

**PENGARUH *CORE STRENGTHENING* TERHADAP  
PENURUNAN NYERI MENSTRUASI PADA  
REMAJA PUTRI METODE :  
*NARRATIVE REVIEW***

**NASKAH PUBLIKASI**



Disusun oleh :  
Ulul Azmi Sonia Putri  
1710301006

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

**PENGARUH *CORE STRENGTHENING* TERHADAP  
PENURUNAN NYERI MENSTRUASI PADA  
REMAJA PUTRI METODE :  
*NARRATIVE REVIEW***

**NASKAH PUBLIKASI**

Disusun oleh :  
Ulul Azmi Sonia Putri  
1710301006

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk Dipublikasikan

Program Studi S1 Fisioterapi

Fakultas Ilmu Kesehatan

di Universitas 'Aisyiyah

Yogyakarta

Oleh :

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

Tanggal : 19 Oktober 2021



Tanda tangan :

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

# PENGARUH *CORE STRENGTHENING* TERHADAP PENURUNAN NYERI MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI METODE : *NARRATIVE REVIEW*<sup>1</sup>

Ulul Azmi Sonia Putri<sup>2</sup>, Siti Khotimah<sup>3</sup>

## ABSTRAK

**Latar Belakang** : Nyeri menstruasi adalah gangguan yang dirasakan setiap perempuan terutama remaja saat mengalami menstruasi. Nyeri menstruasi yang dirasakan remaja dapat mengganggu aktivitas keseharian karena terjadi di daerah area perut bawah hingga punggung bawah dan harus segera di tangani. Pemberian *Core Strengthening* merupakan latihan yang gerakannya mampu mengurangi adanya nyeri menstruasi yang dalam pelaksanaannya dapat di lakukan secara mandiri oleh remaja putri. **Tujuan** : untuk mengetahui pengaruh *Core Strengthening* terhadap penurunan nyeri menstruasi pada remaja putri. **Metode** : Penelitian menggunakan *Narrative Review* dengan *framework* PICO (*Population, Intervention, Comparison, Outcome*). Mengidentifikasi artikel berdasar 3 database, yaitu *google scholar* dengan hasil 1.870 artikel, *researchgate* dengan hasil 305 artikel dan *microsoft academic* dengan hasil 50 artikel. Pemilihan artikel menggunakan diagram *flowchart*. **Hasil** : Total pencarian artikel dari 3 database 2.225 artikel, setelah di lakukan *screening* yang telah di sesuaikan kriteria inklusi dan eksklusi menjadi 10 artikel mengenai *Core Strengthening* yang terbukti bahwa *exercise* efektif dalam menurunkan nyeri menstruasi pada remaja putri dengan waktu pelaksanaan 4 hari seminggu, 2 kali sehari selama 10 menit, dalam 2 bulan. **Kesimpulan** : Pemberian *Core Strengthening* dapat menurunkan nyeri menstruasi pada remaja putri.

**Kata kunci** : *Core Strengthening*, *Dysmenorrhea*, Remaja Putri, VAS

Daftar Pustaka: 20 buah ( dari tahun 2011-2021)

---

<sup>1</sup>Judul Skripsi

<sup>2</sup>Mahasiswa Program Studi Fisioterapi S1 Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

<sup>3</sup>Dosen Program Studi Fisioterapi S1 Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

# THE EFFECT OF CORE STRENGTHENING ON REDUCING MENSTRUAL PAIN IN ADOLESCENT GIRLS: A NARRATIVE REVIEW<sup>1</sup>

Ulul Azmi Sonia Putri<sup>2</sup>, Siti Khotimah<sup>3</sup>

## ABSTRACT

**Background:** Menstrual pain is a disorder that is felt by every woman, especially teenagers who are experiencing menstruation. Menstrual pain felt by teenagers can interfere with daily activities because it occurs in the lower abdominal area to the lower back. Thus, it must be treated immediately. Giving Core Strengthening is an exercise which movements are able to reduce menstrual pain. The implementation of core strengthening can be done independently by adolescent girls. **Objective:** This research aims to determine the effect of Core Strengthening on the reduction of menstrual pain in adolescent girls. **Methods:** The research employed Narrative Review with the PICO framework (Population, Intervention, Comparison, Outcome). The identification of the articles based on 3 databases, namely Google Scholar with 1,870 articles, Research Gate with 305 articles and Microsoft Academic with 50 articles. The selection of articles used flowchart diagrams. **Results:** The total search for articles from 3 databases obtained 2,225 articles. After screening and adjusting the inclusion and exclusion criteria, 10 articles on Core Strengthening were chosen. Those articles proved that core strengthening exercise was effective in reducing menstrual pain in adolescent girls with implementation 4 days a week, 2 times a day for 10 minutes, for 2 months. **Conclusion:** Giving Core Strengthening can reduce menstrual pain in adolescent girls.

**Keywords** : Core Strengthening, Dysmenorrhea, Adolescent Girls, VAS

**References** : 20 Sources (2011-2021)

---

<sup>1</sup>Title

<sup>2</sup>Student of Physiotherapy Program, Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

<sup>3</sup>Lecturer of Physiotherapy Program, Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

## PENDAHULUAN

Remaja adalah suatu tahapan masa peralihan kanak-kanak hingga masa dewasa, istilah ini dikenal dengan nama pubertas yang di mulai dari usia 14 tahun pada pria dan usia 12 tahun pada wanita. Pertumbuhan dan perkembangan pada masa remaja sangat pesat berlangsung pada usia 11 - 16 tahun pada laki-laki dan 10 - 15 tahun pada perempuan. Remaja perempuan pada masa baligh mempunyai beberapa masalah meliputi perkembangan sikap kewanitaan seperti mengalami perubahan fisik, munculnya jerawat, kegemukan serta mengalami siklus menstruasi. (Surmiasih & Priyati, 2018)

Nyeri menstruasi atau dismenore menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (Bkkbn) kejadiannya terjadi pada usia remaja dengan rentang 10-24 tahun (Pengetahuan et al., 2015).

Siklus menstruasi terjadi hampir setiap bulan atau menjadi agenda bulanan untuk setiap remaja putri dan banyak remaja putri yang ketika menstruasi mengalami rasa nyeri yang menyebar pada punggung bagian bawah, atau paha bagian dalam dengan disertai gejala-gejala lain seperti penurunan konsentrasi belajar, penurunan nafsu makan serta terganggunya beberapa aktivitas (Wrisnijati et al., 2019)

Faktor yang membuat remaja putri mengalami nyeri saat menstruasi di karenakan adanya gangguan dari faktor stress yang dapat memperburuk kontraksi uterus sehingga dapat meningkatkan nyeri menstruasi sedangkan menurut (Purba 2021) pada usia tersebut sering mengalami nyeri karena lamanya menstruasi, indeks massa tubuh serta kurangnya aktivitas

atau olahraga dan memiliki riwayat keluarga atau keturunan. (Prabu 2019)

Nyeri menstruasi yang dirasakan remaja memiliki rata-rata prevalensi di setiap negara lebih dari 50% (Marlinda, 2013) sedangkan prevalensi dismenore di Indonesia sebesar 64,25% dan dismenore primer dialami oleh 60-75% remaja, dengan tiga perempat dari jumlah remaja (Larasati, T. A. & Alatas, 2016) untuk Daerah Istimewa Yogyakarta 52% remaja melaporkan mengalami nyeri menstruasi dan tidak dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan baik Selama mengalami nyeri menstruasi (Suwanti et al., 2018). Menurut penelitian yang dilakukan Sari, nyeri menstruasi yang di rasakan oleh siswi SMA Negeri 2 Pontianak didapatkan angka kejadian 68,7% (Tsamara et al., 2020).

## METODOLOGI PENELITIAN

Narrative Review adalah untuk mengidentifikasi dan meringkas apa yang telah di terbitkan sebelumnya, menghindari duplikasi, dan mencari studi baru daerah yang belum ditangani (Ferrari, 2015). Sedangkan tujuan dari di lakukannya *Narrative review* untuk mengidentifikasi masalah beberapa studi yang diminati atau yang diambil. (Demiris et al., 2019)

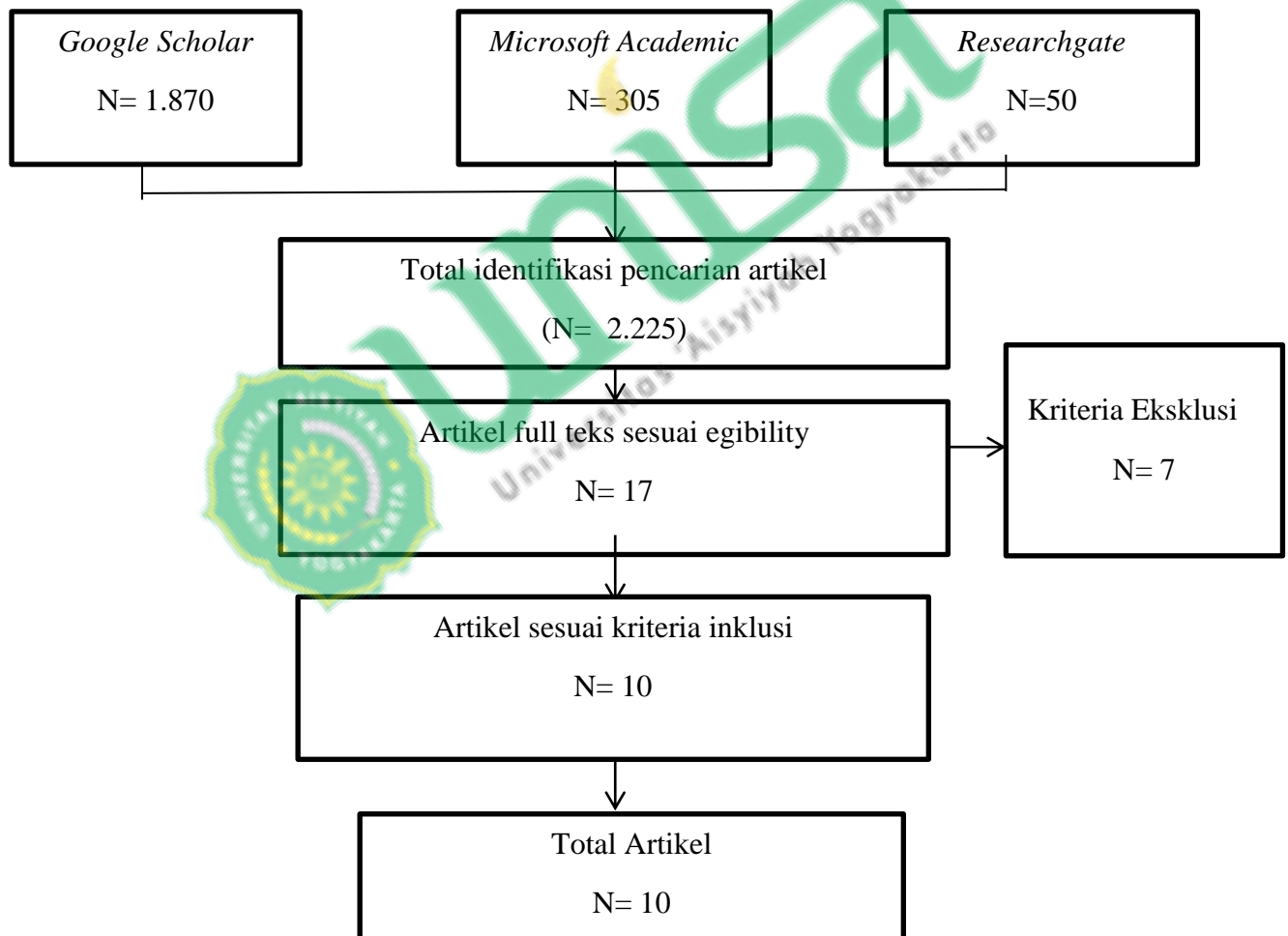
Dalam pencarian artikel dibantu menggunakan 3 database yaitu google scholar, microsoft academic dan researchgate. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian artikel menggunakan format PICO *Population (adult or teenager), Intervention (strengthening or resistance training) Compared (no Intervention or Other Intervention) Outcome* (penurunan nyeri menstruasi). Kriteria *Inklusi* yang digunakan adalah 1.) Artikel Internasional 2.) Artikel Nasional 3.) Artikel yang di *publish full text* 4.) Artikel di terbitkan

menggunakan bahasa inggris 5.) Artikel di terbitkan menggunakan bahasa Indonesia 6.) Artikel berhubungan dengan manusia. 7.) Artikel yang membahas tentang pengaruh *core strengthening* terhadap penurunan nyeri menstruasi pada remaja putri. Kriteria *Eksklusi* adalah 1.) Artikel yang di terbitkan lebih dari 10 tahun terakhir 2.) Artikel dalam bentuk naskah publikasi 3.) Artikel yang judulnya menggunakan bahasa Indonesia atau bahasa inggris akan tetapi penjelasan tidak menggunakan

bahasa inggris atau bahasa Indonesia 4.) Artikel yang dapat diakses berbayar dalam bentuk artikel opini.

Langkah setelah di lakukan pencarian, selanjutnya setiap artikel yang telah di dapatkan di simpan pada bibliograph untuk mempermudah menyeleksi sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi dan melakukan *screening* untuk abstrak dan *full text* yang dimana penulis berpatokan pada hasil dari *screening* melalui diagram dibawah ini yaitu menggunakan 10 artikel untuk dilakukan *review*.

Bagan 1. Diagram *Flowchart*



## HASIL

Tabel 1. Hasil Literatur

Judul/Penulis/Tahun	Hasil
Pemberian Pilates <i>exercise</i> menurunkan derajat dismenore primer pada siswi di SMA Negeri 3 DENPASAR / Purba/2021	Penelitian ini menunjukkan pilates berhasil menurunkan intensitas nyeri menstruasi dengan nilai $p= 0,00$ ( $p<0,05$ ) dibandingkan <i>stretching</i>
<i>Stretching or Core Strengthening Exercises for Managing Primary Dysmenorrhea/ Saleh/2016</i>	Penelitian ini menunjukkan bahwasanya <i>Core Strengthening</i> dan <i>stretching</i> berhasil menurunkan nyeri menstruasi dengan nilai $p=0,001$ ( $p<0,05$ ). Tetapi tidak ada perbedaan signifikan pada <i>post test</i> pada kedua kelompok intervensi
Pengaruh penguatan otot Transversus abdominis terhadap nyeri menstruasi pada mahasiswa kebidanan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta/ Fitriahadi/2017	Penelitian ini menunjukkan bahwa penguatan otot tranversus abdominis efektif menurunkan nyeri menstruasi dengan nilai $p=0,000$ ( $p<0,05$ ).
<i>Resistance training improves primary dysmenorrhea symptoms in young girls: A randomized controlled trial/ Moradpour/2019</i>	Penelitian ini menunjukkan bahwa <i>resistance training</i> dapat mengurangi gejala pramenstruasi secara signifikan dengan nilai $p=0,001$ ( $p<0,05$ )
<i>The Effect of Pilates Exercise to Hamper Primary Dysmenorrhea in 18-21 years old Adolescents/ Amelia/2016</i>	Hasil dari penelitian ini pilates efektif dalam menurunkan nyeri menstruasi pada remaja putri dengan nilai $p=0,001$ ( $p<0,05$ )
<i>Effect Of Yogasanas On Menstrual cramps In Young Adult Females With Primary Dysmenorrhea/ Prabhu/ 2019</i>	Penelitian ini menunjukkan bahwasannya yoga dapat menurunkan nyeri menstruasi dengan nilai $p$ -value ( $p<0.05$ )
Pengaruh pilates <i>exercise</i> terhadap nyeri primary dysmenorrhea pada siswi di SMKN SUKARESIK Kabupaten Tasikmalaya /Arirzqiyani /2017	Penelitian ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh pilates <i>exercise</i> dapat menurunkan nyeri menstruasi dengan $p=0,000$ ( $p <0,05$ )
<i>Effect of Core Strengthening Exercises &amp; Chair Aerobic Exercises in Primary Dysmenorrhoea/ Berde, /2019</i>	Hasil dari penelitian ini menunjukkan <i>core strengthening</i> dibandingkan dengan <i>chair aerobic</i> lebih signifikan $p=0,001$ ( $p<0,05$ ) dalam mengurangi nyeri dengan nilai
<i>Effect of Three Yoga Poses(Cobra,Cat and Fish Poses in women with primary dysmenorrhea: A Randomized Clinical Trial/ Rakhshae /2011</i>	Hasil dari penelitian ini menunjukkan three yoga <i>poses</i> berhasil menurunkan nyeri menstruasi dengan nilai ( $p<0,05$ )
Perbandingan Kombinasi <i>Abdominal</i>	Penelitian ini menunjukkan <i>core</i>

---

*Stretching Exercise dan Core Strengthening Exercise dengan Kombinasi Abdominal Stretching Exercise dan Pilates Exercise dalam Menurunkan Intensitas Dismenore Primer/ Purwitasari, /2021*

---

*strengthening dan abdominal stretching dapat menurunkan nyeri menstruasi secara signifikan dengan nilai  $p=0,001$  sedangkan abdominal stretching dan pilates dapat menurunkan nyeri menstruasi dengan nilai  $p\text{-value } p=0.001(p<0,05)$*

---

## PEMBAHASAN

### A. Karakteristik Responden

#### Usia

Pada hasil penelitian yang telah di review di dapatkan bahwa rata-rata umur yang berada dalam penelitian rentang umur 15 hingga 24 tahun. Menurut (Prabu 2019) usia tersebut banyak mengalami nyeri saat menstruasi di karenakan adanya gangguan dari faktor stress yang dapat memperburuk kontraksi uterus sehingga dapat meningkatkan nyeri menstruasi sedangkan menurut (Purba 2021) pada usia tersebut sering mengalami nyeri karena lamanya menstruasi, indeks massa tubuh serta kurangnya aktivitas atau olahraga dan memiliki riwayat keluarga atau keturunan.

#### Alat Ukur

Alat ukur untuk mengurangi nyeri menstruasi pada remaja putri diantaranya *Numeric Pain Rating Scale(NPRS)* di lakukan oleh (Purba 2021),(Amelia 2016),(Saadah 2017). *Modified Menstrual Distress Questioner* di lakukan oleh (Purba 2021). *Visual Analog Scale(VAS)* di lakukan oleh (Fitriahadi 2017),(Saleh 2016,)(Ms 2011),(Purwitasari 2021),(Berde 2019). *Wong Baker Face Pain Scale* di lakukan oleh (Fitriahadi 2017). *MOOS Questioner Dysmenorrhea* di lakukan oleh (Moradpour 2019), (Prabu 2019). *Verbal Multidimensional Scoring*

*System(VMSS)* yang di lakukan oleh (Berde 2019).

### B. Pengaruh setelah diberikannya *Core Strengthening Exercise* pada penurunan nyeri menstruasi

*Core strengthening exercise* merupakan latihan fisik yang memicu pengeluaran endorfin yang membuat hadirnya rasa nyaman dan dapat menghasilkan analgesik non spesifik dalam jangka pendek serta adanya mekanisme vasodilatasi pembuluh darah pada organ reproduksi sehingga tidak menimbulkan iskemia. (Saleh et al., 2016)

Gerakan *core strengthening* dapat menyebabkan perubahan hormonal atau peningkatan kadar endorfin yang dimana seperti penelitian yang di lakukan oleh (Saadah 2017) bahwa saat otot mengalami perubahan panjang dan pendek yang diikuti oleh perbaikan pada *muscle pump* dapat menyebabkan pasokan darah meningkat dan terjadi penurunan hipersensitivitas pada saraf perifer sehingga terjadi perubahan rasa nyeri. Dosis yang di lakukan dalam gerakan *core strengthening* dapat di lakukan 4 hari seminggu, 2 kali sehari selama 10 menit dalam 8 minggu untuk mendapatkan hasil signifikan dalam menurunkan nyeri menstruasi.

## SIMPULAN



Berdasarkan hasil review dari 10 jurnal yang telah dibahas sebelumnya dengan pembahasan skripsi yang berjudul "pengaruh *core strengthening* terhadap penurunan nyeri menstruasi pada remaja putri metode: *narrative review*" dapat di simpulkan bahwa adanya efektifitas gerakan *core strengthening* dalam penurunan nyeri menstruasi pada remaja putri.

## SARAN

### 1. Bagi Remaja Putri

Setelah di lakukannya *review* ini, di harapkan dapat menjadi salah satu intervensi atau bentuk latihan yang dapat di lakukan untuk mengurangi nyeri menstruasi pada remaja putri

### 2. Bagi Profesi Fisioterapi

Dari hasil *narrative review* ini di harapkan fisioterapis yang akan

memberikan intervensi *core strengthening* dalam menurunkan nyeri haid dapat di lakukan dengan dosis efektif 4 hari seminggu,2 kali sehari selama 10 menit ,dalam 2 bulan yang di harapkan bisa menjadi acuan intervensi dalam mengurangi nyeri menstruasi pada remaja putri.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini di harapkan dapat menjadi bahan referensi dan saran bagi peneliti selanjutnya dengan banyak melakukan penelitian terkait nyeri menstruasi pada remaja putri yang dapat di lakukan dengan menggunakan dosis 4 hari seminggu,2 kali sehari selama 10 menit ,dalam 2 bulan.

## DAFTAR PUSTAKA

Amelia, M., & Surakarta, U. M. (2016). *THE EFFECT OF PILATES EXERCISE TO HAMPER PRIMARY DYSMENORRHEA IN 18-21 YEARS OLD ADOLESCENTS*. 413–417.

Berde, S., Yadav, T., ... P. G.-I. J. of, & 2019, undefined. (n.d.). *Effect of Core Strengthening Exercises & Chair Aerobic Exercises in Primary Dysmenorrhoea*. *Academia.edu*. Retrieved August 1, 2021, from <https://www.academia.edu/download/63905966/1120200713-4958-t2616k.pdf>

Demiris, G., Oliver, D. P., & Washington, K. T. (2019). Defining and Analyzing the Problem. *Behavioral Intervention Research in Hospice and*

*Palliative Care*, 27–39. <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-814449-7.00003-x>

Ferrari, R. (2015). Writing narrative style literature reviews. *Medical Writing*, 24(4), 230–235. <https://doi.org/10.1179/2047480615z.000000000329>

Journal, F. (2021). *PERBANDINGAN KOMBINASI ABDOMINAL STRETCHING DAN CORE STRENGTHENING EXERCISE DENGAN KOMBINASI ABDOMINAL STRETCHING DAN PILATES EXERCISE DALAM MENURUNKAN*. 9(1), 19–28.

Kaur, S., kaur, P., Shanmugam, S., & Kang, M. K. (2014). *To compare the effect of stretching and core strengthening exercises on Primary Dysmenorrhoea in Young females*. *IOSR Journal of Dental and Medical Sciences*, 13(6), 22–

32. <https://doi.org/10.9790/0853-13652232>
- Khotimah, H., Kirnantoro, K., & Endang Cahyawati, F. (2016). Pengetahuan Remaja Putri tentang Menstruasi dengan Sikap Menghadapi Dismenore Kelas XI di SMA Muhammadiyah 7, Yogyakarta. *Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia*, 2(3), 136. [https://doi.org/10.21927/jnki.2014.2\(3\).136-140](https://doi.org/10.21927/jnki.2014.2(3).136-140)
- Larasati, T. A., A., & Alatas, F. (2016). Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja. *Majority*, 5(3), 79–84.
- Marlinda, R. (2013). *Pengaruh senam Disminore*. *Jurnal Keperawatan Maternitas*, 1(2), 118–123.
- Menstruasi, N. (n.d.). *TERHADAP NYERI MENSTRUASI PADA MAHASISWA KEBIDANAN UNIVERSITAS “ AISYIAH YOGYAKARTA EFFECT ON STRENGTHENING TRANSVERSUS ABDOMINIS MUSCLE MENSTRUAL PAIN IN STUDENTS MIDWIFERY UNIVERSITY ” AISYIAH Program Studi Bidan Pendidik Jenjang D- IV UNIVERSITAS ‘ Aisyiah Yogyakarta*
- Moradpour, R. (2019). *Resistance training improves primary dysmenorrhea symptoms in young girls: A randomized controlled trial*. *Journal of Physical Activity and Hormones*, 3(3), 35–048.
- Ms, Z. R. (2011). *Original Study 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>
- Pengetahuan, T., Dan, S., Psp, P., & Titisari, A. S. (2015). *Tren pengetahuan sikap dan perilaku (psp) remaja terhadap isu kependudukan*. XIV(1), 16–22.
- Prabhu, S., Nagrale, S., ... A. S.-I. J. P., & 2019, undefined. (2019). Effect of yogasanas on menstrual cramps in young adult females with primary dysmenorrhea. *Pdfs.semanticscholar.org*, 7(4), 3109–3121. <https://doi.org/10.16965/ijpr.2019.140>
- Puspitasari, N., & Faudu, N. U. (2018). *Strengthening Exercise Terhadap Penurunan Nyeri Haid ( Disminorea ) Pada Mahasiswa Putri Universitas ‘ Aisyiyah Yogyakarta*. *Jurnal Keperawatan Intan Husada*, 6(2), 39–49.
- RI. (2013). *Peraturan Pemerintah Nomor 61 Tahun 2014 tentang Kesehatan Reproduksi j. 53(9)*, 1689–1699.
- S Saleh, H., & E Mowafy, H. (2016). *Stretching or Core Strengthening Exercises for Managing Primary Dysmenorrhea*. *Journal of Womens Health Care*, 05(01). <https://doi.org/10.4172/2167-0420.1000295>
- Saadah, S., & Surabaya, U. N. (2017). *PENGARUH PILATES EXERCISE TERHADAP NYERI PRIMARY DYSMENORRHEA PADA SISWI DI SMKN SUKARESIK KABUPATEN TASEMALAYA TAHUN 2017 THE INFLUENCE OF PILATES*

*EXERCISE ON THE PAIN OF  
PRI* .... *August.*  
[https://doi.org/10.36465/jkbth.v17  
i2.256](https://doi.org/10.36465/jkbth.v17i2.256)

Dan Pangan Soedirman, 3(1), 76–  
89.

Siswi, P., Sma, D. I., & Denpasar, N.  
(2021). *Original article.* 9(1), 49–  
54.

Surmiasih, S., & Priyati, D. (2018).  
*Pengetahuan Tentang Menstruasi  
Dengan Upaya Penanganan  
Disminorea Pada Siswi Mts Al-  
Hidayah Tunggul Pawenang  
Kecamatan Adiluwih Kabupaten  
Pringsewu.* Midwifery Journal:  
Jurnal Kebidanan UM. Mataram,  
3(1), 48.  
[https://doi.org/10.31764/mj.v3i1.1  
26](https://doi.org/10.31764/mj.v3i1.126)

Suwanti, S., Wahyuningsih, M., &  
Liliana, A. (2018). *PENGARUH  
AROMATERAPI LEMON  
(CYTRUS) TERHADAP  
PENURUNAN NYERI  
MENSTRUASI PADA  
MAHASISWI di UNIVERSITAS  
RESPATI YOGYAKARTA.* Jurnal  
Keperawatan Respati Yogyakarta,  
5(1), 345–349.  
[http://nursingjurnal.respati.ac.id/in  
dex.php/JKRY/index](http://nursingjurnal.respati.ac.id/index.php/JKRY/index)

Tsamara, G., Raharjo, W., & Putri, E.  
A. (2020). *Hubungan Gaya Hidup  
dengan Kejadian Dismenore  
Primer pada Mahasiswi Program  
Studi Pendidikan Dokter Fakultas  
Kedokteran Universitas  
Tanjungpura.* Jurnal Nasional  
Ilmu Kesehatan (JNIK), 2(3),  
130–140.

Wrisnijati, D., Wiboworini, B., &  
Sugiarto. (2019). *Prevalensi dan  
Faktor yang Berhubungan dengan  
Derajat Dismenore pada Remaja  
Putri di Surakarta.* Jurnal Gizi