

**PENGARUH ACUYOGA TERHADAP PENURUNAN TINGKAT
NYERI *DISMENOREA* PADA REMAJA PUTRI USIA 13-15 TAHUN DI MTS
MAFTAHUL ULUM DESA KARANGSONO KECAMATAN KANIGORO
KABUPATEN BLITAR**

(Acuyoga effect towards dismenorea pain level reduction of teenage girl at 13-15 years old in MTS Maftahul Ulum in Karangsono village, Kanigoro subdistrict, Blitar regency)

FITRI HARTANTI

STIKes Patria Husada Blitar

Abstract:Hartanti, fitri.2016. acuyoga effect towards dismenorea pain level reduction of teenage girl at 13-15 years old in MTS Maftahul Ulum in Karangsono village, Kanigoro subdistrict, Blitar regency. Scientific paper work diploma III of midwifery Blitar, science of healthy patria Husada Blitar high school. Main preceptor Laily Prima Monica, S.ST.,M.kes, assistant preceptor Levi Tina S, SKM.,M.kes. Dismenorea was painache that simultanously menstruation also consequently causing disturbance at daily activity. To find out Acuyoga Effect Towards Dismenorea pain level reduction of teenage girl at 13-15 years old in MTS Maftahul Ulum Karangsono village, Kanigoro subdistrict, Blitar regency.The methode of this researche have done by pre eksperimental one group pre post test design, were we know as sort researche that using one group of subject also measuring before and after treatment. Population of this researche are 42 teenage girl. On this researche we also use the purposive technique sampling. The sample of this researche 10 teenage girl at 13-15 years old that have experience of dismenorea in MTS Maftahul Ulum in Karangsono village, Kanigoro subdistrict, Blitar regency. The instrumen of this researche using pain scale observation thread. On this researche, researcher using paried sample t test experiment methode wich also helped by SPSS. The result of this researche obtained before treatment (40%) wich get medium painache. And after treatment (60%) a bit painache.The conclusion, there are acuyoga treatment effect towards dismenorea pain level reduction of teenage girl at 13-15 years old by paried sample t test experiment obtained p value = 0,000 $<\alpha=0.05$. , consequently p value = 0.000, we hoped this experience result will be able to be additional reference and scientific discourse in educational area also as examine object in advance, especially for this kind of researche.

Key word : dismenorea pain level, Acuyoga

Masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia. Di sebagian besar masyarakat dan budaya masa remaja pada umumnya dimulai pada usia 10-13 tahun dan berakhir pada usia 18-22

tahun (Notoatdmojo,2007). Remaja atau *adolescence* (inggris) berasal dari bahasa latin *adolescere* yang berarti tumbuh kearah kematangan. Kematangan yang dimaksud adalah bukan hanya kematangan fisik saja,

tetapi juga kematangan sosial dan psikologis(widjiastuti,2009)

Perubahan fisik yang terjadi pada remaja terlihat pada saat masa pubertas yaitu meningkatnya tinggi dan berat badan serta kematangan sosial. Selanjutnya, mulai berfungsinya alat-alat reproduksi (ditandai dengan haid pada wanita dan mimpi basah pada laki-laki). (Prawirahardjo, 2006: 52).

Menstruasi adalah masa perdarahan yang terjadi pada wanita secara rutin setiap bulan selama masa suburnya kecuali apabila terjadi kehamilan. Pada saat menstruasi, biasanya wanita mengalami perubahan baik secara fisik ataupun emosional, yang disebabkan kadar hormon LH yang melonjak ditubuh. Beberapa keluhan yang biasanya terjadi saat menstruasi yaitu jerawat, PMS (*Pre Menstruasi Syndrome*), nyeri haid(Prawirahardjo, 2010).

Hasil penelitian Pusat Informasi dan Konseling Kesehatan Reproduksi Remaja (PIK-KRR) di Indonesia tahun 2009 angka kejadian *dismenorea* terdiri dari 72,89% *dismenorea primer* dan 27,11% *dismenorea sekunder* dan angka kejadian *dismenorea* berkisar 45-95% dikalangan perempuan usia produktif (Proverawati & Misaroh, 2009).

Penanganan *dismenorea* ada beberapa macam yaitu dengan cara kimiawi, non kimiawi, dan salah satunya yaitu dengan *acuyoga*. *Acuyoga* tubuh diperlakukan sebagai suatu kesatuan keseluruhan pada fisik, mental (emosional) dan psikis (spiritual) dan tidak hanya terfokus pada penyakit. Melalui *acuyoga* dapat menurunkan

tingkat keluhan menstruasi (*dismenorea*).

Di MTS Maftahul Ulum dari 42 siswa terdapat 15 anak yang mengalami *dismenorea* yang mengakibatkan mereka tidak bisa mengikuti jam pelajaran dengan maksimal. Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk meneliti tentang pengaruh *acuyoga* terhadap penurunan tingkat nyeri *dismenorea* pada remaja putri usia 13-15 tahun diMTS Maftahul Ulum Desa Karangsono Kecamatan Kanigoro Kabupaten Blitar.

Rumusan Masalah adalah Bagaimanakah pengaruh *acuyoga* terhadap penurunan tingkat nyeri *dismenorea* pada remaja putri usia 13-15 tahun diMTS Maftahul Ulum Desa Karangsono Kecamatan Kanigoro Kabupaten Blitar. Tujuan Umum adalah Untuk mengetahui pengaruh *acuyoga* terhadap penurunan tingkat nyeri *dismenorea* pada remaja putri usia 13-15 tahun diMTS Maftahul Ulum Desa Karangsono Kecamatan Kanigoro Kabupaten Blitar.

Tujuan khusus adalah (1) Mengidentifikasi tingkat nyeri *dismenorea* sebelum diberikan *acuyoga* pada remaja putri usia 13-15 tahun diMTS Maftahul Ulum Desa Karangsono Kecamatan Kanigoro Kabupaten Blitar. (2) Mengidentifikasi tingkat nyeri *dismenorea* sesudah diberikan *acuyoga* pada remaja putri usia 13-15 tahun diMTS Maftahul Ulum Desa Karangsono Kecamatan Kanigoro Kabupaten Blitar. (3) Menganalisis pengaruh *acuyoga* terhadap penurunan tingkat nyeri *dismenorea* pada remaja putri usia 13-15 tahun diMTS Maftahul

Ulum Desa Karangsono Kecamatan Kanigoro Kabupaten Blitar.

Manfaat Penelitian adalah (a) Bagi peneliti, Penelitian ini dapat menambah wawasan sehingga dapat meningkatkan pengetahuan khususnya mata kuliah kesehatan reproduksi yang diperoleh melalui teori dan riset penelitian. (b) Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan tentang pengaruh *acuyoga* terhadap penurunan tingkat nyeri *dismenorea* pada remaja putri usia 13-15 tahun di MTS Maftahul Ulum Desa Karangsono Kecamatan Kanigoro Kabupaten Blitar. (c) Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pembandingan, pertimbangan, dan pengembangan pada penelitian yang sejenis. (d) Bagi remaja putri usia 13-15 tahun, hasil penelitian dapat digunakan sebagai sumber informasi dan pengetahuan terutama dalam mengatasi tingkat nyeri *dismenorea* dengan *acuyoga*. (e) Bagi Masyarakat bisa mengetahui bagaimana cara mengatasi *dismenorea* dengan *acuyoga*.

METODE

Desain penelitian adalah analitik eksperimen dengan metode penelitian pre eksperimental *One group pre-post test design*. Populasi dari penelitian ini adalah 42 remaja putri usia 13-15 tahun. sampel dalam penelitian ini adalah 10 remaja putri usia 13-15 tahun. Dengan kriteria *inklusi* yaitu (a) Remaja putri usia 13- 15 tahun yang mengalami *dismenorea* (b) Remaja putri usia 13- 15 tahun yang hadir dan mau menjadi responden. Kriteria *eksklusi* dalam penelitian ini adalah : Remaja putri usia

13- 15 tahun yang mempunyai penyakit *kista, mioma uteri dan endometritis*. Metode pengolahan data dalam penelitian kali ini peneliti menggunakan lembar observasi skala nyeri. Dengan mengobservasi secara langsung. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode uji *Paired sample t test* dengan bantuan SPSS.

HASIL PENELITIAN

a. Data Umum

Tabel 4.1 Karakteristik remaja putri usia 13 – 15 tahun berdasarkan umur

No	Umur	Frekuensi	Prosentase (%)
1	13 tahun	1	10
2	14 tahun	2	20
3	15 tahun	7	70
Jumlah			100

Tabel 4.2 Frekuensi remaja putri usia 13 – 15 tahun olahraga yang dilakukan

No	Frekuensi olahraga yang dilakukan	Frekuensi	Prosentase (%)
1	Ya (sering)	1	10
2	Kadang-kadang	6	60
3	Tidak pernah	3	30
Jumlah			100

b. Data Khusus

Tabel 4.3 Intensitas tingkat nyeri *dismenorea* remaja putri usia 13-15 tahun sebelum perlakuan *acuyoga*

No	Skala nyeri	Frekuensi	Prosentase (%)
1	Tidak nyeri	0	0

2	Nyeri ringan	3	30	No	Skala nyeri	% tingkat nyeri sebelum perlakuan <i>acuyoga</i>	% tingkat nyeri sesudah perlakuan <i>acuyoga</i>
3	Nyeri sedang	4	40	1	Tidak nyeri	0	10
4	Nyeri berat terkontrol	2	20	2	Nyeri ringan	30	60
5	Nyeri berat tidak terkontrol	1	10	3	Nyeri sedang	40	20
Jumlah			100	4	Nyeri berat terkontrol	20	10
				5	Nyeri berat tidak terkontrol	10	0

Tabel 4.4 Intensitas tingkat nyeri *dismenorea* remaja putri usia 13-15 tahun sesudah perlakuan *acuyoga*

No	Skala nyeri	Frekuensi	Prosentase (%)
1	Tidak nyeri	1	10
2	Nyeri ringan	6	60
3	Nyeri sedang	2	20
4	Nyeri berat terkontrol	1	10
5	Nyeri berat tidak terkontrol	0	0
Jumlah			100

Tabel 4.5 Pengaruh perlakuan *acuyoga* terhadap penurunan tingkat nyeri *dismenorea* pada remaja putri usia 13-15 tahun

Jumlah	100	100
--------	-----	-----

Uji *paired samples test*, p value = 0,000

Berdasarkan table 4.5 Hasil uji *paired samples test* menunjukkan nilai p value = 0,000, sehingga nilai p value = 0,000 < α = 0,05, sehingga Hipotesis diterima.

Pembahasan

a. Intensitas tingkat nyeri *dismenorea* remaja putri usia 13-15 tahun sebelum perlakuan *acuyoga*

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di MTS Maftahul Ulum Desa Karangsono Kecamatan Kanigoro Kabupaten Blitar pada tanggal 30 Mei – 11 Juni 2016 didapatkan padatablel 4.3 menunjukkan bahwa penelitian yang dilakukan di MTS Maftahul Ulum Desa Karangsono Kecamatan Kanigoro Kabupaten Blitar hampir setengah bagian (40%) remaja putri mengalami nyeri *dismenorea* sedang sebelum perlakuan *acuyoga*. tabel 4.1 sebagian besar (70%) beusia 15 tahun. Hal ini disebabkan oleh wanita usia reproduktif banyak memiliki masalah *menstruasi*

yang abnormal, seperti *sindrom menstruasi* yang menyebabkan *mestruasi* tidak teratur dan menyebabkan terjadinya *dismenorea* (Jhonson, 2004). Sehingga pada penelitian kali ini didapat kejadian *dismenorea* yang cukup tinggi.

Tabel 4.2 menunjukkan sebagian besar (60%) remaja usia 13-15 tahun di MTS Maftahul Ulum Desa Karangsono Kecamatan Kanigoro Kabupaten Blitar jarang melakukan aktivitas olahraga. Olahraga mampu meningkatkan produksi *endorphin* (pembunuh rasa sakit alami tubuh), dapat meningkatkan kadar *serotonin*. Latihan olahraga yang teratur dapat menurunkan stress dan kelelahan sehingga secara tidak langsung juga mengurangi nyeri. Membiasakan olahraga ringan dan aktivitas fisik secara teratur seperti jalan sehat, berlari, bersepeda, ataupun berenang pada saat sebelum dan selama haid, hal tersebut dapat membuat aliran darah pada otot sekitar rahim menjadi lancar, sehingga rasa nyeri dapat teratasi atau berkurang (Proverawati dkk, 2009). Dengan tingkat frekuensi olahraga yang kurang bisa mempengaruhi tingkat kejadian *dismenorea* pada saat dilakukan penelitian.

Faktor lain yang mempengaruhi tingkat kejadian *dismenorea* adalah faktor psikologi (stres). Stres merupakan suatu respon fisiologis, psikologis manusia yang mencoba untuk mengadaptasi dan mengatur baik tekanan internal dan eksternal. *Stresor psikososial* adalah setiap keadaan/peristiwa yang menyebabkan perubahan dalam kehidupan seseorang, sehingga seseorang itu terpaksa mengadakan adaptasi/penyesuaian diri

untuk menanggulangnya. Namun, tidak semua orang mampu melakukan adaptasi dan mengatasi *stressor* tersebut, sehingga timbulah keluhan-keluhan antara lain stres. Pengaruh stres terhadap siklus *menstruasi* yang tidak teratur melibatkan sistem *neuroendokrinologi* sebagai sistem yang besar peranannya dalam reproduksi wanita. Gangguan pada pola *menstruasi* ini melibatkan mekanisme *regulasi integratif* yang mempengaruhi proses *biokimia* dan seluler seluruh tubuh termasuk otak dan psikologis. Pengaruh otak dalam reaksi hormonal terjadi melalui jalur *hipotalamus-hipofisis-ovarium* yang meliputi *multiefek* dan mekanisme kontrol umpan balik (Pinel, 2009). Psikologi remaja disini bisa dipengaruhi oleh tugas-tugas sekolah yang sangat banyak dan ujian akhir semester yang baru saja di jalani. Hal ini bisa mempengaruhi tingkat kejadian *dismenorea* pada saat penelitian dilakukan.

b. Intensitas tingkat nyeri *dismenorea* remaja putri usia 13-15 tahun sesudah perlakuan *acuyoga*

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di MTS Maftahul Ulum Desa Karangsono Kecamatan Kanigoro Kabupaten Blitar pada tanggal 30 Mei – 11 Juni 2016. Tabel 4.4 menunjukan bahwa penelitian yang dilakukan di MTS Maftahul Ulum Desa Karangsono Kecamatan Kanigoro Kabupaten Blitar menunjukan remaja putri 13-15 tahun mengalami penurunan dari yang sebelum perlakuan terdapat nyeri berat terkontrol sebesar 20% dan setelah perlakuan menjadi 10%, nyeri sedang sebelum perlakuan 40% dan setelah perlakuan *acuyoga* sebesar 20%.

Keadaan tersebut terjadi karena pada saat penelitian berlangsung responden yang digunakan sangat kooperatif dalam mengikuti gerakan-gerakan yang diajarkan. Gerakan yang diberikan disini antara lain *Lotus pose (padmasana)*, *Cobra pose*, *Wind relieving pose (pavanamuktasan)*, *Reclined spinal twists*, dan *Savasana*. Ketika perlakuan berlangsung pada saat dilakukan pijat *akupuntur* responden sangat menikmati terapi yang diberikan sehingga bisa membantu proses perlakuan yang diberikan. Akan tetapi disini masih terdapat responden dengan tingkat nyeri berat terkontrol 10%. Hal ini disebabkan karena responden tersebut sebelum perlakuan mengalami nyeri berat tidak terkontrol sehingga responden tersebut tidak bisa melakukan gerakan dengan maksimal

Dalam penanganan nyeri *dismenorea* ada 2 cara yaitu farmakologis dan non farmakologis. Untuk yang non farmakologis ada beberapa macam yaitu relaksasi, *hipnoterapi*, *akupuntur* dan *acuyoga*. *Acuyoga* merupakan kombinasi dari ilmu *akupunktur/akupresur* dan *yoga*. Manfaat *acuyoga* yaitu mengurangi keluhan *menstruasi* dan lain-lain. Sehingga dalam penelitian ini menggunakan *acuyoga* sebagai perlakuan yang akan diberikan dalam mengurangi tingkat nyeri *dismenorea*

Untuk yang farmakologis bisa menggunakan obat-obatan anti nyeri dan juga perawatan medis. Beberapa terapi diantaranya terapi *analgesik*, terapi *hormonal*, terapi obat *nonsteroid antiprostaglandin* dan dilatasi *kanalis servikalis*. Terapi yang paling efektif

untuk *dismenorea primer* adalah terapi OAINS (*Asetosal*, *Ibuprofen*, *Diklofenak*, *Asam Mefenamat*, *Parasetamol*) dengan mekanisme penghambatan produksi *prostaglandin* yang menyebabkan nyeri. Mekanisme kerja OAINS adalah dengan menghambat *enzim siklooksigenase* sehingga terganggunya *konversi asam arakidonat* menjadi *Prostaglandin G2*, *Prostaglandin H2* dan *Tromboksan A2* yang berkontribusi dalam menimbulkan nyeri. Kemanjuran terapi OAINS pada terapi *dismenorea primer* diatas 85% dalam mengurangi nyeri (Rahmatini,2012). Dan diantara 10 responden terdapat 2 yang sebelum perlakuan sudah meminum obat sebelumnya, sehingga disini dapat mengurangi keakuratan hasil penelitian

- c. Pengaruh perlakuan *acuyoga* terhadap penurunan tingkat nyeri *dismenorea* pada remaja putri usia 13-15 tahun

Intensitas nyeri adalah gambaran tentang seberapa parah nyeri dirasakan oleh individu, pengukuran intensitas nyeri sangat subjektif dan individual dan kemungkinan nyeri dalam intensitas yang sama dirasakan sangat berbeda oleh dua orang yang berbeda oleh dua orang yang berbeda. Pengukuran nyeri dengan pendekatan objektif yang paling mungkin adalah menggunakan respon fisiologik tubuh terhadap nyeri itu sendiri. Dalam penanganan nyeri *dismenorea* ada 2 cara yaitu farmakologis dan non farmakologis. Untuk yang farmakologis bisa menggunakan obat-obatan anti nyeri dan juga perawatan medis

Untuk yang non farmakologis ada beberapa macam yaitu relaksasi, *hipnoterapi*, *akupunktur* dan *acuyoga*. *Acuyoga* merupakan kombinasi dari ilmu *akupunktur/akupresur* dan *yoga*. pentingnya relaksasi untuk memberi kesempatan bagi tubuh memproduksi *hormone* yang penting untuk mendapatkan haid tanpa rasa nyeri. Contohnya, yoga yang merupakan salah satu teknik relaksasi yang dianjurkan untuk menghilangkan nyeri haid. *Akupunktur* sangat efektif untuk mengatasi nyeri haid dan permasalahan umum seputar haid. dengan demikian *acuyoga* dapat membantu mengurangi nyeri *dismenorea*.

Acuyoga merupakan kombinasi dari ilmu *akupunktur/akupresur* dan *yoga*. Dalam *acuyoga* medis dan ilmiah dimodifikasi sehingga dapat mengatur aliran energi vital dalam meridian energi dari organ yang bermasalah. Pada *acuyoga* tubuh diperlakukan sebagai suatu kesatuan keseluruhan pada fisik, mental (emosional) dan fisik (spiritual) dan tidak hanya terfokus pada penyakit. Manfaat *acuyoga* yaitu meningkatkan imunitas tubuh, meningkatkan keseimbangan energi, mengurangi ketidakseimbangan emosi, seperti kecemasan (stress) mencegah mengobati tubuh dari berbagai keluhan penyakit, seperti nyeri pinggang, tekanan darah tinggi, sakit kepala, migrain, keluhan menstruasi dan lain-lain.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di MTS Maftahul Ulum Desa Karangsono Kecamatan Kanigoro Kabupaten Blitar pada tanggal 30 Mei – 11 Juni 2016 pada tabel 4.4 menunjukkan tingkat nyeri *dismenorea* mengalami

penurunan dari yang sebelum perlakuan terdapat nyeri berat terkontrol sebesar 20% dan setelah perlakuan menjadi 10%, nyeri sedang sebelum perlakuan 40% dan setelah perlakuan *acuyoga* sebesar 20. hal ini menunjukkan adanya penurunan dari skala nyeri yang lebih tinggi menjadi skala nyeri yang lebih rendah. Sehingga dapat menunjukkan adanya pengaruh dari perlakuan yang telah diberikan. Hasil uji *paired samples test* menunjukkan nilai *p value* = 0,000, sehingga nilai *p value* = 0,000 < α = 0,05 artinya menunjukkan adanya pengaruh perlakuan *acuyoga* terhadap penurunan tingkat nyeri *dismenorea* pada remaja putri usia 13-15 tahun.

Kesimpulan dan saran

1. Kesimpulan
 - a. Tingkat nyeri *dismenorea* pada remaja putri usia 13-15 tahun di MTS Maftahul Ulum Desa Karangsono Kecamatan Kanigoro Kabupaten Blitar sebelum diberikan perlakuan didapatkan hasil hampir setengah bagian (40%) mengalami nyeri sedang (4 siswi).
 - b. Tingkat nyeri *dismenorea* pada remaja putri usia 13-15 tahun di MTS Maftahul Ulum Desa Karangsono Kecamatan Kanigoro Kabupaten Blitar sebelum diberikan perlakuan didapatkan hasil sebagian besar (60%) mengalami nyeri ringan (6 siswi).
 - c. Hasil uji *paired samples test* menunjukkan nilai *p value* = 0,000, sehingga nilai *p value* = 0,000 < α = 0,05 artinya menunjukkan adanya pengaruh perlakuan *acuyoga* terhadap penurunan tingkat nyeri *dismenorea* pada remaja putri usia 13-15 tahun di MTS MAFTAHUL ULUM Desa Karangsono Kecamatan Kanigoro Kabupaten Blitar.

2. Saran

a. Bagi tempat penelitian

Diharapkan dengan penelitian ini, tempat yang menjadi lokasi penelitian lebih bersifat terbuka terhadap informasi terkait, dan diharapkan bisa mengamplifikasikan apa yang telah diberikan dan diajarkan untuk penanganan nyeri dismenorea di tempat tersebut maupun dimasyarakat

b. Bagi remaja putri

Diharapkan dengan penelitian ini, remaja putri meningkatkan pengetahuan dan mengamplifikasikan acuyoga sebagai cara mengurangi tingkat nyeri dismenorea. Sehingga bisa berguna bagi dirinya sendiri bahkan bisa berguna untuk orang lain.

c. Bagi institusi kesehatan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai tambahan referensi dan wacana di lingkungan pendidikan serta sebagai bahan kajian lebih lanjut khususnya untuk penelitian yang sejenis. Diharapkan institusi lebih banyak menyediakan referensi tentang acuyoga dan bagaimana cara untuk mengurangi tingkat nyeri dismenorea sehingga dapat mempermudah pada penelitian selanjutnya yang ingin melanjutkan penelitian tentang topik ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M dan Asrori. 2009. *Psikologi Remaja*. Jakarta : PT Bumi Aksara
- Ferrywong,M. 2011. *Acuyoga*. Jakarta : Penebar Plus
- Frenita dkk, 2008. *Faktor-faktor yang mempengaruhi Dismenorea*. Jurnal:Sidoarjo
- Hidayat dkk.2004.*Keterampilan Dasar Kebidanan 1*.Surabaya:Health Books Publishing
- Hidayat, Azis Alimul. 2007. *Pusat keperawatan & teknik penulisan ilmiah*. Jakarta: Salemba Medika
- Hidayat, Azis Alimul. 2008. *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika
- Manuaba, Chandranita.dkk.2008.*Gawat-Darurat Obstetri-Ginekologi & Obstetri-Ginekologi Sosial untuk Profesi Bidan*. Jakarta : ECG
- Notoatmodjo, S. 2007. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi penelitian kesehatan (Edisi Revisi)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. 2011. *Konsep dan penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan: pedoman skripsi, tesis dan instrumen penelitian (edisi pertama)*. Jakarta: Salemba medika.
- Pinel, J. P. J. 2009. *Biopsikologi*.Ed. 7. Yogyakarta: PustakaBelajar. Hal 557-565
- Prawirahardjo, sarwono.2006. *ilmu kebidanan*. Jakatra : Yayasan Bina Pustaka
- Prawirahardjo, sarwono.2010. *ilmu kebidanan*. Jakatra : Yayasan Bina Pustaka
- Proverawati & Misaroh.2009.*penelitian Pusat Informasi dan Konseling Kesehatan Reproduksi Remaja (PIK-*

KRR) di Indonesia tahun 2009. Jakarta: jurnal

Rahmatini. 2012. *Hubungan Derajat Nyeri Dismenoreaterhadap Penggunaan Obat Anti Inflamasi Non Steroid*. Medan: Jurnal

Sugiyono. 2003. *Statistika untuk penelitian*. Bandung: Alfabeta

Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & B*. Bandung: Alfabeta

Sunaryo. 2004. *Stres, Adaptasi, dan Mekanisme Pertahanan Ego. Dalam: Psikologi Untuk Keperawatan*. Jakarta: EGC

Wijiastuti, dkk. 2009. *Kesehatan reproduksi*. Jakarta : salemba medika

Wiknjosastro, H. 2005. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka