



PENGARUH YOGA PRENATAL TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III

Neny Yuli Susanti¹, Raudahtul Hikmah¹, Kartika Sari Andayani²

¹Universitas Ibrahimy, Situbondo, Indonesia

²Ikatan Bidan Indonesia, Situbondo, Indonesia

Email korespondensi: nenyulisusanti@gmail.com

Abstract

Prenatal yoga is a form of exercise specially designed for pregnant women, when pregnant women train their body and breath with prenatal yoga, there are many benefits that can be obtained both physically and psychologically. Prenatal yoga will help pregnant women focus on breathing and body awareness, reduce anxiety, and teach pregnant women to adapt to new situations, as well as strengthen and relax the muscles used in childbirth later. The study was conducted 3 times in 12 days. The research design was pre-experimental-one group pre-test post-test design. The population in this study were all pregnant women aged 28-36 weeks who had been homogenized in the working area of the Banyuputih Public Health Center, Situbondo Regency with a total of 35 pregnant women. The sample used was 32 pregnant women with proportional random sampling technique. Instruments used SOP and Questionnaire. Data processing using editing, scoring, coding and tabulating. Statistical test using Wilcoxon. The results of the study found that before practicing yoga, almost all respondents had poor sleep quality, 31 pregnant women (96.9%) and after doing yoga, almost all respondents had good sleep quality, namely 29 pregnant women. a total of 29 pregnant women (90.6%). Based on statistical analysis using the Wilcoxon test with a significance level of $p=0.000$.

Keywords: Yoga Exercise, Sleep Quality of Pregnant Women

Abstrak

Yoga prenatal salah satu bentuk olahraga yang dirancang khusus untuk ibu hamil, ketika ibu hamil melatih tubuh dan napas dengan yoga pranatal banyak manfaat yang bisa diperoleh baik secara fisik maupun psikologis. Yoga prenatal akan membantu ibu hamil berfokus pada pernapasan dan kesadaran tubuh, mengurangi kecemasan, dan mengajarkan ibu hamil untuk beradaptasi dengan situasi baru, sekaligus memperkuat dan mengendurkan otot-otot yang digunakan saat melahirkan nanti. Penelitian dilakukan 3 kali dalam 12 hari. Desain penelitian pre ekperimental-one group pre test post test design. Populasi pada penelitian ini seluruh Ibu hamil usia kehamilan 28-36 minggu yang telah di homogenkan di Wilayah kerja puskesmas banyuputih, Kabupaten Situbondo dengan jumlah 35 Ibu hamil. Sampel yang digunakan berjumlah 35 Ibu hamil dengan Teknik proportional random sampling. Instrumen yang digunakan SOP dan Kuesioner. Pengolahan data menggunakan editing, scoring, coding dan



tabulating. Uji statistic menggunakan Wilcoxon. Hasil penelitian didapatkan bahwa sebelum pelaksanaan senam yoga hampir seluruh responden mempunyai kualitas tidur buruk sejumlah 35 Ibu hamil (100%) dan sesudah dilakukan senam yoga hampir seluruh responden mempunyai kualitas tidur baik meningkat yaitu sejumlah 29 Ibu Hamil (82,8%). Berdasarkan analisis statistik menggunakan Uji Wilcoxon dengan tingkat signifikansi $p=0,000$.

Kata kunci: Senam Yoga, Kualitas Tidur Ibu Hamil

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan serangkaian peristiwa yang diawali dengan konsepsi dan akan berkembang sampai menjadi fetus yang aterm dan diakhiri dengan proses persalinan. Selama proses itu berlangsung terjadi perubahan secara fisik maupun psikologi yang akan dialami oleh seorang ibu. Perubahan tersebut dapat menimbulkan ketidaknyamanan terutama di trimester III seperti *dispnea*, *insomnia*, *gingivitis* dan *neupsia*, sering buang air kecil, tekanan dan ketidaknyamanan pada perineum, nyeri punggung, konstipasi, varises, mudah lelah, kontraksi *Braxton hicks*, kram kaki, edema pergelangankaki, dan perubahan mood, serta peningkatan kecemasan.

Menurut *World Health Organisation* (WHO) angka kematian dan kesakitan ibu hamil, melahirkan dan nifas masih merupakan masalah besar yang terjadi di Negara berkembang termasuk Indonesia. Di Negara miskin terdapat sekitar 25- 50% kematian usia subur disebutkan masih terkait dengan kehamilan, persalinan dan nifas (Nofianti, 2016). Menurut WHO diperkirakan seluruh dunia terdapat sekitar 536.000 wanita meninggal dunia akibat masalah persalinan. Dari jumlah tersebut 99% di antaranya terjadi di negara-negara berkembang. Mayoritas dan morbiditas pada waktu hamil dan bersalin adalah masalah besar di Negara berkembang. Yoga memang sangat populer di dunia sekarang ini, sebagai salah satu olahraga yang menyentuh tubuh.

Selain untuk mengurangi stress dan meregangkan otot, manfaat yoga bisa mengecilkan perut dan membuat tubuh langsing ideal. Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2014).

Penyebab kematian ibu karena kehamilan atau persalinan yang disebabkan oleh aspek medis, sosial, budaya dan agama. Salah satu aspek medis tersebut yaitu persalinan dengan komplikasi. Komplikasi dalam kehamilan seperti kehamilan *ektopik*, *hyperemesis gravidarum*, *abortus*, *eklampsia*, *plasenta previa* yang sangat mengancam nyawa ibu hamil. Dalam mengatasi penyebab masalah tersebut diperlukan pendekatan yang berkualitas yang di mulai sejak perencanaan kehamilan dan selama masa kehamilan. Irianti B dkk, (2017).

Seorang wanita yang sedang berada dalam masa kehamilan sering mengalami banyak perubahan, baik itu perubahan secara fisik maupun perubahan secara psikologis. Perubahan itu akan terus terjadi selama 9 bulan masa kehamilannya. Kondisi tersebut akan senantiasa menimbulkan rasa ketidaknyamanan pada fisik ibu hamil, ditambah pula dengan bayangan mengenai proses persalinan, bagaimana keadaan bayi dan kondisi bayinya setelah lahir nanti. Bayangan seperti itu umum muncul pada wanita hamil yang sebentar lagi menjalani persalinan. Kondisi seperti itulah yang dapat menimbulkan perasaancemas pada ibu hamil terutama pada wanita yang baru pertama kali hamil (*primigravida*). Fauziah, (2016).

jantung(Susanti, 2022).

Yoga prenatal salah satu bentuk olahraga yang dirancang khusus untuk ibu hamil, ketika ibu hamil melatih tubuh dan napas dengan yoga pranatal banyak manfaat yang bisa diperoleh baik secara fisik maupun psikologis (Oktavia, 2016). Yoga prenatal akan membantu ibu hamil berfokus pada pernapasan dan kesadaran tubuh, mengurangi kecemasan, dan mengajarkan ibu hamil untuk beradaptasi dengan situasi baru, sekaligus memperkuat dan mengendurkan otot-otot yang digunakan saat melahirkan nanti. Mengikuti yoga prenatal adalah cara terbaik bagi ibu hamil agar dapat menikmati masa kehamilannya dengan nyaman dan aman karena bisa meningkatkan ikatan batin dengan janin dalam kandungan sehingga ibu dapat melewati semua kesulitan dalam proses kehamilan dan melahirkan Yesie Aprillia (2020). Berdasarkan latar belakang diatas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan kualitas tidur Ibu hamil dengan menerapkan senam yoga.

METODE

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 12 April – 30 April 2023 di Wilayah kerja puskesmas banyuputih Situbondo. Penelitian dilakukan 3 kali dalam 12 hari. Desain penelitian pre ekperimental-one group pre test post test design. Populasi pada penelitian ini seluruh Ibu hamil usia kehamilan 28-36 minggu yang telah di homogenkan di Wilayah kerja puskesmas banyuputih, Kabupaten Situbondo dengan jumlah 35 Ibu hamil. Sampel yang digunakan berjumlah 35 Ibu hamil dengan Teknik *proportional* random sampling. Instrumen yang digunakan SOP dan Kuesioner. Setelah itu dilakukan Uji Validitas dan Reliabilitas dan dilanjutkan Pengolahan data menggunakan editing, scoring, coding dan tabulating. Uji statistic

menggunakan Wilcoxon.

HASIL

Data Umum

Tabel 1 : Hasil Uji Validitas Kuesioner

No	Hasil		Keterangan
	r Hitung	r Tabel	
1.	0,390	0,361	Valid
2.	0,490	0,361	Valid
3.	0,448	0,361	Valid
4.	0,442	0,361	Valid
5.	0,435	0,361	Valid
6.	0,554	0,361	Valid
7.	0,450	0,361	Valid
8.	0,016	0,361	Tidak Valid
9.	0,432	0,361	Valid
10.	0,615	0,361	Valid

Tabel 2 : Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner

Uji Reliabilitas	
Cronbach's Alpha	Jumlah Item
0,799	9

Tabel 3 : Distribusi Karakteristik Responden

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia			
No	Usia	f	%

1.	18-30 Tahun	24	68
2.	31-38 Tahun	11	32
Jumlah		35	100

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan			
No	Pendidikan	f	%
1.	SD	0	0
2.	SMP	17	48,1
3.	SMA	11	31,4
4.	Perguruan Tinggi	7	20
Jumlah		35	100

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan			
No	Pekerjaan	f	%
1.	Ibu Rumah Tangga	29	82,8
2.	Wiraswasta	1	2,8
3.	PNS	5	14,2
Jumlah		35	100

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa Sebagian besar responden berusia 18-30 tahun sejumlah 24 Ibu hamil (68%). Sebagian besar responden berpendidikan SMP sejumlah 17 Ibu Hamil (48,1%) dan hampir seluruh responden berprofesi sebagai Ibu Rumah Tangga sejumlah 29 Ibu Hamil (82,8%).

Karakteristik Responden Berdasarkan Penerapan Senam Yoga Selama Kehamilan

Tabel 4 : Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Penerapan Senam Yoga Selama Kehamilan

No	Penerapan Senam Yoga	f	%
1.	Pernah	6	17,1
2.	Belum Pernah	29	82,8
Jumlah		35	100

Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa hamper seluruh responden belum pernah mendapatkan informasi tentang senam yoga dalam kehamilan sejumlah 29 Ibu Hamil (82,8%).

Karakteristik Responden Berdasarkan Kesulitan Tidur Pada Kehamilan Trimester III

Tabel 5 : Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kesulitan Tidur Pada Kehamilan Trimester III

No	Kesulitan Tidur	f	%
1.	Ya	35	100
2.	Tidak	0	0
Jumlah		35	100

Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa seluruh responden mengalami kesulitan tidur sejumlah 35 Ibu Hamil (100%).

Data Khusus

Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Sebelum Pelaksanaan Senam Yoga

Tabel 6 Distribusi Frekuensi Kualitas

Tidur Ibu Hamil Trimester III Sebelum Pelaksanaan Senam Yoga

No	Kesulitan Tidur	f	%
1.	Baik	0	0
2.	Buruk	35	100
Jumlah		35	100

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa seluruh responden mengalami kualitas tidur yang buruk sejumlah 35 Ibu Hamil (100%).

Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Sesudah Pelaksanaan Senam Yoga

Tabel 7 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Sesudah Pelaksanaan Senam Yoga

No	Kesulitan Tidur	f	%
1.	Baik	29	82,8
2.	Buruk	6	17,14
Jumlah		35	100

Berdasarkan tabel 7 menunjukkan bahwa Hampir seluruh responden mengalami kualitas tidur yang baik sejumlah 29 Ibu Hamil (82,8%).

Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III

Tabel 8 Distribusi Frekuensi Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III

No	Kualitas Tidur	Sebelum Intervensi		Sesudah Intervensi	
		f	%	f	%
1.	Baik	0	0	29	82,8
2.	Tidak Baik	35	100	6	17,14

Total	35	100	35	100
Hasil Uji Statistik Wilcoxon p = 0,000				

Berdasarkan tabel menunjukkan bahwa sebelum pelaksanaan senam yoga hampir seluruh responden mempunyai kualitas tidur buruk sejumlah 35 Ibu hamil (100%) dan sesudah dilakukan senam yoga hampir seluruh responden mempunyai kualitas tidur baik meningkat yaitu sejumlah 29 Ibu Hamil yaitu sejumlah 29 Ibu Hamil (82,8%). Berdasarkan analisis statistik menggunakan Uji Wilcoxon dengan tingkat signifikansi p=0,000.

PEMBAHASAN

Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Sebelum Pelaksanaan Senam Yoga

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dengan pemberian kuesioner pada tabel 9 menunjukkan bahwa hampir seluruh responden mempunyai kualitas tidur buruk yaitu sejumlah 35 Ibu hamil (100%). Kualitas tidur itu sendiri meliputi 7 parameter. Berdasarkan hasil tabulasi data yang terdapat pada parameter no 7 terganggunya aktifitas di siang memiliki rata-rata tertinggi sebelum diberi senam yoga.

Berdasarkan hasil dari 35 responden sejumlah 21 responden memilih dengan kalkulasi pertanyaan no. 7 dan no. 8 rentang skor 3-4, hal ini berarti responden 2 kali seminggu mengantuk ketika melakukan aktifitas di siang hari, memiliki antusias sedang dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi. Hal ini ditunjang dengan tabel 6 menunjukkan bahwa dari 35 responden, seluruhnya kesulitan tidur ketika kehamilan memasuki trimester III sejumlah 35 Ibu Hamil (100%). Menurut peneliti sebagian besar responden menyatakan sering mengantuk disiang



hari dan mengalami kesulitan tidur karena Ibu hamil yang sudah memasuki trimester III akan mudah terbangun di malam hari. Jadi, pengalihan waktu tidur sering terjadi pada Ibu hamil dengan seringnya mengantuk ketika aktifitas di siang hari.

Kehamilan menimbulkan perubahan dalam tubuh wanita khususnya perubahan hormonal yang menyebabkan kelelahan sepanjang hari. Ibu hamil akan mengalami gangguan pola tidur akibat respon tubuh terhadap kehamilan seperti kurangnya waktu tidur yang dibutuhkan, tidur yang tidak nyenyak, dan ketidaknyamanan selama tidur yang menyebabkan Ibu hamil merasa mengantuk di siang atau sore hari, rasa mengantuk di siang hari dapat terjadi pada tiap individu, namun pada wanita hamil, rasa mengantuk di siang hari ini dapat berbeda dengan orang dewasa normal yaitu Ibu hamil merasa mengantuk berat (sangat mengantuk) yang dapat memengaruhi kondisi dan kehamilannya.

Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Sesudah Pelaksanaan Senam Yoga

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dengan pemberian kuesioner pada tabel 8 menunjukkan bahwa hampir seluruh responden mempunyai kualitas tidur baik yaitu sejumlah 29 Ibu hamil (82,8%) sedangkan responden yang belum mengalami perubahan atau mempunyai kualitas tidur buruk sejumlah 6 Ibu hamil (17,14%). Berdasarkan hasil tabulasi data menunjukkan bahwa hampir seluruh parameter mengalami penurunan sedangkan rata-rata tertinggi adalah parameter no. 5 yaitu gangguan ketika tidur malam sesudah senam yoga.

Peningkatan kualitas tidur yang didapatkan sesudah pelaksanaan senam yoga, hal ini di buktikan dengan 7 parameter kualitas tidur semakin kecil nilainya pada setiap parameter. Menurut peneliti, peningkatan kualitas tidur Ibu hamil trimester III di akibatkan oleh

meningkatnya rasa nyaman, tenang dan damai setelah pelaksanaan senam yoga, karena ketika tubuh melakukan gerakan terbimbing dan meditasi, eritrosit yang membawahi oksigen ke dalam darah menuju otak semakin lancar sehingga perasaan tubuh yang segar, ketenangan dan kemudahan berkonsentrasi dan kenyamanan ketika beristirahat tercipta.

Yoga pada kehamilan memfokuskan kenyamanan serta keamanan dalam berlatih sehingga memberikan banyak manfaat seperti meningkatkan energi, vitalitas dan daya tahan tubuh, melepaskan stress dan cemas, meningkatkan kualitas tidur, menghilangkan ketegangan otot, mengurangi keluhan fisik secara umum semasa kehamilan, seperti nyeri punggung, nyeri panggul, hingga pembengkakan bagian tubuh, menstabilkan emosi Ibu hamil yang cenderung fluktuatif.

Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III

Berdasarkan hasil penelitian dilakukan dengan pemberian kuesioner dilakukan sebelum pelaksanaan senam yoga dan sesudah pelaksanaan senam yoga. Pada tabel 8 menunjukkan bahwa sebelum pelaksanaan senam yoga hampir seluruh responden mempunyai kualitas tidur buruk sejumlah 35 Ibu hamil (100%) dan sesudah dilakukan senam yoga hampir seluruh responden mempunyai kualitas tidur baik meningkat yaitu sejumlah 29 Ibu hamil (82,8%). Sehingga dapat dilihat adanya peningkatan pada hasil pengukuran kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukan senam yoga dan dengan memperhatikan hasil uji statistik wilcoxon yang menunjukkan nilai signifikan $p(0,000)$ yang berarti $p < 0,05$ yaitu H_1 diterima yang artinya ada pengaruh senam yoga terhadap kualitas tidur Ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Banyuputih Kabupaten



Jombang.

Menurut peneliti meningkatnya kualitas tidur dari Ibu hamil yang mempunyai kualitas tidur buruk ke kualitas tidur baik diarenakan gerakan-gerakan senam yoga yang membawah energi positif untuk penyatuan setiap gerakannya sehingga tubuh terasa rileks, segar dan merasakan ketenangan dalam jiwanya. Menghilangkan ketegangan dan afirmasi positif terbentuk dalam jiwa Ibu hamil, Sehingga Ibu hamil tidak merasakan kegelisahan, sulit tidur dan ketegangan fikiran Ibu hamil yang melakukan senam yoga. Senam yoga bekerja menenangkan syaraf simpatik pada saat bersamaan yoga merangsang sistem syaraf parasimpatis yang memudahkan tubuh untuk beristirahat tidur, sehingga hormon yang sebelumnya tidak bekerja normal dikarenakan syaraf simpatik dan parasimpatik tidak bekerja dapat bekerja kembali dengan normal, NSC akan kembali mengeluarkan hormon pengatur temperatur badan, kortisol, growth hormon yang memegang peranan bangun tidur pada tidur pada saat stimulasi cahaya terang masuk melalui mata, ketika malam tiba NSC akan merangsang pengeluaran hormon melatonin ehingga orang mengantuk dan tidur, ketika NSC berjalan normal maka NREM dan REM akan terpenuhi sehingga kualitas tidur penderita insomnia akan meningkat.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dilakukan menunjukkan bahwa sebelum pelaksanaan senam yoga hampir seluruh responden mempunyai kualitas tidur buruk sejumlah 35 Ibu hamil (100%) dan sesudah dilakukan senam yoga hampir seluruh responden mempunyai kualitas tidur baik meningkat yaitu sejumlah 29 Ibu hamil (82,8%). Sehingga dapat dilihat adanya peningkatan pada hasil pengukuran kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukan senam

yoga dan dengan memperhatikan hasil uji statistik wilcoxon yang menunjukkan nilai signifikan $p(0,000)$ yang berarti $p < 0,05$ yaitu H_1 diterima yang artinya ada pengaruh senam yoga terhadap kualitas tidur Ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Banyuputih Kabupaten Jombang

Saran Bagi ibu hamil trimester III Ibu hamil trimester III dapat meningkatkan kualitas tidurnya salah satunya dengan menerapkan senam yoga selama kehamilan dengan prinsipaman dan nyaman. Bagi bidan desa Dapat menerapkan senam yoga dalam program kelas ibu hamil 1 bulan 1x dan membimbing ibu hamil untuk mengaplikasikannya di rumah sehingga permasalahan seperti kualitas tidur buruk dapat teratasi. Bagi peneliti selanjutnya Dapat mengembangkan variabel penelitian, misalnya efektifitas senam yoga dengan hipnobirthing.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima Kasih Kepada Universitas Ibrahimy yang sudah memberikan fasilitas hibah penelitian dan pengabdian masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardiani, H. E., Permatasari, T. A. E. and Sugiatmi, S. (2021) 'Obesitas, Pola Diet, dan Aktifitas Fisik dalam Penanganan Diabetes Melitus pada Masa Pandemi Covid-19', *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*, 2(1), p. 1. doi: 10.24853/mjnf.2.1.1-12.
- Dumais, C. ., Lengkong, R. A. and Mewengkang, M. E. (2016) 'Hubungan obesitas pada kehamilan dengan preeklampsia', *e-CliniC*, 4(1). doi: 10.35790/ecl.4.1.2016.11686.
- Elzeblawy Hassan, H. (2017) 'Effectiveness of a structured teaching program on anxiety and perception regarding toxoplasmosis among



seropositive pregnant women in Northern Upper Egypt', *Clinical Nursing Studies*, 6(1), p. 1. doi: 10.5430/cns.v6n1p1.

Ernawati, H. (2018) 'Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja Di Daerah Pedesaan', *Indonesian Journal for Health Sciences*, 2(1), p. 58. doi: 10.24269/ijhs.v2i1.820.

Kholisotin, K. *et al.* (2021) 'PKM Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Mengenai Vulva Hygiene dalam Upaya Promotif dan Preventif di SMP Nurul Jadid', *GUYUB: Journal of Community Engagement*, 2(3), pp. 601–618. doi: 10.33650/guyub.v2i3.2762.

Kristina, C., Hasanah, O. and Zuhra, R. M. (2021) 'Perbandingan Teknik Relaksasi Otot Progresif dan Akupresur Terhadap Dismenore Pada Mahasiswi FKP Universitas Riau', *Health Care: Jurnal Kesehatan*, 10(1), pp. 104–114. doi: 10.36763/healthcare.v10i1.96.

Neny Yuli Susanti and Isma Oktadiana (2022) 'Penyuluhan Meningkatkan Pengetahuan Wanita Usia Subur tentang Penanganan Dismenorea Menggunakan Teknik Akupresur', *Madago Community Empowerment for Health Journal*, 1(2), pp. 52–57. doi: 10.33860/mce.v1i2.1168.

Notoatmodjo (2003) *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Renneka Cipta.

Noviyanto, W., Wibowo, T. A. and Sunarya, U. (2012) 'Aplikasi pendidikan kesehatan seks untuk remaja berbasis sistem operasi android'.

Puspito, H., Nugraheni, S. A. and Purnaweni, H. (2019) 'Faktor Penghambat Pemenuhan Hak Kesehatan Reproduksi Penyandang Disabilitas (Studi Pada Remaja SMP di SLB Negeri Bantul Yogyakarta)',

VISIQUES: Jurnal Kesehatan Masyarakat, 18(2), pp. 174–189. Available at: <http://publikasi.dinus.ac.id/index.php/visikes>.

Rejeki, S. (2019) 'Gambaran Tingkat Stres Dan Karakteristik Remaja Putri Dengan Kejadian Dismenore Primer', *Jurnal Kebidanan*, 8(1), p. 50. doi: 10.26714/jk.8.1.2019.50-55.

Susanti, N. Y. (2021) 'Terapi Akupresur untuk Penurunan Nyeri Haid Acupressure Therapy for Menstrual Pain Reduction Nyeri haid atau dismenore biasa dengan kondisi yang besar Chinese Indonesia Occupational', 8(2), pp. 145–150.

Susanti, N. Y. (2022) 'POS PELAYANAN TERPADU LANSIA (POSYANDU UNTUK MASYARAKAT LANJUT USIA)DI DESA SUMBEREJO KECAMATAN BANYUPUTIH KABUPATEN SITUBONDO', *J-AbdiJurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(8.5.2017), pp. 2003–2005. Available at: <https://www.bajangjournal.com/index.php/J-ABDI/article/view/1214/900>.

Susanti, N. Y. and Madhav, N. (2022) 'Exercise for Pregnancy and Pregnant Women Back Pain', *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 11(1), pp. 15–19. doi: 10.30994/sjik.v11i1.886.

Susanti, N. Y. and Putri, N. K. (2019) 'Pengembangan Senam Hamil Dan Pengaruhnya Terhadap Pengurangan Keluhan Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil Trimester Iii', *OKSITOSIN: Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 6(1), pp. 45–49. doi: 10.35316/oksitosin.v6i1.343.

Tyas, J. K., Ina, A. A. and Tjondronegoro, P. (2018) 'Pengaruh Terapi Akupresur Titik Sanyinjiao Terhadap Skala Dismenore', *Jurnal Kesehatan*, 7(1), p. 1. doi:



10.46815/jkanwvol8.v7i1.75.

Wahyuni, R. S. and Oktaviani, W. (2018)
'Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan
Dismenore pada Remaja Putri SMP PGRI
Pekanbaru', *Jurnal Endurance*, 3(3), p. 618.
doi: 10.22216/jen.v3i3.2723.