

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI PROGRESIF TERHADAP
TINGKAT NYERI HAID (*DISMENORHEA*) PADA
MAHASISWI DI UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun oleh:
EKA RAHMAWATI
201210201014**



**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2016**

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI PROGRESIF TERHADAP
TINGKAT NYERI HAID (*DISMENORHEA*) PADA
MAHASISWI DI UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun oleh:
EKA RAHMAWATI
201210201014**



**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2016**

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI PROGRESIF TERHADAP
TINGKAT NYERI HAID (*DISMENORHEA*) PADA
MAHASISWI DI UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan
Pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta



**Disusun oleh:
EKA RAHMAWATI
201210201014**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2016**

HALAMAN PENGESAHAN

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI PROGRESIF TERHADAP
TINGKAT NYERI HAID (*DISMENORHEA*) PADA
MAHASISWI DI UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

**Disusun oleh:
EKA RAHMAWATI
201210201014**

Telah Disetujui Oleh Pembimbing
Pada tanggal:
25 Juli 2016



Pembimbing

Ns. Sarwinanti, M.Kep., Sp.Kep.Mat.

PENGARUH TEKNIK RELAKSASI PROGRESIF TERHADAP TINGKAT NYERI HAID (*DISMENORHEA*) PADA MAHASISWI DI UNIVERSITAS 'AISYIYAH YOGYAKARTA

Eka Rahmawati, Sarwinanti
Program Studi Ilmu Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta
Email ekkaa.rahma@gmail.com

Abstract: Dysmenorrheal is stomach pain caused by womb cramp, and it happens during menstruation. The impact dysmenorrheal is disturbance toward daily activities and reproduction system. The study aim to investigate the influence of progressive relaxation technique on dysmenorrheal level. The study used pre experiment with the framwork of one group pre-post test design. The population was 38 female students. The samples used 22 students with simple random sampling. The analysis test used wilcoxon. The result of analysis test obtained Asymp Value Sign (2-tailed) for dysmenorrheal rate $0.000 < 0.05$. There was positive effect of progressive relaxation technique on dysmenorrheal level. It is expected that students use progressive relaxation technique to overcome dysmenorrheal as a non-pharmacological way.

Keywords: dysmenorrheal, progressive relaxation technique

Abstrak: Nyeri haid (*dismenorhea*) adalah nyeri perut yang berasal dari kram rahim dan terjadi selama menstruasi. Dampak dari *dismenorhea* yaitu terganggunya aktivitas hidup sehari-hari dan gangguan pada sistem reproduksi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi progresif terhadap tingkat nyeri haid (*dismenorhea*). Penelitian ini menggunakan metode *pre experiment* dengan rancangan *one grup pre-post test design*. Populasi 38 orang mahasiswi. Sampel yang digunakan 22 mahasiswi dengan *simple random sampling*. Uji analisis menggunakan *Wilcoxon*. Hasil uji analisis didapatkan nilai *Asymp. Sign (2-tailed)* untuk tingkat nyeri haid (*dismenorhea*) $0,000 < 0,05$. Ada pengaruh teknik relaksasi progresif terhadap tingkat nyeri haid (*dismenorhea*). Disarankan bagi mahasiswi menggunakan teknik relaksasi progresif untuk mengatasi nyeri haid (*dismenorhea*) secara *non farmakologi*.

Kata Kunci: nyeri haid (*dismenorhea*), teknik relaksasi progresif

PENDAHULUAN

Nyeri haid (*dismenorrhea*) adalah nyeri perut yang berasal dari kram rahim dan terjadi selama menstruasi (Nugroho & Utama, 2014). Nyeri haid (*dismenorrhea*) yang dirasakan sangat berat menyebabkan mahasiswa tidak masuk kuliah dan menyebabkan prestasi belajar mahasiswa menjadi menurun. *Dismenorrhea* yang tidak segera mendapat penanganan yang tepat dapat menyebabkan mual, diare, sakit kepala dan bahkan pingsan (Prawirohardjo, 2010). Pada *dismenorrhea* sekunder yang terjadi karena penyakit reproduksi dapat menyebabkan *Retrograd* menstruasi (menstruasi yang bergerak mundur), infertilitas (kemandulan), *ektopic* pecah, kista pecah, perforasi rahim, dan infeksi (Andrew, 2009).

Menurut Proverawati dan Misaroh (2009) cara untuk mengatasi nyeri menstruasi adalah dengan terapi farmakologi dan *non* farmakologi. Potter dan Perry (2006) mengatakan bahwa salah satu yang termasuk jenis latihan relaksasi adalah latihan relaksasi progresif. Teknik relaksasi progresif adalah terapi *non* farmakologi yang termurah pada saat ini yang tidak memiliki efek samping, dan mudah untuk dilakukan. Efektivitas teknik relaksasi progresif juga telah diteliti di Indonesia pada berbagai masalah kesehatan. Penelitian yang sudah dilakukan menunjukkan bahwa teknik relaksasi progresif dapat menurunkan nyeri (Wahyuni & Rahman, 2009).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, dari 96 mahasiswa terdapat 90 (93,7%) mahasiswa mengalami *dismenorrhea* yang terdiri dari 38 (42,2%) mahasiswa yang mengalami *dismenorrhea* saat menstruasi dan 52 (57,8%) mahasiswa yang kadang-kadang mengalami *dismenorrhea* saat menstruasi dengan tingkat gejala yang berbeda-beda, sedangkan 6 (6,3%) mahasiswa tidak mengalami *dismenorrhea*. Berdasarkan data-data yang ditemukan, peneliti tertarik meneliti tentang pengaruh teknik relaksasi progresif terhadap tingkat nyeri *dismenorrhea* pada mahasiswa di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *pre experiment* dengan rancangan *one grup pre-post test design* tanpa kelompok pembandingan. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa keperawatan semester VII di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta yang mengalami nyeri haid (*dismenorrhea*). Populasi pada penelitian ini berjumlah 38 orang. Penelitian ini menggunakan teknik *sample random sampling*. Jumlah sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah 22 orang. Pengumpulan data dilakukan menggunakan lembar pengisian data responden dan instrumen observasi skala nyeri yaitu *Numerical Rating Scale* (NRS).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta terletak di Jalan Ring Road Barat No. 63, Mlangi, Nogotirto, Gamping, Sleman, Yogyakarta.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	Persentase
21	10	45,5 %
22	10	45,5 %
23	2	9,1 %
Jumlah	22	100 %

Sumber data : data primer : 2016

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 22 responden terdapat 10 responden (45,5%) usia 21 tahun, 10 responden (45,5%) usia 22 tahun, dan 2 responden (9,1%) usia 23 tahun.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Indeks Masa Tubuh (IMT)

IMT	Frekuensi	Persentase
18,5–20,5	8	36,4 %
20,6–22,5	6	27,3 %
22,6–24,9	8	36,4 %
Jumlah	22	100 %

Sumber data : data primer : 2016

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 22 responden, seluruh responden (100%) diketahui IMT pada kisaran normal yaitu 18,5-24,9 (Dwijayanti, 2011). Terdiri dari 8 responden (36,4%) dengan IMT 18,5–20,5, 6 responden (27,3%) dengan IMT 20,6–22,5, 8 responden (36,4%) dengan IMT 22,6–24,9.

Tabel 3 Distribusi Karakteristik Berdasarkan Frekuensi Nyeri Haid (*Dismenorrhea*) Sebelum dan Setelah Pemberian Teknik Relaksasi Progresif

Tingkat Nyeri Haid (<i>Dismenorrhea</i>)	Pre-Test		Post-Test	
	(f)	(%)	(f)	(%)
Tidak Nyeri (0)	0	0 %	5	22,7 %
Nyeri Ringan (1-3)	1	4,5 %	13	59,1 %
Nyeri Sedang (4-6)	13	59,1 %	3	13,6 %
Nyeri Berat Terkontrol (7-9)	8	36,4 %	1	4,5 %
Nyeri Berat Tidak Terkontrol (10)	0	0 %	0	0 %
Jumlah	22	100 %	22	100 %

Sumber data : data primer : 2016

Tingkat Nyeri Haid Sebelum Pemberian Teknik Relaksasi Progresif Pada Mahasiswi di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Berdasarkan hasil pengolahan data didapatkan bahwa tingkat nyeri haid (*dismenorrhea*) responden sebelum diberikan teknik relaksasi progresif adalah responden dengan kategori tidak nyeri sebanyak 0 responden (0%), kategori nyeri ringan sebanyak 1 responden (4,5%), kategori nyeri sedang sebanyak 13 responden (59,1%), kategori nyeri berat terkontrol sebanyak 8 responden (36,4%), dan kategori nyeri berat tidak terkontrol sebanyak 0 responden (0%).

Nyeri haid (*dismenorrhea*) menurut Mitayani (2009) di pengaruhi oleh usia, status ekonomi, pekerjaan, dan konstitusi. Berdasarkan teori tersebut, faktor yang kemungkinan mempengaruhi nyeri haid (*dismenorrhea*) pada responden penelitian ini adalah faktor usia yang dapat dilihat pada tabel 4.1 tentang karakteristik responden berdasarkan usia, didapatkan data sebanyak 10 responden (45,5%) berusia 21 tahun, 10 responden (45,5%) berusia 22 tahun, dan 2 responden (9,1%) berusia 23 tahun.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Novia & Puspitasari (2008) bahwa golongan umur 21-25 tahun rentan terjadi *dismenorrhea* disebabkan oleh terjadinya optimalisasi fungsi saraf rahim sehingga sekresi prostaglandin meningkat yang menimbulkan rasa nyeri saat menstruasi. Sedangkan faktor status ekonomi yang pada penelitian ini dinilai dari perhitungan indeks masa tubuh (IMT) dapat dilihat pada tabel 4.2 tentang karakteristik responden berdasarkan IMT menunjukkan bahwa dari 22 responden, seluruh responden (100%) diketahui IMT pada kisaran normal yaitu 18,5-24,9 (Dwijayanti, 2011). Terdiri dari 8 responden (36,4%) dengan IMT 18,5–20,5, 6 responden (27,3%) dengan IMT 20,6–22,5, 8 responden (36,4%) dengan IMT 22,6–24,9.

Pada penelitian ini responden yang mengalami nyeri haid (*dismenorea*) tidak dipengaruhi oleh status IMT karena penelitian ini mengambil responden yang mempunyai status IMT dalam kisaran normal. Sesuai penelitian yang dilakukan oleh Pande dan Purnawati (2013) dengan judul Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan *Dismenorea* Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana diperoleh hasil bahwa tidak ada hubungan antara IMT dan *dismenorea* primer dengan nilai p sebesar 0,202 (nilai $p > 0,05$).

Faktor lain yang mungkin mempengaruhi terjadinya nyeri haid (*dismenorea*) pada responden adalah stres. Gunawati dan Hartati (2006) menyatakan seseorang dapat dikatakan mengalami stres, ketika ia mengalami suatu kondisi tekanan dalam diri akibat tuntutan-tuntutan yang berasal dari dalam diri dan lingkungan individu tersebut. Penelitian yang dilakukan Okoro (2013) menjelaskan beberapa faktor risiko terjadinya *dismenore* yakni usia, paritas, lama menstruasi, stres, aktivitas fisik, kebiasaan merokok dan indeks massa tubuh. Salah satu faktor yang paling dekat dengan mahasiswa adalah stres. Stres merupakan salah satu faktor psikologis manusia di mana faktor ini dapat menyebabkan suplai darah tidak lancar sehingga terjadi defisiensi oksigen di uterus dan meningkatkan produksi serta merangsang sekresi prostaglandin (PGs) di uterus (Silvana, 2012).

Menurut Hurlock (2007) salah satu faktor yang memegang peranan penting sebagai penyebab nyeri haid yaitu faktor kejiwaan. Gangguan psikis akan mengakibatkan gangguan pada fisik, misalnya gangguan haid seperti *dismenorea*. Didukung penelitian Prihatama (2013) dengan judul hubungan antara stres dan *dismenore* pada siswi kelas tiga SMA Negeri 2 Ngawi. Penelitian ini bersifat *observasional analitik* dengan menggunakan *cross sectional*. Metode sampel menggunakan *purposive sampling* didapatkan besar sampel 54 siswi dan diuji dengan menggunakan uji *Chi-Square*. Dari analisis statistik menggunakan uji *Chi-Square* didapatkan nilai p sebesar 0,002 (interval kepercayaan 95%) artinya bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres dan *dismenore*.

Tingkat Nyeri Haid Setelah Pemberian Teknik Relaksasi Progresif Pada Mahasiswi di Universitas 'Aisyiah Yogyakarta

Setelah pemberian teknik relaksasi progresif, seperti disajikan pada tabel 4.3 responden yang dikategorikan tidak mengalami nyeri meningkat dari 0 responden (0%) menjadi 5 responden (22,7%). Responden yang dikategorikan mengalami nyeri ringan meningkat dari 1 responden (4,5%) menjadi 13 responden (59,1%). Responden yang dikategorikan mengalami nyeri sedang menurun dari 13 (59,1%) menjadi 3 responden (13,6%). Responden yang dikategorikan mengalami nyeri berat terkontrol menurun dari 8 responden (36,4%) menjadi 1 responden (4,5%). Sedangkan responden yang dikategorikan mengalami nyeri berat tidak terkontrol yaitu 0 responden (0%). Hasil penelitian ini menunjukkan perubahan yang berarti setelah pemberian teknik relaksasi progresif.

Perubahan tingkat nyeri haid (*dismenorea*) pada responden setelah dilakukan teknik relaksasi progresif sesuai dengan teori menurut Wahyuni dan Rahman (2009) bahwa teknik relaksasi progresif merupakan cara yang dapat digunakan untuk meringankan nyeri menstruasi melalui vasodilatasi pembuluh darah, dan peningkatan sekresi hormon endorfin yang berfungsi memblokir reseptor nyeri di otak sehingga nyeri dapat berkurang atau hilang.

Proverawati dan Misaroh (2009) menyatakan penurunan tingkat nyeri pada relaksasi progresif dikarenakan oleh adanya relaksasi yang dapat menurunkan intensitas nyeri, meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah serta merangsang sekresi endorfin. Endorfin yang disekresikan ini berhubungan

dengan teori “*gate control*” dari Melzack dan Wall (1965) yang mengatakan bahwa impuls nyeri dihantarkan saat sebuah pertahanan dibuka dan impuls dihambat saat sebuah pertahanan ditutup. Salah satu cara menutup mekanisme pertahanan ini adalah dengan merangsang sekresi endorfin (penghilang nyeri alami) yang akan menghambat pelepasan impuls nyeri.

Studi eksperimen yang dilakukan di Brasil oleh Praseetha (2012) dalam Akbar, Putria, dan Efriyanti (2014) didapatkan hasil bahwa relaksasi otot progresif dapat mengurangi persepsi nyeri pada 61 responden. Nyeri yang dirasakan mengalami penurunan satu tingkat dari berat menjadi sedang dan sedang menjadi ringan setelah diberikan relaksasi otot progresif. Hasil ini menyatakan bahwa relaksasi otot progresif memiliki nilai yang signifikan untuk penurunan *dismenorea*.

Penelitian ini didukung oleh penelitian Akbar, Putria, dan Efriyanti (2014) dengan judul Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan *dismenore* pada mahasiswi A 2012 Fakultas Keperawatan UNAND. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah relaksasi otot progresif berpengaruh dalam mengatasi nyeri *dismenorea*. Subjek penelitian adalah mahasiswi A 2012 di Fakultas Keperawatan UNAND. Jenis penelitian ini menggunakan *Quasi-experiment* tanpa kelompok kontrol dengan pendekatan *one group pretest-posttest*. Pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling dengan 37 orang. Analisa data menggunakan *wilcoxon*. Hasil penelitian membuktikan adanya pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan relaksasi otot progresif terhadap nyeri *dismenorea* pada mahasiswi A 2012 Fakultas Keperawatan UNAND dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif dapat menurunkan nyeri *dismenorea* pada mahasiswi A 2012 Fakultas Keperawatan UNAND.

Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Progresif Pada Mahasiswi di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat nyeri haid (*dismenorhea*) mengalami penurunan setelah pemberian teknik relaksasi progresif. Hal ini dapat dibuktikan pada table 4.5 mengenai hasil analisis data penelitian sebelum dan setelah teknik relaksasi progresif yang menunjukkan bahwa sebelum diberikan teknik relaksasi progresif, rata-rata nilai skor responden sebesar 5,86 dan setelah diberikan teknik relaksasi progresif rata-rata nilai skor menurun menjadi 2,36. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara nilai *pre test* yaitu sebelum diberikan teknik relaksasi progresif dan *post test* setelah diberikan teknik relaksasi progresif dengan selisih sebesar 3,5.

Nyeri menstruasi merupakan sensasi nyeri. Rasa nyeri sering digambarkan sebagai nyeri kram pada abdomen bagian bawah yang terjadi selama haid, terkadang hingga mengganggu aktivitas. Terdapat dua kategori nyeri menstruasi yaitu primer dan sekunder. Nyeri menstruasi primer disebabkan produksi prostaglandin endometrium yang lebih besar sehingga menyebabkan kontraksi uterus, iskemia uterus, dan nyeri pelvis. Prostaglandin yang berlebihan terlepas dari sel-sel endometrium uterus adalah prostaglandin F2 alfa. Prostaglandin F2 alfa adalah suatu perangsang kuat kontraksi otot polos miometrium dan kontriksi pembuluh darah uterus. Hal ini memperparah hipoksia uterus yang secara normal terjadi pada haid, sehingga timbul rasa nyeri yang hebat (Corwin, 2008). Teknik relaksasi progresif merupakan suatu latihan untuk membantu meringankan ketidaknyamanan menstruasi melalui peningkatan vasodilatasi penurunan iskemia berikutnya pada endometrium. Hal ini juga melepaskan opiat endogen yang menekan prostaglandin (O’Donohue & Fisher, 2012).

Zainiyah (2014) melakukan penelitian dengan judul pengaruh relaksasi progresif terhadap nyeri *dismenorea* primer pada mahasiswa DIV Kebidanan Ngudia Husada Madura. Penelitian ini merupakan jenis penelitian *Pre-experimental Design* dengan rancangan penelitian *One Group Pretest Posttest*. Hasil analisa data menggunakan uji statistik *wilcoxon match pairs test* dengan tingkat kemaknaan 0,05 dengan skala ordinal dengan $p\text{ value} \leq 0,05$. Maka H_0 ditolak dan H_a diterima yaitu ada pengaruh relaksasi progresif terhadap nyeri *dismenorea* primer.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Simamora, Sinaga, dan Olivia (2014) dengan judul pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap nyeri menstruasi pada remaja di asrama putri STIKES Santo Borromeus. Hasil penelitian dari 20 responden sebelum dilakukan teknik relaksasi otot progresif sebanyak 18 (90%) responden menyatakan nyeri sedang dan 2 (10%) responden menyatakan nyeri ringan, sedangkan setelah dilakukannya teknik relaksasi otot progresif sebanyak 12 (60%) responden menyatakan nyeri ringan, 4 (20%) responden menyatakan tidak nyeri, dan 4 (20%) responden lainnya menyatakan nyeri sedang. Uji statistik menggunakan Uji *Wilcoxon* dengan $p\text{-value} = 0,000 (\leq \alpha)$ sehingga disimpulkan ada pengaruh setelah dilakukan teknik relaksasi otot progresif terhadap nyeri menstruasi.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, dapat disimpulkan bahwa tingkat nyeri haid (*dismenore*) sebelum diberikan teknik relaksasi progresif yaitu 5,86 dalam kategori nyeri sedang. Tingkat nyeri haid (*dismenorea*) setelah diberikan teknik relaksasi progresif yaitu 2,36 dalam kategori nyeri ringan. Sesuai dengan hasil uji analisis menggunakan *Wilcoxon* didapatkan data bahwa ada pengaruh pemberian teknik relaksasi progresif terhadap tingkat nyeri haid (*dismenorea*).

Saran

Bagi mahasiswi penelitian ini diharapkan dapat menggunakan teknik relaksasi progresif untuk mengatasi nyeri haid (*dismenorea*) secara *non farmakologi*. Bagi institusi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa tentang cara mengatasi nyeri haid (*dismenorea*) dengan menggunakan teknik relaksasi progresif. Bagi profesi keperawatan penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan keilmuan keperawatan dalam mengatasi nyeri haid (*dismenorea*) secara *non farmakologi*. Bagi peneliti selanjutnya agar menggunakan sampel yang lebih banyak dan menggunakan kelompok kontrol sebagai pembandingan.

DAFTAR PUSTAKA

Akbar, I., Putra, D.E., Efriyanti, E. (2014). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Dismenore Pada Mahasiswi A 2012 Fakultas Keperawatan UNAND. *Ners Jurnal Keperawatan Volume 10, No 1, Maret 2014* : 1-9. Diakses pada 1 Juni 2016.

Andrew, G. (2009). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Wanita*. EGC: Jakarta.

Nugroho, T., Utama, B.I. (2014). *Masalah Reproduksi Wanita*. Nuha Medika Press: Yogyakarta.

Potter & Perry. (2006). *Buku Ajar Keperawatan Fundamental: Konsep, Proses, Dan Praktik, E/4, Vol.2*. EGC: Jakarta.

Prawirohardjo. (2010). *Ilmu Kebidanan*. Bina Pustaka: Jakarta.

Proverawati, A., & Misaroh, S. (2009). *Menarche: Pertama Penuh Makna*. Nuha Medika: Bandung.

Wahyuni, & Rahman, F. (2009). *Pengaruh Penambahan Teknik Relaksasi Progresif Pada Terapi Latihan Terhadap Penurunan Nyeri Di Rumah Sakit Umum Daerah Dr. Moewardi*. Skripsi dipublikasikan. Universitas Muhammadiyah Surakarta. Diakses pada 30 November 2015.



unisa
Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta