



TINGKAT PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG YOGA UNTUK MENGURANGI NYERI HAID DI SMP NEGERI 5 UNGARAN

Hermalia Andra Ristanti⁽¹⁾, Hapsari Windayanti⁽²⁾

- 1) *Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo*
- 2) *Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo*

*Correspondence to: hapsari.email@gmail.com

Abstract:

Background: Adolescence is part of the process of growth and development, starting from the transition from childhood to adulthood. One of the biological indicators of youth is that a woman starts menstruating/menstruating. Even so, in reality women still experience menstrual problems, including menstrual pain. Treatment of menstrual pain can be done in two ways, namely pharmacology and non-pharmacology. Yoga is one step to reduce primary menstrual pain. Preliminary study results based on teacher information at SMP Negeri 5 Ungaran Kab. In Semarang, there were students who came to the School Health Unit (UKS) due to menstrual pain. From the results of a preliminary study with 10 young women, all young women did not know about the handling of yoga to reduce menstrual pain. The purpose of this study was to describe the level of knowledge of young women about yoga to reduce menstrual pain.

Method: This research is a quantitative study using a descriptive design model and a sampling technique using total sampling involving 104 female students at SMP Negeri 5 Ungaran. Data was collected using a questionnaire on the level of knowledge of adolescents about yoga to reduce menstrual pain through the Google form. The data analysis used in this study uses univariate analysis in the form of a frequency distribution.

Results: The results showed that out of 104 respondents, 12 respondents (11.5%) had good knowledge of yoga, 40 respondents (38.5%) had sufficient knowledge of yoga, 52 respondents (50.0%) had good knowledge of yoga. about yoga fall into the less category.

Conclusion : Most of the respondents, namely adolescents at SMPN 5 Ungaran, had less knowledge about Yoga to reduce menstrual pain, namely 52 respondents (50.0%).

Keywords: Knowledge, Adolescents, Dysmenorrhea, Yoga

ABSTRAK

Latar Belakang: Masa remaja bagian dari proses tumbuh kembang, mulai dari masa peralihan anak menuju dewasa. Salah satu indikator biologis dari keremajaan adalah wanita mulai menstruasi/ haid. Meskipun begitu, pada kenyataannya wanita tetap mengalami masalah menstruasi, antara lain nyeri haid. penanganan nyeri haid dapat dilakukan menggunakan dua cara yaitu farmakologi serta non farmakologi. Yoga adalah salah satu langkah untuk mengurangi nyeri haid primer. Hasil studi pendahuluan berdasarkan informasi guru di SMP Negeri 5 Ungaran Kab. Semarang terdapat siswi yang datang ke Unit Kesehatan Sekolah (UKS) disebabkan oleh nyeri haid, dari hasil studi pendahuluan dengan 10 remaja putri seluruh remaja putri tidak mengetahui penanganan yoga untuk mengurangi nyeri haid. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan remaja putri tentang yoga untuk mengurangi nyeri haid.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan model rancangan deskriptif dan teknik sampling menggunakan total sampling yang melibatkan 104 siswa perempuan di SMP Negeri 5 Ungaran. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner tingkat pengetahuan remaja tentang yoga untuk mengurangi nyeri haid melalui google form. Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan analisis univariat dalam bentuk distribusi frekuensi.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan dari 104 responden sebesar 12 responden (11,5%) memiliki pengetahuan tentang yoga masuk dalam kategori baik, 40 responden (38,5%) pengetahuan tentang yoga masuk dalam kategori cukup, 52 responden (50,0%) memiliki pengetahuan tentang yoga masuk dalam kategori kurang.

Kesimpulan: Sebagian besar responden yaitu remaja SMPN 5 ungaran memiliki pengetahuan yang kurang tentang Yoga untuk mengurangi nyeri haid yaitu sebesar 52 responden (50,0%).

Kata Kunci : Pengetahuan, Remaja, Dismenore, Yoga



INTRODUCTION

Masa remaja bagian dari proses tumbuh kembang, mulai dari masa peralihan anak menuju dewasa. Masa remaja antara usia 10-19 tahun, suatu bagian pematangan organ reproduksi, dan juga sering disebut masa pubertas. Pada masa ini, anak mengalami pertumbuhan, perubahan fisik, emosional dan psikologis (Rohan H., 2017).

Salah satu indikator biologis dari keremajaan adalah wanita mulai menstruasi. Menstruasi dimulai saat pubertas dan kemampuan seorang wanita untuk memiliki anak atau bereproduksi. Menstruasi umumnya dimulai antara usia 10-16 tahun, tergantung berbagai faktor, termasuk kesehatan wanita, status nutrisi serta berat tubuh terhadap tinggi tubuh. Meskipun begitu, pada kenyataannya wanita tetap mengalami masalah menstruasi, antara lain nyeri menstruasi/ dismenore (Puji, 2010).

Dismenore yaitu nyeri waktu haid, yang umumnya rasa kram yang terpusat pada abdomen bawah. Keluhan nyeri haid bisa terjadi bervariasi mulai dari yang ringan hingga berat. Nyeri pada saat haid mempunyai penyebab yang berbeda tergantung pada jenisnya. Nyeri yang terjadi pada dismenore primer disebabkan oleh suatu proses fisiologis yang normal, nyeri tersebut disebabkan oleh peningkatan jumlah hormon. Pengetahuan terhadap dismenore di remaja putri sangat diperlukan agar remaja putri dapat bisa melakukan pemahaman dan penanganan dismenore secara benar.

Menurut (Mubarak, 2011), pengetahuan semua yang diketahui berdasarkan pengalaman manusia, dan pengetahuan akan berkembang tergantung pada proses pengalaman. Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Oktabela, Maisel., 2019) tentang hubungan pengetahuan siswi tentang dismenorea dengan perilaku penanganan dismenorea didapatkan hasil bahwa ada hubungan antara tingkat pengetahuan tentang dismenorea dengan perilaku penanganan dismenorea.

Anurogo, Dito. & Wulandari (2011) menyatakan bahwa salah satu teknik relaksasi yang dianjurkan untuk menghilangkan nyeri haid adalah dengan yoga pelatihan yang terarah serta berkesinambungan dapat dipercaya bisa mengurangi nyeri haid serta menyehatkan badan secara holistik.

Sebelum dilakukan studi pendahuluan berdasarkan informasi guru di SMP Negeri 5 Ungaran Kab. Semarang pada tanggal 24 Oktober 2022 tentang yoga untuk mengurangi nyeri haid didapatkan belum adanya penelitian serupa sebelumnya di SMP tersebut. Studi pendahuluan yang dilakukan 21 November 2022 didapatkan 9 dari 10 siswi yang mengalami nyeri dengan nilai yang bervariasi. Pengukuran nyeri ini menggunakan pengukuran Numrical Rating Scale (NRS) dengan hasil nilai yaitu nilai 1 (nyeri sangat ringan) 2 orang, nilai 2 (nyeri ringan) 4 orang, nilai 3 (nyeri sangat terasa) 2 orang dan nilai 4 (nyeri kuat dan dalam) 1 orang. Dari hasil data tersebut termasuk kedalam kategori dismenore primer karena nilai nyeri yang dirasakan siswi dengan skala 1-4 yang artinya masuk kedalam derajat dismenore ringan. Dismenore ringan dinilai pada skala nyeri dengan tingkatan 1-4 (Leppert, 2004). Siswi yang mengalami dismenore melakukan penanganan dengan beberapa cara, diantaranya dengan cara istirahat (tidur) 4 orang, dengan menggunakan minyak kayu putih sebanyak 2 orang, dengan kompres hangat 2 orang dan dengan mengkonsumsi obat 1 orang. Sehingga dari pertanyaan yang diajukan didapatkan data bahwa 10 dari remaja putri tidak mengetahui penanganan yoga untuk mengurangi nyeri haid.

METHODS

Desain penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif deskriptif dengan menggunakan pendekatan cross-sectional. Populasi dalam penelitian ini melibatkan 104 remaja putri kelas VIII SMP Negeri 5 Ungaran, metode pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan total sampling. Prosedur pengolahan data yang digunakan adalah Editing, Coding, Entry data dan cleaning. Analisis data yang digunakan yaitu analisis univariat. Analisis univariat penelitian ini dilakukan untuk mendeskripsikan data yang diperoleh hanya pada satu variabel dengan tujuan untuk menjelaskan suatu variabel penelitian.



RESULT AND DISCUSSION

Hasil

1. Gambaran Tingkat Pengetahuan Remaja Putri tentang Yoga untuk Mengurangi Nyeri Haid di SMP Negeri 5 Ungaran

Tabel 1. Distribusi frekuensi Gambaran Tingkat Pengetahuan Remaja Putri tentang Yoga untuk Mengurangi Nyeri Haid di SMP Negeri 5 Ungaran

Tingkat Pengetahuan Remaja Putri tentang Yoga untuk Mengurangi Nyeri Haid	F(n)	Persentase %
Baik	12	11,5
Cukup	40	38,5
Kurang	52	50,5
Total	104	100

Pada tabel 1. diatas menunjukkan bahwa jumlah pengetahuan remaja tentang yoga untuk mengurangi nyeri haid sebagian besar berada pada kelompok kurang yaitu 52 responden (50,5%).

2. Tingkat Pengetahuan Remaja Putri pada Indikator Definisi Yoga untuk Mengurangi Nyeri Haid di SMP Negeri 5 Ungaran.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Remaja Putri pada Indikator Definisi Yoga untuk Mengurangi Nyeri Haid di SMP Negeri 5 Ungaran.

Tingkat Pengetahuan pada Indikator Definisi Yoga untuk Mengurangi Nyeri	F (n)	Persentase %
Baik	27	26,0
Cukup	29	27,9
Kurang	48	46,2
Total	104	100

Tabel 2. menunjukkan bahwa pengetahuan remaja putri tentang definisi Yoga untuk mengurangi nyeri haid sebagian besar dalam kategori kurang yaitu 48 responden (46,2%).

3. Tingkat Pengetahuan Remaja Putri pada Indikator Manfaat Yoga untuk Mengurangi Nyeri Haid di SMP Negeri 5 Ungaran

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Remaja Putri pada Indikator Manfaat Yoga untuk Mengurangi Nyeri Haid di SMP Negeri 5 Ungaran.

Tingkat Pengetahuan pada Indikator Manfaat Yoga untuk Mengurangi Nyeri	F(n)	Persentase %
Baik	28	26,9
Kurang	78	73,1
Total	104	100

Dari tabel 3. menunjukkan bahwa pengetahuan remaja putri pada manfaat Yoga untuk mengurangi nyeri haid terbanyak dalam kategori kurang yaitu 88 responden (73,1%).

4. Tingkat Pengetahuan Remaja Putri pada Indikator Gerakan Yoga untuk Mengurangi Nyeri Haid di SMP Negeri 5 Ungaran

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Remaja Putri pada Indikator Gerakan Yoga untuk Mengurangi Nyeri Haid di SMP Negeri 5 Ungaran.

Tingkat Pengetahuan pada Indikator Gerakan Yoga untuk Mengurangi Nyeri	F(n)	Persentase %
Baik	39	37,5
Cukup	36	34,6
Kurang	29	27,9
Total	104	100

Berdasarkan tabel 4. menunjukkan bahwa pengetahuan remaja putri tentang gerakan Yoga untuk mengurangi nyeri haid sebagian besar dalam kategori baik yaitu 39 responden (37,5 %).



Pembahasan

1. Gambaran Tingkat Pengetahuan Remaja Putri tentang Yoga untuk Mengurangi Nyeri Haid di SMP Negeri 5 Ungaran

Hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri memiliki pengetahuan yang kurang tentang yoga untuk mengurangi nyeri haid yaitu 52 responden (50,5%) dari 104 responden. Dapat dilihat dari tabel distribusi per-pernyataan yaitu jumlah responden menjawab salah lebih banyak, hal ini dikarenakan responden kurang mendapatkan informasi dari media manapun.

Sejalan dengan teori bahwa pengetahuan yang baik mempengaruhi penanganan dalam suatu masalah yang dihadapi. Sebaliknya apabila seseorang memiliki pengetahuan kurang maka penanganan yang diperoleh kurang baik pula. Pengetahuan dapat diperoleh melalui berbagai macam cara yaitu seperti media cetak (leaflet, poster), media elektronik (televisi, radio, internet), keluarga, dan sumber informasi lainnya (Walgito, 2013). Penelitian yang dilakukan oleh (Nesreen Mohamed Kamal Elden MD, Walaa Ahmed Khairy MD, 2019) yaitu hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja putri di daerah pedesaan mesir masih banyak yang tidak mengetahui tentang masalah kesehatan reproduksi, terutama perubahan fisiologis pubertas dan PMS yaitu skor pengetahuan kesehatan reproduksi adalah 12,5 (4,7) dari 28. Jika remaja kurang dalam pengetahuan kesehatan reproduksi, maka untuk hal yang lainnya akan kurang juga seperti dalam penanganan ketika remaja sedang haid dan mengalami nyeri haid dia tidak akan mengetahui cara penanganan yang benar saat terjadi disminore karena untuk pengetahuan reproduksinya kurang. Karena pengetahuan merupakan unsur yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang dalam melakukan sesuatu. Semakin banyak remaja dalam mendapatkan informasi tentang kesehatan reproduksi, maka akan semakin luas dan baik pengetahuannya.

Peran tenaga kesehatan terutama bidan berperan dalam membimbing dan mendidik remaja putri tentang nyeri haid dan penanganan saat mengalami nyeri haid. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (L. Eldestrand, K. Nieminen, 2022) hasil penelitian menyoroiti bahwa bidan yang bekerja di klinik remaja memiliki peran penting dalam perawatan wanita muda dengan nyeri haid. Sangat penting bagi bidan untuk mendidik remaja putri tentang ketidaknyamanan menstruasi dan strategi penanggulangannya, karena mereka telah melihat kesenjangan pengetahuan di bidang ini dan menyarankan perlunya meningkatkan pendidikan tentang nyeri haid dan strategi penanganan untuk wanita muda, sebaiknya di sekolah dan bekerja sama dengan profesional kesehatan.

2. Tingkat Pengetahuan Remaja Putri pada Indikator Definisi Yoga untuk Mengurangi Nyeri Haid di SMP Negeri 5 Ungaran.

Sebagian besar remaja putri di SMPN 5 Ungaran, memiliki tingkat pengetahuan responden pada kategori kurang yaitu 48 responden (46,2%). Hal ini dimungkinkan karena responden kurang mendapatkan informasi tentang yoga, serta kurang memperhatikan soal pada kuesioner, karena soal pada kuesioner merupakan soal benar atau salah sehingga ada pernyataan pada soal yang tidak sesuai dengan teori namun karena responden kurang memperhatikan sehingga responden menjawab salah.

Pada indikator definisi ini responden paling banyak menjawab tidak tahu atau salah pada pernyataan nomor 2 (Melakukan yoga saat haid tidak dapat mengurangi mood swing karena pengeluaran darah yang terlalu banyak) yaitu 60 responden, hal ini dikarenakan responden kurang teliti dalam menjawab pernyataan tersebut. Untuk pernyataan yang paling banyak dijawab benar oleh responden yaitu pernyataan nomor 3 (Melakukan yoga saat haid dapat mengurangi gelisah atau rasa tidak nyaman karena pengeluaran darah yang terlalu banyak) yaitu 79 responden, hal ini karena responden memahami isi dari pernyataan itu. Indikator definisi yoga untuk mengurangi nyeri haid ini perlu diketahui remaja karena untuk meningkatkan pengetahuan remaja terhadap yoga sehingga bisa menarik perhatian remaja lebih dalam mempelajari yoga.



Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Aprilina et al., 2022) yaitu didapatkan hasil bahwa pengetahuan mahasiswa tentang yoga pose Cat Stretch Exercise yang berpengetahuan kurang sebanyak 10 orang mahasiswa atau sebesar 56%, yang berpengetahuan cukup sebanyak 7 orang mahasiswa atau sebesar 39% dan hanya 1 orang dengan pengetahuan tinggi atau sebesar 6%. Pengetahuan yang kurang tersebut disebabkan karena masih minimnya informasi mengenai yoga pose Cat Stretch Exercise.

3. Tingkat Pengetahuan Remaja Putri pada Indikator Manfaat Yoga untuk Mengurangi Nyeri Haid di SMP Negeri 5 Ungaran.

Sebagian besar remaja putri SMPN 5 Ungaran memiliki tingkat pengetahuan yang kurang baik tentang manfaat yoga, dengan 88 responden (73,1%) dan 28 responden (26,9%) pada kelompok baik. Hal ini dapat terjadi karena sebagian besar responden tidak mengetahui manfaat yoga dan sebagian lainnya belum pernah mencoba yoga melalui media apapun.

Pada indikator manfaat yoga untuk mengurangi nyeri haid responden paling banyak menjawab salah pada pernyataan nomor 9 (Manfaat yoga untuk mengurangi nyeri haid diantaranya adalah meningkatkan kesadaran pada lingkungan) yaitu 77 responden, hal ini dikarenakan responden kurang memahami isi dari pernyataan nomor 9 dan tidak teliti dalam menjawabnya. Untuk pernyataan yang paling banyak dijawab benar oleh responden yaitu pernyataan nomor 6 (Yoga tidak dapat meringankan nyeri haid primer) yaitu 58 responden, hal ini karena responden mengetahui manfaat yoga untuk mengurangi nyeri haid. Indikator manfaat yoga untuk mengurangi nyeri haid ini penting diketahui remaja karena setelah remaja mengetahui manfaat yoga maka diharapkan remaja dapat mempelajari dari media manapun seperti youtube.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Vaghela N & Sheth M, 2019) menunjukkan bahwa 1 bulan latihan aerobik dan gerakan yoga secara teratur, keduanya mengurangi intensitas nyeri dan gejala nyeri haid, namun gerakan yoga lebih bermanfaat dalam meredakan nyeri haid dibandingkan aerobik intensitas nyeri antara kedua kelompok ini ($P > 0,05$). Diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh (Kim, 2019) bahwa yoga merupakan intervensi yang efektif untuk meredakan nyeri haid primer.

4. Tingkat Pengetahuan Remaja Putri pada Indikator Gerakan Yoga untuk Mengurangi Nyeri Haid di SMP Negeri 5 Ungaran.

Pada kuesioner Gerakan yoga sebagian besar remaja putri di SMPN 5 Ungaran, memiliki tingkat pengetahuan responden pada kategori baik yaitu 39 responden (37,5 %), 36 responden (34,6%) kategori cukup dan 29 responden (26,9%) dalam kategori kurang. Hal ini dimungkinkan karena pada kuesioner tentang gerakan yoga pada setiap soal diberikan gambar-gambar gerakan yoga sehingga responden dapat melihat dan mengidentifikasi gerakan yang boleh dilakukan pada saat menstruasi dan gerakan yang tidak boleh dilakukan pada saat menstruasi.

Pada indikator gerakan yoga responden paling banyak menjawab tahu atau benar pada pernyataan nomor 14 yaitu 89 responden. Dalam indikator gerakan yoga sebagian besar responden menjawab benar, hal ini dikarenakan pada setiap pernyataan ditambahkan dengan gambar sehingga responden dapat mengidentifikasi gerakan pada setiap pernyataan. (Wardani & Suryanti, 2020) menunjukkan bahwa gerakan-gerakan dalam yoga mampu menguatkan tubuh serta meningkatkan sirkulasi darah. Pada saat menstruasi utamanya organ-organ panggul, otot-otot perineal dan panggul menjadi lebih sehat dan mendapatkan asupan oksigen yang adekuat, sehingga vaskularisasi menuju organ reproduksi menjadi optimal. Pelaksanaan yoga terlatih mampu memberikan gerakan yoga yang tepat dan aman untuk membantu mengatasi rasa nyeri haid. Diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh (Özge Günebakan, 2023) yaitu pada kelompok pelatihan tele-yoga, perbaikan yang signifikan secara statistik diamati pada total MSS ($p=0,001$), efek negatif ($p=0,003$), gejala nyeri haid ($p=0,003$) dapat disimpulkan bahwa pelatihan tele-yoga dapat menjadi metode yang aman dan efektif dalam mengurangi gejala menstruasi.



CONCLUSION

Tingkat pengetahuan remaja tentang yoga untuk mengurangi nyeri haid dalam kategori kurang yaitu 52 responden (50,5%), maka dari itu diharapkan perlu ditingkatkan lagi pengetahuan remaja tentang yoga untuk mengurangi nyeri haid. Semakin baik tingkat pengetahuan remaja tentang yoga maka semakin baik dalam menerapkan penanganan pada saat nyeri haid.

AUTHOR CONTRIBUTION

Penulis 1 dan 2 bekerja sama dalam melakukan proses penelitian, penyusunan jurnal, submission jurnal, revisi jurnal serta proses publish jurnal

CONFLICT OF INTEREST

Tidak ada konflik dalam proses penelitian serta penyusunan jurnal.

ACKNOWLEDGEMENT

Ucapan Terima Kasih, Kepada :

1. Kepala Rektor Universitas Ngudi Waluyo
2. Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo
3. Ketua Prodi Kebidanan
4. Pembimbing Skripsi

Kepala SMP Negeri 5 Ungaran

REFERENCES

- Anurogo, Dito. & Wulandari, A. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Aprilina., Eprila., Wahyuni, S., Ayu, A. S., Yunike., & Kusumawaty, I. (2022). Pelatihan Yoga Cat Sretch Exercise Untuk Mengurangi Nyeri Menstruasi pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Bidang Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1, 59–65. <https://doi.org/https://doi.org/10.47353/sikemas.v1i1.333>
- Kim, S. D. (2019). Yoga For Menstrual Pain in Primary Dysmenorrhea: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 36, 94–99. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2019.06.006>
- L. Eldestrand, K. Nieminen, H. G. (2022). Supporting young women with menstrual pain – Experiences of midwives working at youth clinics. *Sexual & Reproductive Healthcare*, 34, 1–7. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.srhc.2022.100795>
- Leppert, P. (2004). *Primary Care For Women*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Mubarak. (2011). *Pengetahuan*. Jakarta: Nuha Medika.
- Nesreen Mohamed Kamal Elden MD, Walaa Ahmed Khairy MD, E. H. E. M. (2019). Knowledge of Reproductive Health and Perception of Violence Among Rural Schoolgirls in Egypt. *North American Society for Pediatric and Adolescent Gynecology*, 32, 368–376. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jpag.2019.01.004>
- Oktabela, Maisel., P. M. (2019). Hubungan Pengetahuan Siswi tentang Dismenorea dengan Perilaku Penanganan Dismenorea. *Jurnal Ibu Dan Anak*, 07, 131–135.
- Özge Günebakan, M. A. (2023). The effect of tele-yoga training in healthy women on menstrual symptoms, quality of life, anxiety-depression level, body awareness, and self-esteem during



COVID-19 pandemic. *Irish Journal of Medical Science*, 192, 467–479.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s11845-022-02985-0>

Rohan H., D. (2017). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: Intimedia.

Vaghela N, M. D., & Sheth M, D. V. (2019). To compare the effects of aerobic exercise and yoga on Premenstrual syndrome. *Journal of Education and Health Promotion*, 8, 1–6.
https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_50_19

Wardani, I. G. A. N., & Suryanti², P. E. (2020). Yoga Sebagai Upaya Meringankan Nyeri Haid Pada Remaja Perempuan. *JURNAL YOGA DAN KESEHATAN*, 3, 195–202.
<http://ejournal.ihdn.ac.id/index.php/jyk>

