



EFEKTIFITAS RELAKSASI BENSON TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMINORE PADA MAHASISWI DI STIKES KARYA HUSADA SEMARANG

Lestari Puji Astuti¹⁾ Putri Kusuma Wardhani²⁾ Arlina Yuliyanti³⁾

^{1), 2), 3)}Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan STIKES Karya Husada Semarang

E-mail: tari_rozai@yahoo.co.id

ABSTRAK

Latar belakang: Dismenorea adalah nyeri saat haid yang terasa di perut bagian bawah dan muncul sebelum, selama atau setelah menstruasi. Persentase kejadian dismenorea di Indonesia 55%, namun yang berobat ke pelayanan kesehatan sangatlah sedikit, yaitu hanya 1% - 2%. Upaya untuk mengurangi rasa nyeri melalui cara nonfarmakologis dengan terapi relaksasi ini terus dikembangkan yang salah satunya adalah dengan teknik relaksasi Benson. Tujuan: Mengetahui pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap penurunan nyeri *dismenore* pada mahasiswa D-III Keperawatan tingkat III STIKES Karya Husada Semarang. Metode penelitian: Jenis penelitian ini adalah komparasi dengan pendekatan quasi eksperimen. Populasi dalam penelitian ini semua mahasiswi perempuan Program studi D-III Keperawatan tingkat II yang berjumlah 44 mahasiswi. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling dengan jumlah 40 responden. Hasil penelitian: Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat nyeri *Dismenore* sebelum dilakukan teknik relaksasi Benson sebagian besar adalah kategori nyeri sedang dan setelah dilakukan teknik relaksasi Benson sebagian besar kategori nyeri ringan. Hasil uji statistik ditemukan ada perbedaan nyeri dismenore sebelum dan setelah dilakukan teknik relaksasi Benson pada mahasiswi D III Keperawatan STIKES Karya Husada Semarang dengan dengan uji Wilcoxon diketahui nilai significant difference $p = 0,000, < \alpha (0,05)$. Kesimpulan: Ada Pengaruh relaksasi benson terhadap penurunan tingkat nyeri *disminore* pada mahasiswi DIII Keperawatan Saran: Mahasiswi dapat melakukan terapi relaksi benson untuk penurunan nyeri *disminore*

Kata kunci : Dismenore, Nyeri, Relaksasi Benson

THE EFFECTIVENESS OF BENSON RELAXATION ON DISMINORE PAIN REDUCTION IN STUDENTS IN KARYA HUSADA STIKES SEMARANG

ABSTRACT

Background: Dysmenorrhoea is pain during menstruation that feels in the lower abdomen and appears before, during or after menstruation. the percentage incidence of dysmenorrhoea in Indonesia 55%, but the treatment to health service is very little, that is only 1% - 2%. Efforts to reduce pain through nonpharmacological means with this relaxation therapy continues to be developed which one of them is with Benson relaxation techniques. Objective: To know the effect of Benson relaxation therapy on dysmenorrhea pain reduction in D-III Nursing student III STIKES Karya Husada Semarang. Research method: This research type is comparison with quasi experiment approach. The population in this study are all female students of the nursing study program II nursing level II which amounted to 44 female students. The sampling technique used is purposive sampling with 40 respondents. Results: The results showed that the rate of dysmenorrhea pain before Benson relaxation technique was mostly moderate pain category and after Benson relaxation technique most of the category of mild pain. The result of statistic test found that there was difference of dysmenorrhea pain before and after Benson relaxation technique on student D III Nursing STIKES Karya Husada Semarang with Wilcoxon test known significant value difference $p = 0,000, < (0,05)$. Conclusion: There is effect of benson relaxation on decrease of disminore pain level in student of DIII Nursing Advice: Student can perform benson relation therapy to decrease pain disminore

Keywords: Dysmenorrhea, Pain, Benson Relaxation

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan baik secara fisik, psikologis maupun intelektual. Pertumbuhan fisik yang dialami oleh remaja diikuti dengan kematangan fungsi dari alat-alat reproduksi, yang juga perlu diperhatikan dari segi kesehatannya. Data mengenai situasi kesehatan reproduksi remaja sebagian besar bersumber dari survey Demografi dan Kesehatan terutama komponen Kesehatan Reproduksi Remaja (KRR) dengan responden berumur antara 15-24 tahun dan belum menikah (Kemenkes RI, 2016).

Wanita secara normal pada usia subur akan mengalami menstruasi setiap bulan. Namun pengalaman menstruasi ini akan berbeda-beda antara satu dengan yang lainnya. Sebagian wanita mendapatkan menstruasi tanpa keluhan, sebagian besar yang lain mendapatkan menstruasi disertai dengan keluhan nyeri kram pada abdomen bagian bawah yang terjadi selama haid dan disebut dengan nyeri haid (*Dismenorea*) (Schwartz, 2009).

Angka kejadian *dismenorea* di dunia sangat besar, yaitu rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap dunia mengalaminya. Morgan dan Hamilton menyebutkan 40%-50% wanita didunia mengalami *dismenore* dan 5 % - 10 %

adalah kategori terlalu berat dan tidak tertahankan (Morgan, 2009). Berdasarkan hasil penelitian, persentase kejadian *dismenorea* di Indonesia 55%, namun yang berobat ke pelayanan kesehatan sangatlah sedikit, yaitu hanya 1% - 2%, (2010). *Dismenorea* dapat terjadi pada setiap perempuan minimal satu kali pada siklus reproduksinya, bahkan ada ada sebagian perempuan yang mengalaminya setiap siklus menstruasi. *Dismenorea* ini bervariasi dari ringan hingga berat. Kondisi ini dapat mempengaruhi aktivitas sehingga membutuhkan penatalaksanaan (Abidin, 2010).

Proverawati dan Misaroh menjelaskan bahwa terdapat 2 cara untuk mengurangi nyeri pada saat haid yaitu secara farmakologis dan non farmakologis. Prosedur secara farmakologi dilakukan dengan penggunaan obat anti peradangan non-steroid (NSAID), sedangkan prosedur non farmakologi dapat dilakukan dengan hipnoterapi, kompres air hangat, olah raga teratur, dan distraksi yakni dengan cara mengalihkan perhatian melalui kegiatan membaca, menonton televisi, mendengarkan radio (Proverawati, 2009).

Dismenorea juga dapat diatasi dengan melakukan relaksasi. Penelitian yang dilakukan oleh Ernawati, dkk. yang mendapatkan bahwa relaksasi nafas dalam memberikan pengaruh yang

signifikan terhadap tingkat *dismenore* yang dialami oleh remaja putri. Siahaan, dkk. juga melaporkan bahwa terdapat pengaruh yoga terhadap *dismenore*.

Upaya untuk mengurangi rasa nyeri melalui cara nonfarmakologis dengan terapi relaksasi ini terus dikembangkan yang salah satunya adalah dengan teknik relaksasi Benson. Teknik relaksasi ini merupakan pengobatan untuk menghilangkan nyeri dengan upaya memusatkan perhatian pada suatu fokus dengan menyebut berulang-ulang kalimat ritual dan menghilangkan berbagai pikiran yang mengganggu. Relaksasi Benson memiliki pengaruh yang sama dengan jenis relaksasi yang lain terhadap kejadian *dismenore*. Proses relaksasi Benson akan membantu tubuh menjadi rileks sehingga menghentikan produksi hormon adrenalin dan semua hormon yang diperlukan saat stress. Hal ini terjadi karena hormon seks esterogen dan progesteron serta hormon stres adrenalin diproduksi dari blok kimiawi yang sama. Ketika seseorang mengurangi stres maka mengurangi produksi kedua hormon seks tersebut. Relaksasi Benson akan untuk memberikan kesempatan bagi tubuh untuk memproduksi hormon yang penting untuk mendapatkan haid yang bebas dari nyeri.

Penelitian yang dilakukan oleh Ernawati, Hartiti dan Hadi menemukan bahwa dilakukannya relaksasi nafas

dalam dapat mempengaruhi tingkat nyeri *dismenore*. Penelitian lain yang dilakukan oleh Siahaan, Ermiami dan Maryati bahwa pengaruh yoga memberikan efek terhadap penurunan rasa nyeri pada *dismenore*.

D-III Keperawatan di Stikes Karya Husada Semarang merupakan salah satu institusi pendidikan keperawatan, D-III keperawatan tingkat II tahun ajaran 2016/2017 saat ini memiliki jumlah mahasiswi sebanyak 51 orang yang terdiri dari 44 perempuan dan 7 laki-laki. Berdasarkan survey awal yang dilakukan pada mahasiswi D-III keperawatan didapatkan data terdapat 14 orang yang mengalami nyeri menstruasi dari sedang sampai berat sehingga mengganggu konsentrasi saat belajar dan menurunkan prestasi belajar, gangguan ini dirasakan satu hari sebelum menstruasi sampai 2 hari masa menstruasi. Mahasiswa yang mengalami *dismenore* ini sebagian besar hanya diam menahan sakit dan bahkan sampai tidak masuk kuliah. Upaya yang dilakukan untuk bisa menahan nyeri adalah dengan minum obat *analgetik* dan istirahat.

KAJIAN LITERATUR

1. Dismenore

Dismenorea atau nyeri haid merupakan gejala, bukan penyakit. Gejalanya terasa nyeri di perut bagian bawah. Pada kasus *dismenorea* berat, nyeri terasa sampai seputaran panggul

dan sisi dalam paha. Nyeri terutama pada hari pertama dan kedua menstruasi. Nyeri akan berkurang setelah keluar darah menstruasi yang cukup banyak (Manuaba, 2008).

Dismenorea adalah nyeri saat haid yang terasa di perut bagian bawah dan muncul sebelum, selama atau setelah menstruasi. Nyeri dapat bersifat kolik atau terus menerus. *Dismenorea* timbul akibat kontraksi disritmik lapisan miometrium yang menampilkan satu atau lebih gejala mulai dari nyeri ringan hingga berat pada perut bagian bawah, daerah pantat dan sisi medial paha (Baziad, 2009).

2. Relaksasi Benson

Relaksasi adalah metode pengendalian nyeri yang memberikan masukan terbesar. Menurut Mander menyebutkan bahwa relaksasi merupakan metode pengendalian nyeri non farmakologis yang paling sering digunakan di Inggris (Mander, 2009).

Suatu proses dengan menjalankan aktivitas-aktivitas yang mengaktifkan apa yang disebut oleh Herbert Benson sebagai respons relaksasi, maka akan diperoleh obat mujarab untuk mengatasi berbagai gejala psikososial maupun fisik kronis. Terdapat berbagai macam teknik yang mampu mencapai kondisi

relaksasi yang sama, termasuk meditasi, yoga, latihan otogenik (teknik relaksasi berdasarkan kesadaran akan sensasi tubuh), relaksasi otot progresif, penggambaran terpandu dan hipnosis (Hyman, 2010).

METODE

Jenis penelitian ini adalah komparasi yang bertujuan untuk mengungkapkan perbedaan variabel terikat yaitu mencari perbedaan nyeri dismenorea sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi Benson pada mahasiswi D-III Keperawatan tingkat III Stikes Karya Husada Semarang. Penelitian ini menggunakan Quasi eksperimentall dengan rancangan one group pre and post tes design.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua mahasiswi perempuan Program studi D-III Keperawatan tingkat II yang berjumlah 44 mahasiswi. Jumlah sampel sebanyak 44 mhs, Pengambilan sampel dengan cara purposive sampling yaitu penetapan populasi berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan peneliti atas suatu pertimbangan tertentu seperti sifat-sifat ataupun ciri-ciri yang berfokus pada tujuan tertentu. Data yang di dapatkan akan di uji normalitas dengan uji distribusi normal shapiro wilk (karena sampel kurang dari 50). Apabila uji normalitas menunjukkan data normal, maka uji

statistik yang digunakan adalah uji Paired T Test, apabila hasil tidak normal, maka uji yang digunakan adalah uji Analisis data menggunakan uji Wilcoxon.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Rerata skor nyeri sebelum dilakukan terapi Benson adalah 6,05 dengan skor terendah 5 dan skor tertinggi 7, sementara standar deviasi berada pada angka 0,597.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Dismenore Sebelum Dilakukan Terapi Benson

Dismenorea	Frekuensi	Persentase (%)
Nyeri Ringan	0	0,0
Nyeri Sedang	32	80,0
Nyeri Berat	8	20,0
Jumlah	40	100

Berdasarkan Tabel 1 diatas dapat diketahui bahwa nyeri dismenore sebelum dilakukan relaksasi Benson pada responden sebagian besar adalah nyeri sedang sebanyak 32 orang (80,0%) dan yang nyeri berat terkontrol sebanyak 8 orang (20,0%).

Rerata skor nyeri setelah dilakukan terapi Benson adalah 3,325 dengan skor terendah 2 dan skor tertinggi 5, sementara standar deviasi berada pada angka 0,729.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Dismenore sesudah Dilakukan Terapi Benson

Dismenorea	Frekuensi	Persentase (%)
Nyeri Ringan	25	62,5
Nyeri Sedang	15	37,5
Nyeri Berat	0	20,0
Jumlah	40	100

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa nyeri dismenore setelah dilakukan relaksasi Benson pada responden sebagian besar kategori nyeri ringan sebanyak 25 orang (62,5%) dan yang kategori nyeri sedang sebanyak 15 orang (37,5%).

Tabel 3. Efektifitas Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Mahasiswi Di Stikes Karya Husada Semarang

Variabel	N	Mean±SD	P Value
Dismenore			
Sebelum	40	6,05±0,597	0,000
Sesudah		3,325±0,729	

Berdasarkan hasil uji perbedaan nyeri dismenore sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi Benson pada mahasiswi Stikes Karya Husada Semarang, diketahui berdasarkan hasil analisis dengan uji Wilcoxon Signed Ranks Test dengan nilai $p = 0,000, < \alpha (0,05)$, maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan nyeri dismenore sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi Benson pada mahasiswi D III Keperawatan Stikes Karya Husada Semarang.

Pembahasan

1. Tingkat nyeri Dismenore sebelum dilakukan teknik relaksasi Benson

Hasil gambaran tingkat nyeri *dismenore* sebelum dilakukan relaksasi Benson pada responden sebagian besar adalah nyeri sedang sebanyak 80,0 % dan yang nyeri berat terkontrol sebanyak 20,0 %. Berdasarkan skor nyeri yang dirasakan oleh responden diketahui bahwa rerata skor nyeri sebelum dilakukan terapi Benson adalah 6,05 dengan skor terendah 5 (lima) dan skor tertinggi 7 (tujuh).

Rasa nyeri pada saat menstruasi tentu saja sangat menyiksa bagi wanita. Pada remaja nyeri haid (*dismenorhea*) ini sangat dirasakan. Sebagian dari mereka saat menjelang menstruasi sering merasa tak nyaman bahkan sangat sering mengganggu aktifitas sehari-hari. Penelitian Widianti menemukan bahwa dari 49 responden, pada nyeri haid (*dismenorhea*) didapatkan nyeri ringan 63,2%, nyeri sedang 30,6% dan nyeri berat 6,2%. Sedangkan untuk aktifitas sehari-hari didapatkan aktifitas terganggu 22,4% dan aktifitas tidak terganggu 77,6%. Pada Uji Statistik Chi Square dinyatakan ada pengaruh antara nyeri haid (*dismenorhea*) dengan aktifitas sehari-hari pada remaja.

Hasil penelitian didapatkan responden mengalami nyeri sedang karena pada saat menstruasi tidak mengatasi dan membiarkan bahkan hanya diam menahan sakit karena responden mengetahui bahwa rasa sakit akan hilang dengan sendirinya. Dengan adanya nyeri *dismenore* ini mengganggu kegiatan yang dilakukan oleh mahasiswi. Sehingga diperlukan berbagai upaya untuk mengurangi rasa nyeri dengan beberapa obat tertentu seperti analgetik. Pemberian obat anti nyeri seperti ini nantinya diharapkan untuk dapat menghilangkan atau setidaknya mengurangi rasa nyeri tersebut. Hasil penelitian ini juga menunjukkan adanya persepsi nyeri berat terkontrol yang artinya adalah nyeri yang cukup kuat. Rasa nyeri ini akan mengganggu aktivitas responden sebagai mahasiswa ketika mengikuti proses perkuliahan dan tentunya akan menyebabkan kondisi tidak nyaman.

Hasil penelitian Ernawati, Tri Hartiti dan Hadi (2010) yang meneliti tentang terapi relaksasi terhadap nyeri *dismenore* pada mahasiswi Universitas Muhammadiyah Semarang yang menemukan *dismenore* sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam sebagian besar nyeri sedang sebanyak 62,0%

sedangkan yang terendah nyeri ringan sebanyak 18,0%.

2. Tingkat nyeri *dismenore* setelah dilakukan teknik relaksasi Benson

Jumlah responden yang mengalami *dismenore* setelah dilakukan teknik relaksasi Benson nyerinya sebagian besar dalam kategori nyeri ringan yaitu sebanyak 62,5%. Rerata skor nyeri setelah dilakukan terapi Benson adalah 3,325 dengan skor terendah 2 dan skor tertinggi 5. Skor tertinggi ini jika dibandingkan dengan sebelum terapi Benson mengalami penurunan.

Terjadinya perubahan kondisi *dismenore* dipengaruhi oleh tingkatan nyeri pada *dismenorhea*. Tingkatan nyeri ini berbeda-beda yaitu dari derajat 0 sampai dengan derajat 7 dimana tiap tingkatan nyeri itu dirasakan berbeda. Dengan teknik relaksasi maka dapat mengurangi rasa nyeri pada saat haid. Rasa nyeri pada saat haid ini dipengaruhi oleh kondisi fisik dan psikologis yang dirasakan responden.

Hasil penelitian ini menunjukkan setelah diberikan relaksasi benson sebagian besar mengalami nyeri ringan. Setelah diberikan relaksasi benson responden mengalami nyeri namun masih bisa melakukan aktifitas. Jika dibandingkan dengan sebelum

diberikan relaksasi benson responden tidak dapat melakukan aktifitas saat mengalami *dismenore*. Responden yang telah melakukan terapi dengan relaksasi Benson kemudian merasakan rasa rileks dan ketenangan sehingga mampu memberikan dampak pada persepsi nyeri yang semakin menurun. Kondisi tubuh responden yang merasa rileks membuat setiap sistem yang ada dalam tubuh berjalan dengan baik termasuk suplai oksigen ke dalam otak sehingga berpengaruh terhadap reseptor nyeri yang timbul akibat *dismenore*.

Penelitian yang dilakukan oleh Siahaan (2011) yang meneliti tentang penurunan tingkat *dismenore* pada mahasiswi Fakultas Ilmu Keperawatan UNPAD dengan menggunakan yoga menemukan bahwa setelah dilakukan relaksasi dengan yoga sebagian besar responden mengalami nyeri ringan.

3. Perbedaan tingkat nyeri *dismenore* Sebelum dan Sesudah Dilakukan Relaksasi Benson Pada Mahasiswi D III Keperawatan

Berdasarkan analisis perbedaan *dismenore* sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi Benson pada mahasiswi D III Keperawatan Stikes Karya Husada, dengan uji *Wilcoxon* diketahui nilai *significant*

*difference p = 0,000, $\alpha (0,05)$, maka dapat dinyatakan terdapat perbedaan yang bermakna antara *dismenore* sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi Benson pada mahasiswi III Keperawatan Stikes Karya Husada Semarang.*

Dismenore adalah nyeri di perut bawah, menyebar ke daerah pinggang, dan paha. Nyeri ini timbul tidak lama sebelumnya atau bersamaan dengan permulaan haid dan berlangsung untuk beberapa jam, walaupun beberapa kasus dapat berlangsung beberapa hari. sebelum dan selama menstruasi. Bersamaan dengan rasa nyeri dapat dijumpai rasa mual, muntah, sakit kepala, diare dan sebagainya.

Hal ini dirasakan oleh responden sebagai suatu permasalahan yang sering muncul yang tiap bulan datang. Beberapa langkah dalam mengurangi *dismenore* yaitu dengan melakukan relaksasi Benson yang merupakan suatu bentuk Asuhan Keperawatan dalam upaya untuk mengurangi nyeri. Relaksasi Benson ini dilakukan dengan cara pengembangan metode respons relaksasi dengan melibatkan faktor keyakinan pasien yang dapat mengurangi nyeri. Relaksasi Benson berfokus pada kata atau kalimat tertentu yang diucapkan berulang kali

dengan ritme yang teratur disertai sikap pasrah kepada Tuhan sesuai dengan keyakinan masing-masing (Sukmono, 2011). Kondisi nyeri *dismenore* pada responden dalam penelitian ini kemudian dilakukan terapi Benson, dan berdasarkan hasil statistik ternyata terbukti secara nyata bahwa model terapi ini mampu menurunkan tingkat nyeri yang disebabkan oleh *dismenore*.

Pada penelitian ini memberikan hasil bahwa relaksasi benson dapat mengurangi nyeri *dismenore* pada mahasiswi. Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh relaksasi benson terhadap penurunan nyeri menstruasi, hal ini menunjukkan bahwa relaksasi benson efektif untuk menurunkan nyeri saat menstruasi. Dimana hal ini ditunjukkan dari sikap responden setelah diberikan relaksasi benson. Responden dapat merasakan perubahan tingkat nyeri menstruasi yang responden alami dan peneliti dapat melihat perubahan nyeri menstruasi dari responden.

PENUTUP

Berdasarkan penelitian diatas dapat disimpulkan yaitu Tingkat nyeri *Dismenore* sebelum dilakukan teknik relaksasi Benson sebagian besar adalah

kategori nyeri sedang. Tingkat nyeri Dismenore setelah dilakukan teknik relaksasi Benson sebagian besar kategori nyeri ringan. Terdapat perbedaan dismenore sebelum dan setelah dilakukan teknik relaksasi Benson pada mahasiswi D III Keperawatan Stikes Karya Husada Semarang.

Berdasarkan penelitian diatas Saran peneliti bagi mahasiswi untuk mempelajari relaksasi Benson sehingga dapat menerapkan relaksasi Benson ini untuk mengurangi dismenore tiap kali menstruasi terjadi. Teknik relaksasi Benson dapat dipelajari dari berbagai media seperti buku atau internet. Wanita yang sering mengalami *dismenore* juga diharapkan mencari informasi tentang penanganan nyeri melalui berkonsultasi dengan tenaga kesehatan.

Selanjutnya saran bagi petugas kesehatan dapat melakukan program kegiatan yaitu diantaranya penyuluhan dan edukasi tentang terapi Benson sebagai salah satu upaya untuk mengurangi rasa nyeri khususnya nyeri dismenore, sedang untuk Institusi Pendidikan diharapkan dengan adanya penelitian ini, institusi pendidikan dapat membuat kelas reproduksi sehat serta menerapkan teknik relaksasi benson dalam menangani siswi yang mengalami *dismenore*.

DAFTAR PUSTAKA

- Kemkes RI. 2016. Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja. Infodatin. Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI
- Schwartz, M.W. 2009. *Pediatri*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Morgan, G. dan Hamilton. C. 2009. *Obstetri dan Ginekologi: Panduan praktik*. Jakarta: Penerbit buku Kedokteran EGC.
- Abidin, 2010. *Nyeri Haid pada Remaja*. <http://perawatpskiatri.com/2009/03/dismenore-nyeri-pada-saatmenstruasi.html>.
- Proverawati, A. & Misaroh, 2009. *S. Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Nuamed. Jogjakarta.
- Ratna Ningsih. 2011. *Efektifitas Paket Pereda terhadap Intensitas Nyeri Pada Remaja dengan Dismenore di SMAN Kecamatan Curup*. Tesis. Fakultas Ilmu Keperawatan Depok.
- Ninik Fajaryati. 2015. *Hubungan Kebiasaan Olahraga Dengan Dismenore Primer Remaja Putri Di SMP N 2 Mirit Kebumen*. <file:///C:/Users/ThinkPad/Downloads/62-124-1-SM.pdf>.
- Ernawati, Tri Hartiti, Idris Hadi. 2010. *Terapi Relaksasi Terhadap Nyeri Dismenore Pada Mahasiswi Universitas Muhammadiyah Semarang*. Prosiding Seminar Nasional Unimus.
- Cahyono, B.S. 2011. *Meraih Kekuatan Penyembuhan Diri Yang Tak Terbatas*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. 2010. *Buku ajar fundamental keperawatan*. (Edisi 4 Volume 2). Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Manuaba, IBG. 2008. *Memahami kesehatan reproduksi wanita*. Jakarta: Arcan.
- Baziad, A. 2009. *Endokrinologi Ginekologi*. Jakarta : Media Aesculapius. FKUI.

- Mansjoer. 2010.Kapita Selekta Kedokteran Jilid 2 Edisi 3. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indoensia.
- Corwin, J.E. 2009.Buku saku patofisiologi. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Morgan. G. & Hamilton. 2009. Obstetri dan Ginekologi: Panduan praktik. Jakarta: Penerbit buku Kedokteran EGC.
- Tamsuri, A. 2007.Konsep dan penatalaksanaan nyeri. Jakarta: EGC.
- Smeltzer & Bare, 2010.Keperawatan medikal bedah, Edisi 8 Vol.1,Alih Bahasa: Agung waluyo, Jakarta: EGC.
- Mujaddid. 2007.Buku Ajar Penyakit Dalam. Jilid II. Edisi IV. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Kartono, K. 2008Psikologi Wanita Mengenal Gadis Remaja dan Wanita Dewasa. Jilid I. Bandung: Mandar Maju.
- Wiknjosastro. 2010.IlmU kebidanan. Edisi 3. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka.