

**Edukasi Penanganan Dismorhea Dengan Pilates Exercise Di Pondok
Pesantren Nuruddin Desa Sungai Sarik Kecamatan Kampar Kiri
Kabupaten Kampar**

***Education On Handling Dysmorhea With Pilates Exercise At The Nuruddin
Islamic Boarding School, Sungai Sarik Village, Kampar Kiri District,
Kampar Regency***

Kiki Megasari^{*a} , Widya Juliarti^b , Ani Triana^c

Universitas Hang Tuah Pekanbaru^{a,b,c}

kiky@htp.ac.id

Disubmit : 27 November 2023, Diterima : 06 Mei 2024, Dipublikasi : 06 Juni 2024

Abstract

Dysmenorrhea is a symptomatic phenomenon including abdominal pain, cramps, back pain and other complaints during menstruation. The impact of dysmenorrhea can result in emotional conflict, anxiety, decreased memory and decreased motivation to learn. A safer way to treat dysmenorrhea is with non-pharmacological methods, including Pilates Exercise, which is an exercise done by stretching and strengthening the muscles in the area between the pelvis, stomach and waist to reduce the pain felt. The majority of students at the Nuruddin Islamic Boarding School, Sungai Sarik Village, Kampar Regency, do not know how to handle dysmenorrhea properly. This is due to the lack of information they receive. Teachers have not provided information about this and neither have health workers, so the knowledge they have is obtained from parents and from other sources of information that allow them access. The majority of them take painkillers without a doctor's prescription when experiencing dysmenorrhea. This is very dangerous to health because of course there are side effects. The aim of this Community Service (PkM) is to increase the knowledge of young women about treating dysmenorrhea with Pilates Exercise. The result of this activity is an increase in young women's knowledge about managing Dysmenorrhea through the results of the Pre Test and Post Test evaluations. As a suggestion, it is hoped that young women will not carelessly take medication without a doctor's prescription if they experience menstrual pain, but can apply non-pharmacological methods to treat menstrual pain, one of which is Pilates Exercise. The targeted output is the PkM Journal published in the Sinta journal.

Keywords: Education, Dysmenorrhea Management, Pilates Exercise.

Abstrak

Dismenorrhea merupakan fenomena simptomatik meliputi nyeri abdomen, kram, sakit punggung dan keluhan lainnya ketika mengalami menstruasi. Dampak *Dismenorrhea* dapat mengakibatkan konflik emosional, kegelisahan, daya ingat menurun dan penurunan motivasi belajar. Cara lebih aman untuk menangani Dismenorhea adalah dengan metode Non Farmakologi diantaranya adalah Pilates Exercise, yaitu latihan yang dilakukan dengan cara meregangkan dan memperkuat otot-otot daerah antara panggul, perut dan pinggang untuk mengurangi nyeri yang dirasakans. Mayoritas santri Pondok Pesantren Nuruddin Desa Sungai Sarik Kabupaten Kampar belum mengetahui bagaimana menangani *Dismenorhea* dengan baik. Ini disebabkan karena kurangnya informasi yang mereka terima. Guru belum ada memberikan informasi tentang hal tersebut dan begitu juga dengan pihak tenaga kesehatan, sehingga pengetahuan yang mereka miliki diperoleh dari orang tua dan dari sumber informasi lainnya yang memungkinkan mereka akses. Mayoritas dari mereka meminum obat penghilang rasa nyeri tanpa resep dokter ketika mengalami dismenorhea. Hal ini sangat membahayakan kesehatan karena tentunya ada efek samping. Tujuan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini adalah meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang penanganan *Dismenorhea* dengan *Pilates Exercise*. Hasil kegiatan ini adalah terjadinya peningkatan pengetahuan remaja putri tentang penanganan Dismenorhea melalui hasil evaluasi Pre Test dan Post Test. Sebagai saran, diharapkan remaja putri tidak sembarangan meminum obat tanpa resep dokter jika mengalami nyeri haid, namun dapat menerapkan metode non farmakologi dalam menagani nyeri haid dengan salah satu metode

dilakukan adalah *Pilates Exercise*. Luaran yang ditargetkan adalah Jurnal PkM yang diterbitkan pada jurnal Sinta.

Kata Kunci: Edukasi, Penanganan Dismenore, Pilates Exercise.

1. Pendahuluan

Menstruasi merupakan kejadian alamiah yang terjadi pada wanita normal. Hal ini terjadi karena pelepasan dinding endometrium uterus. Terjadinya menstruasi menunjukkan bahwa kematangan fisik dan sistem reproduksi telah terjadi pada wanita tersebut. Salah satu masalah menstruasi yang sering muncul adalah nyeri haid atau dismenore. Dismenore merupakan suatu fenomena *simptomatik* meliputi nyeri abdomen, kram, dan sakit punggung. Gejala *gastrointestinal* seperti mual dan diare dapat terjadi sebagai gejala menstruasi. Pada umumnya, kontraksi otot uterus tidak dirasakan, namun kontraksi yang hebat dan sering menyebabkan aliran darah ke uterus terganggu sehingga timbul rasa nyeri. Terdapat dua jenis dismenore, yaitu primer dan sekunder. Dismenore primer adalah nyeri haid menstruasi umum dirasakan berulang-ulang dan tidak disebabkan adanya masalah patologi pada organ reproduksi.

Idealnya Remaja yang menstruasi tidak mengalami dismenore sampai membutuhkan obat, tapi kenyataannya pada penelitian ini masih banyak remaja yang mengalami dismenore yang membutuhkan obat. Biasanya nyeri mulai timbul sesaat sebelum atau selama menstruasi, mencapai puncaknya dalam waktu 24 jam dan setelah 2 hari akan menghilang, dismenore juga sering disertai oleh sakit kepala, mual, sembelit, sering berkemih, dan kadang sampai terjadi muntah.

Adapun faktor penyebab pada dismenore yaitu terjadi akibat kontraksi yang kuat atau lama dinding rahim, hormone prostaglandin yang tinggi, pelebaran leher rahim saat keluarnya darah haid, adanya infeksi daerah panggul, endometriosis, tumor jinak pada rahim, postur tubuh yang kurang baik, rahim tidak berkemang secara optimal, mengkonsumsi kopi dan stress s. Menurut nanang winarto Astarto, et all (2011) penyebab pasti dismenore belum diketahui secara pasti, pada dismenore primer nyeri timbul akibat tingginya hormone prostaglandin. Sedangkan, pada dismenore sekunder diduga penyebab terbanyak adalah endometriosis.

Dampak dismenore yaitu menimbulkan konflik emosional, ketegangan dan kegelisahan. Dari konflik emosional, ketegangan dan kegelisahan akan mempengaruhi kecakapan dan keterampilannya. Kecakapan dan keterampilan yang dimaksud berarti luas, kecakapan personal mencakup; kecakapan mengenali diri sendiri dan kecakapan berpikir rasional, kecakapan sosial, kecakapan akademik, maupun kecakapan vokasional. Dismenore juga dapat mengganggu aktivitas pembelajaran, konsentrasi menjadi menurun sehingga materi yang diberikan selama pembelajaran tidak bisa ditangkap oleh wanita yang sedang mengalami dismenore.

Untuk mengatasi dismenore, banyak cara yang biasa digunakan oleh penderita, biasanya cara yang paling efektif adalah meminum obat-obatan penghilang nyeri, meminum jamu yang dipercayai dapat mengurangi nyeri, mengompres bagian yang nyeri dengan air hangat, ada yang hanya menbiarkan nyerinya sambil istirahat dan meminum air hangat, melakukan relaksasi atau senam peregangan dan banyak hal lagi yang dilakukannya. Hal tersebut dapat dilakukan si penderita atau remaja putri tersebut apabila dia telah mengetahui manfaatnya bagi dirinya. Hal tersebut dapat diketahui melalui orang tua, guru, tenaga kesehatan, teman sebaya atau akses informasi lainnya yang diperolehnya dari media social.

Apabila informasi yang diterima olehnya merupakan informasi yang tepat dalam mengatasi nyeri haid dengan baik maka terhindarlah dari risiko efek samping, namun yang menjadi masalah adalah apabila informasi yang diterima penderita dismenorhea salah dalam menangani dismenorhea maka perilaku yang akan dilakukannya salah sehingga dapat berdampak pada kesehatannya [5].

Dalam mengatasi dismenorhea ini perilaku kesehatan merupakan tema penting yang perlu di telaah secara mendalam karena berdasarkan teoritis, salah satu upaya mengurangi gangguan pada saat menstruasi yaitu membiasakan diri dengan perilaku sehat. Namun hal tersebut tidak terjadi begitu saja, tetapi merupakan sebuah proses yang di pelajari, karena individu mengerti dampak positif dan dampak negatif suatu perilaku yang terkait dengan keadaan menstruasi tentunya. Perilaku manusia merupakan cerminan dari berbagai gejala psikologis seperti pengetahuan, persepsi, minat, keinginan, dan sikap. Perilaku seseorang, termasuk perilaku untuk mengatasi dismenore, dipengaruhi oleh faktor internal individu itu sendiri, diantaranya pendidikan, pengetahuan, sikap dan umur, dan faktor eksternal (lingkungan termasuk dukungan keluarga, dukungan tenaga Kesehatan, dukungan pihak sekolah, dukungan sosial ekonomi dan budaya). Berdasarkan teori Precede-Proceed, perilaku seseorang ditentukan oleh tiga faktor, yaitu: a.) Faktor predisposisi yaitu faktor yang mempengaruhi perubahan perilaku seseorang; b.) Faktor pendukung yaitu faktor yang memungkinkan atau mendukung perubahan perilaku; dan c.) faktor penguat terjadinya perubahan perilaku kesehatan.

Sesungguhnya cukup banyak Upaya Non-Farmakologis yang dapat dilakukan dalam mengatasi nyeri haid, diantaranya adalah dengan *Pilates Exercise*. *Pilates Exercise* adalah metode atletik yang dikembangkan oleh Joseph Hubert Pilates dari Jerman pada awal abad ke-20. Latihan pilates memperbaiki gejala yang berhubungan dengan dismenore. Menurut sebuah penelitian Elfira, (2018), Pilates menyebabkan gejala yang berhubungan dengan dismenore primer. Tujuan senam Pilates adalah untuk mengendurkan otot-otot yang berkontraksi, dan dengan melatih tubuh juga merangsang hipotalamus untuk memproduksi endorfin, zat penenang alami yang menciptakan rasa nyaman sekaligus mengurangi rasa sakit. Dengan demikian, Pilates sebagai latihan fisik telah dipercaya dalam mengurangi nyeri haid dan menunjukkan bahwa Pilates adalah pilihan yang menjanjikan dalam pengobatan dismenore non farmakologi.

Hasil penelitian Indrayani et al., (2022) yang menyatakan bahwa senam pilates berpengaruh positif dalam mengurangi nyeri haid primer pada remaja putri, karena senam pilates dapat meningkatkan sirkulasi darah, memperbaiki ketidakseimbangan otot dan postur tubuh serta mengembalikan vitalitas tubuh. dan pikiran. dan dengan demikian berkontribusi pada pengurangan rasa sakit, meningkatkan metabolisme, keseimbangan hidrodinamik dan pengaturan kondisi hemodinamik, meningkatkan sirkulasi di daerah panggul. Metode Pilates telah terbukti efektif dalam pencegahan dan pengobatan berbagai penyakit seperti rehabilitasi fisik dan kesejahteraan umum, kekuatan, kelenturan, keselarasan postural, kontrol gerakan, kesadaran, kesadaran tubuh dan dapat menjadi pilihan yang tidak perlu dipikirkan lagi. pengobatan dismenore primer. Hal ini dikarenakan dengan melakukan Pilates, penerimaan impuls saraf meningkat, kerja jantung meningkat, metabolisme dipercepat, yang menyebabkan saraf simpatik terstimulasi.

Berdasarkan studi pendahuluan yang peneliti lakukan di MTs Pondok Pesantren Nuruddin Desa Sungai Sarik Kec. Kampar Kiri Kabupaten Kampar

terhadap 20 siswi, mereka mengatakan belum mengetahui bagaimana mengatasi dismenorhea dengan baik, 14 siswi diantaranya mengalami nyeri saat menstruasi sehingga mengganggu konsentrasi belajar bahkan ada yang hingga pingsan menahan sakit dismenorhea yang dirasakannya. Dari jumlah siswi yang mengalami dismenorhea tersebut, 3 orang diantaranya membiarkan saja nyeri haidnya tanpa diberi terapi, 5 orang diantaranya meminum obat penghilang nyeri, 2 orang diantaranya meminum jamu, 2 orang diantaranya menggunakan minyak kayu putih atau balsem untuk mengurangi nyeri, dan 2 orangnya lagi terkadang pergi ke dukun untuk menghilangkan rasa nyeri haid. Berdasarkan hasil wawancara bahwa kadar nyeri yang dirasakan dan upaya penanganan dalam mengatasi nyeri menstruasi berbeda antara satu siswi dengan siswi lainnya. Mereka mengetahui cara mengatasi nyeri haid ini adalah dari orang tua dan dari teman dekat mereka. Mereka tidak mendapat informasi dari pihak sekolah ataupun dari tenaga kesehatan karena tenaga kesehatan ataupun dari pihak manapun belum pernah memberikan penyuluhan kesehatan pada mereka.

Berdasarkan latar belakang tersebut maka perlu diberikan edukasi kesehatan reproduksi yaitu penyuluhan kesehatan tentang mengatasi *Dismenorhea* dengan *Pilates Exercise* untuk mengatasi *dismenorhea* mereka dengan metode komplementer atau Non Farmakologi.

2. Metode

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah :

Perencanaan : Kegiatan perencanaan dilaksanakan dengan cara: Berkoordinasi dengan tim, Survey lokasi, Berkoordinasi dengan mitra, menentukan permasalahan yang akan diselesaikan dan menentukan solusi yang mungkin dilakukan.

Pelaksanaan : Pada tahap ini dilakukan penyuluhan kesehatan dengan metode tanya jawab dan diskusi tentang penanganan Dismenorhea dengan *Pilates Exercise* kepada remaja putri Pondok Pesantren, dan kemudian melakukan demonstrasi Pilates Exercise agar peserta penyuluhan dapat melihat dan menirukan gerakan yang didemokan.

Evaluasi : Evaluasi yang dilakukan oleh tim PkM adalah dalam bentuk penyebaran kuisisioner yang dinilai sebelum dan sesudah pelaksanaan kegiatan PkM

3. Hasil Dan Pembahasan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (Pengabmas) dilaksanakan dengan 3 tahap, yaitu: (1) Tahap Perencanaan, (2) Tahap Pelaksanaan Kegiatan dan (3) Tahap Evaluasi. Tahap perencanaan telah dilakukan sejak awal penulisan proposal hingga diperolehnya kesepakatan bersama mitra untuk melakukan Tahap Pelaksanaan Kegiatan pengabmas dan Tahap Evaluasi. Kegiatan Pengabmas dilaksanakan pada hari Sabtu, tanggal 12 Agustus 2023, pukul 08.00-12.30 WIB di Pondok Pesantren Nuruddin Desa Sungai Sarik Kabupaten Kampar. Kegiatan tersebut dihadiri oleh 37 orang santri kelas VII, VIII dan IX beserta guru dan tim pengabmas. Pada Tahap Pelaksanaan Kegiatan, dilakukan penyampaian penyuluhan kesehatan oleh ketua tim pengabmas tentang Bagaimana Mengatasi Nyeri Haid dengan *Pilates Exercise*; dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab; kemudian dilakukan praktik gerakan *Pilates Exercise* untuk menangani nyeri haid. Pada tahap ini, para santri sangat antusias mendengarkan penyuluhan kesehatan yang disampaikan dan juga antusias memperhatikan praktik *Pilates Exercise* untuk nyeri haid sehingga mereka berebutan

untuk mendapatkan kesempatan mempraktikkan kembali gerakan pilates exercise tersebut bersama teman teman mereka.



Gambar 1. Melaksanakan Penyuluhan Kesehatan & Diskusi Tanya Jawab



Gambar 2. Malaksanakan Pilates Exercise

Tahap selanjutnya adalah tahap evaluasi. Tahap ini perlu dilakukan untuk menilai seberapa besar dampak yang dihasilkan dari proses pengabmas. Evaluasi dilakukan dengan teknik menjawab Kuisiner yang berisikan 15 butir pertanyaan tentang nyeri haid dan bagaimana cara mengatasinya. Evaluasi menjawab kuisiner dilakukan 2 tahap yaitu Pre Test dan Post Test. Pre Test dilakukan sebelum dilaksakannya penyuluhan kesehatan dan Post Test dilakukan setelah dilaksanakannya praktik Pilates Exercise tentang mengatasi nyeri haid. Evaluasi yang dilakukan ini adalah untuk mengetahui apakah terjadi peningkatan pengetahuan peserta penyuluhan dalam pelaksanaan kegiatan pengabmas.



Gambar 3. Malaksanakan Pre Test & Post Test

Tingkat pengetahuan peserta penyuluhan dikelompokkan dalam 3 kategori yaitu: (1) Tingkat pengetahuan “Baik” apabila peserta dapat menjawab kuisiner dengan benar sebanyak 12-15 butir soal dari 15 butir soal ($\geq 76\%$ - 100%). (2) Tingkat pengetahuan “Cukup” apabila peserta dapat menjawab kuisiner dengan

benar sebanyak 9-11 butir soal dari 15 butir soal (60% - 75%). (3) Tingkat pengetahuan “Kurang” apabila peserta dapat menjawab kuisisioner dengan benar sebanyak 1-8 butir soal dari 15 butir soal ($\leq 60\%$).

Setelah dilaksanakannya kegiatan Pengabmas maka didapatkan hasil bahwa:

1. Terjadi peningkatan pengetahuan peserta pengabmas dari sebelum dilakukannya penyuluhan kesehatan dan demonstrasi Pilates Exercise mengatasi nyeri haid hingga setelah dilakukannya kegiatan pengabmas dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Pre Test Penyuluhan Kesehatan Tentang Mengatasi Nyeri Haid di Pondok Pesantren Nuruddin Desa Sungai Sarik Kabupaten Kampar

| Pengetahuan | Frekuensi | Persentase |
|-------------|-----------|------------|
| Baik | 2 | 5,4% |
| Cukup | 11 | 29,73% |
| Kurang | 24 | 64,87% |

Tabel 2. Hasil Post Test Penyuluhan Kesehatan Tentang Mengatasi Nyeri Haid di Pondok Pesantren Nuruddin Desa Sungai Sarik Kabupaten Kampar

| Pengetahuan | Frekuensi | Persentase |
|-------------|-----------|------------|
| Baik | 12 | 32,43% |
| Cukup | 19 | 51,35% |
| Kurang | 6 | 16,22% |

Pada tabel diatas menunjukkan adanya perubahan tingkat pengetahuan peserta penyuluhan setelah dilakukan penyuluhan kesehatan tentang nyeri haid dan bagaimana cara mengatasinya. Hasil post test menunjukkan bahwa sebanyak 12 orang (32,43%) peserta penyuluhan memiliki pengetahuan **Baik** setelah dilakukan penyuluhan kesehatan, 19 orang (51,35%) peserta penyuluhan memiliki tingkat pengetahuan **Cukup** dan terjadi perubahan jumlah peserta penyuluhan yang berpengetahuan **Kurang** dari hasil Pre Test 24 orang (64,87%) menjadi berkurang pada hasil Post Test menjadi 6 orang (16,22%).

2. Para peserta penyuluhan kesehatan telah mengerti dan memahami bagaimana cara mengatasi nyeri haid atau *Dismenorrhea*.
3. Para peserta penyuluhan kesehatan telah mengerti bagaimana cara melakukan Pilates Exercise untuk mengurangi nyeri haid.
4. Para peserta penyuluhan kesehatan berkomitmen bahwa tidak akan meminum obat sembarangan tanpa resep dokter jika mengalami nyeri haid dan berusaha untuk mengatasi nyeri haid dengan berbagai metode Non Farmakologi yang jelas lebih aman salah satunya dengan metode *Pilates Exercise*.

Pilates Exercise perlu diperkenalkan pada remaja putri yang mengalami nyeri haid sebagai salah satu metode non farmakologi yang diyakini dapat mengurangi nyeri haid dengan aman. Latihan pilates merupakan latihan yang dilakukan dengan cara meregangkan dan memperkuat otot-otot daerah dalam yaitu daerah antara panggul, perut dan pinggang. Gerakan pilates dikembangkan dengan menggunakan gerakan mendorong dan menarik untuk mengembangkan daya tahan, kekuatan dan fleksibilitas [9].

Pilates Exercise dapat memperbaiki tulang belakang dan mengatasi masalah yang ditimbulkannya, termasuk mengurangi nyeri haid. Setelah berolahraga, impuls saraf melambat, detak jantung menurun, metabolisme melambat, elastisitas otot perut bagian bawah meningkat, dan saraf parasimpatis dirangsang untuk merangsang hipotalamus dan sistem limbik otak untuk menghasilkan reseptor

sekretori hormon, hormon endorfin memiliki efek relaksasi, sehingga endorfin mengurangi rasa sakit. Latihan pilates memperlambat impuls saraf, kerja jantung menurun, elastisitas otot perut bagian bawah meningkat, dan saraf parasimpatis merangsang reseptor hipotalamus dan sistem limbik untuk menghasilkan hormon endorfin sebagai relaksan^[10] Hasil penelitian Alvina Destyaningrum., dkk (2017) membuktikan bahwa dengan Pilates Exercise dapat mengurangi nyeri haid dari skala nyeri minimal 1 dan skala maksimal 6 dengan nilai median 3.50 serta nilai rata-rata skala 2.89 menjadi skala nyeri minimal 0 dan skala maksimal 2 dengan nilai median 0.00 serta nilai rata-rata skala 0.61^[11].

Manfaat dari Pilates Exercise ini dapat terlihat dari hasil penelitian Amelia Fitrica, dkk (2023) membuktikan bahwa mayoritas tingkat nyeri haid remaja putri yang mengalami Dismenorea semakin menurun sebanyak 66,7% respon sesudah melakukan Pilates exercise.

4. Simpulan

Setelah dilaksanakannya kegiatan Pengabmas maka didapatkan simpulan bahwa:

- a. Terjadi peningkatan pengetahuan peserta PkM dari sebelum dilakukannya penyuluhan kesehatan dan demonstrasi Pilates Exercise mengatasi nyeri haid hingga setelah dilakukannya kegiatan pengabmas.
- b. Para peserta penyuluhan kesehatan telah mengerti dan memahami bagaimana cara mengatasi nyeri haid atau *Dismenorea*.
- c. Para peserta penyuluhan kesehatan telah mengerti bagaimana cara melakukan Pilates Exercise untuk mengurangi nyeri haid.
- d. Para peserta penyuluhan kesehatan berkomitmen bahwa tidak akan meminum obat sembarangan tanpa resep dokter jika mengalami nyeri haid dan berusaha untuk mengatasi nyeri haid dengan berbagai metode Non Farmakologi yang jelas lebih aman salah satunya dengan metode *Pilates Exercise*

5. Ucapan Terimakasih

Ucapan terimakasih kepada segenap Universitas Hang Tuah Pekanbaru, rekan dosen, mahasiswa, dan guru serta santri Pondok Pesantren yang telah membantu dalam kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini.

6. Daftar Pustaka

- Alvina Destyaningrum., Atun Raudotul Ma'rifah., Maria Paulina Irma Susanti (2017). Pengaruh Pilates Exercise Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri Di Purwokerto; Volume 10/Nomor 18/Februari/2017; Hal. 39-51
- Amelia Fitrica., Jasmawati ., Lukman Hakim (2023). Pengaruh Pilates Exercise Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja. *Bunda Edu-Midwifery Journal (Bemj)*; Volume 6 Nomor 2 Tahun 2023; p-ISSN: 26227482 dan e-ISSN: 26227487; Hal. 105-112.
- Atikah Rahayu, dkk, (2017). Kesehatan Reproduksi Remaja dan lansia. Airlangga University Press. Banjarbaru.
- Ernawati Sinaga, dkk (2017). Manajemen Kesehatan Menstruasi. Universitas Nasional. Jakarta.
- Fernindi, D., & M.Ridwan. (2021). Perbandingan Efektivitas Aromaterapi Lavender Dengan Senam Pilates Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 6(1), 27. <https://doi.org/10.52822/jwk.V6i1.170>

- Indrayani, T., Choirunnisa, R., May Sari, Y., & Julia Riviana, A. (2022). Pemberian Edukasi Senam Pilates Untuk Mengatasi Dismenorea Pada Remaja Di Sman 12 Bandar Lampung. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 4(4). [Http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/jpm](http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/jpm)
- Priharyanti Wulandari & Menik Kustriyani (2019). Upaya Cara Mengatasi Disminore Pada Remaja Putri. *Jurnal Peduli Masyarakat*. Volume 1 Nomor 1, Desember 2019 e-ISSN 2721-9747; p-ISSN 2715-6524. Hal. 23-30.
- Purba, R. T., Saraswati, P. A. S., Widnyana, M., & Adiputra, L. M. S. H. (2021). Pemberian Pilates exercise Menurunkan Derajat Dismenore Primer Pada Siswa Di Sma Negeri 3 Denpansar. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 9(1).
- Ririn Jaon. (N.D.). Pilates Terhadap Tingkat Intensi Dan Keterampilan Remaja Putri Dalam Melakukan Pilates exercise Dalam Mennecegah Dismenore.
- Sri Winarni, dkk (2020). *Buku Ajar Dasar Kesehatan Reproduksi*. Universitas Diponegoro Semarang. FKM UNDIP Press. Semarang
- Suci Musvita Ayu (2019). *Buku Ajar Dasar Kesehatan Reproduksi dan KIA*. CV, Mine. Yogyakarta.
- Syamsuryanita & Nurul Ikawati (2020). Perbedaan Pemberian Air Jahe Dan Air Kelapa Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Sman 3 Makassar Tahun 2020. Dalam *Jurnal Inovasi Penelitian*. Vol. 2, No. 9 Februari 2022. ISSN 2722-9467 (Online). Hal. 3089-3096