



**UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA SURABAYA**

**LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**

**Kampus A Wonokromo** : Jl. SMEA No.57 Tlp. 031-8291920, 8284508 Fax. 031-8298582 – Surabaya 60243

**Kampus B RSIJemursari** : Jl. Jemursari NO.51-57 Tlp. 031-8479070 Fax. 031-8433670 – Surabaya 60237

Website : unusa.ac.id Email: info@unusa.ac.id

## **SURAT KETERANGAN**

Nomor: 556/UNUSA/Adm-LPPM/VI/2019

Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya menerangkan telah selesai melakukan pemeriksaan duplikasi dengan membandingkan artikel-artikel lain menggunakan perangkat lunak **Turnitin** pada tanggal 21 Juni 2019.

Judul : Efektivitas Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorhea Pada  
Siswi Kelas XI di SMAN 18 Surabaya

Penulis : Christina Yuliasuti dan Fitria Gita Nurjanah

No. Pemeriksaan : 2019.06.24.243

Dengan Hasil sebagai Berikut:

**Tingkat Kesamaan diseluruh artikel (*Similarity Index*) yaitu 24%**

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya

Surabaya, 24 Juni 2019

Ketua LPPM,

UNUSA  
LPPM

Dr. Istas Pratomo, S.T., M.T.

NPP. 16081074

**LPPM Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya**

Website : lppm.unusa.ac.id

Email : lppm@unusa.ac.id

Hotline : 0838.5706.3867

# Paper

*by* Christina 6

---

**Submission date:** 21-Jun-2019 02:10PM (UTC+0700)

**Submission ID:** 1145784005

**File name:** 6yoga\_dan\_nyeri\_dismenorhoe\_-\_chris\_Yulia.pdf (275.22K)

**Word count:** 2807

**Character count:** 17320

**EFEKTIVITAS <sup>6</sup>YOGA TERHADAP PENURUNAN NYERI  
DISMENORHEA PADA SISWI KELAS XI  
DI SMAN 18 SURABAYA**

Christina Yuliasuti<sup>1</sup>, Fitria Gita Nurjanah<sup>2</sup>  
Stikes Hang Tuah Surabaya  
Jawa Timur – Indonesia  
Keperawatan Medikal Bedah  
email address : [chris.yulia@gmail.com](mailto:chris.yulia@gmail.com)

**Abstract :** Dysmenorhea is severe pain before or during menstruation thus forcing the patient to rest and to leave a job or a way of daily life for a few hours or days. The objective of this study was to identify the effects of yoga on pain reduction Dysmenorhea of student in grades XI at SMAN 18 Surabaya. This study used One Pre-Experimental Group Pre-Post Test Design. Samples were taken using simple random sampling, with 32 students. Data collection was undertaken using Standard Procedural Operating of yoga and *Numeric Rating Scale* (NRS) sheet. Data were analyzed using Wilcoxon Sign Rank Test with significance level of 0,05. Results showed that the level of pain dysmenorhea of after yoga movements decreased ( $p$  value = 0.000). By practicing yoga during menstruation is believed to enhance the function of the endocrine (hormonal) in the body, and will reduce the fluid that accumulates in the waist dysmenorhea that causes pain, mood swings, anxiety, and discomfort due to spending too much blood.

**Keywords:** *Yoga Movement, Dysmenorhea's Pain.*

### Latar Belakang

Menstruasi<sup>3</sup> atau haid merupakan paduan antara kesehatan alat genetik dan rangsangan hormonal yang kompleks berasal dari mata rantai aksis-hipotalamus-hipofisis-ovarium oleh karena itu gangguan haid dapat terjadi dari 2 faktor tersebut (Manuaba, 2009). *Dysmenorhea* adalah nyeri hebat menjelang atau selama menstruasi sehingga memaksa penderita untuk beristirahat dan meninggalkan pekerjaan atau cara hidupnya sehari-hari untuk beberapa jam atau hari. Bersamaan dengan<sup>4</sup> rasa nyeri dapat juga dijumpai rasa mual, muntah, sakit kepala, diare dan sebagainya (Wiknjosastro, 2005). Dengan berlatih yoga saat haid dipercaya

dapat meningkatkan fungsi kelenjar endo<sup>2</sup>in (hormonal) di dalam tubuh, dan akan mengurangi cairan yang menumpuk di bagian pinggang yang menyebabkan nyeri *Dysmenorhea*, *mood swing*, gelisah, dan rasa tidak nyaman karena pengeluaran darah yang terlalu banyak (Sindhu, 2008). Berdasarkan studi pendahuluan di SMAN 18 Surabaya didapatkan bahwa ada beberapa siswi mengatakan sering mengalami *Dysmenorhea* pada saat haid. Beberapa siswi mengalami nyeri pada perut bagian bawah dan pinggang, beberapa siswi lainnya juga mengatakan mengalami muntah bahkan sampai pingsan. Keadaan tersebut terkadang mengganggu aktivitas, namun para siswi

cenderung membiarkan nyeri tersebut hilang dengan sendirinya tanpa diberi obat. Sampai saat ini latihan yoga dalam mengatasi nyeri Dismenorhea pada siswi kelas XI di SMAN 18 Surabaya belum pernah diteliti sebelumnya.

Nyeri pada saat menstruasi sering dikeluhkan seorang wanita sebagai sensasi tidak nyaman, bahkan timbulnya nyeri tersebut dapat mengganggu aktivitas sehingga memaksa penderita untuk istirahat selama beberapa jam atau beberapa hari. Studi di Amerika Serikat didapatkan setengah dari wanita remaja mengalami Dismenorhea, dari 113 remaja yang melakukan konsultasi ke praktek dokter, 29-44% dari jumlah pasien tersebut mengalami Dismenorhea. Hal ini diperkuat dengan laporan internasional prevalensi Dismenorhea sangat tinggi dan setidaknya 50% remaja putri mengalami Dismenorhea sepanjang tahun reproduktif. Studi epidemiologi di Swedia juga melaporkan angka prevalensi nyeri menstruasi sebesar 80% remaja usia 19-21 tahun mengalami nyeri menstruasi, 15% membatasi aktivitas harian ketika menstruasi dan membutuhkan obat-obatan penangkal nyeri, 8-10% tidak mengikuti atau masuk sekolah dan hampir 40% memerlukan pengobatan medis (Anurogo, 2012). Di Indonesia angka kejadian Dismenorhea sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% Dismenorhea primer dan 9,36% Dismenorhea sekunder (Santoso, 2008). Di Surabaya didapatkan 1,07% sampai 1,31% dari jumlah penderita Dismenorhea datang ke bagian kebidanan, sekitar 20% dialami wanita remaja dan wanita muda, sedangkan 40% pada paruh

baya (usia lebih dari 40 tahun). Berdasarkan studi pendahuluan di SMAN 18 Surabaya pada tanggal 11 April 2014 di dapatkan dari 10 siswi (50%) mengalami nyeri pada perut bagian bawah dan pinggang pada saat menstruasi, 2 di antaranya mengalami muntah bahkan pingsan, sedangkan 5 siswanya (50%) tidak pernah mengalami nyeri saat menstruasi.

Pada saat menstruasi terjadi pelepasan prostaglandin yang merangsang otot uterus dan mempengaruhi pembuluh darah sehingga terjadi nyeri Dismenorhea. Dengan melakukan latihan yoga dapat menghasilkan zat kimia endorphen dan terjadi mass discharge yang menghambat perjalanan impuls serabut A-delta menuju otak dan membuat pintu gerbang respon nyeri menuju otak menjadi terhambat sehingga nyeri dapat berkurang. Dengan melakukan gerakan yoga secara baik dan benar maka akan didapatkan hasil yang maksimal yaitu menurunnya tingkat nyeri Dismenorhea. Sebaliknya, gerakan yoga yang tidak dilakukan secara baik dan benar tidak akan didapatkan hasil yang maksimal dan nyeri Dismenorhea akan tetap terasa. Penelitian dari Singh, Ghildiyal, Kala, dan Srivastava (2012) menyatakan bahwa dengan melakukan latihan yoga Nidra selama 35-60 menit setiap hari sangat membantu dalam mencegah masalah haid pada usia reproduktif pada wanita. Sedangkan menurut penelitian dari Nag, Chakravarthy, dan Burra (2013) menyatakan bahwa dengan melakukan yoga selama 40 menit setiap hari dapat digunakan sebagai terapi alternative untuk menghilangkan nyeri Dismenorhea.

Pelaksanaan gerakan yoga secara baik dan benar dapat membantu mengurangi intensitas nyeri yang sedang dialami para wanita muda saat menstruasi. Dalam hal ini peran perawat sangat dibutuhkan untuk membimbing para remaja dalam melakukan gerakan secara baik dan benar. Dengan latar belakang diatas, sebagai perawat hendaknya dapat melakukan pendekatan kepada pasien dengan cara memberikan penjelasan tentang haid dan penanganan terhadap nyeri saat haid. Penanganan terhadap nyeri saat haid antara lain dapat memberikan health education dan mengajarkan gerakan yoga dengan baik dan benar pada para remaja.

### **Bahan dan Metode Penelitian**

Pada penelitian ini menggunakan desain penelitian *Pra-Experimental* yaitu *One Group Pre-Post Test Design*. Dalam penelitian ini tidak ada kelompok kontrol. Sebelum dilakukan penelitian, sebelumnya dilakukan observasi (pre-test) yang memungkinkan menguji perubahan-perubahan yang terjadi setelah adanya penelitian, kemudian setelah penelitian dilakukan kembali observasi (post-test). Dari hasil penelitian diperoleh dengan cara menganalisis penurunan tingkat nyeri *Dismenorhea* setelah dilakukan latihan yoga. Sampel penelitian adalah 32 siswi dari kelas XI di

SMAN 18 Surabaya yang terbiasa mengalami *Dismenorhea* berjumlah 35 orang.

Instrumen pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan Standar Prosedur Operasional (SPO) gerakan yoga dengan waktu latihan selama 30 menit yang berfokus pada 12 teknik gerakan yaitu : Virasana, Bernapas perlahan, Mudhasana, Supta Badda Konasana, Badda Konasana, Janu Shirsasana, Uptavistha Konasana, Bhujangsana, Marichyasana, Mudhasana, Viparita Karani Mudra, dan Savasana. Alat yang dapat digunakan yaitu matras atau karpet. Latihan yoga diberikan dengan cara di praktekkan pada siswi kelas XI di SMAN 18 Surabaya sedangkan penurunan nyeri *Dismenorhea* menggunakan instrumen lembar observasi skala nyeri *Dismenorhea* dengan instrumen lembar observasi nyeri *Numeric Rating Scale* (NRS) dengan rentang skala 1-10.

### **Hasil Penelitian**

Secara keseluruhan, dari 32 responden, rata-rata berusia 17 tahun (50%), mengalami menarche rata-rata sejak berusia 12 tahun (40,6%) dan lama menstruasi seluruhnya 5-7 hari (100%), responden rata-rata mengalami *dismenorhe* pada hari ke-2. Karakteristik responden dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1 Karakteristik responden

	Karakteristik	Jumlah	Prosentase
Usia	16 tahun	14	43,8%
	17 tahun	16	50,0%
	>17 tahun	2	6,3%
Menarche	<12 tahun	4	12,5%
	12 tahun	13	40,6%

	13 tahun	7	21,9%
	14 tahun	7	21,9%
	15 tahun	1	3,1%
Lama menstruasi	<5 hari	0	0,0%
	5-7 hari	32	100,0%
	8-10 hari	0	0,0%
Waktu terjadinya dismenorhoe	Hari ke-1	13	40,6%
	Hari ke-2	19	59,4%

Hasil penelitian menunjukkan dari 32 responden, rata-rata merasakan nyeri sedang (56,2%) dan setelah melakukan gerakan yoga, responden rata-rata merasakan nyeri ringan (53,1%) pada waktu menstruasi. Gerakan senam yoga berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan nyeri menstruasi (Dismenorhea) ( $\rho = 0,000$ ). Hasil penelitian dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2 : Hasil penelitian Pengaruh Gerakan Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorhea Pada Siswi Kelas XI di SMAN 18 Surabaya

Tingkat Nyeri	Gerakan Yoga			
	Sebelum	%	Sesudah	%
Tidak Ada Nyeri	0	0	9	28,1
Nyeri Ringan	9	28,1	17	53,1
Nyeri Sedang	18	56,2	6	18,8
Nyeri Berat	5	15,6	0	0
Nyeri Tak tertahankan	0	0	0	0
<b>Jumlah</b>	<b>32</b>	<b>100</b>	<b>32</b>	<b>100</b>
<b>Hasil Uji Statistik Wilcoxon Signed RankTest = 0,000</b>				

## Pembahasan

### Nyeri Dismenorhea

Dismenorhea adalah nyeri hebat menjelang atau selama menstruasi sehingga memaksa penderita untuk beristirahat dan meninggalkan pekerjaan atau cara hidupnya sehari-hari untuk beberapa jam atau hari. Bersamaan dengan rasa nyeri dapat juga dijumpai rasa mual, muntah, sakit kepala, diare dan sebagainya (Wiknjastro, 2005).

Tabel 2 menunjukkan bahwa rata-rata responden yang mengalami

nyeri sedang sebelum dilakukan gerakan yoga sebanyak 18 orang (56,2%), responden yang mengalami nyeri ringan sebanyak 9 orang (28,1%), sedangkan responden yang mengalami nyeri berat sebanyak 5 orang (15,6%). Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa rata-rata responden mengalami nyeri sedang. Salah satu yang mempengaruhi nyeri adalah faktor usia. Menurut Wiknjastro (2005), Dismenorhea atau nyeri haid mungkin merupakan suatu gejala yang paling sering menyebabkan wanita-wanita muda

pergi ke dokter untuk konsultasi dan pengobatan, karena gangguan ini sifatnya subyektif, berat atau intensitasnya sukar dinilai. Potter & Perry (2010) menjelaskan bahwa usia dapat mempengaruhi nyeri dan nyeri bukanlah suatu hal yang tidak dapat dielakkan dalam proses penuaan. Hal ini dibuktikan bahwa dari 19 responden yang rata-rata mengalami nyeri sedang berusia 16 tahun sebanyak 11 orang (57,9%), yang berusia 17 tahun sebanyak 6 orang (31,6%), dan yang berusia >17 tahun sebanyak 2 orang (10,5%). Peneliti berpendapat bahwa semakin dewasa usia seseorang maka akan semakin bijaksana dalam mempersepsikan nyeri. Semakin banyak pengalaman nyeri sebelumnya, maka akan membuat responden lebih baik dalam mengantisipasi dan menangani nyeri tersebut. Selain itu memiliki pengetahuan yang cukup juga dapat memberikan manfaat terhadap dirinya dalam penanganan nyeri yang mereka alami. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa responden yang mengalami nyeri ringan sebanyak 9 responden (28,12%), dari 9 responden tersebut rata-rata berusia 17 tahun yaitu sebanyak 6 responden (66,7%). Peneliti berpendapat bahwa semakin banyak umur semakin besar toleransi terhadap nyeri. Penderita yang mempunyai toleransi yang besar terhadap nyeri maka akan mampu bertahan dan beradaptasi terhadap nyeri yang dirasakan.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa responden yang mengalami nyeri berat sebanyak 7 orang (21,8%). Kecemasan juga merupakan salah satu yang dapat mempengaruhi dalam penanganan nyeri. Potter & Perry (2010) mengatakan hubungan antara nyeri dan kecemasan bersifat

kompleks. Kecemasan kadang meningkatkan persepsi terhadap nyeri, tetapi nyeri juga menyebabkan perasaan cemas. Hal ini sesuai dengan wawancara peneliti terhadap responden bahwa rasa cemas yang menyebabkan responden merasa takut dalam menghadapi nyeri pada saat menstruasi. Faktor lain yang dapat mempengaruhi nyeri adalah pendidikan. Hal ini dibuktikan dengan tidak adanya penyuluhan atau pendidikan kesehatan tentang manajemen nyeri Dismenorhea, latihan gerakan yoga, dll di SMAN 18 Surabaya, hanya saja UKS SMAN 18 Surabaya bekerjasama dengan PMI Surabaya dalam penyelenggaraan donor darah. UKS SMAN 18 Surabaya juga sering memberikan penyuluhan tentang bahaya narkoba, *freesex*, aborsi, dan penyakit-penyakit menular seksual. Peneliti berpendapat bahwa rasa cemas sangat berpengaruh terhadap respon nyeri pada penderita. Penderita yang dapat mengontrol rasa cemasnya akan mampu mengatasi nyeri yang dirasakannya.

Sindhu (2008) mengemukakan bahwa dengan berlatih yoga saat haid dipercaya dapat meningkatkan fungsi kelenjar endo<sup>2</sup>in (hormonal) di dalam tubuh, dan akan mengurangi cairan yang menumpuk di bagian pinggang yang menyebabkan nyeri Dismenorhea, *mood swing*, gelisah, dan rasa tidak nyaman karena pengeluaran darah yang terlalu banyak.

Berdasarkan tabel 5.6 menunjukkan bahwa rata-rata responden yang mengalami nyeri ringan setelah dilakukan gerakan yoga sebanyak 17 orang (53,1%), responden yang tidak mengalami sebanyak 9 orang (28,1%), sedangkan responden yang

mengalami nyeri sedang sebanyak 6 orang (18,8%).

Sindhu (2008) menjelaskan bahwa dengan berlatih yoga secara teratur akan memberikan manfaat yang besar, antara lain dapat : Meningkatkan fungsi kerja kelenjar endokrin (hormonal) di dalam tubuh; meningkatkan sirkulasi darah ke seluruh sel tubuh dan otak, membentuk postur tubuh yang lebih tegap, serta otot yang lebih lentur dan kuat; meningkatkan kapasitas paru-paru saat bernapas; membuang racun dari dalam tubuh (detoksifikasi); memurnikan sel-sel tubuh dan memperlambat penuaan; memurnikan saraf pusat yang terdapat di tulang punggung; mengurangi ketegangan tubuh, pikiran, dan mental, serta membuatnya lebih kuat saat menghadapi stress; memberikan kesempatan untuk merasakan relaksasi yang mendalam; meningkatkan kesadaran pada lingkungan; meningkatkan rasa percaya diri dan kemampuan untuk berpikir positif.

Berdasarkan 12 gerakan yoga yang dilakukan masing-masing mempunyai fungsi terhadap diri, yaitu: duduk dalam virasana, duduk dengan kedua kaki disilangkan/bersila. Usahakan agar kedua lutut dan sisi luar kaki serendah mungkin; Mudhasana, postur ini dapat meredakan nyeri pada punggung bagian bawah, dan melepaskan ketegangan pada tubuh; Supta Baddha Konasana, postur ini dapat melenturkan sendi pinggul dengan merentangkannya ke samping dan melatih otot-otot panggul. Postur ini juga mengalirkan aliran darah ke pinggul dan perut/rahim. Sangat baik dilakukan oleh wanita yang sedang hamil dan menstruasi; Badda

Konasana, postur ini dapat melenturkan sendi pinggul, sangat baik untuk melepaskan ketegangan pada persendian pinggul, melenturkan otot hamstring dan persendian lutut, melancarkan sirkulasi darah ke arah panggul dan menjaganya agar tetap sehat; Janu Shirsasana, postur ini dapat melenturkan otot punggung bagian bawah, dan melatih kelenturan pada otot dan persendian pinggul; Paschimottanasana, postur ini dapat melenturkan otot punggung bagian bawah, serta melatih kelenturan pada otot dan persendian pinggul; Upavistha Konasana, postur ini dapat mengontrol dan melancarkan siklus menstruasi serta memijat rahim; Bhujangasana, postur ini dapat meredakan ketegangan emosi, serta mengatasi rasa takut; Marichyasana, postur ini dapat menghilangkan sakit punggung, sakit kepala, dan melepaskan ketegangan leher dan bahu; Mudhasana, postur ini dapat meredakan nyeri pada punggung bagian bawah, dan melepaskan ketegangan pada tubuh; Viparita Karani Mudra, postur ini dapat memberikan rasa tenang dan damai; dan Savasana, postur ini merupakan postur terpenting dari semua postur restoratif/relaksasi. Postur ini juga sangat bermanfaat untuk menghilangkan sakit kepala, menenangkan aktivitas pikiran, dan menstabilkan detak jantung. Peneliti berasumsi gerakan yoga merupakan terapi yang dapat digunakan sebagai alternative dalam penanganan nyeri Dismenorhea yang dapat menghilangkan ketidaknyamanan pada bagian fisik tertentu, seperti sakit punggung dan pinggang.



### Gerakan Yoga Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Dismenorhea

Gerakan yoga dapat menghasilkan zat kimia endorphan dan terjadi *mass discharge* yang menghambat perjalanan impuls serabut A-delta menuju otak dan membuat pintu gerbang respon nyeri menuju otak menjadi terhambat sehingga nyeri dapat berkurang. Dengan melakukan gerakan yoga secara baik dan benar maka akan didapatkan hasil yang maksimal yaitu menurunnya tingkat nyeri Dismenorhea.

Tabel 2 menunjukkan bahwa tidak responden yang tidak mengalami nyeri sebelum diberikan gerakan yoga, setelah diberikan gerakan yoga responden yang tidak mengalami nyeri meningkat menjadi 9 orang (28,1%). Pada responden yang mengalami nyeri ringan sebelum diberikan gerakan yoga sebanyak 9 orang (28,1%), setelah diberikan gerakan yoga responden yang mengalami nyeri ringan meningkat menjadi 17 orang (53,1%). Pada responden yang mengalami nyeri sedang sebelum diberikan gerakan yoga sebanyak 18 orang (56,2%), setelah diberikan gerakan yoga responden yang mengalami nyeri sedang menurun menjadi 6 orang (18,8%). Pada responden yang mengalami nyeri berat sebelum dilakukan gerakan yoga sebanyak 5 orang (15,6%), setelah diberikan gerakan yoga responden yang mengalami nyeri berat menurun menjadi 0 orang (0%). Hasil uji statistik *Wilcoxon Sign Rank Test* didapatkan nilai  $\rho=0,000$  yang berarti  $\rho<0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh dari gerakan yoga terhadap penurunan nyeri Dismenorhea pada siswi kelas XI di SMAN 18 Surabaya

Menurut teori, dengan melakukan gerakan yoga dapat meningkatkan fungsi kelenjar endokrin (hormonal) di dalam tubuh, meningkatkan sirkulasi darah ke seluruh sel tubuh dan otak, meningkatkan kapasitas paru-paru saat bernapas, memberikan kesempatan untuk merasakan relaksasi yang mendalam, mengurangi ketegangan tubuh, pikiran dan mental serta membuatnya lebih kuat saat menghadapi stress. Dipercaya bahwa dengan melakukan yoga saat haid akan mengurangi cairan yang menumpuk di bagian pinggang yang menyebabkan nyeri saat haid (Dismenorhea), *mood swing*, gelisah, dan rasa tidak nyaman karena pengeluaran darah yang terlalu banyak. Asana (postur yoga) juga menstimulasi pengeluaran hormon endorphan yang menciptakan rasa nyaman pada tubuh (Sindhu, 2008).

Peneliti berasumsi bahwa gerakan yoga dapat menghasilkan zat kimia endorphan yang dapat mengurangi rangsangan nyeri sehingga nyeri dapat berkurang.

### Simpulan

Dismenorhea adalah nyeri hebat menjelang atau selama menstruasi sehingga memaksa penderita untuk beristirahat dan meninggalkan pekerjaan atau cara hidupnya sehari-hari untuk beberapa jam atau hari. Gerakan yoga memberikan manfaat meningkatkan fungsi kelenjar endokrin (hormonal) di dalam tubuh, meningkatkan sirkulasi darah ke seluruh sel tubuh dan otak, meningkatkan kapasitas paru-paru saat bernapas, memberikan kesempatan untuk merasakan relaksasi yang mendalam,

mengurangi ketegangan tubuh, pikiran dan mental serta membuatnya lebih kuat saat menghadapi stress.

#### Referensi

- Anurogo, D. 2012. *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta : ANDI.
- Long, B. C. 1996. *Perawatan Medikal Bedah (Suatu Pendekatan Proses Keperawatan) Edisi 3*. Bandung: yayasan ikatan alumni pendidikan keperawatan pajajaran YIA PKP.
- Manuaba. 2009. *Ilmu Kandungan Edisi 2 Cetakan 7*. Jakarta : PT. Bina pustaka sarwono prawirohardjo.
- Nag, Chakravarthy, dan Burra. 2013. Effect of Yoga on Progesterone levels and pain relief in Primary dysmenorrhea. *IJRRMS*. 3(2). April- Juni 2013
- Notoatmodjo. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Potter, P.A., dan Perry, A. G. 2010. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Ed 7 Buku 3*. Jakarta : Salemba Medika.
- Sindhu, P. 2008. *Hidup Sehat dan Seimbang Dengan Yoga*. Bandung : Qanita.
- Singh, Ghildiyal, Kala, dan Srivastava. (2012). Effect of Yoga Nidra on Physiological variabls in patients of menstrual disturbances of reproductive age group. *IMSEAR*.  
<http://imsear.li.mahidol.ac.th/handle/123456789/146106> April 2012
- Smeltzer, S. C. dan Bare, B. G. 2002. *Buku Ajar Keperawatan Medical Bedah Brunner &Suddarth Edisi 8 Volume 2*. Jakarta : EGC
- Syaifuddin. 2006. *Anatomi Fisiologi Untuk Mahasiswa Keperawatan Edisi 3*. Jakarta : EGC.
- Wiknjosastro, H. 2005. *Ilmu Kandungan*. Jakarta : Yayasan bina pustaka sarwono prawirohardjo.

# Paper

---

## ORIGINALITY REPORT

---

**24%**

SIMILARITY INDEX

**24%**

INTERNET SOURCES

**5%**

PUBLICATIONS

**16%**

STUDENT PAPERS

---

## PRIMARY SOURCES

---

**1**

**documents.mx**

Internet Source

**3%**

**2**

**www.menstruasi.org**

Internet Source

**3%**

**3**

**www.scribd.com**

Internet Source

**2%**

**4**

**go2psychology.blogspot.co.id**

Internet Source

**2%**

**5**

**Submitted to Universitas Negeri Surabaya The  
State University of Surabaya**

Student Paper

**2%**

**6**

**stikeshangtuah-sby.ac.id**

Internet Source

**2%**

**7**

**iqvita.wordpress.com**

Internet Source

**2%**

**8**

**yogahealingbali.blogspot.com**

Internet Source

**2%**

**9**

**eprints.ums.ac.id**

Internet Source

1%

10

[journal.ppnijateng.org](http://journal.ppnijateng.org)

Internet Source

1%

11

[fr.scribd.com](http://fr.scribd.com)

Internet Source

1%

12

Submitted to Universitas Negeri Jakarta

Student Paper

1%

13

[docobook.com](http://docobook.com)

Internet Source

1%

14

[edoc.site](http://edoc.site)

Internet Source

1%

15

[repository.unri.ac.id](http://repository.unri.ac.id)

Internet Source

1%

16

Submitted to Politeknik Kesehatan Kemenkes  
Semarang

Student Paper

1%

17

[miwutihombo.blogspot.com](http://miwutihombo.blogspot.com)

Internet Source

1%

18

[ejurnalp2m.stikesmajapahitmojokerto.ac.id](http://ejurnalp2m.stikesmajapahitmojokerto.ac.id)

Internet Source

1%

Exclude quotes On

Exclude bibliography Off

Exclude matches < 1%