

Senam Yoga Modifikasi Mengurangi Nyeri Haid Remaja Di Sekolah Menengah Pertama 1 Bulukumba

Modified Yoga Exercises to Reduce Menstrual Pain in Adolescents at State Junior High School 1 Bulukumba

A. Tenri Suwarsi¹, Asmawati Gasma^{2*}, Sitti Mukarramah³

^{1,2,3}Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan, Jurusan kebidanan, Poltekkes Kemenkes Makassar, Indonesia

Corresponding author: asmawati_gasma@poltekkes_mks.ac.id

Info Artikel: Diterima bulan Juni 2025 ; Disetujui bulan Juli 2025

ABSTRACT

Modified yoga exercises are a form of movement that combines one yoga movement with another yoga movement to create a new and simple movement so that it is easier to access and apply which aims to relax yourself from stress. The aim is to analyze the effectiveness of modified yoga exercises in reducing menstrual pain in adolescents. This study uses a Quasy experimental design, with a pretest and posttest non-equivalent control group approach. The sample consisted of 32 female students divided into two groups, but two subjects dropped out, so the sample in this study was 30 female students (15 each in the intervention group and the control group). Sampling in this study used a simple random sampling technique. The research instruments used were observation sheets, Numeric Rating Scale (NRS) pain assessment questionnaires and the Wong-Baker scale, and modified yoga exercise videos. Analyzed using the Wilcoxon signed rank and Mann Whitney U tests. The results of the Wilcoxon test showed a significant decrease in menstrual pain in the modified yoga exercise group ($p = 0.01$), while the control group showed no significant changes ($p = 0.83$). The Mann-Whitney test also showed a significant difference between the two groups ($p = 0.01$), indicating that modified yoga exercise is more effective in reducing menstrual pain.

Keywords: Modified yoga exercise ; Menstrual pain ; Adolescents

ABSTRAK

Senam yoga modifikasi merupakan suatu bentuk gerakan yang digabungkan dengan gerakan yoga yang satu dengan gerakan yoga yang lain untuk membuat suatu gerakan yang baru dan sederhana sehingga lebih mudah diakses dan diterapkan yang bertujuan untuk merilekskan diri dari stress. Tujuannya untuk menganalisis efektifitas senam yoga modifikasi mengurangi nyeri haid remaja. Penelitian ini menggunakan desain *Quasy eksperimen*, dengan pendekatan *pretest and posttest non equivalent control group*. Sampel terdiri dari 32 siswi yang dibagi ke dalam dua kelompok, namun dua subjek mengalami *drop out*, sehingga sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 siswi (masing-masing 15 pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol). Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan berupa lembar observasi, kuesioner penilaian skala nyeri *Numeric Rating Scale* (NRS) dan skala *Wong-Baker*, dan video senam yoga modifikasi. Dianalisis dengan menggunakan uji *Wilcoxon signed rank* dan *Mann Withney U*. Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan penurunan nyeri haid yang signifikan pada kelompok senam yoga modifikasi ($p = 0,01$), sementara kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan signifikan ($p = 0,83$). Uji *Mann-Whitney* juga menunjukkan perbedaan signifikan antara kedua kelompok ($p = 0,01$), yang mengindikasikan bahwa senam yoga modifikasi lebih efektif dalam mengurangi nyeri haid.

Kata Kunci : Senam yoga modifikasi ; Nyeri haid ; Remaja

PENDAHULUAN

Menstruasi kini terjadi lebih dini pada anak perempuan, bahkan saat usia sekolah dasar. Perubahan ini dipengaruhi oleh faktor lingkungan, pola makan, stres, serta rendahnya aktivitas fisik akibat penggunaan gadget berlebihan seperti bermain ponsel dalam waktu lama. Kurangnya aktivitas fisik dapat memperburuk ketidakseimbangan hormon dan sirkulasi darah, sehingga meningkatkan risiko nyeri haid yang mengganggu aktivitas belajar.

Menurut World Health Organization (WHO), prevalensi nyeri haid pada remaja putri di dunia berkisar 16,8–81%. Di Indonesia sendiri, angkanya cukup tinggi yakni sekitar 75%¹. Data lokal di Kabupaten Bulukumba juga menunjukkan bahwa 52,9%² siswi mengalami nyeri haid, di mana salah satu faktor risikonya adalah menarche dini³. Nyeri haid dapat ditangani dengan metode farmakologi seperti kontrasepsi oral dan NSAID, maupun metode non-farmakologi seperti olahraga, kompres hangat, pijat, perubahan pola makan, dan yoga⁴.

Sejumlah hasil kajian jurnal dilakukan oleh Amalia et.al., tahun 2022 menunjukkan bahwa yoga efektif dalam mengurangi nyeri haid, terutama pada remaja dengan nyeri tingkat sedang⁵. Namun, sebagian besar penelitian masih menggunakan yoga klasik yang memerlukan waktu dan fleksibilitas tertentu, sehingga kurang praktis untuk diterapkan di lingkungan sekolah.

Pemerintah Indonesia sejak tahun 2000 juga telah menjalankan program Kesehatan Reproduksi Remaja (KRR) untuk memberikan edukasi, konseling, dan keterampilan hidup kepada remaja. Akan tetapi masih banyak remaja putri yang belum mengetahui atau mempraktikkan cara-cara non-farmakologis untuk mengurangi nyeri haid⁶.

Senam yoga modifikasi dalam penelitian ini yaitu rangkaian gerakan yoga yang telah disederhanakan dan disesuaikan dengan kondisi remaja serta keterbatasan waktu di sekolah. Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 1 Bulukumba, dengan pendekatan terstruktur dan membandingkan kelompok yang melakukan senam yoga modifikasi dengan kelompok yang melakukan aktivitas fisik lain pada kelompok kelompok. Senam yoga modifikasi bermanfaat untuk membantu mengurangi intensitas dan frekuensi nyeri haid pada remaja, memperbaiki sirkulasi darah, menjaga keseimbangan hormon, meningkatkan kualitas hidup serta konsentrasi belajar. Dengan rutin melakukan senam yoga modifikasi diharapkan remaja putri dapat lebih siap menghadapi menstruasi tanpa terganggu aktivitasnya. Selain itu, upaya ini juga penting untuk mencegah dampak jangka panjang seperti penurunan prestasi belajar, absensi sekolah yang tinggi, serta risiko gangguan reproduksi akibat nyeri haid yang tidak ditangani dengan baik. Mengacu pada uraian yang telah dijelaskan, peneliti merasa terdorong untuk menganalisis efektifitas senam yoga modifikasi mengurangi nyeri haid remaja.

MATERI DAN METODE

Penelitian ini menggunakan desain kuasi-eksperimen dengan pendekatan kelompok kontrol non-ekivalen pretest dan posttest⁷. Tujuan penelitian adalah untuk membandingkan tingkat nyeri haid yang dialami siswi sebelum dan sesudah pelaksanaan senam yoga modifikasi pada kelompok intervensi, serta membandingkannya dengan kelompok kontrol yang melakukan aktivitas fisik lainnya.

Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 1 Bulukumba, Sulawesi Selatan, pada tanggal 24 Maret hingga 24 Mei 2025. Populasi sasaran adalah seluruh siswi kelas VIII dan IX di sekolah tersebut. Sebanyak 32 siswa dipilih menggunakan teknik simple random sampling, namun setelah mempertimbangkan yang gugur, jumlah akhir sampel sebanyak 30 siswa, yang dibagi secara merata ke dalam kelompok intervensi ($n = 15$) dan kelompok kontrol ($n = 15$).

Kriteria inklusi meliputi: siswi berusia 12–16 tahun, memiliki siklus menstruasi teratur, mengalami nyeri haid, serta bersedia berpartisipasi dengan persetujuan orang tua. Kriteria eksklusi antara lain: memiliki keterbatasan fisik atau cedera, penggunaan obat pereda nyeri secara rutin, ikut serta dalam terapi fisik lainnya, atau kondisi psikologis yang dapat memengaruhi keterlibatan dalam penelitian.

Instrumen pengumpulan data terdiri atas lembar observasi menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) dan Wong-Baker Faces Pain Scale untuk mengukur tingkat nyeri, kuesioner pretest-posttest, serta video demonstrasi yoga sebagai panduan latihan. Kelompok intervensi melakukan senam yoga modifikasi selama 15 hingga 30 menit seminggu sekali dengan bimbingan video, sedangkan kelompok kontrol melakukan aktivitas fisik ringan seperti jalan kaki.

Seluruh data dianalisis menggunakan aplikasi SPSS. Uji Wilcoxon Signed-Rank digunakan untuk menilai perbedaan skor nyeri sebelum dan sesudah intervensi dalam masing-masing kelompok. Uji Mann-Whitney U digunakan untuk membandingkan skor nyeri pasca intervensi antara kelompok intervensi dan kontrol. Tingkat signifikansi yang digunakan adalah $p < 0,05$.

HASIL

Hasil penelitian menunjukkan bahwa senam yoga modifikasi secara signifikan efektif dalam mengurangi nyeri haid pada remaja putri. Berdasarkan uji Wilcoxon Signed-Rank, kelompok intervensi (senam yoga modifikasi) mengalami penurunan tingkat nyeri yang signifikan ($p = 0,01$), sedangkan kelompok kontrol yang melakukan aktivitas fisik lain tidak menunjukkan perubahan yang signifikan secara statistik ($p = 0,83$). Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi yoga modifikasi memberikan dampak nyata terhadap penurunan nyeri, sementara aktivitas alternatif tidak memberikan efek yang setara.

Selain itu, hasil uji Mann-Whitney U menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan pada skor nyeri post-test antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol ($U = 45.000$; $p = 0,01$), yang menegaskan bahwa kelompok yoga modifikasi memiliki skor nyeri yang lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol.

Statistik deskriptif mendukung hasil tersebut. Pada kelompok intervensi, jumlah siswa yang melaporkan nyeri ringan meningkat dari 26,7% pada pre-test menjadi 93,3% pada post-test, sementara laporan tentang nyeri sedang dan berat menurun tajam. Sementara itu, pada kelompok kontrol hanya terjadi sedikit peningkatan nyeri ringan (dari 26,7% menjadi 33,3%), dan sebagian besar peserta masih mengalami nyeri sedang setelah intervensi.

Temuan ini memperkuat gagasan bahwa senam yoga modifikasi, yang menggabungkan teknik peregangan, pernapasan, dan relaksasi, secara efektif dapat mengurangi nyeri haid. Sifat holistik dari intervensi ini kemungkinan besar berkontribusi pada peningkatan kenyamanan fisik dan relaksasi mental pada remaja.

Berdasarkan data dan analisis yang diperoleh sebagai berikut :

1. Analisis Univariat

Tabel 1. Karakteristik Perubahan Intensitas Nyeri Haid sebelum dan Setelah intervensi Kelompok Senam Yoga Modifikasi di SMP Negeri 1 Bulukumba

Skala Nyeri	Senam Yoga Modifikasi				Kelompok Kontrol			
	Pre-Test		Post-Test		Pre-Test		Post-Test	
	Frekuensi	Presentase (%)	Frekuensi	Presentase (%)	Frekuensi	Presentase (%)	Frekuensi	Presentase (%)
Ringan 1-3	4	26,7	14	93,3	4	26,7	5	33,3
Sedang 4-6	10	66,7	1	6,7	9	60,0	10	66,7
Berat 7-10	1	6,7	0	0	2	13,3	0	0
TOTAL	15	100	15	100	15	100	15	100

Tabel 1 siswi dengan nyeri sedang (4-6) sebanyak 10 siswi (66,7%) merupakan tingkat yang paling banyak dialami oleh siswi sebelum intervensi senam yoga modifikasi dan sebanyak 14 siswi mengalami nyeri ringan (1-3) merupakan tingkat yang paling banyak dialami oleh setelah intervensi senam yoga modifikasi dilakukan. Sebelum dilakukan aktifitas lain pada kelompok kontrol, nyeri sedang (4-6) merupakan tingkat nyeri paling banyak dialami oleh siswi dan

setelah dilakukan aktifitas lain pada kelompok kontrol, skala nyeri sedang tetap menjadi tingkat yang paling banyak dialami oleh siswi.

2. Analisis Bivariat

Tabel 2. Efektifitas Senam Yoga Modifikasi mengurangi Nyeri Haid Remaja (Kelompok Intervensi) di SMP Negeri 1 Bulukumba

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Rank
<i>Pre Test</i> Senam yoga - <i>Post Test</i> Senam yoga	<i>Negatif Rank</i>	11 ^a	6.00	66.00
	<i>Positive Rank</i>	0 ^b	.00	.00
	<i>Ties</i>	4 ^c		
	Total	15		
<i>Pre Test</i> Senam yoga - <i>Post Test</i> Senam yoga	<i>Negatif Rank</i>	3 ^a	2.00	6.00
	<i>Positive Rank</i>	0 ^b	.00	.00
	<i>Ties</i>	12 ^c		
	Total	15		

Sumber : Uji *Wilcoxon* SPSS Statistic 25.0

Tabel 2 menunjukkan bahwa senam yoga modifikasi cenderung efektif dalam mengurangi nyeri haid pada siswi SMP Negeri 1 Bulukumba sedangkan aktifitas lain yang diberikan kepada kelompok kontrol tidak memberikan pengaruh signifikan terhadap penurunan nyeri haid pada siswi SMP Negeri 1 Bulukumba.

Tabel 3. Hasil Uji Statistik *Wilcoxon*

Test Statistic			
	<i>Pre test</i> senam yoga – <i>Post test</i> senam yoga	<i>Pre test</i> Aktifitas lain – <i>Post test</i> Aktifitas Lain	
Z	-3.317 ^b	-1.732 ^b	
Asymp. Sig. (2-tailed)	.001	.083	

Sumber : Uji *Wilcoxon* SPSS Statistic 25.0

Tabel 3 menunjukkan bahwa senam yoga modifikasi efektif dalam mengurangi nyeri haid siswi SMPN 1 Bulukumba, sedangkan aktifitas lain pada kelompok kontrol dalam penelitian ini tidak memberikan dampak yang signifikan terhadap penurunan nyeri haid pada siswi SMPN 1 Bulukumba.

Tabel 4. Hasil Uji *Mann Withney U* : Skala Nyeri Post-Test Kelompok Senam Yoga Modifikasi Vs Kelompok Kontrol

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Rank
<i>Post Test</i> <i>Intervensi</i>	Kelompok Senam Yoga Modifikasi	15	11.00	165.00
	Kelompok Kontrol	15	20.00	300.00
	Total	30		

Sumber : Uji *Wilcoxon* SPSS Statistic 25.0

Tabel 4. menunjukkan bahwa nyeri haid post test pada kelompok senam yoga modifikasi cenderung lebih rendah disbanding kelompok kontrol.

Tabel 5. Hasil Uji Mann Withney U

Test Statistics	
<i>Mann-Withney U</i>	45.000
<i>Wilcoxon W</i>	165.000
Z	-3.352
Asymp. Sig. (2-tailed)	.001
Exact Sig. [2*(1-tailed sig.)]	.004 ^b

Sumber : Uji *Wilcoxon* SPSS Statistic 25.0

Tabel 5 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor nyeri post test pada kelompok senam yoga modifikasi dan kelompok kontrol, diperoleh nilai $p = 0,01 < 0,05$ sehingga hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa senam yoga modifikasi efektif secara signifikan dalam mengurangi nyeri haid remaja dibandingkan dengan kelompok kontrol yang melakukan aktivitas lain pada siswi SMP Negeri 1 Bulukumba.

PEMBAHASAN

Karakteristik Subjek Penelitian

Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa subjek penelitian terdiri dari 30 siswi yang dibagi dalam dua kelompok: senam yoga modifikasi dan kontrol. Seluruh siswi memiliki siklus menstruasi normal (21–35 hari), dengan mayoritas berdurasi 3–7 hari (66,7%). Sebagian besar mengalami nyeri haid pada hari pertama dan kedua (66,7%), dengan dominasi skala nyeri sedang (63,3%) dan ringan (26,7%). Cara penanganan yang paling umum adalah tidur atau istirahat (86,7%), sementara penggunaan kompres hangat masih minim (13,3%). Karakteristik ini mendukung temuan bahwa nyeri haid merupakan keluhan umum yang memerlukan intervensi efektif. Nyeri biasanya timbul pada fase awal menstruasi akibat kontraksi uterus yang dipicu penurunan hormon progesteron. Hal ini sejalan dengan pendapat Herien. Y (2024) yang menyatakan bahwa menarche dini (<12 tahun) merupakan salah satu faktor risiko nyeri haid⁸. Temuan ini juga memperkuat studi Hamranani et al. (2022), yang menunjukkan bahwa senam yoga efektif menurunkan nyeri haid pada remaja putri dengan karakteristik menstruasi serupa⁹. Dengan demikian, senam yoga dapat menjadi pendekatan non-farmakologis yang tepat untuk mengatasi nyeri haid pada remaja. Penulis berasumsi bahwa selain teori-teori yang telah dikemukakan, bahwa nyeri haid pada remaja merupakan kondisi yang umum terjadi akibat proses fisiologis alami, terutama pada fase awal siklus menstruasi. Skala nyeri yang dominan pada hari pertama dan kedua menunjukkan bahwa kontraksi uterus paling aktif terjadi pada awal menstruasi, yang dapat menimbulkan rasa nyeri sedang hingga berat. Hal ini sejalan dengan proses pelepasan endometrium yang dipicu oleh penurunan hormon progesteron.

Karakteristik Pengaruh Skala Nyeri Haid sebelum dan setelah Intervensi Senam Yoga Modifikasi dan Kelompok Kontrol dengan Aktivitas lain

Hasil pre-test pada kelompok senam yoga modifikasi menunjukkan mayoritas siswi mengalami nyeri sedang (66,7%). Setelah intervensi, terjadi penurunan signifikan ke kategori nyeri ringan (93,3%), tanpa kasus nyeri berat. Sementara itu, kelompok kontrol juga menunjukkan penurunan, namun tidak sebesar kelompok intervensi. Sebagian besar siswi mengalami nyeri ringan (66,7%) pasca aktivitas lain, meski 33,3% masih mengalami nyeri sedang. Menurut Mukhoiratin (2019) Nyeri haid merupakan kondisi umum yang ditandai nyeri di perut bawah, sering disertai gejala tambahan seperti mual, lemas, atau nyeri punggung⁴. Temuan ini mendukung studi sebelumnya oleh Ignatio. R. H., Jessica. P. S., Nawanto. A. P., & Lilis (2023) yang menyatakan bahwa latihan yoga hatha secara rutin selama 12 minggu secara signifikan menurunkan intensitas dismenore primer berat. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa latihan yoga, termasuk yoga modifikasi, dapat menjadi salah satu pendekatan non-farmakologis yang efektif dalam manajemen nyeri haid remaja¹⁰. Sejalan dengan asumsi penulis bahwa nyeri haid yang dialami oleh siswi SMPN 1 Bulukumba merupakan jenis dismenore primer, yang bersifat fungsional dan tidak disebabkan oleh kelainan organik, karena nyeri cenderung menurun dengan intervensi sederhana, baik melalui senam yoga modifikasi maupun aktivitas lain. Senam yoga modifikasi memberikan pengaruh yang lebih besar dalam menurunkan intensitas nyeri haid dibandingkan dengan intervensi berupa aktivitas lain, yang kemungkinan disebabkan oleh kombinasi gerakan peregangan, teknik pernapasan, dan relaksasi yang secara fisiologis membantu mengurangi kontraksi otot rahim dan memperbaiki aliran darah ke area panggul.

Efektivitas Senam Yoga Modifikasi (Kelompok Intervensi) Dibandingkan Aktivitas Lain (Kelompok Kontrol)

Berdasarkan uji Mann-Whitney U, senam yoga modifikasi terbukti lebih efektif secara signifikan dalam mengurangi nyeri haid dibandingkan aktivitas lain pada siswi SMPN 1 Bulukumba ($p < 0,05$). Hasil ini mendukung penolakan hipotesis nol dan penerimaan hipotesis alternatif. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa kombinasi gerakan yoga, relaksasi, dan pernapasan mampu meredakan nyeri melalui peningkatan sirkulasi darah dan pelepasan endorfin. Efektivitas senam yoga modifikasi diduga terkait dengan pendekatan holistik yang tidak hanya mengatasi keluhan fisik, tetapi juga meningkatkan kenyamanan mental remaja. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Chikmah, A. M., & Nisa, J (2019) yang menunjukkan efektivitas yoga, dalam mengurangi intensitas dismenore primer melalui kombinasi peregangan, pernapasan, dan relaksasi¹¹. Penurunan nyeri pada kedua kelompok mengindikasikan bahwa jenis nyeri yang dialami bersifat fungsional (dismenore primer), dan lebih responsif terhadap intervensi non-farmakologis, khususnya senam yoga modifikasi. Sejalan dengan asumsi penulis bahwa efektivitas senam yoga modifikasi ini dapat dikaitkan dengan sifat dari yoga yang tidak hanya melibatkan aktivitas fisik, tetapi juga teknik relaksasi dan pernapasan yang mampu menurunkan hormon stres dan meningkatkan kenyamanan fisik maupun mental. Pendekatan holistik yang ditawarkan oleh senam yoga modifikasi ini terbukti lebih unggul dalam mengurangi keluhan nyeri haid pada siswi SMPN 1 Bulukumba.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai senam yoga modifikasi mengurangi nyeri haid remaja di SMP Negeri 1 Bulukumba disimpulkan bahwa senam yoga modifikasi efektif mengurangi nyeri haid remaja.

Saran penelitian ini : Diharapkan siswi dapat menjadikan senam yoga modifikasi sebagai alternatif kegiatan rutin menjelang menstruasi, sebagai upaya non-farmakologis yang efektif dalam mengurangi nyeri haid tanpa efek samping. Berdasarkan temuan penelitian, disarankan agar senam yoga modifikasi dijadikan alternatif rutin bagi siswi menjelang menstruasi sebagai upaya non-farmakologis yang efektif. Pihak sekolah, khususnya guru dan pembina UKS, diharapkan mendukung pelaksanaan senam ini secara berkala. Penelitian selanjutnya sebaiknya dilakukan dengan durasi lebih panjang, sampel lebih besar, serta mempertimbangkan faktor lain seperti stres dan pola makan yang memengaruhi nyeri haid.

DAFTAR PUSTAKA

1. Wildayani. D., Lestari. W., & Ningsih. W. L. (2023). *Disminorea : Asupan zat besi, kalsium dan kebiasaan Olahraga*. Pustaka Galeri Mandiri. Sumatra Barat.
2. Jusni., Rivandi. A., Erniawati., Andriani. L., Kamaruddin. M., (2020). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Putri Di Sman 6 Bulukumba Kelas X Dengan Kejadian Disminorea Kecamatan Herlang Kabupaten Bulukumba*. Jurnal Penelitian Kedokteran dan Kesehatan. Volume 02 Nomor 03. <https://www.jurnal.fkunisa.ac.id/index.php/MA/article/view/60/58>
3. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2018). *Laporan Provinsi Sulawesi Selatan: Riskesdas 2018*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://www.litbang.kemkes.go.id/laporan-rkd-2018-provinsi-sulawesi-selatan/>
4. Mukhoiratin. (2019). *Disminorea Cara Mudah Mengatasi Nyeri Haid*. Dialek Kita. Yogyakarta. <https://id.scribd.com/document/447504883/DISMENOREA-Cara-Mudah-Mengatasi-Nyeri-Haid>
5. Amalia. N. S., Widyana. E. D., Pratamaningtyas. (2022). *Pengaruh Yoga Terhadap Nyeri Menstruasi Pada Remaja : Studi Literatur*. Jurnal Kebidanan Khatulistiwa Vol 8 Nomor 1. Tersedia dalam : <https://ejournal.poltekkes-pontianak.ac.id/index.php/JKK/article/view/1003>
6. Sumiaty., Sakti. P. M., & Hasnawati. (2023) *Atasi Disminorea pada Remaja dengan Terapi Komplementer*. Pusat Pengembangan Pendidikan dan Penelitian Indonesia. Nusa Tenggara Timur. Tersedia dalam : <https://books.google.co.id/books?id=HzOXEAAQBAJ&lpg=PP1&hl=id&pg=PP1#v=onepage&q&f=false>
7. Anggreni. D. (2022). *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan*. STIKes Majapahit Mojokerto. Mojokerto
8. Herien. Y. (2024). *Menstruasi dan Permasalahannya*. Eureka Media Aksara. Jawa Tengah.
9. Hamranani. S. S.T., Elsera. C., & Rahmawati A. C. (2022). *Pengaruh Senam Yoga Terhadap Nyeri Haid Remaja Putri*. Jurnal Keperawatan Vol 14 Nomor 4. Tersedia dalam : <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>
10. Ignatio. R. H., Jessica. P. S., Nawanto. A. P., Lilis. (2023). *Pengaruh Hatha Yoga terhadap intensitas nyeri pada dismenore primer berat pada mahasiswa: Uji coba terkontrol acak*. Jurnal Keperawatan dan Kebidanan Indonesia. <http://ejournal.almaata.ac.id/index.php/JNKI>
11. Chikmah, A. M., & Nisa, J. (2019). *Efektivitas Acuyoga Terhadap Nyeri Dismenorrhea Pada Siswi Pmr Smk 1 Dukuhturi Kabupaten Tegal*. Volume 08 Nomor 02.

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Lengkap : A. Tenri Suwarsi
NIM/NIP : PO714211242001
Tempat/Tanggal Lahir : Kajang, 21 Juli 1993
Fakultas/Universitas : Poltekkes Kemenkes Makassar
Alamat Rumah : Jln Monumen Emmy Saelan

Adalah benar hasil karya saya sendiri. Saya menyatakan bahwa:

1. Karya ilmiah ini tidak mengandung materi yang telah dipublikasikan oleh orang lain sebagai karya saya sendiri.
2. Karya ilmiah ini tidak mengandung sebagian atau seluruh karya orang lain yang telah saya ambil dan saya nyatakan sebagai karya saya sendiri.
3. Semua sumber referensi yang saya gunakan dalam karya ilmiah ini telah saya akui dan saya sebutkan dengan benar sesuai dengan kaidah ilmiah yang berlaku.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa ada unsur paksaan dari siapapun. Apabila di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Makassar, 20 Juni 2025

Yang menyatakan,



A. Tenri Suwarsi
PO714211242001