


Edukasi Cara Menangani Nyeri Haid Pada Remaja di Komunitas Kajian Teman Surga Blitar

¹⁾ Afifah Tohiroh*, ²⁾ Anita Faradilla Rahim

^{1,2)}Profesi Fisioterapis, Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia
Email Corresponding: tohirohafifah01@gmail.com*

| INFORMASI ARTIKEL | ABSTRAK |
|---|---|
| Kata Kunci: Nyeri Haid Remaja Putri Edukasi Exercise | Masa remaja merupakan periode kritis yang ditandai dengan perubahan biologis dan fisiologis, salah satunya adalah pengalaman menstruasi. Dismenore, atau nyeri haid, sering kali menjadi masalah yang signifikan bagi remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari mereka. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman remaja tentang penyebab dan cara mengatasi nyeri haid melalui edukasi kesehatan. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan dengan materi berupa poster yang mudah dipahami, serta demonstrasi <i>abdominal stretching</i> (peregangan perut). Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 21 April 2024, di Komunitas Kajian Teman Surga Blitar dengan 40 peserta. Sebelum dan setelah kegiatan, dilakukan <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta. Hasil menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan yang signifikan tentang nyeri menstruasi dan cara mengatasinya, dengan rata-rata skor <i>pre-test</i> meningkat hingga 100% pada <i>post-test</i> . <i>Abdominal stretching</i> terbukti efektif dalam meredakan nyeri menstruasi dengan meningkatkan aliran darah ke otot rahim dan merelaksasi otot yang tegang. Kesimpulannya, edukasi kesehatan melalui penyuluhan dan demonstrasi peregangan perut dapat meningkatkan pemahaman remaja putri tentang nyeri. |
| Keywords: Menstrual Pain Young Women Education Exercise. | ABSTRACT Adolescence is a critical period marked by biological and physiological changes, one of which is the experience of menstruation. Dysmenorrhea, or menstrual pain, often becomes a significant issue for teenage girls and can disrupt their daily activities. This study aims to enhance adolescents' understanding of the causes and ways to cope with menstrual pain through health education. The methods used include outreach with easily understandable poster materials and abdominal stretching demonstrations. This activity was conducted on April 21, 2024, in the Kajian Teman Surga Community in Blitar with 40 participants. Pre-tests and post-tests were administered before and after the activity to measure the participants' knowledge improvement. The results showed a significant increase in knowledge about menstrual pain and how to address it, with average pre-test scores rising by 100% in the post-test. Abdominal stretching proved effective in alleviating menstrual pain by increasing blood flow to the uterine muscles and relaxing tense muscles. In conclusion, health education through outreach and abdominal stretching demonstrations can improve teenage girls' understanding of menstrual pain. |

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



I. PENDAHULUAN

Masa remaja berawal ketika seseorang mengalami beberapa perubahan, baik secara biologis, fisik, maupun reproduktif. Salah satu aspek yang paling mencolok pada remaja putrita adalah pengalaman haid atau menstruasi. Haid pada remaja perempuan adalah bagian alami dan normal dari proses fisiologis pertumbuhan dan perkembangan (Handayani & Wulandari, 2021). Kehadirannya menandakan bahwa tubuh dan sistem reproduksi perempuan telah mencapai kematangan. Namun, seringkali saat haid pada remaja wanita seringkali menimbulkan beberapa masalah, salah satunya adalah nyeri haid (dismenore) (Dolang et al., 2023).

Nyeri saat haid, atau yang dikenal sebagai dismenore, adalah salah satu masalah ginekologi yang umum dialami oleh wanita di berbagai kelompok usia (Rahmadaniah & Wulandari, 2018). Nyeri haid merupakan kondisi kram perut yang disebabkan oleh kontraksi rahim yang berlebihan. Pada umumnya otot-otot pada dinding rahim wanita secara terus-menerus mengalami kontraksi yang sangat halus, sehingga sering kali tidak terasa sama sekali. Namun, saat haid datang, kontraksi tersebut menjadi lebih kuat karena pembuluh darah pada dinding rahim menebal dan proses ini menyebabkan rasa nyeri (Sembiring et al., 2022). Kadar prostaglandin pada wanita yang merasakan nyeri haid (dismenore) bisa 5-13 kali lebih tinggi dibandingkan dengan wanita tanpa nyeri haid. (Rahmadaniah & Wulandari, 2018). Dismenore terbagi menjadi dua tipe, yaitu dismenore primer dan sekunder. Dismenore primer adalah ketidaknyamanan saat haid yang sering terjadi secara berulang dan tidak disebabkan oleh kelainan pada organ reproduksi. (Dolang et al., 2023). Dismenore sekunder, di sisi lain, adalah nyeri haid yang disebabkan oleh kondisi medis tertentu, seperti endometriosis atau adenomiosis uteri (Puspita & Anjarwati, 2019).

Nyeri haid menimbulkan ketidaknyamanan yang muncul sebelum atau selama haid. Gejalanya mencakup rasa tidak nyaman atau nyeri di bagian bawah perut yang bisa menyebar hingga ke punggung bawah, pinggul, paha, dan kadang-kadang hingga punggung (Azma et al., 2018; Sembiring et al., 2022). Gejala lain yang disebabkan oleh kelainan di area panggul bisa sangat mengganggu aktivitas sehari-hari. Bahkan, gejala tersebut sering kali begitu parah sehingga penderita harus beristirahat dan menghentikan kegiatannya. (Rahmadaniah & Wulandari, 2018). Prevalensi nyeri haid pada remaja sangat tinggi dan memengaruhi aktivitas sehari-hari. Lebih dari 75% mahasiswi mengalami dismenore, dan nyeri yang dialami dapat memengaruhi kinerja akademik dan aktivitas fisik mereka. Hasil ini juga terlihat pada penelitian ini, di mana sebagian besar peserta mengalami gangguan aktivitas akibat nyeri haid sebelum dilakukan intervensi edukasi dan latihan fisik (Habibi et al., 2015).

Intensitas nyeri haid dapat dikurangi dengan berbagai cara, seperti menggunakan kompres hangat, minum ramuan jahe, dan mendengarkan musik Mozart. Selain itu, dismenore juga bisa ditangani tanpa obat-obatan, atau secara nonfarmakologis, misalnya dengan melakukan *abdominal stretching* untuk memperkuat otot perut dan mengurangi rasa nyeri. *Stretching* merupakan teknik yang bertujuan untuk memanjangkan atau mengulur jaringan lunak, yang dapat memberikan efek relaksasi, mengurangi nyeri, dan mengurangi kejang otot (Handayani & Wulandari, 2021). *Abdominal stretching* adalah latihan yang ditujukan untuk meregangkan otot-otot perut, biasanya dilakukan selama 10-15 menit (Ardiani & Sani, 2020).

Abdominal stretching atau peregangan perut dapat membantu meningkatkan aliran darah ke rahim dan merilekskan otot-otot rahim, sehingga mengurangi aktivitas metabolisme anaerob seperti glikolisis dan glikogenolisis yang menghasilkan asam laktat. Penumpukan asam laktat dapat menyebabkan kelelahan, nyeri, atau kram pada otot. Dengan meningkatkan aliran darah yang kaya oksigen, proses oksidasi dapat membantu mengurangi akumulasi asam laktat dan meredakan kelelahan otot (Bd et al., 2019). Efektivitas *abdominal stretching* dalam mengurangi nyeri haid telah didukung oleh beberapa penelitian terbaru. S Saleh & E Mowafy, (2016) menunjukkan bahwa latihan peregangan, termasuk *abdominal stretching*, secara signifikan mampu mengurangi intensitas nyeri pada remaja putri dengan dismenore primer setelah melakukan latihan rutin selama beberapa minggu. Hal ini sesuai dengan temuan dalam penelitian ini, yang menunjukkan bahwa latihan peregangan otot perut efektif dalam meredakan nyeri haid. Latihan fisik yang melibatkan peregangan otot perut, seperti *abdominal stretching*, terbukti efektif sebagai metode non-farmakologis dalam mengurangi nyeri haid. Murtiningsih et al., (2019) menyatakan bahwa latihan ini mampu meningkatkan aliran darah ke otot rahim dan mengurangi rasa nyeri melalui relaksasi otot, yang selaras dengan hasil penelitian ini tentang pengurangan nyeri haid setelah pelatihan *abdominal stretching*.

Pendidikan kesehatan juga terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman tentang nyeri haid (Jung & Lee, 2013). Shobeiri et al., (2018) intervensi edukasi kesehatan mampu mengurangi intensitas nyeri haid dan meningkatkan perilaku perawatan diri pada remaja putri. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian ini, di mana edukasi yang diberikan berhasil meningkatkan pengetahuan peserta hingga 100% pada *post-test*.

Dari proses identifikasi permasalahan fisioterapi pada remaja di komunitas teman surga Blitar di peroleh informasi banyak remaja yang belum memahami dalam mengatasi nyeri haid. Maka diperlukan penanganan yang tepat. Langkah yang diambil adalah memberikan edukasi melalui ceramah tentang nyeri haid dan cara mengatasinya, sehingga remaja dapat memahami dengan benar dan menghindari kesalahan serta penyalahgunaan obat. Penyuluhan tentang nyeri haid bertujuan untuk menilai efektivitas metode edukasi

melalui ceramah dan poster dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri di Komunitas Kajian Teman Surga Blitar tentang penyebab, gejala, dan cara mengatasi nyeri haid (dismenore).

II. MASALAH

Diketahui banyaknya remaja putri di Komunitas Kajian Teman Surga Blitar ketika memasuki periode haid banyak yang mengeluhkan nyeri pada area perut bawah serta punggung bawah, adapun yang mengalami pusing serta mual sehingga kesulitan dan mengganggu aktivitas mereka ketika berada di sekolah maupun di rumah. Edukasi ini sebagai langkah dalam mencegah dan mengatasi nyeri haid agar para remaja putri dapat beraktivitas kembali seperti biasanya.



Gambar 1. Peserta remaja putri Komunitas Kajian Teman Surga Blitar

III. METODE

Persiapan kegiatan edukasi fisioterapi kesehatan wanita ini dimulai mencari informasi kegiatan dan melakukan koordinasi awal dengan pihak penyelenggara Komunitas Kajian Teman Surga Blitar untuk memperoleh izin dan menentukan waktu pelaksanaan penyuluhan. Dalam kegiatan edukasi ini responden yang diambil adalah remaja putri peserta Komunitas Kajian Teman Surga Blitar yang berjumlah 40 orang. Kegiatan edukasi ini dilaksanakan pada hari Minggu, 21 April 2024 setelah kegiatan kajian bertempat di Ruang Terbuka Hijau Kecamatan Kanigoro, Kabupaten Blitar. Edukasi yang diberikan bertujuan untuk meningkatkan pemahaman remaja mengenai nyeri haid, termasuk penyebab, gejala, serta cara-cara efektif untuk mengatasinya. Materi penyuluhan berupa informasi mengenai nyeri haid, penyebab, gejala, dan cara-cara mengatasinya, termasuk metode non-farmakologis seperti *abdominal stretching*. Materi dibuat dalam bentuk poster yang mudah dipahami dan dilengkapi dengan gambar ilustrasi melalui media poster yang dibagikan kepada seluruh remaja. Sebelum penyampaian materi, dilakukan *pre-test* kepada seluruh peserta untuk mengukur tingkat pengetahuan awal mereka tentang nyeri haid, penyebabnya, gejala, dan cara-cara mengatasinya melalui wawancara kepada seluruh peserta. Durasi pemaparan materi adalah 10 menit dengan demonstrasi beserta tanya jawab. Setelah penyampaian materi, dilakukan demonstrasi mengenai gerakan *abdominal stretching* yang bertujuan untuk memperkuat otot perut dan meredakan nyeri. Gerakan ini dilakukan secara perlahan dan sederhana agar dapat diikuti dengan mudah oleh seluruh peserta. Setiap gerakan diulang sebanyak 7 kali dengan durasi 10-15 menit. Setelah penyuluhan dan demonstrasi, dilakukan wawancara *post-test* untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta. Untuk menilai keberhasilan kegiatan serta kendala yang dihadapi, dilakukan evaluasi dengan mengukur pengetahuan remaja mengenai nyeri haid. Indikator keberhasilan edukasi ini terlihat dari perbandingan peningkatan rata-rata skor pengetahuan peserta mengenai nyeri haid, yang diukur melalui respons yang diberikan sebelum dan sesudah sesi edukasi.



Gambar 2. Poster edukasi cara mengatasi nyeri haid

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan edukasi dalam memberikan wawasan serta pemahaman terkait cara mengatasi nyeri haid. Penyuluhan atau edukasi kesehatan merupakan kegiatan pendidikan kesehatan yang meliputi penyebaran informasi, penanaman rasa percaya diri, agar masyarakat mengetahui, mengetahui dan memahami, namun juga mau dan mampu menerapkan nasehat yang berhubungan dengan kesehatan dengan tujuan untuk mendorong perubahan perilaku individu, keluarga, dan masyarakat, dengan menekankan pentingnya menjaga kebiasaan hidup sehat dan lingkungan yang bersih, serta berkontribusi pada pencapaian kesehatan yang optimal (Martahayu, 2021).

Tahapan-tahapan dalam pelaksanaan kegiatan edukasi fisioterapi kesehatan wanita ini dengan cara memberikan materi edukasi dalam bentuk poster, kemudian sebelum dan sesudah penyuluhan dilakukan wawancara *pre-test* dan *post-test* mengenai materi yang telah disampaikan dan juga ada sesi tanya jawab melalui respon peserta yang hadir. Kegiatan penyuluhan dimulai dengan wawancara *pre-test* kemudian diikuti dengan pemaparan materi selanjutnya memberikan demonstrasi gerakan latihan penguatan dan terapi latihan. Terapi latihan atau *exercise*, yang merupakan salah satu perawatan non-farmakologis yang paling penting, metode yang aman dan murah untuk menangani nyeri haid yang telah terbukti menghilangkan rasa sakit, menguatkan otot perut dan meningkatkan fungsional tubuh bagi wanita dengan nyeri haid. Non-farmakologis seperti *abdominal stretching* telah diakui sebagai metode yang aman dan efektif untuk mengurangi nyeri haid. Prastiwi et al., (2021) menyatakan bahwa latihan peregangan perut secara signifikan mengurangi nyeri dismenore dengan cara meningkatkan aliran darah ke rahim dan merilekskan otot-otot yang tegang. Penelitian ini mendukung hasil serupa, di mana *abdominal stretching* membantu meredakan nyeri haid dengan meningkatkan produksi endorfin. Peningkatan produksi endorfin sebagai hasil dari latihan *abdominal stretching* juga diidentifikasi sebagai faktor penting dalam mengurangi rasa sakit. Barcikowska et al., (2020) melaporkan bahwa latihan ini merangsang produksi endorfin yang berperan sebagai pereda nyeri alami, membantu meredakan nyeri haid secara efektif, yang juga didukung oleh temuan dalam penelitian ini.

Dalam kegiatan edukasi ini, peserta diperkenalkan pada *abdominal stretching exercise*, yang merupakan latihan yang berfokus pada peregangan otot perut. Latihan ini terbukti menjadi salah satu metode relaksasi yang efektif dalam mengurangi tingkat nyeri haid. Efek ini disebabkan oleh peningkatan produksi endorfin oleh otak akibat olahraga, yang bertindak sebagai pereda nyeri alami. Oleh karena itu, latihan fisik ini berfungsi sebagai analgesik sementara yang efektif untuk menghilangkan rasa sakit (Puspita & Anjarwati, 2019). Pelaksanaan *abdominal stretching exercise* dapat memengaruhi tingkat nyeri haid, karena latihan ini merangsang peningkatan produksi endorfin oleh otak dan sistem saraf tulang belakang (Handayani &

Wulandari, 2021). Gerakan dibuat semudah mungkin supaya mudah dipahami dan bisa diaplikasikan oleh para remaja putri. Setiap sesi latihan penguatan melibatkan kontraksi isometrik pada perut dengan dilakukan pengulangan sebanyak 7 kali dalam 1 jenis latihan.



Gambar 3. Pelaksanaan kegiatan edukasi cara mengatasi nyeri haid

Kegiatan penyuluhan yang dilakukan berupa edukasi cara mengatasi nyeri haid pada remaja di ruang terbuka hijau (RTH) Kanigoro, Blitar berjalan dengan baik dan lancar. Dalam keberlangsungan kegiatan edukasi mendapatkan tanggapan yang positif dari para peserta seluruhnya. Para peserta mendengarkan dengan seksama materi-materi edukasi yang disampaikan, untuk materi yang dipaparkan dalam edukasi diantaranya berupa: pengertian, gejala, faktor penyebab dan latihan mandiri (home exercise), Para peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi selama pemaparan materi, terutama karena ada banyak informasi baru yang mereka pelajari. Materi yang disampaikan menjadi lebih menarik berkat penggunaan gambar pada poster dan demonstrasi latihan yang memudahkan mereka untuk mengingat dan mempraktikkan saat mengalami nyeri haid. Setelah penyampaian materi dan demonstrasi latihan yang bisa dilakukan di rumah, Sesi diskusi tanya jawab berjalan dengan sangat interaktif, membuat peserta merasa antusias dan menambah wawasan mereka tentang latihan mandiri untuk meredakan nyeri haid. Untuk mengukur keberhasilan kegiatan edukasi ini, evaluasi dilakukan sebelum dan sesudah penyuluhan, yang hasilnya akan disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 1. Evaluasi pengetahuan remaja sebelum dan sesudah pemberian materi edukasi

| Penguasaan Materi | Persentase | |
|--|-----------------|------------------|
| | <i>Pre-test</i> | <i>Post-test</i> |
| Pengetahuan mengenai definisi nyeri haid | 40% | 100% |
| Pengetahuan tentang penyebab terjadinya nyeri haid | 30% | 100% |
| Pengetahuan tentang tanda dan gejala nyeri haid | 40% | 100% |
| Pengetahuan home exercise nyeri haid | 10% | 100% |

Berdasarkan data hasil pengamatan setelah kegiatan edukasi, terlihat peningkatan nilai, dan peserta menjadi lebih memahami cara mengatasi nyeri yang dialami saat haid. Hasil post-test menunjukkan bahwa semua peserta memahami materi yang disampaikan, yang menandakan adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman setelah menerima edukasi tentang cara menangani nyeri haid dan terdapat peningkatan pengetahuan remaja putri komunitas kajian teman surga Blitar. Dengan demikian, diharapkan bahwa edukasi ini dapat memberikan manfaat dalam mencegah dan mengatasi nyeri saat haid, baik untuk diri sendiri, keluarga, maupun seluruh remaja putri dan juga dapat diterapkan ilmu pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari guna meningkatkan kualitas hidup mereka.

V. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil evaluasi dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pemahaman remaja terhadap penanganan nyeri haid di komunitas kajian teman surga Blitar. Hal ini terlihat dengan membandingkan hasil evaluasi sebelum dan evaluasi sesudah kegiatan edukasi. Upaya ini bertujuan untuk meningkatkan kepedulian,

kesadaran, dan mendorong keterlibatan remaja dalam perawatan untuk mengatasi nyeri haid melalui latihan yang disarankan. Dengan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mereka, diharapkan remaja dapat lebih mandiri dalam mengelola nyeri haid dan menjaga kesehatan reproduksi mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardiani, N. D., & Sani, F. N. (2020). Pemberian et Stretching Exercise Terhadap Nyeri Disminore Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(1), 29–33. <https://doi.org/10.48144/jiks.v13i1.223>
- Azma, A., Tirtana, A., & Emha, M. R. (2018). Pengaruh Pemberian Latihan Abdominal Stretching Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Disminore) Pada Remaja Putri Stikes Madani Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 9(2), 12–18. <https://doi.org/10.36569/jmm.v9i2.5>
- Barcikowska, Z., Rajkowska-Labon, E., Grzybowska, M. E., Hansdorfer-Korzon, R., & Zorena, K. (2020). Inflammatory markers in dysmenorrhea and therapeutic options. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(4), 1–14. <https://doi.org/10.3390/ijerph17041191>
- Bd, F., Rizki, H., Handini, S., & Dita, R. (2019). Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri Effect of Abdominal Stretching Exercise For Reducing Menstrual Pain *The Intensity of Adolescent Girl*. 3(2), 68–73.
- Dolang, M. W., Djarami, J., Dusra, E., & Simanjuntak, Y. F. (2023). Edukasi Penanganan Disminore Pada Remaja Putri. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 7(1), 23. <https://doi.org/10.31764/jmm.v7i1.11743>
- Habibi, N., Huang, M. S. L., Gan, W. Y., Zulida, R., & Safavi, S. M. (2015). Prevalence of Primary Dysmenorrhea and Factors Associated with Its Intensity Among Undergraduate Students: A Cross-Sectional Study. *Pain Management Nursing*, 16(6), 855–861. <https://doi.org/10.1016/j.pmn.2015.07.001>
- Handayani, W., & Wulandari, P. (2021). Penerapan Abdominal Stretching Exercise Terhadap Intensitas Disminore Primer Pada Remaja Putri Di Desa Sugihan Kab.Semarang. *Jurnal Ners Widya Husada*, 8(1), 1–5. <http://journal.uwhs.ac.id/index.php/jners/article/view/468>
- Jung, H. S., & Lee, J. (2013). The effectiveness of an educational intervention on proper analgesic use for dysmenorrhea. *European Journal of Obstetrics and Gynecology and Reproductive Biology*, 170(2), 480–486. <https://doi.org/10.1016/j.ejogrb.2013.07.004>
- Martahayu, V. (2021). Penyuluhan Kesehatan di Masa Pandemi dan New Normal Menggunakan Media Edukatif Berbasis Aduio Visual. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4(April), 6–10. <https://doi.org/https://doi.org/10.31764/jpmb.v4i2.2989>
- Murtiningsih, M., Solihah, L., & Yuniarti, S. (2019). the Effect of Abdominal Stretching Exercise on Dysmenorrhea in Adolescent Girls. *Journal of Maternity Care and Reproductive Health*, 2(3), 247–256. <https://doi.org/10.36780/jmcrh.v2i3.104>
- Prastiwi, S., Hidajaturokhmah, N. Y., & Anggraeni, S. (2021). The Effectiveness of Abdominal Stretching Exercises and Dysmenorrhea Gymnastics Against Dysmenorrhea Pain Intensity in Adolescent Girls: Literature Review. *Open Access Health Scientific Journal*, 2(2), 34–41. <https://doi.org/10.55700/oahsj.v2i2.17>
- Puspita, L., & Anjarwati, T. (2019). Pengaruh Latihan Abdominal Stretching Terhadap Intensitas Nyeri ntensitas Nyeri Haid pada Siswi SMK Pelita Gedongtataan Kabupaten Pesawaran. *Wellness and Healthy Magazine*, 1(February), 41–47. <http://wellness.journalpress.id/index.php/wellness/%0Ahttps://wellness.journalpress.id/wellness/article/view/v1i218wh>
- Rahmadaniah, I., & Wulandari, I. (2018). Perbandingan pemberian kompres hangat dan kompres dingin terhadap tingkat nyeri menstruasi comparison of grant of compress warm and compress cold on the level of pain menstrual. *Cendekia Medika*, 3(1), 29–34. http://jurnal.stikesalmaarif.ac.id/index.php/cendekia_medika/article/view/48
- 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>
- Sembiring, J. B., Kadir, D., & Tarigan, R. (2022). Efektivifas Terapi Kombinasi Pemberian Seduhan Kembang Telang/Butterfly Pea (Clitoria Ternatea) Dan Lamaze Exercise Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Disminoroe) Pada Remaja Putri. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 8(1), 44–51. <https://doi.org/10.22487/htj.v8i1.487>
- Shobeiri, F., Nazari, S., Nazari, S., Jenabi, E., & Shayan, A. (2018). Effect of Menstrugole on primary dysmenorrhea: A randomized clinical trial. *Obstetrics and Gynecology Science*, 61(6), 684–687. <https://doi.org/10.5468/ogs.2018.61.6.684>