

**PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP PENURUNAN
DISMENORE PRIMER PADA REMAJA:
*NARRATIVE REVIEW***

NASKAH PUBLIKASI



Disusun Oleh :
Septi Tri Mulyani
1710301014

**PROGRAM STUDI FISIOTERAPI S1
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2021**

**PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP PENURUNAN
DISMENORE PRIMER PADA REMAJA:
NARRATIVE REVIEW**

NASKAH PUBLIKASI

Disusun Oleh :
Septi Tri Mulyani
1710301014

Telah Memenuhi Syarat dan disetujui Untuk Mengikuti Ujian Skripsi
Program Studi Fisioterapi S1
Fakultas Ilmu Kesehatan
di Universitas Aisyiyah
Yogyakarta

Oleh :

Pembimbing : Siti Khotimah, SST.FT., M.Fis

Tanggal : 19 Juli 2021

Tanda Tangan :



PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP PENURUNAN *DISMENORE* PRIMER PADA REMAJA: *NARRATIVE REVIEW*¹

Septi Tri Mulyani², Siti Khotimah³

ABSTRAK

Latar Belakang : Banyak remaja yang saat ini lebih banyak mengonsumsi makanan *junk food*, dimana kandungan lemak dalam makanan *junk food* sangat tinggi dan hal ini dapat mengakibatkan kenaikan pada kadar prostaglandin didalam tubuh yang dapat memicu terjadinya *dismenore* atau nyeri haid. Ada cara yang dapat dilakukan oleh fisioterapi dalam menurunkan tingkat nyeri pada saat remaja mengalami menstruasi yaitu dengan menggunakan intervensi senam yoga. Senam yoga merupakan suatu tehnik yang mengajarkan relaksasi, pernafasan dan posisi tubuh guna untuk mengurangi keluhan nyeri. **Tujuan:** Untuk mengetahui pengaruh senam yoga terhadap penurunan *dismenore* primer pada remaja. **Metode Penelitian:** Metode penelitian ini adalah *narrative review*, dengan menggunakan dua *database* yaitu *Google Scholar* dan *PubMed*, pada *Google Scholar* ditemukan 180 artikel dan *PubMed* 6 artikel, total dari pencarian artikel sebanyak 186. Selanjutnya 186 artikel tersebut dipilih dan di periksa didapatkan 67 artikel, selanjutnya artikel dikurangi sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi sebanyak 10 artikel. Kemudian total artikel yang di *review* sebanyak 10 artikel. Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan *Visual Analog Scale (VAS)*, *Numeric Rating Scale (NRS)*, *Verbal Descriptor Scale (VDS)*. **Hasil Penelitian:** Ada pengaruh dari pemberian senam yoga terhadap penurunan *dismenore* primer pada remaja. **Kesimpulan:** Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian senam yoga terhadap penurunan *dismenore* primer pada rema. Dengan dosis senam yoga yang paling efektif selama 60 menit 1 sesi dalam satu minggu selama 12 minggu. **Saran :** Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya sehingga dapat dikembangkan dengan menggunakan metode penelitian eksperimental.

Kata kunci : Remaja, *Dismenore*, Senam Yoga, *Visual Analog Scale (VAS)*, *Numeric Rating Scale (NRS)*, *Verbal Descriptor Scale (VDS)*.

Daftar Pustaka : 23 Referensi (2011-2021)

¹Judul Skripsi

²Mahasiswa Program Studi Fisioterapi Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta

³Dosen Program Studi Fisioterapi Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta

THE EFFECT OF YOGA EXERCISES ON DECREASING PRIMARY DYSMENORRHEA IN ADOLESCENT: A NARRATIVE REVIEW¹

Septi Tri Mulyani², Siti Khotimah³

ABSTRACT

Background: Many adolescents are currently consuming more junk food, in which the fat concentration in junk food is very high. It can lead to an increase in prostaglandin levels in the body which can trigger dysmenorrhea or menstrual pain. There are ways that physiotherapists can do to reduce pain levels when adolescent experience menstruation, that is by doing yoga exercises. Yoga is a technique that teaches relaxation, breathing and body position in order to reduce pain complaints.

Objective: This research aims to determine the effect of yoga exercise on the reduction of primary dysmenorrhea in adolescent. **Methods:** This research employed a narrative review, using two databases that were Google Scholar and PubMed. The researcher found totally 186 articles which consisted of 180 articles from Google Scholar and 6 articles from PubMed. After that, 186 articles were selected and examined. 67 articles were selected. Then, the articles were reduced according to the inclusion and exclusion criteria as many as 10 articles. Then a total of 10 articles were reviewed. The measuring instrument in this study used the Visual Analog Scale (VAS), Numeric Rating Scale (NRS), and Verbal Descriptor Scale (VDS). **Results:** There is an effect of giving yoga exercise to decrease primary dysmenorrhea in adolescents. **Conclusion:** It can be concluded that there is an effect of giving yoga exercise to decrease primary dysmenorrhea in adolescent. The most effective dose of yoga exercise was 60 minutes 1 sessions a week for 12 weeks.. **Suggestion:** This research is expected to be a reference for further research so that it can be developed using experimental research methods.

Keywords : Adolescent, Dysmenorrhea, Yoga Exercise, Visual Analog Scale (VAS), Numeric Rating Scale (NRS), Verbal Descriptor Scale (VDS).

References : 23 References (2011-2021)

¹Title

²Student of Physiotherapy Program, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

³Lecturer of Physiotherapy Progam, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan suatu periode yang pasti ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan dari mulai pertumbuhan emosi, fisik dan kognitif. Semua perubahan baik dari perubahan secara kognitif, biologis dan psikologis, merupakan tanda dari kematangan reproduksi perempuan yaitu menstruasi (Julaecha, 2019).

Secara global terdapat pembagian terkait fase-fase remaja yang berlangsung antara umur 12-21 tahun, dimana dengan pembagian 12-15 tahun remaja awal, 15-18 tahun remaja pertengahan dan 18-21 tahun remaja akhir (Fatmawaty, 2017).

Dengan bertambahnya umur, sistem tubuh pada remaja akan mengalami perubahan seperti haid pada perempuan, tetapi selama mengalami haid perempuan mengalami beberapa gangguan salah satunya adalah *dismenore*. *Dismenore* atau yang lebih akrab di sebut sebagai nyeri haid merupakan suatu keluhan yang sering terjadi pada remaja putri tepatnya terletak diperut bagian bawah (Mouliza, 2020).

Dismenore dibagi menjadi dua yaitu *dismenore* primer dan *dismenore* sekunder (Julaecha, 2019). *Dismenore* primer terjadi karena peningkatan prostaglandin yang berlebih dan mengakibatkan hipertonus dan vasokonstriksi pada myometrium sehingga menyebabkan iskemia dan nyeri pada perut bagian bawah. *Dismenore* sekunder merupakan kondisi nyeri haid yang diakibatkan kondisi patologis dari suatu penyakit (Larasati & Alatas, 2016).

Dampak dari *dismenore* meliputi ketidak hadirannya di sekolah dan juga dapat mengganggu beberapa aktifitas (Julaecha, 2019). Gangguan yang ada pada saat terjadinya *dismenore* meliputi gangguan pencernaan, sakit kepala, mual, kelelahan, diare, lesu, nyeri pada

payudarah, dan gangguan emosional (Yang & Kim, 2016).

Faktor yang menyebabkan terjadinya *dismenore* : 1) faktor stress, tubuh akan memproduksi hormon estrogen, adrenalin, progesteron serta prostaglandin yang berlebihan hal inilah yang mengakibatkan terjadinya nyeri. 2) Faktor gizi, karena ketidakseimbangan antara konsumsi gizi dengan kecukupan gizi yang telah ditetapkan. hal inilah yang mengakibatkan meningkatnya kadar prostaglandin dalam tubuh dan memicu terjadinya nyeri (Yuliasuti, 2016).

Prevalensi *dismenore* di dunia rata-rata lebih dari 50% perempuan di berbagai negara mengalami nyeri haid. Sementara prevalensi *dismenore* di Indonesia diperkirakan 55% perempuan dengan usia produktif yang mengeluhkan nyeri haid (Marlinda, 2013). Angka kejadian *dismenore* di Tasikmalaya dari 224 remaja putri berkonsultasi tentang masalah kesehatan, sebanyak 154 remaja putri berkonsultasi tentang menstruasi dan 40% diantaranya mengeluh nyeri haid (Yuliasuti., 2016).

Fisioterapi membantu menurunkan nyeri menstruasi dengan melakukan senam yoga dan kompres hangat. Senam yoga merupakan suatu teknik mengajarkan relaksasi, pernafasan dan posisi tubuh guna meningkatkan kekuatan, dan mengurangi keluhan nyeri (Julaecha, 2019).

METODE NARRATIVE REVIEW

Narrative Review merupakan suatu metode yang mengacu pada suatu upaya untuk meringkas sumber referensi berupa literatur, tetapi dalam arti yang lebih luas mencakup beberapa pertanyaan penelitian tertentu dengan menggunakan ringkasan yang komprehensif dari semua *study* yang telah diperoleh (Baethge et al., 2019).

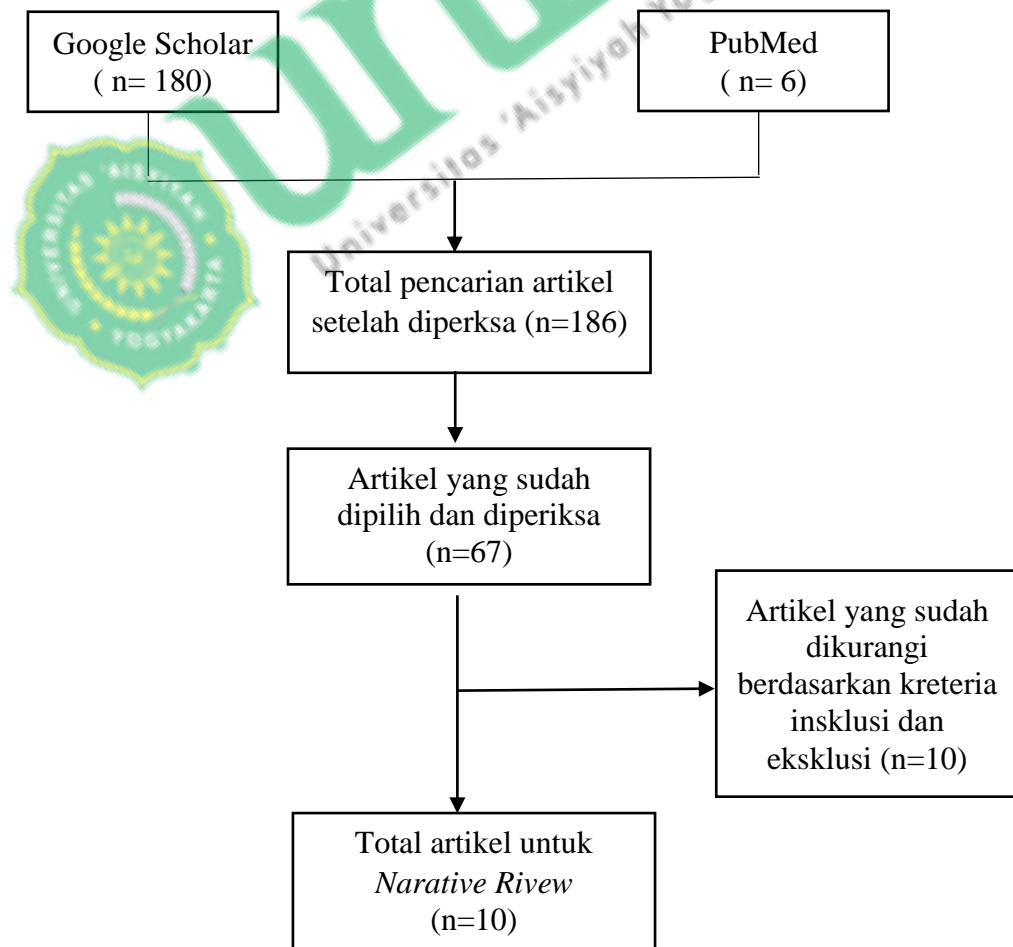
Dua database yang digunakan untuk pencarian artikel yaitu *Google Scholar* dan *PubMed*. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian artikel menggunakan format PICO, yaitu P : *Population* (Remaja), I : *Intervention* (Senam Yoga), C : *Comparison* (-), dan O : *Outcome* (*Dismenore Primer*). Kriteria inklusi yang digunakan : 1) Artikel internasional, 2) Artikel nasional, 3) Artikel yang di publish full text 4), Artikel yang diterbitkan dalam bahasa inggris, 5) Artikel yang diterbitkan dalam bahasa Indonesia, 6) Artikel yang diterbitkan 10 tahun terakhir, 7) Artikel yang berhubungan dengan manusia, 8) Artikel yang membahas tentang pengaruh senam yoga terhadap penurunan dismenore primer pada remaja. Kriteria eksklusi yang ditetapkan yaitu : 1) Artikel yang menggunakan bahasa selain inggris

dan Indonesia, 2) Artikel dalam bentuk naskah publikasi, 3) Artikel berbayar, 4) Artikel yang di publish dalam bentuk artikel opini.

Tahapan selanjutnya artikel yang telah dilakukan *screening* abstrak menyeluruh, kemudian di simpan ke dalam penyimpanan *bibliography*, dan data yang sudah terinput disimpan pada folder khusus, tahap selanjutnya dilakukan penyaringan data termasuk *screening* abstrak dan *full text*.

penulis berorientasi pada kriteria inklusi dan eksklusi yang sudah ditetapkan oleh penulis. Studi teks lengkap akan diambil dan ditinjau berdasarkan dari kriteria tersebut. Sehingga dari 67 artikel yang sudah diperiksa, meninggalkan 10 artikel untuk dilakukan *reviw* akhir pada penelitian ini.

Bagan 1. Diagram *Flowchart*



HASIL

Tabel 1. Hasil

Judul/Penulis/Tahun	Hasil
Terapi <i>Paschimottanasana</i> Dan <i>Adhhomuka Padmasana</i> Terhadap Intensitas Nyeri Pada Remaja Putri Yang Mengalami <i>Dismenore</i> Primer. (Pratama et al., 2020)	Penelitian ini menyatakan bahwa senam yoga <i>Paschimottanasana</i> Dan <i>Adhhomuka Padmasana</i> efektif dalam menurunkan intensitas nyeri remaja yang mengalami <i>Dismenore</i> primer dilihat dari nilai p pada kelompok perlakuan (p=0,001).
Efektifitas Yoga Terhadap Penurunan Nyeri <i>Dysmenorrhea</i> Primer Pada Remaja Putri Di SMAN 3 Denpasar (Devi et al., 2019)	Terdapat perbedaan antara kontrol dan kelompok senam yoga dengan hasil nilai p=0,000, sehingga senam yoga efektif dalam menurunkan nyeri <i>dismenore</i> .
Efektivitas Yoga Terhadap Nyeri <i>Dismenore</i> Pada Remaja. (Manurung, 2015)	Hasil penelitian ini senam yoga direkomendasikan kepada remaja putri yang mengalami nyeri haid dengan nilai p value=0,000
<i>Pain Reduction During Dysmenorrhea With Yoga Movment</i> (Julaecha et al., 2020)	Hasil penelitian senam yoga berpengaruh terhadap penurunan skala nyeri pada saat terjadinya <i>dismenore</i> dengan nilai p=0,001.
<i>Effect Of Three Yoga Proses (Cobra, Cat and Fish Poses) In Women With Primary Dysmenorrhea: A Randomized Clinical Trial.</i> (Rakhshae., 2011)	Senam yoga dianggap dapat mengurangi tingkat keparahan pada saat terjadinya <i>dismenore</i> dengan nilai p=0,000
<i>Effects Of Yoga Program On Menstrual Cramps And Menstrual Distress In Undergraduate Students With Primary Dysmenorrhea : A Single-Blind, Randomized Controlled Trail</i> (Yang & Kim, 2016)	Senam yoga berpengaruh terhadap penurunan gangguan menstruasi pada mahasiswa dengan nilai p=0,001
<i>Yoga For Menstrual Pain In Primary Dysmenorrhea : A meta-analysis Of Randomized Controlled Trials.</i> (Kim., 2019).	Yoga merupakan intervensi yang efektif untuk mengurangi nyeri haid pada wanita dengan nilai p=0,031.
<i>Effectiveness Of Yoga Movement "Suryanamaskar" Of Dysmenorrhoea Pain Reducation Of Adolescent</i> (L. T. Sari, 2018)	Senam yoga <i>suryanamaskar</i> dapat direkomendasikan kepada remaja yang mengalami <i>dismenore</i> dengan nilai p=0,000
Pengaruh Terapi Yoga (<i>Paschimottanasana</i> dan <i>Adho Mukha Padmasana</i>) Terhadap Intensitas Nyeri Pada Remaja Putri Yang Mengalami <i>Dismenore</i> Primer. (Lestari et al., 2019)	Senam yoga <i>Paschimottanasana</i> dan <i>Adho Mukha Padmasana</i> efektif dalam menurunkan intensitas nyeri haid pada remaja putri dengan nilai p=0,001

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil *narrative review* yang sudah dijabarkan terdapat 10(sepuluh) jurnal mengenai pengaruh pemberian senam yoga terhadap penurunan *dismenore* paa remaja. 6(enam) jurnal dari Indonesia dan 4(empat) jurnal lainnya berasal dari jurnal internasional.

Karakteristik Responden

Dalam 10 artikel penelitian yang direview rata-rata memiliki kemiripan dalam pencarian kriteria inklusi dan eksklusi seperti, kriteria inklusi : 1) bersedia untuk menjadi responden, 2) bersedia melakukan intervensi senam yoga, 3) tidak mengkonsumsi obat penghilang nyeri, 4) Mengalami kejadian *dismenore* primer, 5) mempunyai skor nyeri tinggi (Pratama et al., 2020), (Julaecha et al., 2020), (Rakhshae., 2011), dan (Kim., 2019). Kriteria eksklusi : 1) tidak bersedia untuk menjadi responden, 2) sedang mengkonsumsi obat penghilang nyeri, 3) Mempunyai penyakit patologis tertentu, 4) Responden sedang melakukan pengobatan tertentu. (Devi et al., 2019), (Yang & Kim, 2016), (L. T. Sari, 2018), (Lestari et al., 2019), dan (Shriwatri, 2017).

Alat Ukur

Alat yang di gunakan untuk mengukur intensitas nyeri dalam penelitian ini meliputi *Visual Analog Scale* (VAS) (Rakhshae., 2011), (Yang & Kim, 2016), (Kim., 2019), (Shriwatri, 2017). *Numeric Rating Scale* (NRS) (Devi et al., 2019), (Manurung, 2015), (Julaecha et al.,

2020), (L. T. Sari, 2018), *Verbal Descriptor Scale* (VDS) (Pratama et al., 2020), (Lestari et al., 2019).

Penurunan Nyeri *Dismenore* Setelah dilakukan Intervensi Senam Yoga

Senam yoga dilakukan dengan cara merelaksasi otot-otot skelet yang mengalami spasme yang diakibatkan oleh peningkatan prostaglandin sehingga terjadi vasodilatasi pembuluh darah dan meningkatkan aliran darah ke bagian tubuh yang mengalami spasme (Julaecha, 2019), (Rakhshae., 2011), (Yang & Kim, 2016), (Kim., 2019).

Senam yoga juga merupakan suatu latihan yang dapat menghasilkan hormon endorphin. Endorphin adalah neuropepti yang di hasilkan oleh tubuh pada saat tubuh dalam kondisi rileks atau tenang, hormon ini di hasilkan oleh otak dan susunan tulang belakang. Hormon ini bias menjadi obat penenang alami yang diproduksi otak yang menimbulkan rasa nyaman dan meningkatkan kadar endorophin dalam tubuh dapat mengurangi nyeri pada saat berkontraksi (Yulina et al., 2020), (Pratama et al., 2020), (Manurung, 2015), (Julaecha et al., 2020), (L. T. Sari, 2018),(Lestari et al., 2019),(Shriwatri, 2017).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil *review* dari 10 jurnal sebelumnya dengan pembahasan tentang pengaruh senam yoga terhadap penurunan *dismenore* primer pada remaja dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang

signifikan terhadap pemberian senam yoga untuk menurunkan *dismenoe* primer pada remaja

Gerakan senam yoga dalam penelitian ini meliputi senam yoga *Paschimottanasana, Adho Muka Padmasana, Janu Shirsasana, Supta Buddha Konasana, Dandasana, Buddha Konasana, Malasana, Wajah Adho Savasana, Uphavista Konasana, Cobra, Cat, Fish, Hatha, Suryanamaskar, Nindra, Majaryasana*. Dosis senam yoga yang paling berpengaruh dalam penelitian ini adalah selama 60 menit 1 sesi dalam satu minggu selama 12 minggu.

SARAN

1. Bagi Remaja Putri

Setiap remaja putri yang mengalami nyeri pada saat terjadinya menstruasi sebaiknya melakukan senam yoga *surya namaskara* dan *nindra*. Dosis senam yoga dilakukan selama 60 menit 1 sesi dalam satu minggu selama 12 minggu.

2. Bagi Profesi Fisioterapi

Hasil penelitian ini di harapkan dapat diterapkan tenaga kesehatan fisioterapis dalam menangani kasus *dismenore* primer dengan menggunakan senam yoga *surya namaskara* dan *nindra*. Dosis senam yoga dilakukan selama 60 menit 1 sesi dalam satu minggu selama 12 minggu. Dengan *Visual Analog Scale* (VAS) sebagai alat ukur untuk mengetahui intensitas nyeri remaja putri.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya sehingga dapat dikembangkan dengan menggunakan metode penelitian eksperimental.

DAFTAR PUSTAKA

Baethge, C., Goldbeck-Wood, S., & Mertens, S. (2019). SANRA—a scale for the quality assessment of narrative review articles. *Research Integrity and Peer Review*, 4(1), 2–8. <https://doi.org/10.1186/s41073-019-0064-8>

Baker, J. D. (2016). The Purpose, Process, and Methods of Writing a Literature Review. *AORN Journal*, 103(3), 265–269. <https://doi.org/10.1016/j.aorn.2016.01.016>

Depkes, RI. 2014. Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 61 Tahun 2014 Tentang Kesehatan Reproduksi. Jakarta.

Devi, N. L. A. A. U., Wahyuni, N., & Wiryanthani, I. A. D (2019). Efektifitas Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Dysmenorrhea Primer Pada Remaja Putri Di SMAN 3 Denpasar.7(1)

Fatmawaty, R. (2017). Memahami Psikologi Remaja. *Jurnal Reforma*, 2(1), 55–65. <https://doi.org/10.30736/rfma.v6i2.33>

Hartatik, F. S., & Putri, D. M. (2015). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Nyeri Haid Pada Mahasiswi Semester VI Akper William Booth Surabaya. *Keperawatan*, 4(1).

Julaecha, J. (2019). Yoga Atasi Nyeri Saat Menstruasi Pada Remaja Putri. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 1(3), 217. <https://doi.org/10.36565/jak.v1i3.59>

Julaecha, J., Safitri, S., & Wuryandari,

- A. G. (2020). Pain Reduction During Dysmenorrhea With Yoga Movement. *Jurnal Kesehatan Prima*, 14(1), 53. <https://doi.org/10.32807/jkp.v14i1.301>
- Kim, S. D. (2019). Yoga for menstrual pain in primary dysmenorrhea: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 36(May), 94–99. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2019.06.006>
- Larasati, T. A., A., & Alatas, F. (2016). Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja. *Majority*, 5(3), 79–84.
- Lestari, T. R., Wati, N. M. N., Juanamasta, I. G., Thrisnadewi, N. L. P., & Sintya, N. K. A. (2019). Pengaruh Terapi Yoga (Paschimottanasana dan Adho Mukha Padmasana) terhadap Intensitas Nyeri pada Remaja Putri yang Mengalami Dismenore Primer. *Journal of Health Science and Prevention*, 3(2), 94–100. <https://doi.org/10.29080/jhsp.v3i2.221>
- Manurung, F.M., Utami, S,M Rahmalia, S. (2015). Efektifitas Yoga Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja, *Jom*, 2(2)
- Marlinda, R. (2013). Pengaruh senam Disminore. *Jurnal Keperawatan Maternitas*, 1(2), 118–123.
- Mouliza, N. (2020). Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri di MTS Negeri 3 Medan Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(2), 545. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v20i2.912>
- Pratama, A. A., Keperawatan, P. S., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Buleleng, K. (2020). Terapi Paschimottanasana dan Adho Mukha Padmasana Terhadap Intensitas Nyeri Pada Remaja Putri. *10(3)*, 271–280.
- Rakhshae, Z. (2011). Effect of Three Yoga Poses (Cobra, Cat and Fish Poses) in Women with Primary Dysmenorrhea: A Randomized Clinical Trial. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 24(4), 192–196. <https://doi.org/10.1016/j.jpag.2011.01.059>
- Sari, K., Nasifah, I., & Trisna, A. (2018). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Nyeri Haid Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan*, 10(02), 103. <https://doi.org/10.35872/jurkeb.v10i02.283>
- Sari, L. T. (2018). Effectiveness of Yoga Movement Suryanamaskar of Dysmenorrhoea Pain Reduction of Adolescent. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 5(1), 069–073. <https://doi.org/10.26699/jnk.v5i1.art.p069-073>
- Torre, G. La, Backhaus, I., & Alice, M. (2015). Rating for narrative reviews : concept and development of the International Narrative Systematic Assessment tool. *Senses Sci*, 2(1), 31–35. <https://doi.org/10.14616/sands-2015-2-3135>
- Yang, N. Y., & Kim, S. D. (2016). Effects of a Yoga Program on Menstrual Cramps and Menstrual Distress in Undergraduate Students with Primary Dysmenorrhea: A Single-Blind, Randomized Controlled Trial.

Journal of Alternative and Complementary Medicine, 22(9), 732–738.
<https://doi.org/10.1089/acm.2016.0058>

Yashashree Harish Shriwatri, P. H. and A. K. (2017). Effect of Yoga on Primary Dysmenorrhea in Secondary School girls. *International Journal of Current Advanced Research*, 7(1), 8931–8934.

Yuliasuti, SST, M.Keb, L. (2016). Pengaruh Yoga Terhadap

Penurunan Dismenore Pada Mahasiswa Tingkat Iii Prodi Diii Kebidanan Stikes Respati Tasikmalayatahun 2015. *Jurnal Kesehatan Bidkesmas Respati*, 1(7), 19–27.
<https://doi.org/10.48186/bidkes.v1i7.64>

Yulina, R., INDRAWATI, I., & ... (2020). Efektivitas Senam Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Disminore Pada Mahasisiwi Di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2020. *Jurnal Ners*, 4, 75–80.

