

## Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri SMPN 03 Pabuaran Kabupaten Purwakarta

Dian Fitriyani<sup>1\*</sup>, Suryo Ediyono<sup>2</sup>, Cici Susanti<sup>3</sup>, Rahmawati<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Program Studi S3 Penyuluh Pembangunan, Fakultas Sekolah Pascasarjana Universitas Sebelas Maret Surakarta

<sup>2</sup>Program Studi Kajian Budaya, Fakultas Ilmu Budaya, Universitas Sebelas Maret Surakarta

<sup>3</sup>Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan, Politeknik Bhakti Asih Purwakarta

<sup>4</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mutiara Mahakam Samarinda

Email Korespondensi: [dfy.fitriyani@gmail.com](mailto:dfy.fitriyani@gmail.com)

### Article History:

Received Sep 21<sup>th</sup>, 2024

Accepted Oct 29<sup>th</sup>, 2024

Published Nov 16<sup>th</sup>, 2024

### Abstrak

Latar Belakang: Menstruasi atau haid atau datang bulan merupakan perubahan fisiologi dalam wanita yang terjadi secara berkala dan dipengaruhi oleh hormon reproduksi, yang dimulai dari menarche sampai menopause. Menstruasi adalah perubahan fisiologis dalam tubuh seorang perempuan yang terjadi secara berkala dan dialami setiap bulannya secara rutin. Otak melepaskan hormon reproduksi yang memfasilitasi indung telur untuk melepaskan hormon estrogen dan progesteron. Kedua hormon ini akan mematangkan sel telur sehingga terjadi menstruasi atau kehamilan bila terjadi pembuahan. Tujuan: Mengidentifikasi pengaruh senam dismenore terhadap penurunan dismenore pada Remaja putri SMPN 3 Pabuaran. Metode: Penelitian ini merupakan jenis penelitian praeksperimen dengan pendekatan rancangan *Two Group Pretest and Posttest* pada kelompok kontrol dan intervensi. Populasi penelitian adalah semua remaja putri SMPN 3 Pabuaran Kabupaten Subang pada bulan Agustus-September Tahun 2022 sebanyak 135 responden, dengan jumlah sampel sebanyak 30 responden yang diambil dengan menggunakan teknik *accidental sampling*. Hasil: Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa nilai mean dari sebelum melakukan senam dismenore sebesar 5.4667 dengan standard deviasi sebesar 0.51640 dan *standard error* 0.13333. sedangkan nilai *mean* untuk setelah melakukan senam dismenore sebesar 2.8000 dengan standard deviasi sebesar 0.41404 dan *standard error* 0.10690. Berdasarkan hasil uji statistik T-Test Independen didapatkan nilai P Value  $0.000 < 0.050$ , sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh melakukan senam dismenore terhadap penurunan nyeri haid pada remaja. Kesimpulan: Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan terdapat pengaruh antara senam dismenore terhadap penurunan nyeri haid sebesar  $P 0.001 < 0.050$ . Saran: Disarankan pada remaja putri yang sedang mengalami menstruasi melakukan olah raga fisik seperti senam dismenore untuk mengurangi rasa nyeri yang berlebih saat menstruasi.

Kata Kunci: Remaja Putri, Senam Dismenore, Nyeri Haid.

### Abstract

*Background: Menstruation or or coming months is a physiological change in women that occurs periodically and is influenced by reproductive hormones, starting from menarche to menopause. Menstruation is a physiological change in a woman's body that occurs regularly and is experienced every month on a regular basis. The brain releases reproductive hormones which facilitate the ovaries to release the hormones estrogen and progesterone. These two hormones will ripen the egg so that menstruation or pregnancy occurs if fertilization occurs. Objective: To identify the effect of dysmenorrhea exercise on reducing dysmenorrhea in female adolescents at SMPN 3 Pabuaran. Methods: This research is a type of pre-experimental research with a Two Group Pretest and Posttest design approach in the control and intervention groups. The research population was all young girls at SMPN 3 Pabuaran Subang Regency in August-September 2022 with a total of 135 respondents, with a total sample of 30 respondents who were taken using an accidental sampling technique. Results: The*

---

*results of this study showed that the mean value before doing menorrhoea exercise was 5.4667 with a standard deviation of 0.51640 and a standard error of 0.13333. while the mean value after doing dimenorrhoea is 2.8000 with a standard deviation of 0.41404 and a standard error of 0.10690. Based on the results of the Independent T-Test statistical test, it was obtained a P Value of 0.000 <0.050, so it can be concluded that there is an effect of doing menorrhoea exercise on reducing menstrual pain in adolescents. Conclusion: Based on the results of the analysis that has been carried out, there is an effect of dysmenorrhea exercise on reducing menstrual pain by P 0.001 < 0.050. Suggestion: It is recommended for young women who are menstruating to do physical exercise such as dysmenorrhea gymnastics to reduce excess pain during menstruation.*

**Keywords:** Young Women, Dysmenorrhea Exercise, Menstrual Pain.

---

## 1. PENDAHULUAN

Menstruasi atau haid atau datang bulan merupakan perubahan fisiologi dalam wanita yang terjadi secara berkala dan dipengaruhi oleh hormon reproduksi, yang dimulai dari menarche sampai menopause [20]. Menstruasi adalah perubahan fisiologis dalam tubuh seorang perempuan yang terjadi secara berkala dan dialami setiap bulannya secara rutin. Otak melepaskan hormon reproduksi yang memfasilitasi indung telur untuk melepaskan hormon estrogen dan progesteron. Kedua hormon ini akan mematangkan sel telur sehingga terjadi menstruasi atau kehamilan bila terjadi pembuahan [2].

Menstruasi yang dialami oleh para wanita biasanya menimbulkan masalah, salah satunya adalah nyeri haid. Nyeri haid atau dismenore adalah keluhan ginekologis akibat ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan timbul rasa nyeri yang paling sering terjadi pada wanita. Wanita yang mengalami dismenore memproduksi prostaglandin 10 kali lebih banyak dari wanita yang tidak dismenore. Prostaglandin menyebabkan meningkatnya kontraksi uterus, dan pada kadar yang berlebih akan mengaktifasi usus besar. Penyebab lain dismenore dialami wanita dengan kelainan tertentu, misalnya endometriosis, infeksi pelvis (daerah panggul) tumor rahim, apendisitis, kelainan organ pencernaan, bahkan kelainan ginjal (Ernawati, 2010).

Berdasarkan data World Health Organization (WHO, 2015) didapatkan angka kejadian 1.769.425 jiwa (90%) yg mengalami dismenore. rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap Negara mengalami dismenore. Di Amerika Serikat, nyeri haid dilaporkan sebagai penyebab utama ketidakhadiran berulang pada siswa wanita di sekolah. Studi epidemiologi pada populasi remaja (berusia 12-17 tahun) di Amerika Serikat, Klein dan Litt melaporkan prevalensi dismenore mencapai 59,7%. Dari mereka yang mengeluh nyeri, 12% berat, 37% sedang, dan 49% ringan [21].

Dari data kejadian dismenore di Indonesia menurut penelitian cukup tinggi yaitu sebesar 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder (Andriyani, 2016). Dismenorea yang hebat dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, sehingga memaksa penderita untuk istirahat dan meninggalkan pekerjaan atau cara hidup sehari-hari untuk beberapa jam atau beberapa hari dalam setiap bulannya [20].

Dampak yang terjadi jika dismenore tidak ditangani adalah gangguan aktifitas hidup sehari – hari. Retrograd menstruasi (menstruasi bergerak mundur), infertilitas (kemandulan) dan infeksi. Selain dari dampak di atas, konflik emosional, ketegangan dan kegelisahan semua itu dapat memainkan peranan serta menimbulkan perasaan yang tidak nyaman dan asing. Dengan demikian kegelisahan, perasaan tidak gembira atau juga perasaan tertekan semua itu bukanlah hal yang tidak biasa. Oleh karna itu dismenore harus di tangani agar tidak terjadi dampak seperti hal – hal yang seperti di atas. Sifat dan derajat nyeri ini bervariasi, mulai dari yang ringan sampai yang berat [20].

Untuk mengatasi ketidaknyamanan akibat dismenore yaitu dengan cara melakukan senam Dismenorea, karena senam Dismenorea dapat menurunkan intensitas nyeri melalui mekanisme, yaitu dengan merelaksasikan otot-otot yang mengalami spasme yang disebabkan oleh peningkatan prostaglandin sehingga terjadi vasodilatasi pembuluh darah dan akan meningkatkan aliran darah ke daerah yang mengalami spasme dan iskemik. Selain itu, saat melakukan suatu exercise dalam hal ini adalah senam dismenore, tubuh akan mengeluarkan opioid endogen yaitu endorphin dan enkefalin yang dihasilkan di otak dan sumsum tulangbelakang. Zat-zat tersebut memiliki sifat mirip morfin dengan efek analgetik yang membentuk suatu sistem penekan nyeri [16].

Dari hasil penelitian sebelumnya penelitian (Sormin, 2018), sebelumnya tentang Pengaruh Efektivitas Senam Dismenore Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri di SMK YPIB Majalengka tahun 2018 menunjukkan bahwa ada pengaruh senam dismenore terhadap penurunan dismenorea, pemberian senam dismenorea efektif dalam mengurangi dismenore pada remaja putri.

Berdasarkan survey awal yang di lakukan melalui data dari UKS SMPN 3 Pabuaran pada bulan Januari – Maret tahun 2021 siswi yang mengalami dismenorea yaitu sebanyak 30, sedangkan di SMPN 1 Pabuaran pada bulan Januari – Maret tahun 2021 sebanyak 7 siswi yang mengalami dismenorea. Dari data tersebut menjelaskan bahwa siswi yang paling banyak mengalami dismenorea adalah di SMPN 3 Pabuaran, yaitu sebanyak 30 siswi yang mengalami dismenorea pada bulan Januari – Maret 2021 sehingga inilah yang menjadi bahan pertimbangan peneliti mengambil penelitian di SMPN 3 Pabuaran.

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti menemukan siswi yang mengalami dismenore tidak mengetahui bagaimana cara menangani/mengatasi nyeri saat haid/dismenorea, maka peneliti melakukan penelitian tentang Pengaruh Senam Dismenora Terhadap Penurunan Dismenorea Pada Remaja Putri di SMPN 3 Pabuaran.

## 2. METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah Experimental berupa quasi experiment design dengan rancangan non equivalent control group dengan melakukan pendekatan *pre and posttest two group design*. Subjek penelitian dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok yang mendapatkan intervensi (*group intervention*) dan kelompok yang tidak mendapatkan intervensi (*group control*) sebagai pembandingan.

*Pretest* dilakukan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol mengenai senam dismenore. Kelompok intervensi akan diberikan senam dismenore dan Kelompok kontrol tidak diberikan senam dismenore. *Posttest* akan dilakukan pada kedua kelompok setelah intervensi diberikan. Selanjutnya peneliti menganalisa perbedaan tingkat nyeri haid antara kelompok yang diberi perlakuan senam dismenore (kelompok eksperimen) dan kelompok yang tidak diberi perlakuan (kelompok kontrol). Tempat penelitian ini telah dilaksanakan di SMP N 03 Pabuaran, Periode penelitian dari bulan oktober 2022 hingga januari Tahun 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah semua remaja putri siswi SMPN 3 Pabuaran kab.Subang sebanyak 135 siswi, dan sampel pada penelitian ini yaitu sebanyak 30 remaja putri yang dilakukan 2 kali pengukuran yakni pengukuran saat pretest dan pengukuran saat post test. Teknik pengumpulan sampel dilakukan dengan metode *accidental sampling*, untuk Analisa data pengujian menggunakan uji analisa *T-test Dependen* dengan tujuan untuk menguji perbedaan mean antara dua kelompok data dependen.

### 3. HASIL

**Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Umur**

Umur	Frekuensi	Persentase (%)
13	20	66,7%
14	10	33,3%
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 1 hasil uji univariat untuk responden umur menunjukkan bahwa mayoritas responden yaitu berada pada usia 13 tahun sebanyak 20 responden atau sebesar 66,7%. Sedangkan sisanya sebanyak 10 responden yang berada pada usia 14 tahun atau setara 33,3.

**Tabel 2 Deskripsi Responden Berdasarkan Lama Menstruasi**

Lama Menstruasi	Frekuensi	Persentase (%)
4	2	6,7%
5	20	66,7%
6	8	26,6
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 2, berdasarkan hasil uji univariat untuk responden lama menstruasi menunjukkan bahwa mayoritas responden yaitu mengalami menstruasi selama 5 hari yaitu sebanyak 20 responden atau sebesar 66,7%. Untuk responden yang memiliki lama menstruasi selama 6 hari sebanyak 8 responden atau setara dengan 26,6%, sedangkan sebanyak 2 responden yang mengalami menstruasi selama 4 hari atau sebesar 6,7%.

**Tabel 3 Deskripsi Responden Berdasarkan Penggunaan Senam**

Riwayat	Frekuensi	Persentase (%)
Ya	15	50%
Tidak	15	50%
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan hasil uji univariat untuk responden yang melakukan senam dismenore berjumlah sebanyak 15 responden setara 50% dan untuk responden yang tidak melakukan senam dismenore sebanyak 15 responden atau setara 50%.

**Tabel 4 Deskripsi Responden Berdasarkan Skala Nyeri**

Skala Nyeri	Frekuensi	Persentase (%)
Ringan	15	50%
Sedang	15	50%
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan hasil uji univariat untuk responden yang mengalami rasa nyeri berada pada skala nyeri ringan berjumlah sebanyak 15 responden setara 50% dan untuk responden yang mengalami skala nyeri sedang sebanyak 15 responden atau setara 50%.

**Tabel 5 Deskripsi Responden yang Mengalami Nyeri**

Nyeri	Frekuensi	Persentase (%)
Ringan	15	50%
Sedang	15	50%
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

Pada tabel 5 berdasarkan hasil uji univariat untuk responden yang mengalami nyeri sebanyak 15 responden setara 50% dan untuk responden yang tidak mengalami nyeri sebanyak 15 responden atau setara 50%.

**Tabel 6 Deskripsi Responden yang Melakukan senam Dismenore**

Skala Nyeri	Frekuensi	Persentase (%)
Ringan	0	0%
Sedang	15	100%
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 6, hasil uji univariat untuk responden yang mengalami nyeri sebelum melakukan senam dismenore sebanyak 15 responden setara 100% dan tidak ada responden yang mengalami nyeri ringan.

**Tabel 7 Sesudah melakukan senam dismenore**

Skala Nyeri	Frekuensi	Persentase (%)
Ringan	15	10%
Sedang	0	90%
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 7, hasil uji univariat untuk responden yang mengalami nyeri ringan setelah melakukan senam dismenore sebanyak 15 responden setara 100% dan tidak ada responden yang mengalami nyeri sedang.

## Analisis Bivariat

**Tabel 8 Analisis Pengaruh Umur Terhadap Penurunan Nyeri haid**

	N	Mean	S.D	S.E	P_Value
Usia	30	13.3333	0.47946	.08754	0.000
Nyeri	30	4.1333	1.43198	.26144	

Berdasarkan hasil pada tabel 8 mengenai pengaruh umur terhadap rasa nyeri haid pada remaja. Dapat dilihat pada nilai mean dari untuk usia sebesar 13,3333 dengan standard deviasi sebesar 0.47946 dan standard eror 0.08754. Berdasarkan hasil uji statistik T-Test Dependen didapatkan nilai P Value  $0.000 < 0.050$ , sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh umur terhadap tingkat nyeri haid pada remaja.

**Tabel 9 Analisis Lama Haid Terhadap Penurunan Nyeri Haid**

	N	Mean	S.D	S.E	P_Value
Lama	30	5.2000	0.55086	0.10057	0.001
Nyeri	30	4.1333	1.43198	0.26144	

Berdasarkan hasil pada tabel 9 mengenai pengaruh lama haid terhadap nyeri haid pada remaja. Dapat dilihat pada nilai mean dari lama haid sebesar 5.2000 dengan standard deviasi sebesar 0.55086 dan standard eror 0.10057. Berdasarkan hasil uji statistik T-Test Dependen didapatkan nilai P Value  $0.001 < 0.050$ , sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh lama haid terhadap nyeri haid pada remaja.

**Tabel 10 Analisis Pengaruh melakukan senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Disemnore**

	N	Mean	S.D	S.E	P_Value
Sebelum Melakukan Senam	15	5.4667	0.51640	0.13333	0.000
Sesudah Melakukan Senam	15	2.8000	0.41404	0.10690	

Tabel 10 mengenai sebelum melakukan senam dismenore terhadap penurunan nyeri haid. Dapat dilihat pada nilai mean dari sebelum melakukan senam dismenore sebesar 5.4667 dengan standard deviasi sebesar 0.51640 dan standard eror 0.13333. sedangkan nilai mean untuk setelah melakukan senam dismenore sebesar 2.8000 dengan standard deviasi sebesar 0.41404 dan standard eror 0.10690. Berdasarkan hasil uji statistik T-Test Independen didapatkan nilai P Value  $0.000 < 0.050$ , sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh melakukan senam dismenore terhadap penurunan nyeri haid pada remaja.

## PEMBAHASAN

### Karakteristik Remaja Putri

Hasil penelitian ini bahwa sebagian besar Remaja Putri berusia 13 tahun. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Putri (2020) dismenore terjadi pada usia setelah menarche, usia menarche di Indonesia umumnya terjadi pada anak-anak usia 13-14. Pada usia ini remaja putri banyak yang mengalami gangguan menstruasi paling sering berada di usia 13 tahun, hal ini akan terjadi pada hari pertama haid diusia remaja yang menjadi pertanda bahwa remaja tersebut sedang mengalami perubahan pada dirinya, hal ini disertai dengan perubahan baik fisik, biologi, psikologi, maupun social.

#### 6.1.Pengaruh Usia terhadap Nyeri Haid pada remaja

Berdasarkan hasil analisa yang telah dilakukan pada tabel 8, didapatkan nilai P-Value sebesar  $0,000 < 0,050$  yang artinya terdapat hubungan antara usia dengan nyeri haid pada remaja. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Soesilowati (2016) yang menyatakan dengan adanya usia terhadap rasa nyer1 haid pada remaja. Dalam penelitian ini responden semuanya berusia remaja sehingga pada saat pengujian sebelum dan sesudah melakukan senam dismemore masih mengalami nyeri, namun terjadi penurunan tingkat nyeri antara sebelum dan sesudah melakukan senam dismenore. Menurut Wahyuni (2014) kasus nyeri haid banyak ditemukan pada usia remaja, ha ini disebabkan oleh semakin bertambahnya usia dan semakin seringnya menstruasi maka leher rahim akan semakin lebar. Hal inilah yang membuat kasus nyeri haid jarang terjadi pada orang dewasa.

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan oleh peneliti, maka peneliti mengambil kesimpulan bahwa usia mempengaruhi tingkat nyeri haid pada remaja. Hal ini tergambar pada semua responden yang dilakukan penelitian mengalami nyeri pada saat haid. Hanya saja terdapat perbedaan pada tingkat nyerinya.

#### 6.2.Pengaruh Lama Haid terhadap Nyeri Haid pada Remaja

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 9 terdapat pengaruh lama haid terhadap nyeri haid pada remaja. Hal ini dibuktikan dengan hasil analisis yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar



0.001 < 0.05 yang artinya terdapat hubungan antara lama haid dengan nyeri haid yang terjadi pada remaja. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Qoriaty (2016) bahwa lama haid dapat mempengaruhi nyeri haid pada remaja. Hal ini berarti semakin lama mengalami haid maka semakin banyak atau sering uterus berkontraksi akibatnya semakin banyak pula hormone prostaglandin yang dikeluarkan. Akibat hormone progstaglandin yang berlebihan maka menimbulkan rasa nyeri pada menstruasi.

Berdasarkan penjelasan diatas peneliti menarik kesimpulan bahwa usia tidak akan mempengaruhi nyeri haid pada remaja. Hal ini disebabkan dari masing-masing individu itu tersendiri. Karena mual yang timbul berasal dari keragu-raguannya ibu hamil.

### **6.3. Pengaruh melakukan senam desminore terhadap nyeri haid pada remaja**

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 10 tentang pengaruh melakukan senam desminore terhadap nyeri haid pada remaja menyatakan bahwa melakukan senam desminore dapat menurunkan tingkat nyeri haid pada remaja. Hal ini dibuktikan dengan hasil analisis yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0.000 < 0.05 yang artinya terdapat hubungan antara melakukan senam desminore dengan penurunan nyeri haid pada remaja, sehingga hipotesis H1 diterima yaitu melakukan senam desminore dapat menurunkan rasa nyeri haid pada remaja. Artinya semakin rutusnya melakukan senam desminore maka rendah tingkat nyeri haid yang dirasakan pada remaja.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Natalia (2022) dengan hasil penelitian tersebut didapatkan bahwa pemberian senam dismenore berpengaruh dalam menurunkan nyeri dismenore remaja putri. Berdasarkan penelitian sebelumnya menyatakan bahwa senam dismenore efektif menurunkan nyeri dismenore. Hal ini dikarenakan saat melakukan senam dismenore maka tubuh akan mengeluarkan hormon endorfin dimana akan menurunkan nyeri haid. Dengan melakukan senam maka akan mengurangi kelemahan/keletihan otot terutama pada abdomen bagian bawah sehingga bisa mengurangi tingkat nyeri karena lebih ditekankan pada peregangan otot pada perut bagian bawah yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot, daya tahan dan fleksibilitas otot sehingga nyeri dismenore dapat berkurang.

## **4. KESIMPULAN**

Gambaran ibu bersalin dengan keadaan fisik yang baik sebanyak 80% pada kelompok kontrol dan 73,2% pada kelompok intervensi, ibu bersalin dengan paritas primigravida pada kelompok kontrol sebanyak 66,7% sedangkan pada kelompok intervensi dengan paritas multigravida sebanyak 53,3%, ibu bersalin dengan riwayat pemeriksaan kehamilan baik yaitu  $\geq 4$  kali kunjungan pada kedua kelompok sebanyak 73,3%, ibu bersalin dengan pendidikan SMA/D3/S1 pada kedua kelompok sebanyak 53,3%. Gambaran tingkat kecemasan ibu bersalin pada kelompok intervensi (kasus) dengan pemberian aromaterapi lavender diperoleh nilai rata-rata pretest = 22,60 dan nilai rata-rata posttest = 19,80 Selanjutnya kecemasan ibu bersalin pada kelompok kontrol pemeriksaan diperoleh nilai rata-rata pretest = 23,13 dan nilai rata-rata posttest = 24,27. Terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian aromaterapi lavender dengan tingkat kecemasan Ibu Bersalin di PMB Ny. T (Hasil uji statistik didapatkan nilai p value=0,043). Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara keadaan fisik dengan tingkat kecemasan Ibu Bersalin di PMB Ny. T (Hasil uji statistik didapatkan nilai p value=0,043) Terdapat pengaruh yang paritas dengan tingkat kecemasan Ibu Bersalin di PMB Ny. T (Hasil uji statistik didapatkan nilai p value=0,043). Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara riwayat pemeriksaan kehamilan (ANC) dengan tingkat kecemasan Ibu Bersalin di PMB Ny. T (Hasil uji statistik didapatkan nilai p value=0,043). Terdapat pengaruh yang signifikan antara pendidikan dengan tingkat kecemasan Ibu Bersalin di PMB Ny. T Periode November 2022-Januari 2023 (Hasil uji statistik didapatkan nilai p value=0,043).

## DAFTAR PUSTAKA

- 1) Andriani, B.R. 2016. *Hubungan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi Remaja putri di SMPN 2 Gamping*. Yogyakarta: UMY.
- 2) Anwar, M, Baziad. A & Prabowo. P. 2013. *Ilmu Kandungan*. PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- 3) Anurogo & Wulandari. 2011. *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Ed. I. Yogyakarta : ANDI.
- 4) Badriah & Diati. 2011. *Be Smart Girl : Petunjuk Islami Kesehatan Reproduksi Bagi Remaja*. Jakarta : Gema Insani
- 5) Bobak, I.M., L, D.L & Jensen M.D. 2004. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Jakarta EGC.
- 6) El-Manan. 2011. *Kamus Pintar Kesehatan Wanita*. Cetakan Pertama. Jogjakarta : BUKUBIRU
- 7) Gunawan, G.S. 2010. *Farmakologi dan Terapi* Ed.5. Jakarta: Departemen Farmakologi dan Terapeutik FKUI.
- 8) Hidayat. A.A. 2007. *Metode Penelitian Kebidanan Dan Tehnik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- 9) Ismarozi, D. 2015. *Efektivitas Senam Dismenore Terhadap Penanganan Nyeri Haid Primer Pada Remaja*. Vol.2 No.1..Diakses pada 11 Jan 2017.
- 10) Lestari, N.M.S.D. 2013. *Jurnal Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA III Tahun (2013).Pengaruh Dismenorea Pada Remaja*. Diakses pada 10 Jan 2017.
- 11) Morgan & Hamilton. 2013. *Obstetri dan Ginekologi Panduan Praktik*. Jakarta : EGC.
- 12) Nurchasanah. 2010. *Ensiklopedi Kesehatan Wanita*. Cet.1. Yogyakarta : Familia. Nursalam. 2013. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan 51 Praktis*.Ed. 3. Jakarta : Salemba Medika
- 13) Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta. . 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Ed.Rev. Jakarta :Rineka Cipta.
- 14) Potter & Perry. 2011. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : konsep, proses, dan praktik*. Ed. 4, Vol. 1. Jakarta: EGC.
- 15) Prawirahardjo, S. 2011. *Ilmu Kandungan*. Jakarta : YBPSP.
- 16) Price, W. 2006. *Patofisiologi Konsep Klinis Proses-Proses Penyakit*. Ed.6 Vol.2. Jakarta : EGC.
- 17) Proverawati, A. & Misaroh, S. 2013. *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Cet. 1. Yogyakarta : Nuha Medika.
- 18) Smeltzer, C.S & Bare, G.B. 2012. *Buku Ajar Keperawatan Medikal-bedah : Ed. 8, Vol. 1*. Jakarta: EGC.
- 19) Sugani & Priandarini. 2011. *Cara Cerdas untuk Sehat : Rahasia Hidup Sehat Tanpa Dokter*. Jakarta : Transmedia.
- 20) Syafrudin. 2011. *Himpunan Penyuluhan Kesehatan Pada Remaja, Keluarga, Lansia dan Masyarakat* . Jakarta : TIM
- 21) WHO Int. 2017. *Exploring Dysmenorrhea and Menstrual*. WHO EMRO.