PERBEDAAN PENGARUH METODE KOMPRES HANGAT DENGAN AROMATERAPI TERHADAP PENURUNAN DERAJAT DISMENORE PADA REMAJA PUTRI

DIFFERENCES IN THE INFLUENCE OF WARM COMPRESS METHOD WITH AROMATHERAPY METHODS TO DECREASE THE DISMYNORHEA DEGREE IN ADOLESCENT GIRL

Lisa Sulistyawati, Dwi Purwanti

Program Studi Pendidikan Bidan Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga Surabaya
E-mail: lizca_sewutz@yahoo.co.id

Abstrak

Latar Belakang: Dismenore adalah nyeri haid yang biasanya bersifat kram dan berpusat pada perut bagian bawah.*Dismenore* diklasifikasikan menjadi *dismenore* primer dan sekunder.*Dismenore* primer adalah jenis yang paling umum dari *dismenore*.Insiden *dismenore* cukup besar di dunia dengan tingkat prevalensi tinggi pada remaja.Tingginya angka prevalensi dan morbiditas dari *dismenore* kurang mendapat perhatian khusus dari dunia medis.Hal ini disebabkan oleh karena banyak wanita yang dikondisikan untuk menerima rasa nyeri itu sebagai sesuatu yang normal, walaupun hal tersebut mengakibatkan gangguan pada aktifitas sehari-hari mereka serta menurunkan kualitas hidupnya.Cara mengatasi *dismenore* diantaranya dengan metode kompres hangat dan metode aromaterapi. Tujuan penelitian, mengetahui penuruan derajat *dismenore* pada remaja putri sebelum dan sesudah diberikan metode kompres hangat dan metode aromaterapi serta mengetahui cara efektif mengatasi *dismenore*. **Metode:** jenis penelitian kuasi eksperimental dengan rancangan *pretest-posttest control group design.*Pertama, mengetahui penurunan derajat *dismenore* menggunakan metode kompres hangat dan metode aromaterapi.Kedua, membandingkan kedua kelompok perlakuan yaitu metode kompres hangat dan metode aromaterapi.Penelitian dilakukan di SMA Negeri 1 Kedungdung Sampang.Besar sampel 60 orang diambil secara *purposive sampling.*Instrumen penelitian dengan kuesioner. Analisis data dengan uji Wilcoxon Signed Rank Test Mann Whitney Test dan T test 2 sampel. **Hasil:** uji Wilcoxon didapatkan hasil penurunan derajat dismenore p=0,000 berarti ada penurunan derajat *dismenore* sebelum dan sesudah diberikan metode kompres hangat maupun metode aromaterapi. Hasil uji Mann Whitney dan T test 2 sampel didapatkan hasil p=0,001, berarti ada perbedaan antara metode kompres hangat dengan metode aromaterapi terhadap penurunan derajat *dismenore* pada remaja putri. **Kesimpulan:** adanya penurunan derajat *dismenore* sebelum dan sesudah diberikan metode kompres hangat dengan metode aromaterapi.Pemberian metode kompres hangat lebih efektif dalam menurunkan nyeri *dismenore* pada remaja putri.

Kata kunci : kompres hangat, aromaterapi, remaja putri

Abstract

Background: *Dysmenorrhea is menstrual pain that usually characterized by cramps and centered in the lower abdomen. Dysmenorrhea generally classified into two categories, primary and secondary dysmenorrheal. Primary dysmenorrhea is the most common kind of dysmenorrhea. The case of dysmenorrhea in the world occurs frequently often to adolescent. The high prevalence and incidence of dysmenorrhea is often overlooked by mainstream medicine. women are conditioned to accept the pain as normal. Although it may disrupt their daily activities and reduce their quality of life. How to cope with dysmenorrhea include warm compresses method and aromatherapy method.*

Research purposes, knowing the degree of reduction of dysmenorrhes in adolescent girl before and after warm compresses method and aromatherapy method as well as knowing how to effectively cope with dysmenorrheal. ***Method:*** *using quasi-experimental study with a pretest-posttest control group design. First, determine the degree of reduction of dysmenorrhea using warm compresses method and aromatherapy method. Second, to compare the two treatment groups, namely warm compresses method and aromatherapy method. The study was conducted in SMA Negeri 1 Kedungdung Sampang. Purposive sampling is used with total sample of 60 people. Research instrument is using a questionnaire. The data is statistically test with Wilcoxon Signed Rank Test, Mann Whitney Test and T test 2 sample.* ***Results:*** *from the Wilcoxon test showed degradation of dymenorrhea p=0,000 means that there is decrease in the degree of dymenorrhea before and aftar the warm compresses method and aromatherapy method. Results of Mann Whitney test and T test 2 sample showed p=0,001, meaning there is a difference between a warm compress method with aromatherapy method to decrease the degree of dysmenorrheal in adolescent girls.* ***Conclusion:*** *a decrease in the degree of dymenorrhea before and aftar the warm compress method with aromatherapy method.Giving a warm compress method more effective in reducing the pain of dysmenorrhea in adolescent girls.*

Keywords : warm compress, aromatherapy, adolescent girl.

PENDAHULUAN

Salah satu ketidaknyamanan fisik saat menstruasi yaitu nyeri haid. Nyeri haid dalam istilah medis disebut juga *dysmenorrhea (dismenore)* (Widjanarko,2006). *Dismenore* adalah nyeri yang terjadi sebelum dan selama masa menstruasi yang ditandai dengan rasa kram atau tidak enak di perut bawah (Simanjuntak, 2008).*Dismenore* ini umumnya terjadi sekitar 2 atau 3 tahun setelah menstruasi pertama dan mencapai klimaksnya saat wanita berusia 15-25 tahun (Simanjuntak, 2008).

Nyeri menstruasi atau *dismenore* pada umumnya tidak berbahaya, tetapi nyeri seringkali dirasakan sangat mengganggu kenyamanan wanita.Bahkan sekitar 10% wanita yang mengalami nyeri menstruasi tidak dapat mengikuti kegiatan sehari-hari (Nurchasanah, 2009).Nyeri menstruasi seringkali dialami oleh remaja (Andrews, 2009).Remaja yang mengalami *dismenore*, yaitu remaja yang telah *menarche* dan umumnya telah 12 bulan atau lebih mengalami menstruasi.Salah satu kelompok wanita yang berisiko mengalami nyeri menstruasi adalah remaja yang telah mengalami menstruasi pertama 1-2 tahun sebelumnya. Berdasarkan pendapat tersebut, maka dapat di tentukan bahwa remaja usia 15-17 tahun mengalami *dismenore* (Proverawati dan Misaroh, 2009).

Remaja yang mengalami gangguan aktivitas akibat *dismenore* menyebabkan remaja tersebut tidak mampu untuk melakukan kegiatan.*Dismenore* pada remaja harus ditangani meskipun hanya dengan pengobatan sendiri atau non farmakologi untuk menghindari hal-hal yang lebih berat. Dampak yang terjadi

jika *dismenore* tidak ditangani adalah gangguan aktifitas hidup sehari-hari, *Retrograd menstruasi* (menstruasi yang bergerak mundur), infertilitas (kemandulan), kehamilan ektopik, kista, perforasi rahim dari IUD dan infeksi (Andrews, 2009).

Kompres hangat adalah pengompresan yang dilakukan dengan mempergunakan buli-buli panas atau botol air panas yang di bungkus kain yaitu secara konduksi dimana terjadi pemindahan panas dari buli-buli ke dalam tubuh sehingga akan menyebabkan pelebaran pembuluh darah dan akan terjadi penurunan ketegangan otot sehingga nyeri haid yang di rasakan akan berkurang atau hilang (Perry & Potter, 2005). Kompres hangat sebagai metode yang sangat efektif untuk mengurangi nyeri atau kejang otot. Sedangkan aromaterapi adalah suatu pengobatan alternatif yang menggunakan bau-bauan atau wangi-wangian yang berasal dari senyawa-senyawa aromatik. Respon bau yang dihasilkan akan merangsang kerja sel neurokimia otak. Oleh karena itu, bau yang menyenangkan akan menstimulasi *thalamus* untuk mengeluarkan *enfekalin* yang berfungsi sebagai penghilang rasa sakit alami dan meghasilkan perasaan tenang (Howard & Hughes, 2007).

Berdasarkan data dari berbagai negara, angka kejadian *dismenore* di dunia cukup tinggi.Diperkirakan 50% dari seluruh wanita di dunia menderita *dismenore* dalam sebuah siklus menstruasi (Calis, 2011). Di Amerika Serikat diperkirakan hampir 90% wanita mengalami *dismenore* dan 10- 15% diantaranya mengalami *dismenore* berat, yang menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan apapun (Jurnal Occupation And Enviromental Medicine, 2008). Di Indonesia angka kejadian *dismenore* primer sebesar 54,89% sedangkan sisanya adalah penderita tipe sekunder. *Dismenore* menyebabkan 14% dari remaja sering tidak hadir di sekolah dan tidak menjalani kegiatan sehari-hari (Calis,2011).

METODE

Penelitian menggunakan quasi experimental pretest-posttest control group design.Penelitian dilakukan pada bulan Mei-Juni 2013 di SMA Negeri 1Kedungdung, Sampang.Jumlah sampel adalah 60 responden dari populasi 83 responden.Variabel independen yang diteliti yakni metode kompres hangat dan

metode aromaterapi.Variabel dependen yang diteliti yakni dismenore.Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner.

Data hasil penelitian menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test untuk mengetahui perbedaan pengaruh derajat*dismenore*sebelum dan sesudah dilakukan metode kompres hangat dengan metode aromaterapi, sedangkan untuk mengetahui perbedaan pengaruh metode kompres hangat dengan aromaterapi menggunakan Mann Whitney Test dan T test 2 sampel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Derajat *dismenore* sebelum dan sesudah diberikan metode kompres hangat pada remaja putri di SMA Negeri 1 Kedungdung tanggal 13 Mei- 22 Juni 2013

Metode Kompres hangat	Derajat *dismenore*										Total		Mean
	0		1-3		4-6		7-9		10				
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
Sebelum	-	-	12	40	12	40	5	16,7	1	3,3	30	100	2,83
Sesudah	20	66,7	9	30	1	3,3	-	-	-	-	30	100	1,40
Nilai Sig.	Wilcoxon Signed Rank Test p=0,000												

Tabel 1 diketahui nilai rata-rata sebelum diberikan metode kompres hangat adalah 2,83 sedangkan nilai rata-rata sesudah diberikan metode kompres hangat adalah 1,40. Berdasarkan uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test* nilai p=0,000 <0,05 maka H1 diterima ada perbedaan yang signifikan yaitu pemberian metode kompres hangat menurunkan derajat *dismenore* pada remaja putri.

Hasil penelitian derajat *dismenore* pada kelompok metode kompres hangat yaitu sebelum diberikan metode kompres hangat menunjukkan bahwa 40% (12 dari 30 remaja putri) mengalami *dismenore* pada skala 4-6 sedangkan sesudah diberikan metode kompres hangat menunjukkan bahwa 66,7% (20 dari 30 remaja putri) tidak merasakan nyeri menstruasi atau pada skala 0.

Hal ini menunjukkan bahwa ada penurunan derajat *dismenore* sebelum dan sesudah diberikan metode kompres hangat.Menurut teori, bahwa impuls nyeri dihambat saat sebuah pertahanan dibuka dan impuls dihambat saat sebuah pertahanan ditutup. Upaya menutup pertahanan tersebut merupakan dasar terapi

untuk menghilangkan nyeri.Pemblokan ini dapat dilakukan melalui mengalihkan perhatian ataupun dengan tindakan relaksasi.

Tabel 2. Penurunan derajat *dismenore* sebelum dan sesudah diberikanmetode kompres hangat

Penurunan derajat dismenore	N	%
0	1	3,3
1 tingkat	18	60
2 tingkat	8	26,7
3 tingkat	3	10
Total	30	100

Tabel 2 diketahui pada kelompok metode kompres hangat bahwa sebagian besar remaja putri mengalami penurunan derajat *dismenore* 1 tingkat sebanyak 18 orang (60%).

Tabel 3. Derajat *dismenore* sebelum dan sesudah diberikan metode aromaterapi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Kedungdung tanggal 13 Mei-22 Juni 2013

Metode Aromaterapi	Derajat *dismenore*										Total		Mean
	0		1-3		4-6		7-9		10				
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
Sebelum	-	-	16	53,3	12	40	2	6,7	-	-	30	100	2,53
Sesudah	7	23,4	18	60	4	13,3	1	3,3	-	-	30	100	1,97
Nilai Sig.	Wilcoxon Signed Rank Test p=0,000												

Tabel 3 diketahui nilai rata-rata sebelum diberikan metode aromaterapi adalah 2,53 sedangkan nilai rata-rata sesudah diberikan metode aromaterapi adalah 1,97. Berdasarkan uji statistic *Wilcoxon Signed Rank Test* nilai p=0,000 < 0,05 maka H1 diterima ada perbedaan yang signifikan yaitu pemberian metode aromaterapi menurunkan derajat *dismenore* pada remaja putri.

Hasil penelitian derajat *dismenore* pada kelompok metode aromaterapi yaitu sebelum diberikan metode aromaterapi menunjukkan bahwa 53,3 (16 dari 30 remaja putri) mengalami *dismenore* pada skala 1-3 sedangkan sesudah diberikan

metode aromaterapi menunjukkan 23,4% (7 dari 30 remaja putri) tidak merasakan nyeri menstruasi atau pada skala 0.

Tabel 4. Penurunan derajat *dismenore* sebelum dan sesudah diberikan metode aromaterapi

Penrunan derajat dismenore	N	%
0	13	43,3
1 tingkat	17	56,7
2 tingkat	-	-
3 tingkat	-	-
Total	30	100

Tabel 4 diketahui pada kelompok metode aromaterapi bahwa sebagian besar remaja putri mengalami penurunan derajat *dismenore* 1 tingkat sebanyak 17 orang (56,7%).

Pada kelompok metode aromaterapi penurunan derajat *dismenore* lebih sedikit dirasakan oleh remaja putri.Hal ini bisa disebabkan oleh beberapa faktor yaitu ruangan yang ditempati dan bau yang dihasilkan dari aromaterapi tersebut.Karena tidak semua responden suka dengan bau aromaterapi yang sudah disiapkan sebelumnya. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Howard & Hughes (2007), bahwa respon bau yang dihasilkan akan merangsang kerja sel neurokimia otak. Bau yang menyenangkan akan menstimulasi thalamus untuk mengeluarkan enfekalin yang berfungsi sebagai penghilang rasa sakit dan menghasilkan perasaan tenang. Aromaterapi merupakan suatu pengobatan alternative yang menggunakan bau-bauan dan wangi-wangian yang berasal dari senyawa-senyawa aromatik.

Tabel 5. Perbedaan metode kompres hangat dengan metode aromaterapi terhadap penurunan derajat *dismenore* pada remaja putri di SMA Negeri 1 Kedungdung tanggal 13 Mei-22 Juni 2013

Perlakuan	Derajat *dismenore*										Total		Mean rank
	0		1-3		4-6		7-9		10				
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
Sesudah metode kompres hangat	18	60	10	33,3	2	6,7	-	-	-	-	30	100	23,95
Sesudah metode aromaterapi	15	50	13	43,4	1	3,3	1	3,3	-	-	30	100	37,05

Nilai Sig.	Mann Whitney Test p=0,001

Tabel 5 diketahui nilai mean rank sesudah diberikan kompres hangat adalah 23,95 lebih kecil dibandingkan nilai mean rank sesudah diberikan aromaterapi adalah 37,05. Berdasarkan uji statistik *Mann Whitney Test* nilai p=0,001 < 0,05 maka H1 diterima artinya ada perbedaan penurunan derajat dismenore dengan metode kompres hangat dengan aromaterapi.

Tabel 6. Perbedaan pengaruh metode kompres hangat dengan metode aromaterapi terhadap penurunan derajat *dismenore* pada remaja putri di SMA Negeri 1 Kedungdung tanggal 13 Mei-22 Juni 2013

	N	Rerata ± s.d	Mean different	P
Sesudah diberikan metode kompres hangat	30	1,47 ±0,730	0,9	<0,001
Sesudah diberikan metode aromaterapi	30	0,57 ± 0,504		

Tabel 6 diketahui nilai rerata sesudah diberikan metode kompres hangat adalah 1,47 sedangkan nilai rerata sesudah diberikan metode aromaterapi 0,57. Berdasarkan uji statistik *t test independent* nilai sig 0,045 (≤ 0,05), maka analisis data menggunakan data varians yang berbeda. Dengan nilai df = 51,5 dan nilai signifikansi dalam SPSS adalah 0,05 maka didapatkan nilai T tabel = 2.000 dan nilai T hitung 5,5555. Dengan demikian berarti T hitung terletak di luar range -2.000 sampai + 2.000 sehingga H1 diterima artinya ada perbedaan pengaruh penurunan derajat *dismenore* antara metode kompres hangat dengan metode aromaterapi pada remaja putri.

Pemberian metode kompres hangat dan metode aromaterapi menunjukkan hasil bahwa ada perbedaan yang signifikan terhadap penurunan derajat *dismenore* pada remaja putri.Penelitian ini mendapatkan hasil bahwa metode kompres hangat lebih efektif daripada metode aromaterapi dilihat dari hasil penurunan derajat *dismenore* pada remaja putri.Hal ini terjadi oleh karena kompres hangat merupakan metode yang sangat efektif untuk mengurangi nyeri atau kejang otot.Panas dapat disalurkan melalui konduksi.Panas dapat melebarkan pembuluh darah dan dapat meningkatkan aliran darah (Price & Wilson, 2006). Untuk mendapakan hasil yang terbaik, terapi metode kompres hangat dan metode aromaterapi dilakukan selama 20 menit dengan 1 kali pemberian dan pengukuran

intensitas nyeri dilakukan dari menit ke 15- 20 selama tindakan (Kusmiyati, 2009).

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan yang dapat di ambildari penelitian ini adalah Derajat *dismenore* sebelum diberikan kompres hangat yaitu sebagian besar pada skala 1-3 dengan kategori tidak mengganggu aktifitas sehari-hari dan skala 4-6 dengan kategori nyeri yang menyebar ke perut bagian bawah, mengganggu aktifitas sehari-hari, namun sesudah diberikan metode kompres hangat hampir seluruhnya berada pada skala 0 dengan kategori tidak ada keluhan.Derajat *dismenore* sebelum diberikan metode aromaterapi yaitu berada pada skala 1-3 dengan kategori tidak mengganggu aktifitas sehari-hari, namun sesudah diberikan metode aromaterapi hampir seluruhnya berada pada skala 1-3 dengan kategori tidak menggangu aktifitas sehari-hari.Ada perbedaan penurunan derajat *dismenore* sebelum dan sesudah diberikan metode kompres hangat dan metode aromaterapi pada remaja putri. Metode kompres hangat lebih efektif daripada metode aromaterapi terhadap penurunan derajat *dismenore* pada remaja putri.Peneliti selanjutnya diharapkan adanya tindak lanjut hasil penelitian dengan judul yang sama, sampel dan lingkup yang lebih besar.

DAFTAR PUSTAKA

Andrew, Gilly, 2009. *Buku Ajar KesehatanReproduksiWanita*. Jakarta: EGC

Aulia, 2009. *KupasTuntasMenstruasi*. Yogyakarta :Milleston.

Calis, Karim Anton 2011: Dysmenorrhea E-Medicine Obstetrics and Gynecology. Retrieved: Maret 1, 2013, from http://emedicine medscape.com/article/253812. Overview

Chandra, Budiman, 2008. *MetodologiPenelitianKesehatan*. Jakarta: EGC.

Davis C, Marie C, Kerri H, Mark J, Julie F. 2005.The Effect of Aromatherapy Massage with Music on the Stress and Anxiety Levels of Emergency Nurses.Australasian Emergency Nursing Journal.vol 8, pp 43-50.

Deveraux C, 2003. Aromatherapy : Essential Oil and How to Use Them. United Stated: Tutle Publishing, pp: 73-75.

Ehrenthal, D, Hoffman, M, Hillard, PJA, 2006. *Mensrtual Disorders Women's Health Series.* USA: ACP Press.

Fajarwati Ninik, 2011. Hubungan Kebiasaan OlahragaDengan Dismenore Primer, Akbid Purworejo.

Fritz, MA, Speroff, L, 2010.*Clinical Gynecologic Endocrinology and Infertility*. USA: Lippincott Williams & Wilkins.

Gragnolaty , M, Bank, W, 2006. *India's Undernourished Children*. USA: World Bank Publication.

Hamilton, Persis, 2005. *Dasar- DasarKeperawatanMaternitas*. Jakarta: EGC.

Hendrik, F, 2006. *ProblemaHaid*. Jakarta: TigaSerangkai.

Hurlock,BE,2007. Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Jakarta: Erlangga.

Howard S, Hughes BM Expectancies. 2007. Not aroma, explain Impact of lavender aromatherapy. New England Journal of Medicine.vol 5 (365), pp 479-485.

Jones Derek Llewellyn, 2005. *SetiapWanita*.Jakarta :Delapratasa Publising

Lusa 2012: Dismenore Part 2, Retrieved: April 10, 2013, from http://www.lusaweb.id/

Lusiana Anda Lusiana, Dwiriani Cesilia Meti, 2007. Age of Menarche, Food Compsumtion, and Nutritional Status of Female, Jurnal Gizi dan pangan, vol 2 (3), pp: 26-35.

Morgan, G, Hamilton, C. 2009. *ObstetridanGinekologi, Panduan Praktik*. Jakarta: EGC.

Narendra Moersintowati B., SularyoTiti S., Soetjiningsih, 2010. *TumbuhKembangRemaja Dan Permasalahannya*. Jakarta: Sagung Seto.

NatariaDesi, 2011. The Factors Related to the Prevalence of Dysmenore, Fakultas Kedokteran, UPN Veteran Jakarta, vol 30, pp: 1985-2010.

Neinstein, LS, 2007. *Adolescent Health Care: A Practical Guide*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

Notoatmodjo, Soekidjo, 2010. *MetodologiPenelitianKesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Novia, I, Puspitasari, N, 2008. Faktor Risiko yang Mempengaruhi Dismenore Primer, The Indonesian Journal of Public Health, vol 4, pp: 96-103.

Nurchasanah, 2009.*EnsiklopediKesehatanWanita*. Yogyakarta: Familia.

Nursalam, 2003.*KonsepdanPenerapanMetodologiPenelitianRisetKeperawatanPedomanSkripsi, TesisdanInstrumenPenelitianKeperawatan.*Jakarta: Salemba Medika

Perry & Potter, 2006.*Buku Ajar FudamentalKeperawatan*. Jakarta: EGC

Pratiknya Ahmad Watik, 2007. *Dasar-dasarMetodologiPenelitianKedokterandanKesehatan*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.

Prawirohardjo, S, Wiknjosastro, H, 2008. *IlmuKandungan*. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.

Price, A.S, Wilson, M.L. 2006.*PatofisiologiKonsepKlinis Proses-Proses Penyakit*. Jakarta: EGC.

Proverawati, A & Misaroh, S, 2009.*Menarche MenstruasiPertamaPenuhMakna*. Yogyakarta: Nuhamed.

PurwaniSiti, Herniyatun, YuniarIsman, 2010. Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Dismenore Dengan Sikap Penanganan Dismenore, JurusanI lmiah Kesehatan Keperawatan, vol 6.

Rho, Han, Kim, Lee.2005. Effects of Aromatherapy Massage on Anxietas and Self-Esteem in Korean Elderly Woman: A pilot Study. International Journal of Neuroscience, vol 116, pp 447-1455.

Riyanto, W.B, 2007. *CerminDuniaKedokteran*. Jakarta: EGC

Rogers, K, 2010. *The Reproductive System Human Body*. New York: The Rosen Publishing Group.

Sarwono, Sarlito, 2011. *PsikologiRemaja*. Jakarta: Rajawali Pers.

Siahaan Kartika, Ermiati, Maryati Ida, 2012. Penurunan Tingkat Dismenore Dengan Menggunakan Yoga, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Padjajaran.

Simanjuntak, P, 2008. *GangguanHaiddanSiklusnya*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.

Sinclair, C, 2010. *BukuSakuKebidanan*. Jakarta: EGC.

Smeltzer, C.S.,& Bare. G.B, 2003.*Buku Ajar KeperawatanMedikalBedah*. Jakarta: EGC.

Sugiyono, 2011.*StatistikaUntukPenelitian*. Bandung: Alfabeta.

Uliyah, Musrifatul, 2008. *KeterampilanDasarPraktekKlinik*. Jakarta: Salemba Medika.

Winkjosastro, Hanifa Saifuddin, Abdul Bari, Rachimhadi, Trijatmo, 2007. *IlmuKandungan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.

Wylio 2011: Penyebab dan Solusi Nyeri Menstruasi, Retrieved: Maret 1, 2013, from http://www.majalah kesehatan.com.