



PENGARUH SWEDISH MASSAGE TERHADAP TINGKAT NYERI HAID (DISMENORE) PADA REMAJA PUTRI DI MTS NURUL HUDA PAJAR BULAN KABUPATEN OGAN ILIR

THE EFFECT OF SWEDISH MASSAGE ON THE LEVEL OF MENSTRUAL PAIN (DYSMENORRHOEA) IN ADOLESCENT GIRLS AT MTS NURUL HUDA PAJAR BULAN OGAN ILIR DISTRICT

Risa Fitriani¹, Shinta², Yuliza Andriyani Siregar³

^{1,2,3} Nursing Science Study Programme College of Health Sciences (STIKes) Bhakti Husada Bengkulu, Indonesia

ARTICLE INFO

Article history

Submitted : 2024-06-10

Revised : 2024-06-22

Accepted : 2024-07-12

Keywords:

Dysmenorrhoea, Swedish Massage, Pain

Kata Kunci:

Dismenore, Swedish Massage, Nyeri

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license:



ABSTRACT

Dysmenorrhoea is a common condition that many women experience, especially on the first or second day of menstruation. It is characterised by painful abdominal cramps and is often accompanied by other symptoms such as nausea, vomiting, headaches and fatigue. Methods: Pre-Experiment. The population in this study was 16 people and a sample of 12 people. The type of research data is primary data. Data analysis used is Univariate analysis and Bivariate analysis, statistical test used Wilcoxon test. The results of this study were the average level of menstrual pain before 4.50. The average level of menstrual pain after 3.50. Bivariate analysis with P value is 0.001. It is hoped that future researchers can extend the research period in similar studies, by measuring the menstrual pain scale (dysmenorrhoea) for at least 3 menstrual cycles. This will allow for more accurate results and provide more comprehensive information

ABSTRAK

Dismenore adalah kondisi umum yang dialami banyak wanita, terutama pada hari pertama atau kedua menstruasi. Kondisi ini ditandai oleh kram perut yang menyakitkan dan sering kali disertai gejala lain seperti mual, muntah, sakit kepala, dan kelelahan. Metode Pra Eksperimen. Populasi dalam penelitian ini 16 orang dan sampel sebanyak 12 orang. Jenis data penelitian adalah data primer. Analisa data yang digunakan adalah analisa Univariate dan analisa Bivariate, Uji statistik yang digunakan Uji Wilcoxon test. Hasil penelitian ini rata-rata tingkat nyeri haid sebelum 4.50. Hasil penelitian rata-rata tingkat nyeri haid sesudah 3.50. Analisa Bivariate dengan P value yaitu 0,001. Diharapkan peneliti di masa depan dapat memperpanjang periode penelitian pada studi serupa, dengan melakukan pengukuran skala nyeri haid (dismenore) selama minimal 3 siklus menstruasi. Hal ini akan memungkinkan hasil yang lebih akurat dan memberikan informasi yang lebih komprehensif.

Corresponding Author:

Risa Fitriani
STIKes Bhakti Husada Bengkulu
Telp. 082376263870
Email: Risafitriani@gmail.com

PENDAHULUAN

Dismenore umum terjadi pada perempuan usia produktif, yaitu antara 14 hingga 49 tahun, dengan prevalensi mencapai 61% pada yang belum menikah. Ada dua jenis dismenore: primer dan sekunder. Dismenore primer disebabkan oleh prostaglandin yang diproduksi oleh sel-sel di lapisan dinding rahim. Sebaliknya, dismenore sekunder disebabkan oleh kelainan pada organ reproduksi wanita, seperti mioma uteri, endometritis, atau endometriosis..

Dismenore sering dilaporkan oleh wanita sebagai ketidaknyamanan yang bisa mengganggu aktivitas, bahkan memaksa mereka untuk beristirahat dan meninggalkan pekerjaan atau rutinitas selama beberapa jam hingga beberapa hari. Nyeri ini biasanya muncul secara teratur dan berkala

selama menstruasi, ditandai dengan rasa tidak nyaman di perut bagian bawah sebelum dan selama haid, seringkali disertai mual akibat kontraksi uterus yang meningkat. Kondisi ini disebut dismenore. Kata "dismenore" berasal dari bahasa Yunani "dys" (gangguan/nyeri hebat/abnormalitas), "meno" (bulan), dan "rhea" (aliran), yang berarti gangguan atau nyeri saat aliran darah haid.

Penyebab dismenore pada remaja putri dapat dibagi menjadi dua kategori: penyebab langsung dan tidak langsung. Penyebab langsung mencakup faktor endokrin dan miometrium, sedangkan penyebab tidak langsung meliputi menarche, riwayat keluarga, dan kebiasaan berolahraga. Faktor risiko dismenore termasuk faktor psikologis, indeks massa tubuh (IMT), riwayat keluarga, olahraga, usia saat menarche, siklus menstruasi, konsumsi alkohol, serta pengaruh hormon prostaglandin yang terlihat dari kadar malondialdehide dalam tubuh.

Nyeri haid pada dismenore sering kali berbentuk kram yang dapat menjalar ke paha atau punggung bawah, seperti yang diungkapkan oleh Barcikowska et al. (2020). Nyeri ini biasanya mulai terasa sebelum atau saat menstruasi dimulai, mencapai puncaknya dalam 24 jam pertama, dan biasanya mereda dalam dua hari. Selain itu, nyeri haid sering disertai dengan gejala lain seperti sakit kepala, mual, sembelit atau diare, serta peningkatan frekuensi buang air kecil.

Tujuan penelitian ini adalah:

1. Menilai rata-rata tingkat nyeri haid (dismenore) sebelum melakukan Swedish Massage pada remaja putri di MTS Nurul Huda Pajar Bulan, Kabupaten Ogan Ilir, pada tahun 2024.
2. Menilai rata-rata tingkat nyeri haid (dismenore) setelah melakukan Swedish Massage pada remaja putri di MTS Nurul Huda Pajar Bulan, Kabupaten Ogan Ilir, pada tahun 2024.
3. Mengidentifikasi pengaruh Swedish Massage terhadap penurunan tingkat nyeri haid (dismenore) pada remaja putri di MTS Nurul Huda Pajar Bulan, Kabupaten Ogan Ilir, pada tahun 2024.

Swedish massage adalah metode pemijatan yang bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah tanpa membebani jantung. Teknik ini mengurangi nyeri dengan menghilangkan zat-zat pemicu nyeri seperti prostaglandin, sehingga sirkulasi darah menjadi lebih lancar. Swedish massage melibatkan manipulasi permukaan kulit untuk merilekskan otot-otot yang tegang dan kaku (Ilmu et al., 2023).

Menurut Fitria dalam Ilmu et al. (2023), Swedish massage efektif dalam meningkatkan sirkulasi darah tanpa membebani jantung. Teknik ini mengurangi nyeri dengan menghilangkan zat pemicu nyeri seperti prostaglandin, sehingga sirkulasi darah menjadi lebih lancar. Penelitian oleh Ilmu et al. (2023) juga menyatakan bahwa Swedish massage merangsang saraf parasimpatis, yang mengaktifkan produksi hormon endorfin dan memberikan efek nyaman pada tubuh. Hal ini menyebabkan sirkulasi darah menjadi stabil, meningkatkan aliran darah di area yang nyeri, dan menurunkan tingkat nyeri.

Kelebihan Swedish massage termasuk kemampuannya untuk meningkatkan sirkulasi darah di seluruh tubuh, yang membantu mengoptimalkan aliran darah di area yang mengalami nyeri dan mengurangi tingkat nyeri (Siti Hanisa Dwi Rahayu dkk, 2020). Anna Maria Anggita (2023) menjelaskan bahwa Swedish massage juga bermanfaat untuk meningkatkan sirkulasi di daerah nyeri, mengatasi nyeri haid, punggung, dan leher, meredakan sakit kepala, menurunkan tekanan darah, mengurangi kecemasan, meningkatkan kualitas tidur, dan merilekskan tubuh.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pra-eksperimen, khususnya One Group Pre-test and Post-test design. Metode ini bertujuan untuk menguji hipotesis melalui intervensi pada satu kelompok dengan melakukan pretest sebelum perlakuan dan posttest setelah perlakuan. Pendekatan ini memungkinkan analisis hasil perlakuan secara lebih akurat dengan membandingkan kondisi sebelum dan sesudah intervensi. Penelitian dilakukan dari 24 Juni hingga 11 Juli 2024 di MTS Nurul Huda Pajar Bulan, Kabupaten Ogan Ilir.

Menurut Notoadmojo (2018), populasi adalah keseluruhan objek yang menjadi sasaran penelitian. Dalam penelitian ini, populasi terdiri dari semua remaja putri kelas VIII di MTS Nurul Huda Pajar Bulan, Kabupaten Ogan Ilir, yang jumlahnya 16 orang, dan akan dilakukan skrining untuk dismenore selama periode penelitian. Sampel, menurut Notoadmojo (2021), adalah bagian dari populasi yang dipilih dengan cara tertentu agar dapat mewakili populasi tersebut. Dalam penelitian eksperimen sederhana, ukuran sampel umumnya berkisar antara 10 hingga 20 orang. Berdasarkan

informasi tersebut, peneliti memilih sampel minimal 12 responden dari remaja putri kelas VIII dengan dismenore ringan atau sedang di MTS Nurul Huda Pajar Bulan, Kabupaten Ogan Ilir, tahun 2024.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini melibatkan beberapa langkah. Subjeknya adalah siswi kelas VIII di MTS Nurul Huda Pajar Bulan. Data primer diperoleh dari wawancara, observasi, dan intervensi pada remaja putri dengan dismenore, sementara data sekunder diambil dari catatan jumlah siswa di sekolah. Peneliti memilih siswi berdasarkan kriteria, memberikan penjelasan dan meminta persetujuan untuk berpartisipasi. Setelah persetujuan, Swedish massage dilakukan selama 3 hari dengan durasi 15-30 menit per sesi. Data tentang penurunan nyeri disimpan untuk analisis lebih lanjut. Analisis data menggunakan metode univariate dan bivariate. Analisis univariate menggambarkan data dari satu variabel untuk mendeskripsikan hasil penelitian (Notoadmojo, 2018). Dalam penelitian ini, analisis univariate digunakan untuk menunjukkan perubahan tingkat nyeri haid yang dirasakan responden.

Hasil Observasi dibandingkan melalui tabulasi untuk mengidentifikasi perubahan tingkat nyeri haid pada remaja putri sebelum dan sesudah diberikan terapi Swedish Massage. Penelitian dinyatakan signifikan jika terdapat perbedaan tingkat nyeri haid antara sebelum dan sesudah terapi. Data dianalisis menggunakan SPSS untuk menilai pengaruh Swedish Massage terhadap nyeri haid (dismenore) pada remaja putri di MTS Nurul Huda Pajar Bulan, dengan nilai yang dianalisis berdasarkan rata-rata (mean) untuk menilai perubahan kuantitatif dalam tingkat nyeri tersebut.

Analisis bivariate digunakan untuk menguji pengaruh signifikan antara dua variabel atau perbedaan antara kelompok (Notoadmojo, 2018). Dalam penelitian ini, analisis bivariate mengevaluasi pengaruh Swedish Massage terhadap dismenore. Uji normalitas menentukan apakah data normal; jika ya, Uji T-test digunakan; jika tidak, Uji Wilcoxon diterapkan. Analisis ini menilai perubahan nyeri pada remaja putri sebelum dan setelah terapi.

Uji hipotesis:

a. Jika $p \text{ value} \leq \alpha (0,05)$, H_a diterima, menunjukkan ada pengaruh terapi terhadap penurunan nyeri haid.

b. Jika $p \text{ value} > \alpha (0,05)$, H_a ditolak, menunjukkan tidak ada pengaruh terapi terhadap penurunan nyeri haid.

HASIL PENELITIAN

Analisis Univariat

Analisis univariat adalah metode statistik yang digunakan untuk menggambarkan atau menganalisis satu variabel tunggal dalam data (Syapitri 2021). Analisis ini digunakan untuk menggambarkan data dalam bentuk frekuensi, nilai yang paling sering muncul, nilai minimum, nilai maksimum, dan variabel penelitian.

Tabel 1
Rata-Rata Skala Nyeri Dismenore Sebelum Dilakukan Swedish Massage
Pada Remaja Putri Kelas VIII MTS Nurul Huda Pajar Bulan

Variabel	N	Mean	Lower	Upper	Min-Max
Skala <i>dismenore</i> sebelum dilakukan <i>swedish massage</i>	12	4.50	4	6	3-6

Berdasarkan Tabel 1 diatas, didapatkan Skala dismenore pada remaja putri sebelum dilakukan swedish massage adalah 4.5 dengan Confidence Interval 4 sampai 6.

Tabel 2
Rata-Rata Skala Nyeri Dismenore Sesudah Dilakukan Swedish Massage Pada Remaja Putri
Kelas VIII MTS Nurul Huda Pajar Bulan

Variabel	N	Mean	Lower	Upper	Min- Max
Skala <i>dismenore</i> sesudah dilakukan <i>swedish massage</i>	12	3,50	1	3	0-3

Berdasarkan Tabel 2 di atas, skala dismenore pada remaja putri setelah diberikan terapi Swedish Massage adalah 3,5 dengan Confidence Interval (CI) antara 1 hingga 3.

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk menentukan apakah distribusi data pada kedua kelompok bersifat normal atau tidak. Hasil dari uji normalitas dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3
Uji Normalitas Swedish Massage Terhadap Dismenore
Pada Remaja Putri Kelas VIII MTS Nurul Huda Pajar Bulan

Normalitas	Skala <i>dismenore</i> sebelum dilakukan <i>swedish massage</i>	Skala <i>dismenore</i> sesudah dilakukan <i>swedish massage</i>
<i>Shapiro-Wilk (p)</i>	0,001	0,001

Dari Tabel 3 di atas, terlihat bahwa distribusi data tidak normal, dikarenakan nilai Shapiro-Wilk ($p < 0,005$). Uji hipotesis yang dipakai adalah uji alternative Uji-T yaitu Uji Wilcoxon.

Analisis Bivariat

Analisis ini dilakukan untuk mengetahui sebab akibat antara variabel independen dan dependen, yaitu pengaruh Swedish Massage terhadap skala dismenore pada remaja putri. Data dianalisis dengan menggunakan uji Wilcoxon.

Tabel 4
Pengaruh Swedish Massage Terhadap Dismenore
Pada Remaja Putri Kelas VIII MTS Nurul Huda Pajar Bulan

Variabel	P value
Skala <i>dismenore</i> sebelum dan sesudah dilakukan <i>swedish massage</i>	0,001

Berdasarkan Tabel 4 di atas diperoleh hasil uji statistik didapatkan nilai pvalue adalah 0,001 yang berarti $< 0,05$ (α), sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh Swedish Massage terhadap skala dismenore pada remaja putri

PEMBAHASAN

Rata-rata tingkat nyeri haid (Dismenore) Pada Remaja Putri Kelas VIII MTS Nurul Huda Pajar Bulan Sebelum Dilakukan Swedish Massage

Hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata tingkat nyeri haid pada remaja putri kelas VIII di MTS Nurul Huda sebelum dilakukan Swedish Massage adalah 4,50, dengan rentang nilai antara 4 hingga 6, yang mengindikasikan nyeri sedang. Perbedaan tingkat nyeri antara individu dipengaruhi oleh berbagai faktor, dan banyak remaja putri di MTS Nurul Huda Pajar Bulan mengalami haid yang tidak teratur dan perdarahan berlebihan..

Penjelasan ini sejalan dengan teori Siti Hanisa Dwi Rahayu (2020), yang menyatakan bahwa peningkatan hormon prostaglandin mempengaruhi persepsi dan reaksi nyeri individu. Hormon ini menyebabkan kontraksi rahim untuk mengeluarkan lapisannya, yang dapat menimbulkan nyeri di bagian bawah perut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semua responden yang mengalami nyeri haid berusia 14 tahun, sesuai dengan teori Patricia A. Perry & Albar (2020), yang mengidentifikasi dismenore pada wanita usia 14-25 tahun. Peningkatan prostaglandin menyebabkan nyeri menstruasi, dengan faktor usia dan perkembangan mempengaruhi persepsi nyeri. Pada remaja, nyeri terasa lebih signifikan jika mengganggu aktivitas sehari-hari.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada hari pertama dan kedua menstruasi, responden merasakan kegelisahan dan ketidaknyamanan, yang menurunkan konsentrasi dan mengganggu aktivitas sekolah, sehingga materi pelajaran tidak dipahami dengan baik. Temuan ini sejalan dengan Aribah (2021), yang menjelaskan bahwa dismenore sering menyebabkan ketidaknyamanan pada awal menstruasi, dan pada remaja, dapat menimbulkan ketegangan otot, konflik emosional, dan kegelisahan, yang berdampak pada penurunan konsentrasi dan gangguan dalam belajar.

Rata –rata tingkat nyeri haid (Dismenore) Pada Remaja Putri Kelas VIIIMTS Nurul Huda Pajar Bulan Seesudah DilakukanSwedish Massage

Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa rata-rata skala nyeri dismenore pada remaja putri setelah Swedish Massage adalah 3,50, dengan nilai terendah 0 dan tertinggi 3. Setelah terapi, penurunan nyeri terlihat pada seluruh responden, dengan 6 orang mengalami skala nyeri 3, 3 orang mengalami skala nyeri 1, dan 3 orang mengalami skala nyeri 0. Penurunan intensitas nyeri ini mengindikasikan keberhasilan terapiSwedish Massage meningkatkan sirkulasi darah tanpa menambah beban jantung, sehingga mengurangi nyeri dengan mengurangi zat pemicu seperti prostaglandin.

Dalam penelitian ini, Swedish massage dilakukan selama 3 hari dengan durasi 15-30 menit per sesi, mengikuti prosedur standar (SOP) yang ditetapkan.Berdasarkan teori Hermawan (2018), Swedish massage adalah teknik pijatan yang masih sering digunakan.Teknik ini melibatkan penggunaan minyak dan gerakan lembut serta pukulan ringan. Ada lima gerakan dalam Swedish massage: Effleurage, Petrissage, Tapotement, Friction, dan Vibration.

Responden yang berskala nyeri 3 menyatakan bahwa nyeri terasa lebih ringan dari sebelumnya, merasa nyaman, ekspresi wajah responden tampak lebih rileksdan bisa melakukan aktivitas sehari-hari. Pada responden dengan skala nyeri 1 dan 0, terlihat eskpresi wajah tampak rileks saat melakukan gerakan, tidak nyeri saat bergerak dan tidak merasa terganggu saat beraktivitas setelah melakukan Swedish Massage. Menurut Ni Putu (2017), Swedish massage dapat mengurangi ketegangan otot dan stres secara keseluruhan, dengan tujuan utama membuat tubuh dan pikiran lebih rileks. Pijatan ini merangsang tubuh untuk melepaskan endorphin, yang membantu meredakan rasa sakit.Endorphin bekerja dengan menghambat transmisi impuls nyeri ke otak, sehingga mengurangi sensasi nyeri.

Pengaruh Swedish Massage Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri Kelas VII MTS Nurul Huda Pajar Bulan

Berdasarkan Tabel 5, hasil uji Wilcoxon menunjukkan p-value sebesar 0,001, yang lebih kecil dari 0,05 (α). Ini menandakan bahwa terdapat pengaruh signifikan dari Swedish massage terhadap tingkat dismenore pada remaja putri.Peneliti menyimpulkan bahwa Swedish massage dapat diterapkan sebagai salah satu metode untuk mengurangi tingkat dismenore.Dari temuan di lapangan, responden merasa sangat nyaman dan rileks selama menjalani Swedish massage, yang secara tidak langsung berdampak positif.Setelah terapi dilakukan, tingkat dismenore berkurang menjadi normal, menunjukkan efektivitas terapi ini.

Menurut Siti Hanisa Dwi Rahayu dan rekan-rekan (2020), Swedish massage dapat memperbaiki sirkulasi darah di tubuh, yang membantu mengoptimalkan aliran darah ke area yang mengalami nyeri, sehingga dapat mengurangi tingkat nyeri. Swedish massage juga berpengaruh dalam mengurangi ketegangan otot dan stres secara keseluruhan, dengan tujuan utama agar tubuh dan pikiran menjadi rileks. Efek ini terjadi karena pijatan merangsang tubuh untuk melepaskan endorfin, senyawa yang bertindak sebagai pereda nyeri (Ilmu et al., 2023)

Ada perubahan pada skala nyeri haid yang dialami responden sebelum dan setelah menjalani Swedish massage.Sebelum pijatan, 6 orang responden memiliki skala nyeri 6, namun setelah menjalani Swedish massage, skala nyeri mereka turun menjadi 3. Pada kelompok lain dengan skala nyeri 3, setelah pijatan, 3 orang mengalami penurunan skala nyeri menjadi 1, dan 3 orang lainnya mencapai skala nyeri 0. Responden melaporkan bahwa rasa nyeri yang sebelumnya terasa saat beristirahat kini hampir tidak terasa saat beraktivitas ringan.Ini menunjukkan bahwa Swedish massage memiliki dampak positif dalam menurunkan tingkat nyeri haid (dismenore) pada responden.

Sejalan dengan pendapat Muslimah, Awaludin, dan Kurniawan (2019), Swedish massage memberikan rangsangan pada saraf parasimpatis yang memicu pelepasan hormon endorfin, menghasilkan efek nyaman pada tubuh. Selain itu, pijatan ini membantu menstabilkan sirkulasi darah, sehingga aliran darah di area yang mengalami nyeri menjadi optimal dan mengurangi tingkat nyeri. Penelitian ini juga mendukung temuan Nareswari Diska Nugraha (2023) yang menyatakan bahwa Swedish massage memiliki pengaruh terhadap tingkat dismenore

KESIMPULAN

Rata-rata tingkat nyeri haid (dismenore) pada remaja putri sebelum Swedish Massage adalah 4,50, yang menunjukkan nyeri sedang. Rata-rata tingkat nyeri haid (dismenore) pada remaja putri setelah Swedish Massage adalah 3,50, yang menunjukkan nyeri ringan. Swedish Massage berpengaruh signifikan terhadap tingkat nyeri haid (dismenore) pada remaja putri di MTS Nurul Huda Pajar Bulan Kabupaten Ogan Ilir, dengan nilai p value sebesar 0,001, yang kurang dari 0,05 (α).

SARAN

Penelitian ini dapat menjadi referensi untuk studi-studi berikutnya yang mengeksplorasi pengaruh Swedish Massage terhadap nyeri haid (dismenore) pada remaja putri di MTS Nurul Huda Pajar Bulan, Kabupaten Ogan Ilir. Selain itu, hasil penelitian ini bisa memberikan wawasan tentang bagaimana latihan Swedish Massage dapat membantu mengurangi nyeri haid pada remaja putri.

Diharapkan peneliti di masa depan dapat memperpanjang periode penelitian pada studi serupa, dengan melakukan pengukuran skala nyeri haid (dismenore) selama minimal 3 siklus menstruasi. Hal ini akan memungkinkan hasil yang lebih akurat dan memberikan informasi yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Fahriyah, N. R., Winahyu, K. M., Nur, S., & Ahmad, A. (2021). SWEDISH MASSAGE TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI: TELAAH LITERATUR. 6(1).
- Fatihah, N., Suhadi, & Afa, J. R. (2024). Hubungan Usia Menarche, Kebiasaan Olahraga Dan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri Sman 1 Samaturu Tahun 2023. *Journal Endemis*, 1(4), 1–6.
- Fatmawati, M., Riyanti, E., & Widjanarko, B. (2017). Perilaku Remaja dalam Mengatasi Dismenore. *Fakultas Kesehatan Masyarakat*, 4(PERILAKU REMAJA PUTERI DALAM MENGATASI DISMENORE), 1036–1043. <https://media.neliti.com/media/publications/137832-ID-perilaku-remaja-puteri-dalam-mengatasi-d.pdf>
- Febrina, R. (2020). Edukasi Menstruasi pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Darussalam Al-Hafidz Kota Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 2(3), 201. <https://doi.org/10.36565/jak.v2i3.130>
- Ilmu, I., Bhakti, K., & Kediri, W. (2023). JURNAL PROMOTIF PREVENTIF Pengaruh Swedish Massage Terhadap Tingkat Nyeri Haid (Dismenoreaa) Primer The Effect of Swedish Massage on Primary Menstrual Pain (Dysmenorrhea) Nareswari Diska Nugraha, Anggraini Dyah Setiyarini (Vol. 6, Issue 1). <http://journal.unpacti.ac.id/index.php/JPP>
- Kesehatan, F. (2020). Pengaruh akupresur terhadap dismenore: tinjauan literatur. 12(1), 95–100.
- Munir, R., Lestari, F., Zakiah, L., Kusmiati, M., Anggun, A., A, D., F, D., A, M., & Puput, P. (2024). Analisa Faktor Yang Mempengaruhi Nyeri Haid (Dismenore) Pada Mahasiswa Akademi Kebidana Pria Husada Bogor. *Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 2(1).
- Napu, L. afriani, Yusrah Taqiyah, & Wa Ode Sri Asnaniar. (2023). Pengaruh Kompres Air Jahe terhadap Penurunan Dismenorea Primer pada Remaja. *Window of Nursing Journal*, 4(1), 33–39. <https://doi.org/10.33096/won.v4i1.735>
- Prasetyaningsih, & Zalmadani, H. (2023). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Dismenore Pada Siswi Man Padusunan Kota Pariman. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(2), 1785–1790.
- Rustam, E. (2015). Gambaran Pengetahuan Remaja Puteri Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) dan Cara Penanggulangannya. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 4(1), 286–290. <https://doi.org/10.25077/jka.v4i1.236>
- Saputro, K. Z. (2018). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1), 25. <https://doi.org/10.14421/aplikasia.v17i1.1362>
- Siti Hanisa Dwi Rahayu dkk. (2020). *Jurnal% 20skripsi% 20hanisa*.
- Trisnawati, Y. (2023). Hipnoterapi Untuk Menurunkan Nyeri Dismenore:Tinjauan Literatur. *PREPOTIF : Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1), 640.