



PELATIHAN DAN PENDAMPINGAN ABDOMINAL EXERCISE, KEGEL EXERCISE PADA REMAJA PUTRI

Gita Ayu Indria^{*)1)} ; Ajeng Sekar Arum Hanafi²⁾ ; Nadia Farahsyifa³⁾

^{1,2,3)} Prodi Diploma III Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Amikom Purwokerto
Jl. dr.Soetomo No 4 ; Cilacap Selatan; Cilacap ; Jawa Tengah

Abstrak

Kesehatan reproduksi remaja khususnya pada remaja putri masih memerlukan perhatian banyak pihak. Jumlah remaja putri di kabupaten Cilacap pada tahun 2021 berjumlah 956.682 dan 1,03% - 1,24% mengalami *dismenore*. Kejadian *dismenore* yang sering dialami oleh remaja putri disebabkan oleh berbagai faktor. Aktivitas para remaja putri kerap kali terganggu saat *dismenore*. Salah satu terapi komplementer yang dapat diberikan untuk mengurangi *dismenore* yaitu *abdominal exercise* dan *kegel exercise*. *Abdominal exercise* dan *kegel exercise* dilakukan untuk melancarkan aliran darah ke uterus sehingga menghambat keluarnya *prostaglandin*, dimana produksi *prostaglandin* yang berlebih akan menimbulkan rasa nyeri. Pelatihan dan pendampingan *abdominal exercise* dan *kegel exercise* dilaksanakan bulan Juni – Agustus 2025, tahapan identifikasi masalah dengan cara wawancara, tahap sosialisasi berupa ceramah dan diskusi melalui metode tahap pelatihan dan terakhir tahap evaluasi untuk mengukur keberhasilan program yang telah dilakukan. Kegiatan Pelatihan dan pendampingan menggunakan mitra remaja putri sejumlah 10 orang anggota Posyandu remaja RW 11 kecamatan Cilacap Utara Kabupaten Cilacap, memberikan hasil bahwa terjadi penurunan skala nyeri saat menstruasi sebesar 70% peserta menjadi kategori skala nyeri ringan. Diharapkan setelah diberikan pelatihan dan pendampingan para peserta konsisten untuk melakukan *abdominal exercise* dan *kegel exercise* sehingga nyeri saat menstruasi akan menurun.

Kata kunci : *Dismenore, Abdominal Exercise, Kegel Exercise, Remaja Putri*

Abstract

[TRAINING AND ASSISTANCE OF ABDOMINAL EXERCISE, KEGEL EXERCISE IN YOUNG WOMEN IN ADOLESCENT GIRLS] Adolescent reproductive health, particularly among adolescent girls, continues to require considerable attention from various stakeholders. In 2021, the number of adolescent girls in Cilacap Regency reached 956,682, with 1.03%–1.24% experiencing dysmenorrhea. The occurrence of dysmenorrhea among adolescent girls is influenced by multiple factors, and the symptoms frequently disrupt their daily activities. One of the complementary therapies that can be administered to reduce dysmenorrhea is abdominal exercise and Kegel exercise. These exercises help improve blood flow to the uterus, thereby inhibiting the release of prostaglandins, as excessive prostaglandin production contributes to pain. The training and mentoring activities on abdominal and Kegel exercises were conducted from June to August 2025. The program consisted of several stages: problem identification through interviews, a socialization stage conducted via lectures and discussions, a training phase, and finally, an evaluation stage to measure the program's effectiveness. The training and mentoring were implemented with 10 adolescent girls who are members of the Adolescent Posyandu of RW 11, North Cilacap District, Cilacap Regency. The results showed a reduction in menstrual pain intensity, with 70% of participants achieving the category of mild pain. It is expected that, following the training and mentoring provided, the participants will consistently engage in abdominal and Kegel exercises to further reduce menstrual pain.

Keywords: *Dysmenorrhea, Abdominal Exercise, Kegel Exercise, Adolescent Girls*

*) Correspondence Author (Gita Ayu Indria)
E-mail: gitaindria@gmail.com

1. Pendahuluan

Dismenore atau nyeri saat menstruasi sering dialami oleh perempuan, rasa nyeri tersebut timbul pada perut bagian bawah yang menjalar ke panggul hingga bagian belakang punggung. *Dismenore* biasa terjadi pada perempuan berusia 15 – 18 tahun atau 1 – 3 tahun setelah menstruasi pertama kali (*menarche*). Jumlah remaja putri di kabupaten Cilacap pada tahun 2021 berjumlah 956.682 dan 1,03%-1,24% mengalami *dismenore* (Indria et al., 2023; Rachmawati et al., 2020; Triningsih & Mas'udah, 2023).

Dismenore dapat disebabkan oleh berbagai faktor antara lain produksi hormon, tingkat stress, aktivitas sehari – hari, usia *menarche* lebih awal, dan status gizi. Nyeri menstruasi atau *dismenore* terjadi karena proses luruhnya lapisan dalam dari dinding Rahim disertai kram pada perut bagian bawah menjalar pada panggul dan punggung bagian belakang. *Dismenore* yang terjadi menimbulkan rasa ketidaknyamanan fisik yang dialami oleh remaja putri, sehingga memerlukan perhatian dalam menangani kasus tersebut (Aisyaroh et al., 2022; Dwihestie, 2018; Horman et al., 2021; Sari & Hayati, 2020).

Terapi yang digunakan untuk mengurangi *dismenore* atau nyeri saat periode menstruasi dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dan terapi non – farmakologi. Terapi farmakologi dapat diberikan obat-obatan golongan analgesik yang bertujuan untuk mengurangi nyeri, sedangkan terapi non-farmakologi diberikan dengan memberikan intervensi atau asuhan komplementer. Salah satu asuhan komplementer yang dapat diberikan untuk mengatasi masalah *dismenore* pada remaja putri yaitu *abdominal exercise* dan *kegel exercise* (Chandrayani Chandrayani et al., 2022; Indria, 2024; Solihah et al., 2023; Wuisang et al., 2022).

Permasalahan menstruasi pada remaja putri merupakan layanan kesehatan reproduksi remaja yang dapat diberikan melalui posyandu remaja. Posyandu remaja adalah bentuk Upaya Kesehatan Bersumber Daya Masyarakat (UKBM) yang diselenggarakan serta dikelola oleh dan untuk masyarakat termasuk remaja. Posyandu remaja sebagai penyelenggara pembangunan kesehatan memiliki tujuan agar derajat kesehatan serta keterampilan hidup remaja meningkat. Layanan posyandu remaja bersifat preventif dan promotif antara lain layanan kesehatan reproduksi, kesehatan jiwa, gizi, pencegahan penyakit menular, aktivitas fisik, pendidikan keterampilan hidup sehat dan pencegahan kekerasan pada remaja (Nurul Abidah et al., 2024).

Manfaat kombinasi antara *abdominal exercise* dan *kegel exercise* yaitu dapat memperkuat otot, fleksibilitas dan daya tahan dari otot dasar panggul, sehingga dapat menurunkan nyeri saat periode menstruasi. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk menurunkan nyeri saat menstruasi pada remaja putri melalui kegiatan pelatihan dan pendampingan *abdominal exercises* dan *kegel exercise* di posyandu remaja RW 11 kelurahan Cilacap Utara.

2. Metode

Tahapan dalam pelaksanaan kegiatan pelatihan dan pendampingan *abdominal exercise* dan *kegel exercise* untuk mengurangi nyeri *dismenore* pada remaja putri di posyandu remaja RW 11, Cilacap Utara adalah sebagai berikut :

1. Tahapan Identifikasi Masalah

Pada tahap ini, identifikasi masalah dilakukan pada 18 remaja putri sebagai anggota posyandu remaja dan mengalami *dismenore* melalui proses wawancara serta observasi yang dilakukan oleh team. Wawancara dan observasi dilakukan untuk mengetahui faktor penyebab, riwayat menstruasi serta pola kebiasaan sehari – hari dari para remaja putri yang mengalami *dismenore*. Didapatkan 10 partisipan yang sesuai dengan kriteria serta bersedia mengikuti kegiatan pelatihan dan pendampingan *abdominal exercises* dan *kegel exercise* di posyandu remaja RW 11 kelurahan Cilacap Utara.

2. Tahapan Sosialisasi

Tahap sosialisasi dilakukan dengan metode ceramah dan diskusi dengan para remaja putri dengan materi mengenai patofisiologi terjadinya *dismenore*, faktor – faktor penyebab *dismenore* serta cara mengatasi *dismenore* atau rasa nyeri saat menstruasi. Tahap sosialisasi dilaksanakan pada tanggal 15 Juni 2025 bertempat di balai warga RW 11 Cilacap Utara. Kegiatan ini diikuti oleh 10 remaja putri yang memenuhi kriteria inklusi sebagai peserta pelatihan dan pendampingan serta 5 orang kader posyandu remaja.

Pada tahap sosialisasi para peserta kegiatan diberikan materi tentang *dismenore*, *abdominal exercise* dan *kegel exercise* sehingga akan meningkatkan pengetahuan peserta terhadap *dismenore* serta sebagai solusi dari permasalahan yang terjadi.

3. Tahapan Pelatihan dan Pendampingan

Pada kegiatan pelatihan dan pendampingan yang dilaksanakan pada tanggal 27 Juli 2025 dilakukan praktek *abdominal exercise* dan *kegel exercise* oleh team kemudian diajarkan kepada para remaja putri. Pada saat kegiatan para siswi akan didampingi oleh team untuk melakukan *abdominal exercise* dan *kegel exercise* yang bertujuan terapi tersebut dilakukan dengan tepat dan menimalisir cedera. Pada tahap ini semua peserta mencoba melakukan *abdominal exercise* dan *kegel exercise*. Diharapkan setelah kegiatan pelatihan dan pendampingan, para peserta dapat melakukan secara mandiri ketika mengalami *dismenorea*.

4. Tahapan Evaluasi

Evalusi dilakukan untuk mengukur keberhasilan dari kegiatan yang telah dilakukan dengan menggunakan instrumen berupa kuesioner yang berisi pertanyaan tentang melakukan gerakan *abdominal exercise* dan *kegel exercise* secara mandiri di rumah, tingkat nyeri ketika terjadi menstruasi serta manfaat informasi mengenai *dismenorea*. Instrumen dijadikan sebagai tolak ukur keberhasilan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pelatihan dan pendampingan pada remaja putri dengan adanya feedback yang diberikan oleh para peserta.

Pengukuran nyeri menggunakan skala nyeri atau *Numeric Rating Scale* (NRS). Tingkat nyeri merupakan klasifikasi dari skor nyeri yang dialami oleh peserta, dengan klasifikasi penilaian skor nyeri sebagai berikut nilai 0 – 3 merupakan nyeri ringan, nilai 4 – 6 merupakan nyeri sedang dan nilai 7 – 10 merupakan nyeri berat (Fira & Kusumawati, 2021). Hasil dari kuesioner dilakukan analisis deskriptif kuantitatif dengan indikator pemahaman pada materi yang telah diberikan serta *abdominal exercise* dan *kegel exercise* yang telah dilakukan secara mandiri.

3. Hasil dan Pembahasan

Pada tahap identifikasi masalah telah dilakukan wawancara dan observasi yang bertujuan untuk mendapatkan peserta kegiatan pelatihan dan pendampingan *abdominal exercise* dan *kegel exercise* dari anggota posyandu remaja. Stress merupakan faktor penyebab terbesar untuk kejadian *dismenorea*. Sebanyak 70% peserta mengalami nyeri sedang saat menstruasi dan 100% peserta hanya memahami pengertian *dismenorea*. Tabel 1 menyajikan hasil wawancara dan observasi yang telah dilakukan:

Tabel 1. Hasil Wawancara dan Observasi

Pertanyaan	Persentase (n = 10)
Faktor Penyebab	
Stress	60%
Kurang aktivitas fisik	40%
Riwayat Menstruasi	
Nyeri sedang	70%
Nyeri berat	30%
Pola Kebiasaan Sehari - hari	
Olahraga 1kali/minggu (saat pelajaran olahraga)	70%
Olahraga 2 kali/minggu	30%
Pemahaman Tentang Dismenore	
Hanya memahami pengertian <i>dismenorea</i>	100%

Pelaksanaan Pelatihan dan Pendampingan *Abdominal Exercise* dan *Kegel Exercise* pada remaja putri di Posyandu Remaja RW 11, Cilacap Utara menunjukkan alur dampak yang jelas terhadap peningkatan derajat kesehatan khususnya kesehatan reproduksi pada remaja putri. Berdasarkan peserta yang hadir dalam kegiatan pelatihan dan pendampingan yaitu sejumlah 10 remaja putri, dimana 100 % mengalami nyeri saat menstruasi atau *dismenore*, dan belum pernah terpapar terapi komplementer untuk mengurangi nyeri menstruasi. Para remaja putri masih tergantung pada terapi farmakologi untuk mengurangi nyeri saat menstruasi. Hal tersebut tergambar pada tabel 2.

Tabel 2. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Persentase (n = 10)
Karakteristik klinis	
Mengalami <i>Dismenore</i>	100%
Karakteristik Penggunaan Terapi	
Terapi Farmakologi	80%
Tidak Menggunakan Terapi Farmakologi ataupun Terapi Komplementer	20%

Pada kegiatan tahap sosialisasi, para peserta diberikan materi tentang *dismenore*, *abdominal exercise* dan *kegel exercise* sehingga akan meningkatkan pengetahuan peserta terhadap dismeonore serta sebagai solusi dari permasalahan yang terjadi.



Gambar 1. Sosialisasi Materi gerakan *Abdominal Exercise* dan *Kegel Exercise*

Pada tahap pelatihan dan pendampingan dilakukan dengan cara melakukan praktik gerakan *abdominal exercise* dan *kegel exercise* oleh team, kemudian para peserta mempraktikkan gerakan *abdominal exercise* dan *kegel exercise* dengan teknik yang benar secara mandiri. Latihan ini secara fisiologis meningkatkan kekuatan otot dasar panggul, melancarkan sirkulasi darah di area pelvis, dan merelaksasi otot yang tegang.



Gambar 2. Gerakan *Abdominal Exercise* dan *Kegel Exercise*

Gerakan *abdominal exercise* dan *kegel exercise* yang dilakukan secara rutin dapat menurunkan nyeri saat menstruasi pada remaja putri. Nyeri yang berkurang memberikan kenyamanan fisik, mengurangi gangguan tidur, dan memungkinkan peserta untuk tetap beraktivitas selama periode menstruasi. Penurunan nyeri ini kemudian berlanjut pada peningkatan kualitas hidup remaja, yang terlihat dari membaiknya partisipasi dalam kegiatan sekolah, olahraga, dan interaksi sosial. Remaja merasa lebih

percaya diri, tidak lagi khawatir akan gangguan akibat dismenore, dan mampu mengelola kesehatan reproduksi secara mandiri tanpa ketergantungan pada obat pereda nyeri (Djimbula et al., 2022; Nyoman et al., 2025; Putri, 2022) .

Tahap evaluasi dilakukan satu bulan setelah para peserta mengikuti kegiatan pelatihan dan pendampingan *abdominal exercise* dan *kegel exercise*. Para remaja putri diberikan kuesioner oleh team untuk mengukur skor nyeri menstruasi saat mengalami *dismenorea*. Berikut hasil analisis pada instrumen kuesioner pada tingkat nyeri saat menstruasi:

Tabel 3. Analisis Tingkat Nyeri Menstruasi

Tingkat Nyeri	Persentase (n=10)
Nyeri Ringan	70%
Nyeri Sedang	30%

Berdasarkan tabel 3 analisis nyeri dapat disimpulkan bahwa tingkat nyeri saat menstruasi pada peserta mengalami penurunan dibandingkan dengan skala nyeri peserta saat tahap identifikasi masalah seperti seperti yang tertera pada tabel 1 yaitu sebanyak 70% peserta dalam kategori skala nyeri sedang mengalami penurunan pada skala nyeri ringan . Begitu pula pada 30% peserta yang memiliki skala nyeri berat saat tahap identifikasi masalah, mengalami penurunan menjadi skala nyeri sedang setelah melakukan *abdominal exercise* dan *kegel exercise* secara mandiri di rumah. Evaluasi dilakukan pada bulan agustus saat periode menstruasi masing – masing peserta.

Abdominal Exercise merupakan latihan untuk menguatkan otot – otot dinding perut sehingga dapat meningkatkan oksigenasi pada sel yang mengalami vasokonstriksi. Dengan adanya oksigenasi pada sel maka dapat meningkatkan kelenturan otot yang mengakibatkan mengaurangi kram pada otot. Melakukan aktivitas fisik merangsang pelepasan neurotransmitter dan endorfin yang memiliki efek analgesik endogen. Endorfin dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang dapat menimbulkan rasa nyaman sehingga membuat tubuh merasa rileks (Amilasyah et al., 2023; Indria, 2021; Sumiyati et al., 2023).

Kegel exercise merupakan latihan untuk otot dasar panggul, kontraksi dan relaksasi berulang pada otot dasar panggul meningkatkan aliran darah ke area uterus dan vagina. Peningkatan perfusi ini memperbaiki oksigenasi jaringan dan mengurangi iskemia yang sering menjadi faktor pemicu nyeri pada dismenore. Dengan meningkatnya aliran darah, proses pembuangan zat sisa metabolisme dan prostaglandin berlebih menjadi lebih efektif. Penurunan konsentrasi prostaglandin di sekitar uterus dapat mengurangi kontraksi uterus yang berlebihan. Aktivitas fisik ringan, berupa *kegel exercise* dapat menstimulasi pelepasan endorfin yang memiliki efek analgesik alami. Endorfin bekerja pada sistem saraf pusat untuk menurunkan persepsi nyeri dan memberikan efek relaksasi psikologis (Apriyanti & Anggeriani, 2022; Putri, 2022).

Tabel 4. Hasil Evaluasi Pelatihan dan Pendampingan *Abdominal Exercise* dan *kegel Exercise*

Pertanyaan	Persentase (n = 10)
Memahami materi tentang dismenorea yang disampaikan saat sosialisasi	100%
Melakukan Abdominal Exercise dan kegel Exercise di Rumah secara mandiri	100%

Pada tabel 4 merupakan hasil evaluasi yang diperoleh setelah tahapan kegiatan sosialisasi pemberian materi tentang *dismenorea* dan praktik gerakan *abdominal exercise* dan *kegel exercise* pada remaja putri. Hasil evaluasi pada peserta mengenai pemahaman materi tentang dismenore memperoleh angka 100%, dapat diartikan bahwa semua peserta paham tentang pengertian, penyebab dan cara penatalaksanaan pada dismenorea. Para peserta yang melaksanakan gerakan *abdominal exercise* dan *kegel exercise* secara mandiri di rumah sebanyak 100%, hal tersebut berpengaruh pada penurunan skor skala nyeri.

Manfaat kegiatan pelatihan dan pendampingan *abdominal exercise* dan *kegel exercise* pada remaja putri antara lain yaitu peningkatan derajat kesehatan, di mana aspek fisik, mental, dan sosial peserta menjadi

lebih baik secara menyeluruh. Intervensi berbasis komunitas ini terbukti efektif sebagai upaya promotif dan preventif, sekaligus memberikan model intervensi yang dapat direplikasi untuk peningkatan kesehatan remaja di wilayah lain.

4. Simpulan dan Saran

Kegiatan Pelatihan dan Pendampingan *Abdominal Exercise* dan *Kegel Exercise* untuk Mengurangi Dismenore pada Remaja Putri di Posyandu Remaja RW 11, Cilacap Utara memberikan manfaat yang signifikan bagi peserta kegiatan pelatihan dan pendampingan *abdominal exercise* dan *kegel exercise* pada remaja putri. Bagi remaja putri peserta, kegiatan ini meningkatkan pengetahuan mereka tentang penyebab dan penatalaksanaan dismenore, membekali keterampilan praktik latihan yang benar, serta membantu mengurangi intensitas nyeri sehingga aktivitas belajar dan sosial tidak terganggu. Para peserta juga menjadi lebih mandiri dalam mengelola kesehatan reproduksi tanpa ketergantungan pada obat pereda nyeri.

Bagi kader posyandu remaja, kegiatan ini meningkatkan kapasitas mereka sebagai fasilitator pelatihan dan pendampingan, sekaligus memperkuat kemampuan untuk melanjutkan program secara mandiri di masa depan. Selain itu, kegiatan ini memberikan nilai akademis bagi institusi pelaksana, yaitu tersedianya data lapangan dan pengalaman praktis yang dapat digunakan untuk penelitian lanjutan, serta mendukung pelaksanaan kegiatan Tri Dharma Perguruan Tinggi dalam bidang pengabdian masyarakat.

5. Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih penulis tujukan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Amikom Purwokerto serta Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Amikom Purwokerto yang telah mendukung kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Tak lupa pula terima kasih penulis ucapkan kepada pengurus posyandu remaja RW 11 Cilacap Utara yang telah mendukung keterlaksanaan acara pengabdian.

6. Daftar Pustaka

- Aisyaroh, N., Hudaya, I., & Safitri, S. (2022). Faktor Yang Menyebabkan Dismenorea Pada Remaja. *Jurnal Health Sains*, 3(11), 1699–1707. <https://doi.org/10.46799/jhs.v3i11.677>
- Amilasyah, M. N., Paseriani, N., Hariyani, F., & Sipasulta, G. C. (2023). Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) Pada Siswi Putri Smpn 1 Tanjung Palas Barat Kabupaten Bulungan Tahun 2023. *Aspiration of Health Journal*, 1(3), 554–562. <https://doi.org/10.55681/aohj.v1i3.201>
- Apriyanti, P., & Anggeriani, R. (2022). Pengaruh Dampak Pelvic Rocking terhadap Pengurangan Nyeri Haid pada Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 14(1), 229–240. <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v14i1.86>
- Chandrayani Chandrayani, Marry H. Rimporok, & Irne Wida Desiyanti. (2022). Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 6(1), 07–11. <https://doi.org/10.57214/jusika.v6i1.91>
- Djimbula, N., Kristiarini, J. J., & Ananti, Y. (2022). Efektivitas Senam Dismenore dan Musik Klasik Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 288–296. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.754>
- Dwihestie, L. K. (2018). Hubungan Usia Menarche Dan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (Scientific Journal of Midwifery)*, 4(2), 77–82. <https://doi.org/10.33023/jikeb.v4i2.161>
- Fira, H., & Kusumawati, N. (2021). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Desa Pulau Jambu Wilayah Kerja Puskesmas Kuok. *Prepotif*:

Jurnal Kesehatan Masyarakat, 5(April), 400–407.

- Horman, N., Manoppo, J., & Meo, L. N. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Kabupaten Kepulauan Sangihe. *Jurnal Keperawatan*, 9(1), 38. <https://doi.org/10.35790/jkp.v9i1.36767>
- Indria, G. A. (2021). Manfaat Abdomen Exercise Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Remaja. *Jurnal Bina Cipta Husada*, 18(1), 80–87.
- Indria, G. A. (2024). Intervensi Terapi Komplementer Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Menggunakan VOSviewer. *Jurnal Ayurveda Medistra*, 6(1), 1–8. <https://doi.org/10.51690/medistra-jurnal123.v6i1.116>
- Indria, G. A., Astuti, P., & Lestari, U. (2023). Kombinasi Massage Endorfhin Dan Counterpressure Untuk menurunkan Nyeri Dismenore Pada Remaja. *Wijayakusuma National Conference (WiNCo)*, November 2023, 121–126.
- Nurul Abidah, S., Puji Rahayu, E., Khusnul Rizki, L., Isnaini Safitri, Y., Zahra, F., Keperawatan dan Kebidanan, F., & Nahdlatul Ulama Surabaya, U. (2024). Upaya Menurunkan Nyeri Dismenorea Secara Non Farmakologi dengan SEFT dan Aromaterapi. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(4), 2560–2565. <https://doi.org/10.31949/jb.v5i4.10450>
- Nyoman, N. N. S., Puspita H, R., & Yuliana, D. (2025). The Effect of Dysmenorrhea Exercise on Reducing Dysmenorrhea in Grade X Adolescent Females. *Java Nursing Journal*, 3(2), 155–161. <https://doi.org/10.61716/jnj.v3i2.107>
- Putri, D. P. (2022). Pengaruh senam kegel terhadap intensitas penurunan nyeri dismenorea pada remaja putri di Kabupaten Serang. *Indonesia Berdaya*, 2(4), 1167–1170.
- Rachmawati, A., Safriana, R. E., Sari, D. L., & Aisyiyah, F. (2020). The Effectiveness of Endorphin Massage and Dysmenorrhea Exercise in Reducing Primary Dysmenorrhea. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, 3(3), 192–196. <https://doi.org/10.56338/mppki.v3i3.1116>
- Sari, H., & Hayati, E. (2020). Gambaran Tingkat Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri. *BEST Journal (Biology Education, Sains and Technology)*, 3(2), 226–230. <https://doi.org/10.30743/best.v3i2.3284>
- Solihah, R., Litasari, R., Nurherliyany, M., Purwati, A. E., & Aripiani, R. A. (2023). Literature Review: Efektivitas Senam Dismenore terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Remaja Putri. *Indogenius*, 2(1), 38–44. <https://doi.org/10.56359/igj.v2i1.161>
- Sumiyati, S., Arlym, L. T., & Yuanti, Y. (2023). Pengaruh Senam Dismenore dalam Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja Putri : Systematic Literature Review. *Malahayati Nursing Journal*, 5(1), 218–231. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i1.7594>
- Triningsih, R. W., & Mas'udah, E. K. (2023). Studi Literatur: Mengurangi Dismenorea Melalui Penanganan Komplementer. *Jurnal Kebidanan*, 12(1), 46–56. <https://doi.org/10.47560/keb.v12i1.489>
- Wuisang, M., Frans, J. A., & Kaparang, G. F. (2022). Jenis Terapi Komplementer Dan Dismenore Pada Mahasiswi. *Nutrix Journal*, 6(2), 21. <https://doi.org/10.37771/nj.vol6.iss2.854>