

**PENGARUH PEMBERIAN *KINESIOTAPPING*  
*ABDOMINAL* TERHADAP PENURUNAN  
*DISMENORE* PADA REMAJA:  
*NARRATIVE REVIEW***

**NASKAH PUBLIKASI**



Disusun Oleh:  
Vebby Febiola Melta  
1810301117

**PROGRAM STUDI FISIOTERAPI S1  
FAKULTAS ILMU KESEHATAAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA  
2022**

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH PEMBERIAN *KINESIOTAPPING ABDOMINAL*  
TERHADAP PENURUNAN *DISMENORE* PADA REMAJA:  
*NARRATIVE REVIEW***

**NASKAH PUBLIKASI**

Disusun Oleh:  
Vebby Febiola Melta  
1810301117

Telah Memenuhi Persyaratan Dan Disetujui Untuk Dipublikasikan  
Program Studi Fisioterapi S1 Fakultas Ilmu Kesehatan  
Di Universitas 'Aisyiyah  
Yogyakarta

Oleh :

Pembimbing : Sri Lestari, S.S.T., M.M.R

Tanggal : 29 juli 2022

Tanda Tangan :



# **PENGARUH PEMBERIAN KINESIOTAPPING ABDOMINAL TERHADAP PENURUNAN DISMENORE PADA REMAJA: NARRATIVE REVIEW<sup>1</sup>**

Veby febiola melta<sup>2</sup>, Sri Lestari, S.S.T., M.M.R<sup>3</sup>  
Fakultas Ilmu Kesehatan Program Studi Fisioterapi Program Sarjana  
Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Jalan Siliwangi, Yogyakarta, Indonesia  
[vebyfebiolamelta@gmail.com](mailto:vebyfebiolamelta@gmail.com), [tari.unisa@gmail.com](mailto:tari.unisa@gmail.com)

## **ABSTRAK**

**Latar belakang:** Menstruasi adalah proses dinding rahim (endometrium) mengalami sekresi perdarahan berulang setiap bulan, kecuali selama kehamilan. Remaja yang menstruasi seringkali mengeluhkan *dismenore*. *Dismenore* merupakan nyeri ketika menstruasi, *dismenore* disebabkan oleh ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah, prostaglandin dan faktor stress/psikologi mengakibatkan terjadinya *dismenore*. salah satu pengobatan non farmakologi yang di pilih yaitu *kinesiotapping*. *Kinesio Tapping* adalah perekat tahan air yg mampu diregangkan hingga 140%, teknik perekat elastis alternatif yg terdapat menggunakan pita elastis tahan air, hipoalergi, & dibuat khusus. Pita perekat bisa diaplikasikan langsung pada kulit, Untuk intervensi dengan kinesiotaping abdominal, kinesiotaping dipotong dengan Panjang yang bervariasi. **Tujuan penelitian:** untuk mengetahui pengaruh dan dosis pemberian *kinesiotapping abdominal* terhadap penurunan *dismenore*. **Metode penelitian:** *narrative review* dengan metode PICO yang merupakan akronim dari 4 komponen: *P (patient, population, problem)*, *I (intervention)*, *C (comparison, control)*, dan *O (outcome)* dan memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Pencarian artikel dilakukan di beberapa database seperti *pubmed*, *sciencedirect*, dan *google scholar*. **Hasil penelitian:** berdasarkan 11 artikel yang telah di review *kinesiotapping abdominal* efektif menurunkan nyeri *dismenore* pada remaja. **kesimpulan:** pembahasan mengenai pengaruh *kinesiotapping abdominal* ini memiliki hasil yang efektif dan berpengaruh terhadap penurunan nyeri *dismenore* pada remaja, **saran:** bagi peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian mengenai pengaruh pemberian *kinesiotapping abdominal* dan juga bisa di kombinasikan dengan Teknik latihan yang lain nya.

Kata kunci : *kinesiotapping abdominal* , *dismenore*, remaja putri.

Daftar pustaka : 32 sumber (2012-2022)

---

<sup>1</sup>Judul Skripsi

<sup>2</sup>Mahasiswa program studi S1 Fisioterapi universitas 'aisyiyah yogyakarta

<sup>3</sup>Dosen universitas 'aisyiyah yogyakarta

# THE EFFECT OF ABDOMINAL KINESIO TAPING ON DECREASING DYSMENORRHEA IN ADOLESCENTS: A NARRATIVE REVIEW<sup>1</sup>

Veby Febiola Melta<sup>2</sup>, Sri Lestari, S.S.T., M.M.R<sup>3</sup>  
Fakultas Ilmu Kesehatan Program Studi Fisioterapi Program Sarjana  
Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Jalan Siliwangi, Yogyakarta, Indonesia  
[vebyfebiolamelta@gmail.com](mailto:vebyfebiolamelta@gmail.com), [tari.unisa@gmail.com](mailto:tari.unisa@gmail.com)

## ABSTRACT

**Background:** Menstruation is the process by which the uterine wall (endometrium) experiences repeated bleeding secretions every month, except during pregnancy. Dysmenorrhea is a common complaint among menstruating teenagers. Dysmenorrhea is pain that occurs during menstruation and is caused by an imbalance of the hormone progesterone in the blood, prostaglandins, and stress/psychological factors. Kinesio taping is one of the non-pharmacological treatments that can be chosen. Kinesio Taping is a waterproof adhesive that can stretch up to 140%, and it is an alternative elastic adhesive technique that uses waterproof, hypoallergenic, and custom-made elastic bands. The adhesive tape can be directly applied to the skin. The kinesio taping is cut to varying lengths for intervention with abdominal kinesio taping. **Objective:** This research aims to determine the effect and dose of abdominal kinesio taping on decreasing dysmenorrhea. **Method:** This research was a narrative review study using the PICO method which was an acronym for 4 components: P (patient, population, problem), I (intervention), C (comparison, control), and O (outcome). The journal search was carried out in order to find articles that met the inclusion and exclusion criteria. The article searches were carried out in several databases including PubMed, ScienceDirect, and Google Scholar. **Result:** Based on 11 articles that have been reviewed, abdominal kinesio taping is effective in reducing dysmenorrhea pain in adolescents. **Conclusion:** It can be concluded that abdominal kinesio taping has effective results as well as effective in reducing dysmenorrhea pain in adolescents. **Suggestion:** Further research on the effect of abdominal kinesio taping can be conducted, and it can also be combined with other exercise techniques.

**Keywords :** Kinesio taping Abdominal, Dysmenorrhea, Adolescents Girl

**References :** 32 Sources (2012-2022)

---

<sup>1</sup>Title

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

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

## PENDAHULUAN

Masa Remaja (*Adolescence*) adalah masa perubahan, atau peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa. dengan rentang usia antara 12-21 tahun. Perubahan fisik yang terjadi pada masa remaja, pada masa remaja diikuti dengan kematangan emosi dan psikologis. Remaja putri yang mengalami satu perubahan fisik dan menstruasi pertama yang biasa terjadi dalam rentang usia 12-14 tahun. perubahan pada organ reproduksi yang ditandai dengan mulainya menstruasi (Saputra et al., 2021).

Menstruasi adalah proses dinding rahim (endometrium) mengalami sekresi perdarahan berulang setiap bulan. Jenis dan tingkat keparahan nyeri bervariasi dari ringan hingga berat (Remaja et al., 2021). Berbagai masalah menstruasi yang di alami oleh remaja, seperti masalah ginekologi yang sering dikeluhkan oleh remaja, seperti ketidak teraturan menstruasi, *menoragia*, *dismenore*, dan gejala lain yang berhubungan. Diantara keluhan-keluhan tersebut, *dismenore* yang paling umum dilaporkan, terjadi pada 60%–90% remaja, dan merupakan penyebab paling sering alasan ketidak hadirannya di sekolah dan pengurangan aktivitas sehari-hari (Saputra et al., 2021).

Remaja yang menstruasi seringkali mengeluhkan *dismenore*. remaja putri di seluruh dunia 90% mengalami masalah saat menstruasi, wanita haid yang *dismenore* di atas 50% rata-rata dari *dismenore* primer, dan 10,20% dari remaja putri yang mengalami gejala berat. 60,75% remaja menderita *dismenore* primer, tiga perempat remaja tersebut mengalami nyeri ringan sampai berat, dan

seperempat lainnya mengalami nyeri berat (Larasati, T. A. & Alatas, 2016). di Indonesia memiliki prevalensi *dismenore* sebesar 64,25%, terdiri dari *dismenore* primer sebesar 54,89% dan 9,36% mengalami *dismenore* sekunder (Lestari et al., 2018). Sedangkan di kota Yogyakarta angka kejadian *dismenore* yang di alami remaja / usia wanita produktif sebanyak 52% (Sugiyanto & Luli, 2020).

salah satu pengobatan *dismenore* non farmakologi yang di pilih yaitu *kinesiotaping* karena Penerapan *kinesiotaping* merupakan salah satu teknik alternatif untuk kondisi nyeri haid yang didasarkan pada proses alami penyembuhan tubuh secara sendiri, dengan metode dekompresi untuk menginhibisi otot-otot abdomen selama menstruasi untuk membantu kerja otot dan mengurangi nyeri. *Kinesiotaping* memiliki peran untuk mengganti kerja otot dalam memperlancar sirkulasi darah dan limfe (Agusti et al., 2018).

*Kinesiotaping* adalah perekat tahan air yg mampu di renggangkan hingga 140%, teknik perekat elastis alternatif, yg diciptakan sang Dr Kenso Kase dalam tahun 1970-an. Metode ini menonjol berdasarkan teknik perekatan elastis & non elastik yg terdapat menggunakan pita elastis tahan air, hipoalergi, & dibuat khusus. Pita perekat bisa diaplikasikan langsung pada kulit, Untuk intervensi dengan *kinesiotaping* abdominal, *kinesiotaping* dipotong dengan panjang 7-8cm dan 10cm, ditempelkan pada bagian bawah pusar dengan posisi horizontal dan vertical dengan intensitas penarikan 50%, dosis penggunaannya 2 kali seminggu selama 2-3 hari sebelum menstruasi dan dapat meredakan nyeri yang

disebabkan oleh *dismenore* primer menggunakan cara yg baik dan resiko iritasi kulit yg rendah, kemungkinan untuk berbagai macam aplikasi dan pelaksanaan terapeutik. Dr Kenso Kase menyarankan bahwa, berdasarkan Teknik pengaplikasian yg digunakan, *kinesiotapping* bisa memberikan pengaruh terapeutik, misalnya pengurangan nyeri dan *edema*, koreksi atau dukungan mekanis, peningkatan kegiatan otot, koreksi ligament sendi, dan stimulasi proprioseptif fungsional (Donec & Kubilius, 2019).

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode pencarian artikel *PICO P* (*population/Patient/Problem*), *I* (*Intervention*), *C* (*Compration*), *O* (*Outcome*). Metode *PICO* merupakan saranan yang tepat untuk membantu dalam pencarian informasi klinis, metode *PICO* biasanya juga digunakan untuk pencarian studi kuantitatif dengan pertanyaan yang berkaitan dengan pengaruh atau eektivitas dari suatu intervensi.

Metode penelitian ini adalah *narrative review*. Terdapat beberapa langkah yang dilakukan dalam penelitian diantaranya:

1. Jurnal atau artikel yang *open access*
2. Artikel yang dipublish *fulltext*
3. Artikel berbahasa Inggris dan Indonesia
4. Artikel penelitian
5. Artikel yang membahas tentang *Desminore*, *kinesiotapping abdominal* pada nyeri *desminore*.
6. Artikel dari jurnal nasional / internasional yang sudah terakreditasi
7. Usia responden (12-21) tahun.

Hasil pencarian artikel melalui tiga *database* yaitu *Pubmed*, *Sciencedirect*, dan *Google Scholar*, mendapatkan 11 artikel yang dapat untuk di *review*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil *review* yang telah dipaparkan, terdapat 11 artikel yang membahas tentang pengaruh pemberian *kinesiotapping abdominal* terhadap penurunan nyeri *dismenore* pada remaja. Artikel-artikel tersebut telah di seleksi sesuai kriteria inklusi. *Review* yang disajikan bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh pemberian *kinesiotapping abdominal* terhadap penurunan nyeri *dismenore* pada remaja. Seluruh artikel yang di *review* berasal dari artikel nasional dan internasional.

1. Karakteristik responden dan negara  
Secara keseluruhan artikel tersebut memiliki berbagai macam karakteristik responden yang di teliti, 11 artikel yang di teliti ada dari beberapa negara yaitu: Turki, Spanyol, Pakistan, Korea, dan Indonesia. Jumlah responden dari keseluruhan artikel yang di *review* adalah sebanyak 514 responden. akan tetapi usia yang paling banyak mengeluhkan *dismenore* yaitu di usia 18-21 tahun dan berdasarkan artikel tersebut didapatkan rentang usia pada penelitian ini adalah usia remaja yang banyak mengalami *dysmenorhea primer*

2. Intervensi yang diberikan  
*Kinesiotaping* merupakan salah satu intervensi yang diaplikasikan untuk penurunan nyeri *dismenore* yang terbuat dari 100% katun, serat elastis, dan bebas lateks, sehingga hampir tidak ada alergi kulit. Derajat kecacatan pada pasien dengan nyeri punggung bawah mekanis non-spesifik.

Mekanisme ketukan *kinesiotapping* meningkatkan kinerja fungsi mekanis dengan meregangkan kulit, dan merangsang mekanoreseptor oleh teori Gate Control oleh Melzack dan Wall untuk mengurangi rasa sakit dan meningkatkan fleksibilitas jaringan lunak di area tersebut. Mengurangi spasme otot-otot tulang belakang (Mardinasari *et al.*, 2022).

### 3. Pemberian intervensi

*kinesiotapping abdominal* terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri. Dari 11 artikel yang sudah di review bahwa *kinesiotapping* efektif di aplikasikan untuk menurunkan nyeri pada remaja yang mengalami masalah haid (dismenore).

Berdasarkan dari artikel Doğan *et al.*, (2020) untuk pengaplikasian *kinesiotapping* Selama menstruasi, 'teknik koreksi ligamen' digunakan di daerah suprapubik secara vertikal dengan ketegangan 100% dengan pita I sepanjang 15 cm untuk mengarahkan uterus ke retroversi, dan menggunakan warna yang sama untuk semua peserta.

Berdasarkan artikel penelitian dari Toprak Celenay *et al.*, (2020) menjelaskan Tiga pita Kinesio berbentuk I dengan lebar 5 cm dan tebal 0,5 mm digunakan. Dalam aplikasi ini, subjek ditebuk sedikit ke depan dari pinggul dalam posisi berdiri dan kemudian plester diterapkan secara horizontal pada daerah sakral (S1) menggunakan teknik ligamen (regangan 75%-100%) Kemudian, subjek ditebuk sedikit ke belakang dari pinggul dalam posisi berdiri dan dua pita lainnya dipasang dalam bentuk plus

pada simfisis pubis menggunakan teknik ligamen.

Menurut artikel penelitian yang dilakukan oleh Temizkan, (2021) menerapkan plester pada daerah supra pubis dengan ketegangan 100% untuk mengurangi kontraksi rahim, penelitian menemukan perbedaan yang signifikan dalam sikap dan kualitas hidup pada kelompok KT. Ada penurunan depresi tetapi tidak signifikan. Karena efek fisiologis KT, kami berpendapat bahwa itu memberikan peningkatan skala sikap dan peningkatan kualitas hidup dengan menciptakan kesadaran dalam persepsi dan intersepsi tubuh.

Pengaplikasian yang dilakukan menurut Arshad *et al.*, (2018) Tiga perban dari *kinesiotapping* elastis khusus diterapkan pada tingkat dermatomal toraks T11 dan T12. Satu *kinesiotapping* sepanjang 12 cm dipasang secara vertikal di antara pusar dan simfisis pubis sementara yang lain dengan panjang yang sama. diterapkan secara horizontal (tegak lurus dengan pita sebelumnya). Di posterior, *kinesiotapping* ketiga sepanjang 20 cm dipasang secara horizontal menutupi kedua spina iliaka posterior-superior.

Pengaplikasian intervensi yang dilakukan pada penelitian ini menurut Febriani & Adenikheir, (2021) intervensi dengan *kinesiotaping abdominal*, *kinesiotaping* dipotong dengan panjang 7-8cm dan 10 cm, ditempelkan pada bagian bawah pusar dengan posisi horizontal dan vertikal dengan intensitas penarikan 50%. *Kinesiotapping* mengalami penurunan nyeri perubahan dimana dapatkannya di rasa nyeri yang berkurang yang sangat berbeda dari sebelum pemberian intervensi *Kinesiotaping Abdominal*,

Pemasangan *Kinesiotaping Abdominal* akan memberikan efek fisiologis pada tubuh seperti meningkatkan sistem sirkulasi darah, memicu timbulnya mekanisme analgesik endogen serta aktivitas aktivitas sistem limfatik dalam tubuh, mengurangi rasa nyeri, menstimulus atau memicu mekanoreseptor pada kulit, sehingga mampu menurunkan rasa nyeri pada siswi yang mengalami nyeri haid (dismenore).

Metode pengaplikasian yang di aplikasikan pada artikel penelitian menurut Chang et al., (2018) Responden duduk tegak di kursi dan salah satu ujungnya pita (5 x 5 cm) digunakan untuk mengukur dari atas anus ke tepi atas panggul. Tapping dipotong menjadi seperdelapan dari panjangnya diukur. Salah satu ujung pita dilekatkan pada tulang ulnaris di atas gerbang. tapping diterapkan diagonal dengan menariknya ke atas dan ke luar dengan tinggi minimum. Tapping dilewatkan di sepanjang iliaka puncak di atas ilium, dan ujung kedua pita itu dilampirkan sehingga tumpang tindih dengan dasar pita pertama. Pita kedua adalah dilampirkan dengan cara yang sama seperti yang pertama di kebalikannya arah ilium.

Metode pengaplikasian intervensi yang digunakan pada artikel menurut Moawd & Verma, (2019) kulit dibersihkan dari kotoran, krim atau minyak menggunakan kapas alkohol. Kemudian, subjek diinstruksikan untuk berdiri dengan badan diperpanjang, sepotong CT dengan panjang 10 cm diterapkan secara vertikal di atas simfisis dengan tegangan maksimum dan sepotong CT dengan panjang 15 cm diterapkan secara horizontal di atas simfisis dengan tegangan maksimum. Potongan CT terakhir diterapkan pada

subjek dengan batang tertekuk, potongan ini dengan panjang 15cm Diterapkan secara horizontal di belakang di atas S1 dengan peregangan maksimum.

#### 4. Dosis intervensi yang di berikan

Dari 11 artikel yang direview 69% artikel yang melakukan tindakan intervensi sebelum menstruasi dan 31% artikel lain nya melakukan tindakan intervensi pada hari pertama menstruasi.

dengan bervariasi lamanya atau dosis yang di berikan pada setiap artikel, sehingga penulis dapat mengambil jumlah modus, jumlah modus yang di ambil dari keseluruhan dosis dalam 11 artikel tersebut yaitu pemberian *kinesiotapping* dengan dosis selama 2 x 1 minggu. Menurut penelitian yang telah di lakukan Temizkan, (2021)Pemberian dosis 2 x 1 minggu efektif menurunkan nyeri dismenore.

#### 5. Alat ukur yang digunakan

Dari 11 artikel yang di review 100% alat ukur yang di pakai untuk pengukuran nyeri dismenore pada pada remaja menggunakan VAS (visual analog scale). VAS merupakan metode pengukuran intensitas nyeri yang sensitif, murah dan mudah dibuat, VAS lebih sensitif dan lebih akurat dalam mengukur nyeri dibandingkan dengan pengukuran lain nya, Vas dibagi menjadi 3 bagian ,yaitu nyeri ringan , nyeri sedang dan nyeri berat (Afifah, 2016)

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dari 11 artikel yang di lakukan review oleh penulis dengan pembahasan mengenai pengaruh pemberian *kinesiotapping abdominal* terhadap penurunan nyeri *dismenore* pada remaja. dapat disimpulkan bahwa



pembahasan mengenai pengaruh *kinesiotapping abdominal* ini memiliki hasil yang efektif dan berpengaruh terhadap penurunan nyeri *dismenore* pada remaja, berdasarkan pemberian dosis intervensi *kinesiotapping abdominal* dari artikel yang di review oleh penulis ada 69% sebelum menstruasi dan 31% dari saat menstruasi hari pertama, dan pemberian dosis *kinesiotapping* efektif menurunkan nyeri *dismenore* pada remaja.

### SARAN

Berdasarkan kesimpulan dari hasil literature review ini, ada beberapa saran yang diberikan kepada penelitian selanjutnya, beberapa saran tersebut ialah:

1. Bagi Universitas  
Hasil dari review ini diharapkan dapat menjadi bahan bacaan dan referensi untuk mahasiswa tentang pengaruh pemberian *kinesiotapping abdominal* terhadap penurunan nyeri *dismenore* pada remaja.
2. Bagi Profesi fisioterapi  
Hasil literature review ini diharapkan dapat menambah referensi fisioterapi dalam penanganan nyeri *dismenore*.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya  
Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian mengenai pengaruh pemberian *kinesiotapping abdominal* dan juga bisa di kombinasikan dengan Teknik latihan yang lainnya.

### DAFTAR PUSTAKA

- Afifah. (2016). Pengukuran Kuantitas Nyeri. *Universitas Hasanuddin*, 1(1), 1–6. <https://med.unhas.ac.id/fisioterapi/wp-content/uploads/2016/12/PENGUKURAN-KUANTITAS-NYERI.pdf>
- Agusti1, N. N. S. M., Winaya2, I. M. N., & Luh Made Indah Sri Handari Adiputra3. (2018). *PENAMBAHAN KINESIOTAPING PADA INTERVENSI ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE LEBIH BAIK DIBANDINGKAN DENGAN INTERVENSI ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE TERHADAP GANGGUAN FUNGSIONAL AKIBAT NYERI DYSMENORRHEA PRIMER REMAJA PUTRI SMP NEGERI 9 DENPASAR*. 6(1), 50–53.
- Donec, V., & Kubilius, R. (2019). The effectiveness of Kinesio Taping® for pain management in knee osteoarthritis: a randomized, double-blind, controlled clinical trial. *Therapeutic Advances in Musculoskeletal Disease*, 11, 1759720X1986913. <https://doi.org/10.1177/1759720x19869135>
- Larasati, T. A., A., & Alatas, F. (2016). Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja. *Majority*, 5(3), 79–84.
- Lestari, D. R., Citrawati, M., & Hardini, N. (2018). Hubungan

- Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur dengan Dismenorea pada Mahasiswi FK UPN “Veteran” Jakarta. *Majalah Kedokteran Andalas*, 41(2), 48. <https://doi.org/10.25077/mka.v41.i2.p48-58.2018>
- Mardinasari, A. L., Dewi, N. R., Ayubbana, S., Keperawatan, A., Wacana, D., Kunci, K., & Punggung, N. (2022). Penerapan Pemberian KINESIO TAPPING TERHADAP NYERI PUNGGUNG BAWAH IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS METRO TAHUN 2021. 2(September), 302–307.
- Remaja, P., Sholikhah, M., & Widiastuti, W. (2021). *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan 2021 Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Penerapan Abdominal Stretching Exercise Yang Diiringi Musik Klasik Untuk Menurunkan Dismenore*. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan 2021 Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat*. 721–729.
- Saputra, Y. A., Kurnia, A. D., & Aini, N. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Upaya Remaja untuk Menurunkan Nyeri Saat Menstruasi (Dismenore Primer). *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 7(3), 177. <https://doi.org/10.22146/jkr.55433>
- Sugiyanto, & Luli, N. A. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Dismenore pada Siswi Kelas XII SMK Negeri 2 Godean Sleman Yogyakarta. *University Research Colloquim 2020*, 7–15. <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/979>
- Temizkan, S. (2021). *The Effects of Kinesiological Taping and Aerobic Exercise in Women with Primary Dysmenorrhea: A Randomized Single-Blind Controlled Trial*. 1–12. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-455920/v1>