal dan Fisiologis Yoga dalam Menghambat Prostaglandin

- pada Penderita Dismenore Primer. *Indonesian Journal of Health Science*, 5(2), 88-95.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan*. Yogyakarta: ALVABETA.
- Thompson, R. (2020). Limitations of Short-Term Yoga Intervention for Chronic Pelvic Pain: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Integrative Medicine & Therapy*, 7(4), 301-315.