

The Effect of Acupressure Massage (At Points SP 6, LI 4, and ST 36) on Primary Menstrual Pain in Adolescent Girls at SMP N 6 Payakumbuh City

Zilfi Yola Pitri¹, Desti Nataria² Mutia Felina³ lisa Hidayati⁴

Institut Kesehatan Prima Nusantara Bukittinggi^{1,2,3,4}

Zilfiyola@gmail.com

Article Info

Article history

Received date:

Revised date:

Accepted date:

Abstract

One way to relieve pain non-pharmacologically is with Accrued Massage which can stimulate the formation of endorphin hormones. The purpose of this study was to determine the effect of acupressure massage (at points SP6, LI4, and ST36) on primary menstrual pain in adolescent girls at SMP N 6 Kota Payakumbuh. This study used a quasi-experimental method with one group pre-post test design. population of 16 people using Accidental sampling technique, obtained a sample of 12 respondents. The sampling technique uses observation sheets. Furthermore, Shapiro Wilk normality statistical tests were carried out with the results of normal undistributed data. Thus bivariate analysis uses the Wilcoxon test. The results of the study found the average scale of menstrual pain before Acupressure Massage was 4.25. Meanwhile, after acupressure massage, symptoms were reduced with an average number of 0.25. From the results of the p value test, the result $p = 0.002$ where $p < 0.05$. It can be concluded that acupressure has an effect on reducing menstrual pain.

Keywords:

Acupressure Massage, Menstrual Pain, Young Women

Abstrak

Salah satu cara menghilangkan rasa nyeri secara non farmakologi adalah dengan Pijat Akupresur yang dapat merangsang pembentukan hormon endorfin. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh Pijat Akupresur (Pada Titik SP6, LI4, dan ST36) Terhadap Nyeri Haid Primer Pada Remaja Putri di SMP N 6 Kota Payakumbuh. Penelitian ini menggunakan metode quasi eksperiment dengan one group pre-post test design. populasi 16 orang dengan menggunakan teknik Accidental sampling, di dapatkan sampel sebanyak 12 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan lembar observasi. Selanjutnya dilakukan uji statistik normaliti Shapiro willk dengan hasil data tidak terdistribusi normal. Dengan demikian analisis bivariat menggunakan uji Wilcoxon. Hasil penelitian didapatkan rerata skala nyeri haid sebelum Pijat Akupresur yaitu 4,25. Sedangkan setelah dilakukan Pijat Akupresur didapatkan pengurangan gejala dengan angka rata-rata 0.25. Dari hasil uji p value di dapatkan hasil $p = 0.002$ dimana $p < 0,05$. Dapat disimpulkan bahwa akupresur berpengaruh untuk mengurangi nyeri haid.

Kata Kunci

Pijat Akupresur, Nyeri Haid, Remaja Putri

PENDAHULUAN

Wanita merupakan makhluk yang memiliki sistem reproduksi yang cukup unik, salah satunya adalah mereka yang mengalami siklus menstruasi setiap bulannya yang tidak dialami oleh pria. Hal ini merupakan pertanda kematangan seksual dan erat hubungannya dengan fungsi sistem reproduksi. Seringkali mereka mengeluh sakit atau ketidaknyamanan ketika mengalami menstruasi. Menstruasi adalah perdarahan secara periodik dan siklus dari uterus yang disertai dengan pelepasan *endometrium* (Nilda, 2012)

Setiap wanita normal akan mengalami menstruasi setiap bulannya. Beberapa wanita merasakan rasa nyeri pada tiap siklus menstruasi. Menurut Anorogo (2011:32) nyeri menstruasi yang sedemikian hebatnya sehingga membuat penderita untuk istirahat dan meninggalkan pekerjaan dan aktivitas sehari-hari selama beberapa jam atau beberapa hari disebut dengan istilah *dismenorea*.

Menurut beberapa laporan Internasional prevalensi *dismenorea* sangat tinggi dan setidaknya 50% remaja putri mengalami *dismenorea* sepanjang tahun reproduktif. Hasil studi terbaru menunjukkan bahwa hampir 10% remaja yang *dismenorea* mengalami absen sekolah dan absen kerja 1-3 hari per bulan atau kemampuan remaja dalam melakukan tugas sehari-hari akibat nyeri (Umi, dkk, 2010). Menurut Cellis (2011) di Amerika Serikat, diperkirakan hampir 90% wanita mengalami *dismenorea*, dan 10-15% diantaranya mengalami *dismenorea* berat, yang menyebabkan wanita tidak mampu melakukan kegiatan apapun (Wulan P, dkk, 2013) *Dismenorea* mencapai puncaknya pada hari pertama dan kedua (Manuaba, 2010). Banyak wanita yang terpaksa harus berbaring karena terlalu menderita saat haid sehingga kadang tidak mampu melakukan aktifitas apapun. Beberapa wanita hanya mengalami ketidaknyamanan ringan ketika mereka menstruasi, namun wanita lainnya menderita nyeri yang parah (Pacey & Lorraine, 2009).

Berbagai upaya telah dilakukan untuk mengurangi gejala nyeri pada *dismenorea*, Manajemen nyeri dapat dilakukan dengan menggunakan metode farmakologis dan non

farmakologis. Secara farmakologis dengan obat golongan anti nyeri, sedangkan cara non farmakologis dapat dilakukan dengan mengkonsumsi bahan makanan yang dapat memicu pelepasan endorfin (Jayanti, 2010). relaksasi, hipnoterapi, kompres air hangat, senam atau olahraga secara teratur, yoga, distraksi dan massage (Anjelina, 2013). Salah satu metode massage yang dapat dilakukan adalah dengan metode akupresur.

Akupresur merupakan salah satu cara pelayanan kesehatan tradisional yang telah terbukti keamanan dan manfaatnya. Terdapat banyak manfaat akupresur yang dapat dilaksanakan sendiri di lingkungan masyarakat. Salah satunya adalah untuk mengatasi nyeri haid atau *dismenorea*. (Kemenkes RI, 2018)

Dalam Undang-undang Nomor 36 tahun 2009 tentang Kesehatan pada pasal 59 dinyatakan bahwa pelayanan kesehatan tradisional terbagi menjadi pelayanan kesehatan tradisional yang menggunakan ketrampilan dan yang menggunakan ramuan. Di sisi lain pada pasal 61 dinyatakan bahwa masyarakat diberi kesempatan yang seluas-luasnya untuk mengembangkan, meningkatkan dan menggunakan pelayanan kesehatan tradisional yang dapat dipertanggungjawabkan manfaat dan keamanannya.

Terapi akupresur secara empiris terbukti dapat membantu produksi hormon endorfin pada otak yang secara alami dapat membantu menawarkan rasa sakit saat menstruasi (Hartono, 2012)11).

Maendeh,dkk mengatakan pada Pembaruan dan ulasan sistematis tentang pengobatan *dismenore* primer yang dimuat di JBRA Assisted Reproduction 2019, yang mana ulsan tersebut membahas 17 makalah. Bahwa akupresur tampaknya menekan rasa sakit dengan mengurangi tingkat prostaglandin, memediasi nitric oxide, meningkatkan kadar beta-endorphin, menghalangi saluran kalsium, dan meningkatkan aliran sirkulasi melalui jalur uterus. Percobaan lebih lanjut diperlukan untuk mengkonfirmasi manfaat prosedur yang dijelaskan dan memastikan tidak adanya komplikasi.

Endorfin merupakan substansi yang dikeluarkan oleh tubuh yang berfungsi menghambat impuls

nyeri. Hormon *endorphin* akan menjadi analgesik alami dan penenang alami sehingga mampu menurunkan intensitas nyeri seperti pada nyeri haid (Utami,2012).

Dari hasil survei Cakir, et al jumlah 1,266 mahasiswi Firat University di Turki, sejumlah 45,3% merasakan nyeri disetiap haid, 42,5% kadang-kadang nyeri, dan 12,2% tidak mengalami nyeri. Dari mahasiswi yang menalami *dismenore* primer, sekitar 66,9% di terapi dengan obat analgesik. Rata-rata mahasiswi yang disurvei 19-23 tahun, dan frekuensi haidnya 13-51 hari (rata-rata 32,58 hari). Klein dan Litt melaporkan prevelensi *dismenore* di Amerika Serikat yang terjadi dengan rentang umur 14 tahun adalah 59,7%, dari mereka yang mengeluhkan nyeri, 12% berat, 37% sedang, dan 49% ringan. Studi ini juga melaporkan bahwa *dismenore* menyebabkan 14% mahasiswi sering tidak masuk kekampus (Anurogo, dkk,2011).

Kota Payakumbuh merupakan salah satu Kota di Provinsi Sumatera Barat yang telah mengembangkan pelayanan kesehatan tradisional. Salah satu diantaranya adalah dengan pemberdayaan masyarakat dalam UKBM (Usaha Kesehatan Bersumberdaya Masyarakat) yaitu asuhan mandiri pemanfaatan TOGA dan Akupresur. Dalam kegiatan ini masyarakat membentuk kelompok Asman yang akan dibina oleh semua lintas sektoral yang terkait, termasuk Puskesmas. Usaha ini dilaksanakan dengan tujuan agar masyarakat dapat dengan mandiri mengatasi masalah kesehatan ringan sehingga mengurangi pemakaian obat yang bersifat kimia. Dalam pelaksanaan inovasi pelayanan kesehatan, juga perlu dilakukan pengembangan. Tidak hanya dilakukan di lingkungan kemasyarakatan, tapi juga perlu dilaksanakan di lingkungan sekolah.

Pada studi pendahuluan yang penulis laksanakan di SMP N 6 Payakumbuh, dari 30 remaja perempuan yang sudah mengalami menstruasi, 16 diantaranya mengalami nyeri haid. Berdasarkan persentase, angka kejadian nyeri haid disini sekitar 53,33%. Pada umumnya terjadi pada hari pertama dan kedua masa haid. Hal tersebut penulis dapatkan pula, bahwa selama mengalami nyeri haid, siswa merasa kurang nyaman dalam

menjalankan proses belajar. Hal ini akan berpengaruh terhadap produktifitas siswa dalam proses belajar.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka peneliti terdorong untuk meneliti tentang “Pengaruh Pijat Akupresur (Pada Titik SP 6, LI 4, dan ST 36) terhadap nyeri haid primer Pada Remaja Putri di SMP N 6 Kota Payakumbuh tahun 2020”.

METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah desain *quesi-eksperimen* dengan menggunakan model *one group pretest and posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswi yang mengalami nyeri haid di SMP N 6 Kota Payakumbuh sebanyak 16 orang. dengan menggunakan teknik *Accidental sampling*, di dapatkan sampel sebanyak 12 responden.

Penelitian ini dilakukan di SMP N 6 Payakumbuh pada bulan 12 Februari – 12 Maret 2020. Alat pengumpulan data yang digunakan adalah lembar observasi pengukuran skala nyeri. Skala nyeri digambarkan dalam rentang 0 sampai 10. Yang mana masing – masing nomor menjelaskan intensitas nyeri yang dirasakan oleh remaja putri. Analisa data menggunakan uji *wicoxon*, apabila hasil uji statistik didapatkan p value = ($p < 0,05$) maka H_0 ditolak artinya ada pengaruh perlakuan terhadap derajat nyeri haid.

HASIL

Analisa Univariat

Tabel 1 Rata-rata Nyeri Haid Primer pada Remaja Putri di SMP N 6 Payakumbuh Sebelum Dilakukan Pijat Akupresur (Pada Titik SP6,LI4, dan ST36) Tahun 2020 (Pretest)

Rata-rata	SD	Min-Max	N
4,25	1,055	3-7	12

Hasil analisis didapatkan bahwa dari 12 orang responded rata-rata nyeri haid primer sebelum dilakukan pijat akupresur (Pada Titik SP6,LI4, dan ST36) pada remaja putri adalah 4,25.

Tabel 2 Rata-rata Nyeri Haid Primer pada Remaja Putri di SMP N 6 Payakumbuh Sesudah Dilakukan Pijat Akupresur (Pada Titik SP6,LI4, dan ST36) Tahun 2020 (Posttest)

Hasil analisis didapatkan bahwa dari 12 orang responded rata-rata nyeri haid primer setelah dilakukan pijat akupresur (Pada Titik SP6,LI4, dan ST36) pada remaja putri adalah 0,25.

Analisa Bivariat

Tabel 3 Pengaruh Nyeri Haid Primer Sebelum dan Sesudah Dilakukan Pijat Akupresur (Pada Titik SP6,LI4, dan ST36) pada Remaja Putri di SMP N 6 Payakumbuh Tahun 2020

Variabel	Rata-rata	SD	Z	P-Value
Sebelum (Pre-Test)	4,25	1,055	-	0,002
Sesudah (Post-Test)	0,25	0,452	3	

Berdasarkan hasil dari perhitungan Wilcoxon Signed Rank Test, maka nilai Z yang didapat sebesar -3,133 dengan p value (Asymp. Sig 2 tailed) sebesar 0,002 di mana kurang dari batas kritis penelitian 0,05 sehingga keputusan hipotesa adalah menerima H1 atau yang berarti ada pengaruh pijat akupresur (Pada Titik SP6,LI4, dan ST36) terhadap nyeri haid primer pada remaja putri SMP N 6 Payakumbuh Tahun 2020.

PEMBAHASAN

Distribusi Rata-rata Nyeri Haid Primer pada Remaja Putri Sebelum (Pretest) Dilakukan Pijat Akupresur (Pada Titik SP6,LI4, dan ST36)

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa dari 12 orang responden rata-rata skala nyeri haid primer sebelum dilakukan pijat akupresur (Pada Titik SP6,LI4, dan ST36) pada remaja putri di SMPN 6 Payakumbuh tahun 2020 adalah 4,25 yang berada pada kategori nyeri sedang.

Angka kejadian *disminore* di Indonesia sebesar 64,5 % yang terdiri dari 54,9% *disminore primer* (nyeri haid yang terjadi bukan karena gangguan pada alat genital, biasanya terjadi pada wanita yang belum pernah hamil) dan 9,4% *disminore*

Rata-rata	SD	Min-Max	N
0,25	0,452	0-1	12

sekunder (nyeri haid yang dijumpai dengan kelainan anatomis genitalis) (Kemenkes RI, 2017) Dari hasil survei Cakir, et al jumlah 1,266 mahasiswi Firat University di Turki, sejumlah 45,3% merasakan nyeri disetiap haid, 42,5% kadang-kadang nyeri, dan 12,2% tidak mengalami nyeri. Dari mahasiswi yang menalami *dismenore* primer, sekitar 66,9% di terapi dengan obat analgesik. Rata-rata mahasiswi yang disurvei 19-23 tahun, dan frekuensi haidnya 13-51 hari (rata-rata 32,58 hari). Klein dan Litt melaporkan prevelensi *dismenore* di Amerika Serikat yang terjadi dengan rentang umur 14 tahun adalah 59,7%, dari mereka yang mengeluhkan nyeri, 12% berat, 37% sedang, dan 49% ringan. Studi ini juga melaporkan bahwa *dismenore* menyebabkan 14% mahasiswi sering tidak masuk ke kampus (Anurogo, dkk,2011).

Menurut asumsi peneliti, nyeri pada saat menstruasi merupakan hal normal yang dirasakan oleh wanita. Ringan atau beratnya nyeri tergantung kepada subjektifitas masing-masing. Respon nyeri berupa perasaan tusukan kecil bahkan mengganggu aktifitas sehari-hari akan mempengaruhi produktifitas penderita. Banyak cara untuk mengurangi rasa nyeri salah satunya yaitu dengan cara nonfarmakologis yaitu dengan pijat akupresur.

Distribusi rata-rata Nyeri Haid Primer pada Remaja Putri Sesudah (Postest) Dilakukan Pijat Akupresur (Pada Titik SP6,LI4, dan ST36)

Dari hasil penelitian yang dilakukan di peroleh hasil bahwa dari 12 orang responden, rata-rata skala nyeri sesudah intervensi pada remaja putri adalah 0,25 dengan standar deviasi 0,452. Nilai

minimum adalah 0 dan maksimum adalah 1. Setelah peneliti melakukan pijat akupresur maka didapatkan hasil 9 remaja putri tidak merasakan nyeri dan 3 remaja putri merasakan nyeri ringan. Menurut Hartono (2012) terapi akupresur secara empiris terbukti dapat membantu produksi hormon endorfin pada otak yang secara alami dapat membantu menawarkan rasa sakit saat menstruasi. Menurut peneliti, nyeri haid memang berpengaruh terhadap produktifitas wanita. Hal tersebut tergambar pada penelitian yang dilakukan penulis bahwa sebagian besar remaja putri tidak konsentrasi dalam belajar akibat mengalami nyeri haid. Dismenore bisa dikurangi gejalanya dengan Pijat Akupresur. Pijat akupresur dapat menurunkan skala nyeri haid yaitu dengan melakukan pijatan pada titik SP6, LI4 dan ST36. Titik ini sangat sensitive untuk mengurangi rasa nyeri disaat haid. Aliran darah dan oksigen menjadi lebih baik, dan juga dapat merangsang pengeluaran endorfin serta neuro transmitter akan menutup pintu sinyal nyeri ke medula spinalis dan otak. Hal tersebut akan dapat mengurangi rasa nyeri saat menstruasi.

Rata-rata Pretest dan Posttest Kelompok Intervensi Terhadap Skala Nyeri Haid Primer Pada Remaja Putri SMP N 6 Payakumbuh Tahun 2020

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Distribusi Rata-rata Skala Nyeri Haid sebelum dilakukan pijat akupresur adalah 4,25 dan sesudah dilakukan latihan 0,25. Maka terdapat perbedaan skala nyeri haid sebelum dan sesudah dilakukan pijat akupresur kepada responden dengan selisih skala nyeri sebelum dan sesudah adalah 4. Oleh karena itu peneliti berasumsi bahwa semua responden mengalami penurunan skala nyeri.

Akupresur merupakan salah satu cara pelayanan kesehatan tradisional yang telah terbukti keamanan dan manfaatnya. Terdapat banyak manfaat akupresur yang dapat dilaksanakan sendiri di lingkungan masyarakat. Salah satunya adalah untuk mengatasi nyeri haid atau dismenorhea. (Kemenkes RI, 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh M.Ridwan dan Herlina pada tahun 2015 dengan judul “Metode Akupresur Untuk Meredakan Nyeri Haid” juga menyimpulkan bahwa Teori-teori yang menjelaskan akupresur pada titik tertentu misalnya Titik Sanyinjiao (SP6) sangat efektif dalam mengurangi nyeri haid pada perempuan, murah (tanpa biaya) dan dapat dilakukan sendiri (secara mandiri).

Menurut peneliti, pijat akupresur dapat menurunkan intensitas nyeri haid seseorang. Hal ini terbukti dari seluruh responden mengalami penurunan skala nyeri haid.

Setelah dilakukan akupresur, selain nyeri berkurang, para siswi juga merasakan tubuh lebih segar dan merasa bahagia. Hal ini terjadi karena perangsangan pada titik akupresur dapat meningkatkan aliran darah dan oksigen pada daerah yang sakit. Dan juga merangsang pengeluaran hormone endorfin, selain mengurangi rasa nyeri, juga memberikan efek bahagia.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian tentang pengaruh pijat akupresur (pada titik SP 6, LI 4, dan ST 36) terhadap nyeri haid primer pada remaja putri di SMP N 6 Kota Payakumbuh tahun 2020, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Rata-rata skala nyeri haid pada remaja putri sebelum dilakukan pijat akupresur adalah 4,25. Berada pada kategori nyeri sedang.
2. Rata-rata skala nyeri haid pada remaja putri setelah dilakukan pijat akupresur adalah 0,25. Berada pada kategori nyeri ringan.
3. Adanya pengaruh pijat akupresur terhadap skala nyeri haid primer pada remaja putri di SMP N 6 Kota Payakumbuh tahun 2020 (p value $<0,05 = 0,002$). Pemberian terapi akupresur pada titik SP6, LI4, dan ST36 efektif menurunkan intensitas nyeri sebesar 4 poin.

Hasil penelitian menunjukkan ada penurunan yang signifikan setelah akupresur pada titik SP6, LI4, dan ST36 terhadap dismenore.

DAFTAR PUSTAKA

1. Anurogo, D., & Wulandari, A., 2011, *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid..* Yogyakarta, ANDI OFFSET.
2. Arikunto, S, 2010, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta, PT. Rineka Cipta.
3. Benson, R., C., 2008, *Buku Saku Obstetri dan Ginekologi*, Jakarta, EGC.
4. Bobak, 2004, *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*, Jakarta, EGC.
5. Cicilia, dkk., 2013, *Hubungan Dismenore dengan Aktivitas Belajar Remaja Putri di SMA Kristen 1 Tomohon Skripsi*, Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado.
6. Efendi, F., 2009, *Keperawatan Kesehatan Komunitas : Teori dan Praktik dalam Keperawatan*, Jakarta, Salemba Medika
7. Fauziah, M., N., 2015, *Pengaruh Abdominal Stretching terhadap Intensitas Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMK Al Furqon Bantarkawung Kabupaten Brebes*, Fakultas kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Isalm Negeri Jakarta, <http://www.repository.uinjkt.ac.id>, Disitasi : 8 Maret 2017.
8. Febriana, M., 2013, *Manfaat penambahan Latihan Otot Diafragma Pelvis pada Latihan Otot Abdomen terhadap Dismenore Primer pada Remaja Putri*, Akademi Kebidanan Graha Mandiri Cilacap.
9. <http://www.ejournal.stikesdarululum.ac.id> , Disitasi : 25 Februari 2017.
10. <https://www.kompasiana.com/silkaannis/a/5cb2ae7495760e6aa27c8432/dismenore-nyeri-haid?page=all>
11. Info Sehat, 2011., *Studi Analisa pemanfaatan Air Kelapa Sebagai Intervensi Non Farmakologi Dalam Mencegah Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Santriwati Di Asrama Al Husna Pondok Pesantren Darul Ulum Jombang*,
12. Jahja, Y., 2011, *Psikologi Perkembangan*, Jakarta, Kencana.
13. Kumalasari, dkk, 2012, *Kesehatan Reproduksi Untuk Mahasiswa Kebidanan dan Keperawatan*, Jakarta, Salemba Medika.
14. Kusmindarti, I., 2014, *Hubungan Kebiasaan Olahraga dengan Kejadian Dismenorea pada Remaja Putri di Komunitas Senam Aerobik Tri Widodo Basuki Jabon Mojoanyar Mojokerto*,
15. <http://www.ejournal.stikeswilliambooth.ac.id>, Disitasi : 25 Februari 2017.
16. Kusmiran, E., 2011, *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita Edisi ke 2*, Jakarta, Salemba Medika.
17. Leppert P., 2004, *Primary Care for Women 2th edition*, Philadelphia, Lippincott Williams & Wilkins.
18. Lestari, F., Fuji., 2016, *Hubungan Pengetahuan dengan Tingkat Kecemasan Remaja Putri kelas X dan XI tentang Dismenore (Studi di MAN 5 Jombang)*, <http://www.digilib.stikesicme-jbg.ac.id>, Diitasi : 26 Februari 2017.
19. Li, L., Liu, X., Herr, K., 2007, *Postoperative Pain Intensity Assesment : A Comparation of Four Scales in Chinese adult Adult*, <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17371409?dopt=abstract>, Disitasi : 18 Maret 2017.
20. Manuaba, I., B., G., 2007, *Pengantar Kuliah Obstetri*, Jakarta, EGC.
21. Manuaba, I., A., C., 2009, *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta, EGC.
22. Morgan, G., 2009, *Obstetri & Ginekologi*, Jakarta, EGC.
23. Morgan dan Hamilton, 2009, *Obstetri dan Ginekologi Panduan Praktik*, Jakarta, EGC.
24. Muttaqin, A., 2008, *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Klien dengan Gangguan Sistem Persarafan*, Jakarta, Salemba Medika.
25. Nasir, A., dkk., 2011, *Buku Ajar : Metodologi Penelitian Kesehatan Konsep Pembuatan Karya Tulis dan Thesis untuk*

-
- Mahasiswa Kesehatan, Yogyakarta, Nuha Medika.
26. Ningsih, R., 2011, *Efektivitas Paket Perda terhadap Intensitas Nyeri pada Remaja dengan Dismenore di SMAN Kecamatan Curup*, Tesis, Universitas Indonesia.
27. Notoatmodjo, S., 2007, *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan Cetakan II*, Jakarta, PT. Rineka Cipta.
28. Notoatmodjo, S., 2010, *Metode Penelitian Kesehatan*, Jakarta, Rineka Cipta.
- Nursalam, & Efendi, F., 2008, *Pendidikan Dalam Keperawatan*, Jakarta, Salemba Medi.
29. Nursalam, 2008, *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*, Jakarta, Salemba Medika
30. Pieter, H., Zan., 2010, *Pengantar Psikologi dalam Keperawatan*, Cetakan I, Jakarta, Kencana Prenada Media Group.
31. Pinem, S., 2009, *Kesehatan Reproduksi dan Kontrasepsi*, Jakarta, TIM. Potter & Perry, 2005, *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*, Jakarta, EGC.
32. Proverawati, M., 2009, *Menarche : Menstruasi Pertama Penuh Makna*, Yogyakarta, Nuha Medika.
33. Schwartz, M., W., 2004, *Pedoman Klinis Pediatri*, Jakarta, EGC.
34. Senior, 2008, *Latihan Peregangan*, <http://www.cymbermed.cbn.net.id>, Disitasi : 9 Maret 2017.
35. Soetjningsih, 2007, *Perkembangan Remaja*, Jakarta, Pustaka. Pelajar
36. Setiadi, 2007, *Konsep dan Penelitian Riset Keperawatan Edisi ke – 1*, Yogyakarta, GRAHA ILMU.
37. Tamsuri, 2007, *Konsep dan Penatalaksanaan Nyeri*, Jakarta, EGC.
38. Tarigan, Benny DJ., 2013, *Pengaruh Abdominal Stretching Exercise terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi (dismenore) pada Remaja Putri Surabaya*, Akademi Kebidanan Griya Husada Surabaya, <http://www.jurnal.akbid-griyahasuda.ac.id>, Disitasi pada tanggal 29 Mei 2017.
39. Widyastuti, dkk., 2009, *Kesehatan Reproduksi*, Yogyakarta, Fitramaya.
40. Wong, D., L., Eaton, M., H., Wilson, D., Winkelstein, M., L., & Schwartz, P., 2008.