

872

By Amelia Irsa Pratiwi

Pengaruh Terapi Hydro (Kompres Air Hangat) Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 16 Samarinda

The Effect Of Hydro Therapy (Warm Water Compress) on Reducing the Intensity of Menstrual Pain (Dysmenorrhea) in Teenage Girl at State Junior High School 16 Samarinda

15 Abstrak

Latar belakang: Dismenorea adalah nyeri saat haid yang dirasakan dengan gejala kompleks berupa kram pada perut bagian bawah yang menjalar ke punggung atau ke kaki. Salah satu tindakan non farmakologis untuk penanganan dismenorea adalah kompres hangat yang bertujuan agar meningkatkan sirkulasi aliran darah ke bagian yang nyeri, menurunkan ketegangan otot dimana dapat meningkatkan relaksasi otot dan mengurangi nyeri akibat dari spasme atau kekakuan, dan juga memberikan rasa nyaman.

Tujuan: Untuk mengetahui “Pengaruh Terapi Hydro (Kompres Air Hangat) Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Remaja Di SMP Negeri 16 Samarinda.

Metode: Desain penelitian ini menggunakan *quasy experimental research* dengan pendekatan *pretest-posttest with control group design*. Sampel yang digunakan sebanyak 32 responden sesuai kriteria inklusi dan eksklusi dengan menggunakan teknik pengambilan sample *purposive sampling*. Analisa data yang digunakan adalah *paired sample t-test* dan *independent sample t-test*.

Hasil: Hasil penelitian *paired sample t-test* dan *independent sample t-test* menunjukkan bahwa *p-value* = 0,000 ($p < 0.05$), artinya H_0 ditolak dan H_a diterima.

Kesimpulan: Disimpulkan bahwa terdapat pengaruh terapi hydro (kompres air hangat), sedangkan pada kelompok kontrol yang tidak diberikan terapi hydro (kompres air hangat) ada penurunan nyeri, tetapi tidak sebesar kelompok intervensi. Oleh sebab itu terapi hydro (kompres air hangat) efektif untuk meredakan nyeri haid (*dismenorea*).

Kata kunci: *dismenorea*, nyeri haid, menstruasi, kompres hangat, remaja putri

Abstract

Background: Dysmenorrhea is pain during menstruation which is felt with complex symptoms in the form of cramps in the lower abdomen that radiates to the back or to the legs. One of the non-pharmacologic measures for treating dysmenorrhea is warm compresses aims to increase circulation of blood flow to the painful part, reduce muscle tension which can increase muscle relaxation and reduce pain due to spasms or stiffness, and also provide a sense of comfort.

Objective: To find out "The Effect of Hydro Therapy (Warm Compresses) on Reducing the Intensity of Menstrual Pain (Dysmenorrhea) in Teenage Girl at SMP Negeri 16 Samarinda.

Method: The research design used *quasy experimental research* with a *pre test-post test approach* and a *control group design*. The sample used was 32 respondents according to the inclusion and exclusion criteria using a *purposive sampling technique*. The data analysis used was *paired sample t-test* and *independent sample t-test*.

Result: The results of the *paired sample t-test* and *independent sample t-test* showed that *p-value* = 0.000 ($p < 0.05$), meaning that H_0 was rejected and H_a was accepted.

Conclusion: It can be concluded that there is an effect of hydro therapy (warm water compresses). Whereas in the control group that was not given hydro therapy (warm water compresses) there was a decrease in pain, but not as big as the intervention group. Therefore hydro therapy (warm water compresses) is effective for relieving menstrual pain (dysmenorrhea).

Keywords: dysmenorrhea, menstrual pain, menstruation, warm compresses,

PENDAHULUAN

Pubertas adalah masa yang ditandai dengan perubahan psikologis dan pertumbuhan fisik yang sangat pesat. Untuk gadis remaja, pematangan alat kelamin adalah ciri khasnya. Salah satu tanda pubertas pada anak perempuan adalah menstruasi.¹ Menstruasi adalah luruhnya lapisan rahim (endometrium) dengan perdarahan yang berulang setiap bulannya, kecuali pada masa kehamilan. Saat menstruasi, lapisan rahim yang mengandung banyak pembuluh darah akan rusak.² Beberapa wanita mengalami *dismenorea* atau nyeri haid yang menyakitkan selama menstruasi. *Dismenorea* terjadi pada wanita selama atau sebelum menstruasi.³

Dismenorea adalah nyeri dengan gejala kompleks berupa kram pada perut bagian bawah, menjalar ke punggung dan kaki saat menstruasi.⁴ Nyeri saat menstruasi menyebabkan ketidaknyamanan selama aktivitas fisik sehari-hari. Penyakit ini dikaitkan dengan seringnya tidak masuk sekolah atau bekerja, dengan 40-70% wanita usia subur mengalami nyeri haid yang dapat mempengaruhi produktivitasnya, dan 10% mengganggu kehidupan sehari-harinya. Sekitar 70-90% periode nyeri terjadi selama masa reproduksi, dan remaja yang mengalami periode nyeri haid dalam kegiatan sekolah, sosial, dan olahraga akan terpengaruh.⁵

Menurut WHO (World Health Organization) tahun 2013 angka kejadian *dismenorea* adalah 1.769.425 (90%) wanita yang menderita *dismenorea* dan rata-rata kurang lebih 50% wanita di dunia mengalaminya.⁶ Di Amerika Serikat 90% wanita menderita *dismenorea* berat yang mempengaruhi kemampuan mereka untuk melakukan aktivitas sehari-hari, hal ini menjadi masalah serius dan berpotensi mempengaruhi kualitas hidup seseorang.⁷

Angka kejadian *dismenorea* primer di Indonesia sebesar 54,89% sedangkan angka kejadian *dismenorea* sekunder sebesar 9,36%, dengan kasus terbanyak terjadi di wilayah Jawa Tengah. Frekuensi *dismenorea* ringan 21,28%, *dismenorea* sedang 21,28%, *dismenore* berat 9,36%⁽³⁾. Di pulau Kalimantan angka kejadian *dismenorea* mencapai 56%, khususnya di kota Samarinda mencapai 68,4%.⁸

Pengobatan untuk *dismenorea* umumnya dibagi menjadi dua kategori yaitu farmakologis dan non-farmakologis. Secara farmakologis, nyeri dapat diatasi dengan terapi analgesik, metode pereda nyeri yang paling umum digunakan. Obat antiinflamasi non steroid seperti ibuprofen, naproxen, dan asam mefenamat dapat diberikan untuk meredakan nyeri. Obat pereda nyeri memang efektif untuk mengurangi nyeri, namun penggunaan obat pereda nyeri bersifat adiktif dan memiliki efek samping yang berbahaya.⁹ Di sisi lain, pengobatan non-farmakologi meliputi kompres hangat, teknik relaksasi napas dalam dan yoga. Tindakan non-farmakologis yang mudah dilakukan salah satunya adalah kompres dengan air hangat. Kompres hangat adalah metode yang menggunakan panas lokal untuk menghasilkan berbagai efek fisiologis. Kompres hangat dapat digunakan untuk meredakan nyeri dan mengendurkan otot yang tegang.¹⁰

Kompres hangat adalah proses perpindahan panas yang memberikan efek nyaman. Kompres hangat dapat melebarkan pembuluh darah di area yang menyakitkan. Selain itu, sirkulasi darah meningkat dan otot menjadi rileks sehingga nyeri haid dapat langsung diredakan.¹¹

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 2 Februari 2023 melalui observasi dan wawancara seluruh siswi SMP Negeri 16 Samarinda kelas VII yang

diketahui berjumlah 153 orang, yang setiap bulannya mengalami haid/menstruasi. Didapatkan 136 siswi mengatakan apabila haid/menstruasi setiap bulan pasti mengalami nyeri haid dan ada 17 siswi mengatakan tidak mengalami nyeri haid. Kuesioner dibagikan sebanyak 136 kuesioner kepada siswi yang menstruasi mengalami nyeri haid. Dari hasil pendataan diperoleh 29 siswi mengalami nyeri ringan, 59 siswi mengalami nyeri sedang, dan 48 siswi mengalami nyeri berat sampai tidak bisa beraktivitas bahkan sampai tidak masuk sekolah. Kemudian dari data-data tersebut didapatkan juga laporan bahwa terdapat 38 orang siswi melakukan penanganan nyeri haid dengan mengkonsumsi obat pereda nyeri seperti paracetamol, ibuprofen, dan asam mefenamat yang berjumlah 11 orang, mengkonsumsi minuman jamu seperti teh hijau dan jahe hangat berjumlah 12 orang, melakukan relaksasi nafas dalam berjumlah 12 orang, dan siswi yang tidak melakukan penanganan nyeri berjumlah 63 orang dengan membiarkan nyeri tersebut.

METODE

Penelitian ini telah lulus uji etik di Komisi Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman dengan No. 104/KEPK-FK/V/2023. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian menggunakan *quasy eksperiment* dengan pendekatan *pre test – post test with control group design* yang dibagi menjadi kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei-Juni 2023 di SMP Negeri 16 Samarinda. Populasi target pada penelitian ini adalah remaja putri kelas VII yang mengalami nyeri haid sebanyak 136 orang. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 32 responden yang terbagi menjadi 2 kelompok yaitu 16 kelompok intervensi dan 16 kelompok kontrol dengan menggunakan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari: Standar Prosedur Operasional terapi *hydro* (kompres air hangat) yang digunakan sebagai panduan untuk melakukan intervensi; Thermometer air; *Warm water bag*; VAS (*Visual Analogue Scale*) yang digunakan untuk mengukur tingkat intensitas nyeri haid (*dismenorea*); *Stopwatch* yang digunakan untuk menghitung lamanya waktu pengompresan; Lembar penjelasan responden; Lembar persetujuan menjadi responden; Data demografi (usia sekarang & usia *menarche*) dan kuesioner setiap variable.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan kuesioner, yang berupa data primer yang diambil dari responden secara langsung. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan *paired sample t-test* dan *independent sample t-test*.

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Sekarang

Usia (Tahun)	Frekuensi (n)	Persentase (%)
12	17	53.1
13	15	46.9
Total	32	100.0

Usia responden dapat dilihat pada tabel 1, yang menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 12 tahun sebanyak 17 responden (53,1%) dan sebagian kecil berusia 13 tahun sebanyak 15 responden (46,9%).

Tabel 2. Distribusi Skor Nyeri Haid Pada Kelompok Intervensi

Skor Nyeri	N	Mean	SD	Nilai Minimum	Nilai Maksimum
Pre	16	3.19	0.544	2	4
Post	16	2.13	0.619	1	3

Skor nyeri haid pada kelompok kontrol dapat dilihat pada tabel 2, bahwa rata – rata skor nyeri haid pada kelompok intervensi adalah 3,19 (SD = 0,544) dan ketika dilakukan *pre test* didapatkan skor nyeri terendah 2 dan skor nyeri tertinggi 4. Pada *post test* juga dapat dilihat bahwa rata – rata skor nyeri adalah 2,13 (SD = 0,619) dengan skor nyeri terendah 1 dan skor nyeri tertinggi 3.

Tabel 3. Distribusi Skor Nyeri Haid Pada Kelompok Kontrol

Skor Nyeri	N	Mean	SD	Nilai Minimum	Nilai Maksimum
Pre	16	2.75	0.683	2	4
Post	16	3.00	0.516	2	4

Selanjutnya pada tabel 3, dapat dilihat bahwa rata – rata skor nyeri haid pada kelompok kontrol adalah 2,75 (SD = 0,683) dan ketika dilakukan *pre test* didapatkan skor nyeri terendah 2 dan skor nyeri tertinggi 4. Pada *post test* juga dapat dilihat bahwa rata – rata skor nyeri adalah 3,00 (SD = 0,516) dengan skor nyeri terendah 2 dan skor nyeri tertinggi 4.

Tabel 4. Pengaruh Terapi Hydro Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenorea) Uji Paired Sample t-test

Skor nyeri	N	Mean	SD	p-value
Kelompok intervensi	16	1.063	0.250	0.000
Kelompok kontrol	16	-0.250	0.557	

Hasil analisis bivariat yang tersaji pada tabel 4, berdasarkan uji statistik *paired sample t-test* diperoleh *p-value* = 0.000 ($p < 0.05$) yang berarti ada pengaruh pemberian tindakan terapi *hydro* (kompres air hangat) terhadap penurunan intensitas nyeri haid (*dismenorea*) pada remaja putri di SMP Negeri 16 Samarinda.

Tabel 5. Pengaruh Terapi Hydro Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenorea) Uji Independent Sample T-test

Skor nyeri	N	Mean	SD	p-value
Kelompok intervensi	16	1.06	0.250	0.000
Kelompok kontrol	16	-0.25	0.557	

Hasil analisis bivariat yang tersaji pada tabel 5, berdasarkan uji statistik *independent sample t-test* diperoleh *p-value* = 0.000 ($p < 0.05$) yang berarti ada pengaruh pemberian tindakan terapi *hydro* (kompres air hangat) terhadap penurunan intensitas nyeri haid (*dismenorea*) pada remaja putri di SMP Negeri 16 Samarinda.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil sebelum diberikan kompres air hangat pada kelompok intervensi nilai rata – rata skor nyeri adalah 3,19 (SD = 0,544) dengan skor nyeri terendah 2 dan skor nyeri tertinggi 4. Setelah diberikan terapi *hydro* (kompres air hangat) yang telah diuji menggunakan *paired sample t-test* terjadi penurunan nilai rata – rata skor nyeri 1,063. Sementara dengan menggunakan *independent sample t-test* terjadi penurunan nilai rata – rata skor nyeri 1,06. Penurunan skor nyeri ini ditandai dengan responden mengatakan nyeri berkurang, merasa rileks dan nyaman setelah diberikan terapi *hydro* (kompres air hangat). Berbeda dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan terapi *hydro* (kompres air hangat) berdasarkan hasil *pre test* diketahui pada kelompok kontrol nilai rata – rata 2,75 (SD = 0,683) dengan skor nyeri terendah

2 dan skor nyeri tertinggi 4. Pada hasil *pretest* rata – rata nilai skor nyeri yang telah diuji menggunakan *paired sample t-test* skor nyeri -0,250. Sementara dengan menggunakan *independent sample t-test* skor nyeri -0,25. Dapat dilihat pada kelompok kontrol terjadi penurunan tetapi tidak sebesar kelompok intervensi.

Berdasarkan hasil analisis bivariat dengan uji statistik *paired sampel t-test* diperoleh $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$) sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini berarti ada pengaruh pemberian tindakan terapi *hydro* (kompres air hangat) terhadap penurunan intensitas nyeri haid (*dismenorea*) pada remaja putri di SMP Negeri 16 Samarinda, sedangkan hasil analisis bivariat dengan uji statistik *independent sampel t-test* diperoleh $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$) sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka pada kelompok intervensi yang telah diberikan terapi *hydro* (kompres air hangat) penurunan nyeri haidnya lebih besar dibandingkan dengan kelompok kontrol yang sama sekali tidak diberikan terapi *hydro* (kompres air hangat) dimana penurunan nyeri haidnya sedikit bahkan ada yang nyerinya menetap dan malah bertambah. Ini ditunjukkan oleh data frekuensi skor skala nyeri *pre test*, yaitu skor nyeri 2 untuk 2 responden (6,3%), skor nyeri 3 untuk 4 responden (12,5%), skor nyeri 5 untuk 4 responden (12,5%), skor nyeri 6 untuk 1 responden (3,1%), dan skor nyeri 8 untuk 1 responden (3,1%). Berbeda dengan frekuensi data skor nyeri *post test* pada responden yang tidak diberikan perlakuan pada kelompok kontrol yaitu skor nyeri 2 dengan jumlah 1 responden (3,1%), skor nyeri 3 dengan jumlah 1 responden (3,1%), skor nyeri 4 dengan jumlah 4 responden (12,5%), skor nyeri 5 dengan jumlah 5 responden (15,6%), skor nyeri 6 dengan jumlah 3 responden (9,4%), dan skor nyeri 7 dengan jumlah 2 responden (6,3%).

Salah satu pengobatan non farmakologi untuk mengurangi *dismenorea* ialah melalui pemberian kompres hangat ke area yang nyeri. Pemberian kompres hangat dengan buli-buli air panas bersuhu 40°C akan menghantarkan panas ke tubuh, hal ini mengakibatkan pembuluh darah melebar dan otot menjadi rileks, mengurangi dan menghilangkan rasa sakit yang dirasakan.¹² *Dismenorea* dapat dikurangi dengan mengompres dengan suhu 40°C pada perut bagian bawah yang nyeri selama 15-20 menit.¹¹ Kompres hangat digunakan untuk meredakan nyeri haid. Kompres hangat diterapkan untuk memenuhi kebutuhan akan rasa nyaman, mengurangi atau menghilangkan nyeri, mengurangi atau mencegah kejang otot, dan menimbulkan rasa hangat pada area tertentu (perut). Kompres hangat diterapkan dengan meletakkan buli-buli air panas atau handuk yang dibasahi air panas di atas area yang sakit, lalu diiringi dengan melakukan latihan atau pijatan.¹³ Kompres hangat dapat memperlancar aliran darah, oleh sebab itu kompres hangat dapat mengatasi *dismenorea*. Pasokan panas melebarkan pembuluh darah yang meningkatkan sirkulasi darah di jaringan, hal ini meningkatkan distribusi asam dan nutrisi dalam sel, serta meningkatkan pelepasan zat ini, sehingga menghilangkan rasa sakit yang disebabkan oleh berkurangnya suplai darah ke endometrium. Mahasiswa yang mengalami *dismenorea* akan terganggu kegiatan akademiknya di kampus dan tidak mampu untuk menjalani kegiatan sehari-hari seperti biasa.¹⁴

Secara teori, kompres hangat memberikan rasa hangat kepada responden untuk meredakan nyeri dengan memamfaatkan cairan yang fungsinya untuk melebarkan pembuluh darah dan meningkatkan aliran lokal. Kompres hangat juga bertujuan; melebarkan pembuluh darah dan memperbaiki aliran darah dalam jaringan; menurunkan ketegangan pada otot; meningkatkan sel darah putih secara keseluruhan dan mengurangi gejala reaksi peradangan; melebarkan pembuluh darah karena peningkatan aliran darah dan tekanan kapiler serta tekanan O_2 dan CO_2 dalam darah meningkat, dan otomatis pH darah menurun.¹⁵

Penelitian ini sejalan dengan penelitian¹⁶ yang membuktikan bahwa terjadi penurunan nilai rata-rata skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan terapi kompres hangat dan setelah dilakukan uji *wilcoxon-test* menggunakan program SPSS didapatkan hasil analisis data menunjukkan bahwa nilai signifikansi diperoleh sebesar $p\text{-value} 0,001$ ($p < 0,005$). Artinya H_0

ditolak dan H_a diterima, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh kompres hangat terhadap penurunan nyeri *dismenorea* di Sekolah Menengah Pertama Negeri 17 Kecamatan Enggano. Kompres hangat meningkatkan suplai nutrisi dan kebutuhan oksigen pada area yang akan dikompres, mengurangi kongesti vena, dan meningkatkan aliran darah ke berbagai bagian tubuh. Kompres hangat memperlancar peredaran darah, melancarkan pembuluh darah, mengendurkan otot dan meredakan ketegangan sendi.

Berdasarkan uraian diatas peneliti berasumsi bahwa kompres hangat dapat menjadi media pengobatan alternatif yang efektif dan efisien dalam menurunkan intensitas nyeri haid (*dismenorea*). Prinsip kompres hangat dengan menyalurkan suhu panas ke bagian tubuh yang terasa nyeri sehingga terjadi pelebaran pembuluh darah, oleh sebab itu sirkulasi darah menjadi lancar dan meningkatkan suplai darah ke seluruh tubuh. Selain itu juga akan terjadi penurunan ketegangan pada otot myometrium, hal ini akan membuat tubuh menjadi rileks dan nyeri berangsur-angsur berkurang bahkan menghilang. Jika seorang wanita saat menstruasi mengalami nyeri haid (*dismenorea*) kemudian membiarkan nyeri tersebut tanpa diobati, nyeri itu mungkin saja bisa berkurang tetapi kemungkinannya sangat kecil, bila dibiarkan nyeri tersebut akan meningkat sehingga mempengaruhi dan mengganggu keadaan fisik dan psikis seseorang.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan *uji paired sample t-test dan independent sample t-test* diperoleh $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$), artinya H_0 ditolak dan H_a diterima, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh bagi kelompok intervensi yang diberikan terapi *hydro* (kompres air hangat) terhadap penurunan intensitas nyeri haid (*dismenorea*) pada remaja putri di SMP Negeri 16 Samarinda. Sedangkan pada kelompok kontrol yang tidak diberikan terapi *hydro* (kompres air hangat) terjadi sedikit penurunan nyeri dibanding dengan kelompok intervensi. Hal ini membuktikan bahwa, terapi *hydro* (kompres air hangat sangat efektif untuk meredakan nyeri haid (*dismenorea*)).

SARAN

Remaja putri perlu mempraktekkan kompres hangat sebagai upaya penanganan menghilangkan nyeri menstruasi pada saat mengalami nyeri haid (*dismenorea*). Terapi ini boleh dilakukan di rumah ataupun pada saat berada di sekolah bisa dilakukan di UKS sekolah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih peneliti ucapkan kepada Dr. Hj. Nunung Herlina, S. Kp. M. Pd atas dukungan dan masukannya selama penelitian berlangsung dan terima kasih kepada pimpinan dan staf SMP Negeri 16 Samarinda yang telah bersedia menjadi objek tempat penelitian ini berlangsung.

23%

SIMILARITY INDEX

PRIMARY SOURCES

1	repository.stikesdrsoebandi.ac.id Internet	69 words — 2%
2	123dok.com Internet	42 words — 1%
3	ejournal.unib.ac.id Internet	41 words — 1%
4	ejurnal.stikesprimanusantara.ac.id Internet	40 words — 1%
5	id.scribd.com Internet	39 words — 1%
6	jurnal.umsb.ac.id Internet	35 words — 1%
7	digilib.unisayogya.ac.id Internet	33 words — 1%
8	Nilawati Jaya, Lolita Sary, Astriana Astriana, Ratna Dewi Putri. "MANFAAT BAYAM MERAH (AMARANTHUS GANGETICUS) UNTUK MENINGKATKAN KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL", Jurnal Kebidanan Malahayati, 2020 Crossref	28 words — 1%

9	e-jurnal.iphorr.com Internet	28 words — 1%
10	jurnal.untan.ac.id Internet	26 words — 1%
11	Roslina Dewi. "Pengaruh senam diabetes terhadap penurunan risiko ulkus diabetik pada penderita diabetes melitus tipe II di Desa Sukamaju wilayah kerja UPTD Puskesmas Kadudampit Kabupaten Sukabumi", Journal of Nursing Practice and Education, 2023 Crossref	23 words — 1%
12	podomorocomunity.blogspot.com Internet	23 words — 1%
13	ejournal.stikesbuleleng.ac.id Internet	20 words — 1%
14	www.researchgate.net Internet	20 words — 1%
15	Iga Retia Mufti. "PENANGANAN DISMENOREA PRIMER SECARA FARMAKOLOGI DAN NON FARMAKOLOGI PADA REMAJA PUTRI KARANG TARUNA", Al-Insyirah Midwifery: Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences), 2022 Crossref	19 words — 1%
16	elearning.medistra.ac.id Internet	18 words — 1%
17	journal.unirow.ac.id Internet	18 words — 1%
18	repo.stikesicme-jbg.ac.id Internet	18 words — 1%

-
- 19 Sinta Aulia Rodiah, Desi Hidayanti. "PENGARUH ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE TERHADAP PENURUNAN NYERI DYSMENORRHOEA", Jurnal Kesehatan Siliwangi, 2022
Crossref 17 words — 1%
-
- 20 Supriadi Supriadi, Washudi Washudi. "AKTIFITAS FISIK TERPROGRAM EFEKTIF DALAM MENINGKATKAN FUNGSI KOGNITIF USIA LANJUT", JURNAL RISET KESEHATAN POLTEKKES DEPKES BANDUNG, 2023
Crossref 17 words — 1%
-
- 21 eprints.mercubuana-yogya.ac.id
Internet 16 words — 1%
-
- 22 repository.unusa.ac.id
Internet 16 words — 1%
-
- 23 Yulia Wahyuni, Dhea Sabha Fasya, Anugrah Novianti. "Analisis perbedaan asupan kalsium, magnesium, zink, dan aktivitas fisik berdasarkan kejadian dismenorea pada remaja putri atlet di SMA Negeri Ragunan", Ilmu Gizi Indonesia, 2021
Crossref 15 words — 1%
-
- 24 www.ejurnalmalahayati.ac.id
Internet 15 words — 1%
-
- 25 www.mitrasehatjurnal.com
Internet 15 words — 1%
-