

Upaya Penurunan Nyeri Dismenorea Dengan Terapi Relaksasi Benson Pada Remaja Putri Di Dusun Balerejo Watuagung Baturetno Wonogiri

Putri Halimu Husna¹⁾, Cynthia Swastika Rakha Siwi²⁾

¹⁾Dosen Akademi Keperawatan Giri Satria Husada Wonogiri

²⁾Mahasiswa Akademi Keperawatan Giri Satria Husada Wonogiri

ns.haha354@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Dismenorea adalah ketidaknyamanan nyeri saat haid yang dapat mengganggu aktifitas terutama pada remaja putri yang sedang menempuh studi. Dismenorea yang tidak tertangani pada remaja putri dapat berpengaruh pada proses belajar mereka sehingga remaja putri dapat menurun nilai mata pelajarannya. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap nyeri dismenorea pada remaja putri

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan desain studi kasus. Penelitian ini dilakukan di Dusun Balerejo Watuagung Baturetno Wonogiri pada bulan Oktober 2021 – Juli 2022. Populasi penelitian ini sebanyak 16 remaja putri. Teknik sampling pada penelitian ini adalah Purposive Sampling. Sample pada penelitian ini sebanyak 5 informan. Data dalam penelitian ini berupa data kuantitatif dan kualitatif. Data dianalisis secara deskriptif.

Hasil: Skala nyeri informan sebelum dilakukan tindakan terapi relaksasi Benson adalah sebagai berikut: informan 1 dengan skala 6 (nyeri sedang), informan 2 dengan skala 5 (nyeri sedang), informan 3 dengan skala 7 (skala berat), informan 4 dengan skala 6 (nyeri sedang), informan 5 dengan skala 8 (nyeri berat). Skala informan setelah dilakukan tindakan terapi relaksasi Benson adalah informan 1 dan 4 dengan skala 1 (nyeri ringan), informan 2, 3 dan 5 dengan skala 0 (tidak nyeri).

Kesimpulan: Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi Benson dapat menurunkan nyeri dismenorea pada remaja putri. Tingkat stress dan pola makan remaja putri saat dismenorea perlu diteliti lebih lanjut.

Kata Kunci: Dismenorea, Terapi Benson, Remaja putri, Skala nyeri

Efforts to Reduce Dysmenorrhea Pain with Benson Relaxation Therapy for Young Women in Balerejo, Watuagung Baturetno, Wonogiri

ABSTRACT

Background: Dysmenorrhea was painful discomfort during menstruation which could interfere with activities, especially for young women who were studying. Untreated dysmenorrhea in young women could affect their learning process so that young women could decrease their subject scores. The purpose of this study was to determine the effect of Benson's relaxation therapy on dysmenorrhoea pain in young women

Methods: This research was a qualitative research with a case study design. This research was conducted in Balerejo Watuagung Baturetno Wonogiri in October 2021 - July 2022. The population for this study was 16 young women. The sampling technique in this study used purposive sampling. The sample in this study was 5 informants. The data in this study were in the form of quantitative and qualitative data. Data were analyzed descriptively.

Results: The informant's pain scale before Benson's relaxation therapy was performed was as follows: informant 1 with a scale of 6 (moderate pain), informant 2 with a scale of 5 (moderate pain), informant 3 with a scale of 7 (severe scale), informant 4 with a scale of 6 (moderate pain), informant 5 with a scale of 8 (severe pain). The informant scale after Benson's relaxation therapy was carried out were informants 1 and 4 with a scale of 1 (mild pain), informants 2, 3 and 5 with a scale of 0 (no pain).

Conclusion: From the results of this study it can be concluded that Benson's relaxation therapy can reduce dysmenorrhoea pain in young women. Stress levels and eating patterns of young women during dysmenorrhea need further investigation.

Keywords: Dysmenorrhea, Benson Therapy, Young women, Pain scale

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Dismenore adalah nyeri pada daerah perut bagian bawah sampai ke panggul yang disebabkan oleh produksi zat kimia yang bernama prostaglandin yang dapat meningkatkan nyeri haid. Penyebab nyeri berasal dari otot rahim, seperti semua otot lainnya, otot rahim dapat berkontraksi dan relaksasi. Saat menstruasi kontraksi akan lebih kuat. Nyeri haid ini timbul dengan tanda dan gejala mulai dari nyeri yang ringan sampai berat pada perut bagian bawah dapat disertai rasa mual, muntah, diare, pusing, nyeri kepala, dan bahkan kadang-kadang sampai pingsan (Herawati, 2017). Wanita yang belum pernah melahirkan, faktor genetik dan merokok merupakan faktor risiko terjadinya dismenore. Faktor lain yang menyebabkan dismenore adalah banyaknya aktivitas, tekanan psikologis dan stres sosial. Mengatasi dismenore sangat penting untuk mencegah masalah keperawatan yang disebabkan dismenore (Ninla Elmawati Falabiba, 2019).

Upaya penanganan untuk mengurangi dismenore ada 2 cara yaitu secara farmakologi dan non farmakologi. Penanganan farmakologi salah satunya dengan pemberian obat-obat analgesik misalnya skopolamin, narkotika, obat sedative, dan lain-lain. Perawatan non farmakologi juga dapat digunakan untuk mengurangi dismenore, salah satunya dengan menggunakan metode relaksasi Benson. Relaksasi Benson adalah pengobatan yang mengurangi rasa sakit dengan memusatkan perhatian pada satu titik fokus dengan mengulang kalimat yang diyakini dan menghilangkan berbagai pikiran yang mengganggu. Dampak yang terjadi jika dismenore tidak ditangani maka kelainan yang mendasari dapat memicu kenaikan angka kematian, termasuk kemandulan. Selain itu konflik emosional, ketegangan dan kegelisahan dapat

memainkan peranan serta menimbulkan perasaan yang tidak nyaman dan asing (Ulfa et al., 2021).

Menurut *World Health Organization* (WHO) didapatkan kejadian dismenore cukup tinggi di seluruh dunia. Rata-rata kejadian dismenore pada remaja putri antara 16,8-81%. Di negara-negara Eropa, rata-rata 45-97% wanita mengalami dismenore. Bulgaria memiliki prevalensi terendah (8,8%) dan Finlandia memiliki tingkat tertinggi 94%. Prevalensi dismenore tertinggi sering terjadi pada remaja putri, diperkirakan antara 20-90%. Sekitar 15% remaja melaporkan dismenore berat. Di Amerika Serikat, dismenore dianggap sebagai penyebab paling umum ketidakhadiran sekolah pada remaja putri. Selain itu, dilakukan survei terhadap 113 wanita di Amerika Serikat, dan tingkat prevalensinya adalah 29-44%, dengan mayoritas berusia 18-45 tahun (Silviani et al., 2019). Di Indonesia angka kejadian dismenore berat sebesar 107.673 jiwa (64,25%) yang terdiri dari 59.671 jiwa (54,89%) mengalami dismenore primer dan 9.496 jiwa (9,36%) mengalami dismenore sekunder (Oktorika et al., 2020). Di Jawa Tengah sebanyak 1.628.318 anak. Sebanyak 54,89% penderita dismenore primer dan dismenore sekunder 9,36%. (D. Kesehatan & Jawa, 2019). Berdasarkan data RISKESDAS Wanita Usia Subur berusia 15-39 tahun di Wonogiri pada tahun 2017 sebanyak 17.228 (P. W. Kesehatan, 2017). Hasil survei dari 5 remaja putri dengan usia 12-16 tahun di Balerejo mengenai dismenore, remaja putri mengatakan merasakan nyeri haid saat menstruasi. Hingga 90% perempuan mengalami masalah menstruasi di seluruh dunia lebih dari 50% wanita menstruasi pernah mengalami dismenore primer dengan 10% - 20% memiliki tanda dan gejala yang parah, seperti pingsan. Dismenore dapat menyebabkan 7%-15% tidak bisa bekerja dan sekolah, sebanyak 13%-15% perempuan

pernah absen kerja satu kali, dan 5%-14% perempuan absen berulang kali. Teknik relaksasi Benson menjadi salah satu tindakan teknik relaksasi yang dikembangkan dalam manajemen nyeri non farmakologi. Teknik ini bisa menghalangi aktivitas saraf simpatik yang bisa mengurangi konsumsi oksigen dalam tubuh sehingga otot pada tubuh menjadi rileks dan nyaman (Larasati, T. A. & Alatas, 2021)

Berdasarkan hasil penelitian dari Ulfa, dkk (2021) menemukan responden di Stikes St. Elisabeth Semarang yang pernah mengalami dismenore sebelum dilakukan relaksasi Benson dengan rata-rata $5,51 \pm 1,28$. Dengan skala minimum responden sebelum relaksasi Benson adalah 2, dan skala maksimum sebelum relaksasi Benson adalah 7. Sedangkan, nilai rata-rata dismenore mahasiswi setelah relaksasi Benson adalah $3,67 \pm 1,43$. Skala minimum subjek sebelum relaksasi Benson adalah 1, dan skala nyeri maksimum sebelum relaksasi Benson adalah 6 (Ulfa et al., 2021).

Dari hasil penelitian dari Agustinia (2020) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan intensitas dismenorea pasca relaksasi Benson pada kelompok intervensi. Pengolahan data Hasil pengujian kuantitatif sebelum dan sesudah relaksasi Benson diperoleh nilai signifikan ($p < 0,05$), sehingga relaksasi Benson memiliki efek samping dalam mengurangi nyeri haid pada mahasiswi. Artinya, asumsi yang diterima bahwa relaksasi Benson efektif dalam mengurangi intensitas nyeri haid pada orang yang diwawancarai (Agustinia, 2020).

Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis tertarik untuk meneliti pengaruh terapi benson terhadap tingkat nyeri dismenore pada remaja putri di dusun Balerejo Watuagung Baturetno Wonogiri.

Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui skala nyeri dismenore remaja putri sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi Benson di Dusun Balerejo Watuagung Baturetno Wonogiri

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan desain studi kasus. Penelitian ini dilakukan di Dusun Balerejo Desa Watuagung Kecamatan Baturetno Wonogiri pada bulan Oktober 2021 – Juli 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah 16 remaja putri Dusun Balerejo Desa Watuagung Kecamatan Baturetno Kabupaten Wonogiri. Sampel adalah diambil sebagian dari keseluruhan subjek dan dianggap mewakili seluruh populasi dengan menggunakan metode atau teknik sedemikian rupa sehingga sampel tersebut mewakili populasi. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 5 remaja putri Dusun Balerejo Desa Watuagung Kecamatan Baturetno Kabupaten Wonogiri yang bersedia untuk dijadikan informan. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* yaitu sampel penelitian diambil dengan kriteria tertentu (Sugiyono, 2017). Dalam penelitian ini kriteria inklusi meliputi: 1) Remaja putri berusia 15 tahun, 2) Siswi SMP kelas 8, 3) Sehat jasmani dan rohani, 4) Berdomisili di Dusun Balerejo, Desa Watuagung, Kecamatan Baturetno, Kabupaten Wonogiri.

Data penelitian ini berupa data kuantitatif dan kualitatif. Data kuantitatif penelitian ini yaitu tingkat nyeri diukur menggunakan skala Hayward. Skala nyeri diklasifikasikan menjadi 5 kelompok yaitu: skala 0=tidak nyeri, skala 1-3 = nyeri ringan, skala 4-6 = nyeri sedang, skala 7-8 = sangat nyeri namun masih dapat dikontrol, skala 9-10 = sangat nyeri dan tidak bisa dikontrol. Data kualitatif berisi data subjektif informan terkait nyeri dismenorea informan sebelum dan sesudah tindakan. Data kualitatif diambil melalui wawancara tak terstruktur meliputi bagaimana kualitas nyeri informan, bagaimana sifat nyeri, kapan nyeri itu terasa dan apa yang dilakukan informan saat nyeri. Instrumen pengumpulan data kuantitatif menggunakan lembar observasi dan data

kualitatif menggunakan handphone untuk merekam, form wawancara dan alat tulis. Pengumpulan data dilakukan dengan cara pengukuran nyeri dismenore sebelum dilakukan terapi relaksasi Benson. Kemudian informan diberikan tindakan terapi relaksasi Benson selama 3 hari

pertama haid dalam 2 siklus haid. Skala nyeri diukur kembali pada hari ketiga haid di setiap siklus dan dituliskan pada lembar observasi. Data dianalisis dengan menggunakan tabel frekuensi dan tabel deskripsi.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian dijelaskan pada tabel 1 dibawah ini:

Tabel 1 Data Karakteristik Informan

No	Uraian	Informan 1	Informan 2	Informan 3	Informan 4	Informan 5
1	Usia (Tahun)	15	15	15	15	15
2	Pendidikan	SMP	SMP	SMP	SMP	SMP
3	Menarche (Tahun)	11	12	12	10	14
4	Siklus Menstruasi (hari)	30	30	29	30	28
5	Lama Menstruasi (hari)	7	7	7	7	7
8	Data Subjektif pretest	Nyeri seperti ditusuk, menangani nyeri haid dengan cara berbaring ditempat tidur saja, klien juga mengatakan tidak mengonsumsi obat yang dijual di apotek	Nyeri seperti remas, terkadang minum jamu untuk mengurangi rasa nyeri haid	Nyeri seperti ditusuk jarum, saat menstruasi lebih banyak istirahat	Nyeri seperti diikat, saat nyeri tidak melakukan apapun dan tidak minum obat.	Nyeri seperti ditusuk benda tajam, saat nyeri hanya tidur saja dan tidak minum obat pereda nyeri.
9	Data Subjektif Post test	nyeri sudah berkurang bahkan hampir hilang menjadi skala nyeri 1.	sudah tidak merasakan nyeri dengan skala 0.	jarang merasakan nyeri seperti hari-hari sebelumnya bahkan hampir tidak dirasakan lagi	sudah tidak merasakan nyeri kembali	nyeri sangat menurun dengan skala 1.

Sumber: Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel 1 didapatkan data bahwa usia seluruh informan adalah 15 tahun sebanyak 5 orang (100%), pendidikan seluruh informan adalah SMP sebanyak 5 orang (100%), usia menarche informan terbanyak adalah 12 tahun sebanyak 2 orang

(40%), siklus menstruasi informan terbanyak yaitu 30 hari sebanyak 3 orang (60%), lama menstruasi informan seluruhnya selama 7 hari sebanyak 5 orang (100%).

Tabel 2 Hasil Pengukuran Skala Nyeri

Inf or ma n	Siklus I			Siklus II			Rat a- rata Seli sih
	Nye ri Pre	Nye ri Post	Se lis ih	Nye ri Pre	Nye ri Post	Seli sih	
1	6	4	2	6	1	5	3,5
2	5	3	2	6	0	6	4
3	7	3	4	7	0	7	5,5
4	6	2	4	6	1	5	4,5
5	8	5	3	7	0	7	5

Sumber: Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel 2 dapat dijelaskan bahwa skala nyeri sebelum diberikan tindakan terapi relaksasi Benson terbanyak adalah skala 6 sebanyak 2 orang (40%). Skala nyeri setelah diberikan tindakan terapi relaksasi Benson pada siklus II yaitu skala 0 sebanyak 3 orang (60%).

PEMBAHASAN

Dismenore adalah nyeri pada daerah perut bagian bawah sampai kepinggul yang disebabkan oleh produksi zat kimia yang bernama prostaglandin yang dapat meningkatkan nyeri haid (Herawati, 2017). Rasa kram pada dismenore disebabkan oleh kontraksi otot rahim yang sangat kuat. Dismenore primer disebabkan oleh bahan kimia alami yang diproduksi oleh sel-sel di lapisan dinding rahim yang disebut prostaglandin. Prostaglandin akan berkontraksi dengan stimulasi otot polos. Di dinding rahim, semakin tinggi kadar prostaglandin, semakin kuat kontraksi dan semakin parah rasa sakitnya. Pada hari-hari kedua dan selanjutnya dari periode menstruasi, kadar prostaglandin akan turun karena lapisan dalam dinding rahim akan terlepas, sehingga rasa nyeri juga akan berkurang.

Menarche terjadi pada usia 12 tahun dialami oleh dua responden, usia 11 tahun dialami oleh 1 responden, usia 10 tahun dialami oleh 1 responden dan usia 14 tahun dialami oleh 1 responden. Lama siklus kelima responden tersebut adalah sama yaitu 30 hari, dalam satu kali selama 7 hari. Hal ini sesuai dengan

teori bahwa menstruasi biasanya diawali pada usia remaja 9-12 tahun. Ada sebagian kecil yang mengalami lebih lambat dari itu, 13-15 tahun meski jarang terjadi. Masa rata-rata perempuan menstruasi 3-8 hari. Rata-rata perempuan mengalami siklus menstruasi selama 21-40 hari (Anjasmara, 2018). Siswi dengan umur ≥ 11 tahun akan beresiko mengalami dismenore primer 1,9 kali lebih tinggi dari siswi yang berusia < 11 tahun dengan nilai Odds Ratio sebesar (OR), yaitu 1,92 (CI: 0,37-10,00). Siswi yang mengalami lama menstruasi < 4 dan > 7 hari akan beresiko mengalami dismenorea primer 2,5 kali lebih tinggi dari siswi yang mengalami lama menstruasi 4-7 hari dengan Odds Ratio (OR), yaitu 2,52 (CI: 0,30-21,02) (Yeita, 2020). Lama mensturasi dapat berhubungan dan berpengaruh secara signifikan terhadap nyeri dismenorea dengan p-value= 0.002 (Pundati, Sistiarani dan Hariyadi, 2016). Beberapa studi menyatakan bahwa usia menarche dan lama menstruasi tidak berpengaruh pada dismenorea (Romlah dan Agustin, 2020), (Gunawati dan Nisman, 2021).

Skala nyeri informan setelah diberikan terapi relaksasi Benson selama 2 siklus seluruhnya menurun sampai dengan nyeri ringan dan tidak nyeri. Hal ini sesuai dengan penelitian dari Ulfa, dkk (2021) yang berjudul “Pengaruh Terapi Benson Terhadap Skala Nyeri Dismenore Pada Mahasiswa Keperawatan Stikes St. Elisabeth Semarang” dengan hasil penelitian : usia 22 tahun dengan presentasi sebanyak 20 orang (29,9%), sedangkan jumlah responden yang paling sedikit yang ikut dalam penelitian ini adalah usia 23 tahun sebanyak 2 orang dengan presentasi (3,0%). Mahasiswi yang mengalami dismenore di Stikes St. Elisabeth Semarang skala nyeri sebelum dilakukan relaksasi Benson dengan rata-rata $5,51 \pm 1,28$. Skala minimal responden sebelum dilakukan relaksasi Benson adalah 2 dan skala maksimal sebelum dilakukan relaksasi Benson adalah 7, dengan mahasiswi yang

mengalami dismenore sesudah dilakukan relaksasi Benson dengan rata-rata $3,67 \pm 1,43$. Skala minimal responden sebelum dilakukan relaksasi Benson adalah 1 dan skala maksimal nyeri sebelum dilakukan relaksasi Benson adalah 6. Terapi relaksasi Benson efektif terhadap penurunan intensitas nyeri haid bagi mahasiswa di Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara dengan $p\text{-value} < 0,05$ (Agustinia, 2020). Dari hasil penelitian Astuti, dkk (2018) yang berjudul “Efektivitas Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Haid Dismenore Pada Mahasiswa Di Stikes Karya Husada Semarang” dengan hasil penelitian : berdasarkan hasil analisis dengan uji Wilcoxon Signed Ranks Test dengan nilai $p = 0,000, < (0,05)$, maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan nyeri dismenore sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi Benson pada mahasiswa D III Keperawatan Stikes Karya Husada Semarang.

KESIMPULAN

Terapi relaksasi Benson dapat menurunkan nyeri dismenorea pada remaja putri sehingga mengurangi konsumsi obat analgesik. Tingkat stress selama dismenorea dan makanan yang dikonsumsi selama dismenorea perlu diteliti lebih lanjut.

DAFTAR PUSTAKA

Agustinia, I. (2020). Efektivitas Relaksasi Benson terhadap Intensitas Nyeri Haid pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara [Universitas Sumatera Utara]. <https://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/28927>

Anjasmara, S. (2018). Penerapan Senam Dismenore Untuk Pemenuhan Kebutuhan Aman Nyaman Pada Remaja Yang Mengalami Dismenore Di Wilayah Kerja Puskesmas Sewon. In Skripsi.

Astuti, L.P., Wardhani, P.K., Yuliyanti, A. (2018). Efektifitas Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore

Pada Mahasiswa Di STIKes Karya Husada Semarang. Jurnal Kebidanan Kumpulan Artikel Hasil-Hasil Penelitian Kebidanan-Kesehatan Vol 10 No 2 Desember 2018.

<https://ejurnal.stikeseub.ac.id/index.php/keb/article/view/286>

Gunawati, A. & Nisman, W.A. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Dismenorea di SMP Negeri di Yogyakarta. Jurnal Kesehatan Reproduksi Vol 8 No 1. DOI: 10.22146/jkr.56294.

<https://pdfs.semanticscholar.org/948b/b6bc3a9be08b45eee328c53f83d764979f41.pdf>

Herawati. (2017). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Siswi Madrasah Aliyah Negeri Pasir Pengaraian. 161–172.

<https://e-journal.upp.ac.id/index.php/akbd/article/download/1382/1107/3585>

Kesehatan, D., & Jawa, P. (2019). Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah Tahun 2018. PROVINSI JAWA TENGAH TAHUN 2019. 3511351(24).

Kesehatan, P. W. (2017). Profil Kesehatan Kabupaten Wonogiri Tahun 2017. Dinas; Wonogiri.

Larasati, T. A., A., & Alatas, F. (2021). Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja. Majority, 5(3), 79–84.

Nauli Rahmawati, I. (2018). Efektifitas Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja. Universitas Muhammadiyah Malang.

Ninla Elmawati Falabiba. (2019). Dismenore Primer Pada Remaja.

Oktorika, P., Indrawati, & Sudiarti, P. E. (2020). Hubungan Index Masa Tubuh (Imt) Dengan Skala Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 2 Kampar. Jurnal Ners Research & Learning in Nursing Science, 4(23), 122–129.

- <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners/article/view/1138>
- Pundati, T.M., Sistiarani, C., Hariyadi, B. (2016). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswa Semester VIII Universitas Jenderal Soedirman Purwokerto. *Jurnal Kesmas Indonesia* Vol. 8 No. 1:40-48
- Putri, N. S. (2020). Gambaran Asuhan Keperawatan Dengan Pemberian Terapi Akupresure Untuk Mengatasi Gangguan Rasa Nyaman Pada Pasien Dismenore. In *Karya Tulis Ilmiah*.
- Romlah, S.N. & Agustin, M.M. (2020). Faktor- Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenorea Pada Siswa Kelas XI Jurusan Keperawatan Di SMK Sasmita Jaya 1 Pamulang. *Prosiding Senantias* Vol 1 No 1. <http://openjournal.unpam.ac.id/index.php/Senan/article/view/8263>
- Silviani, Y. E., Karaman, B., & Septiana, P. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Terhadap Dismenorea. *Hasanuddin Journal of Midwifery*, 1(1), 30. <https://doi.org/10.35317/hajom.v1i1.1791>
- Sugiyono, (2018). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: CV. Alfabeta
- Ulfa, N. M., Antonilda Ina, A., & Gayatina, A. K. (2021). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Skala Nyeri Dismenore Pada Mahasiswi Keperawatan STIKES St. Elisabeth Semarang. *Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas*, 4(1), 47–56. <https://doi.org/10.32584/jikm.v4i1.1012>
- Yeita, B. (2020). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Dismenorea Primer Pada Siswi SMA Jaya Suti Abadi Bekasi Pada Tahun 2020*. Skripsi. Jakarta: Poltekkes Kemenkes Jakarta III Program Studi DIV Kebidanan