



# Plagiarism Checker X Originality Report

**Similarity Found: 38%**

Date: Kamis, Maret 21, 2019

Statistics: 922 words Plagiarized / 2435 Total words

Remarks: Medium Plagiarism Detected - Your Document needs Selective Improvement.

---

THE INFLUENCE OF GRANTING A COMBINATION OF TECHNIQUES OF RELAXATION BREATH DAN THERAPY MUSIC TO DECREASE IN PAINFUL MENSTRUATION (DYSMENORRHOE) Study Conducted on Students Dormitory Obstetrics Department Poltekkes Kemenkes Denpasar, 2013 Putu Sudewi Arsini<sup>1</sup>, Gusti Ayu Marhaeni<sup>2</sup>, Ni Ketut Somoyani<sup>3</sup> ABSTRACT Menstrual Pain (Dysmenorrhoe) is the perceived pain ahead of or during menstruation until woman can't work and need rest and relief medication or pain.

The purpose of this research is to know how to influence the granting of the combination of relaxation techniques and breath music decline terai of pain dismenorhoe. This research is quasi-experiments with pretest-posttest design draft. Who performed from November - December 2013. This research was conducted on a Coed Dormitory in Obstetrics levels I Poltekkes Kemenkes Denpasar, who suffered dismenorhoe.

The technique of sampling purposive sampling was performed with a total sample of 40 students who have experienced dismenorhoe. Pretest results obtained the highest pain scale, on a scale of 6 while the highest pain scale posttest results on a scale of 5. Analysis of samples using a t-test is a test where the retrieved value  $t = 41,0000$  and  $p$  value 0,00.

Reference result analysis of data obtained can be concluded there is influence the granting of the combination relaxation techniques of breath and breath therapy to decrease dismenorhoe pain. advice is been available for collage student to be able to do adaption well, cable of being set emotion and capable of being set lifestyles well.

Key words: dismenorrhoe, breath relaxation, music therapy 1 College Student DIV Obstetrics Clinic Poltekkes Kemenkes Denpasar 2.3 Lecturer Majors Obstetrics Poltekkes Kemenkes Denpasar PENGARUH PEMBERIAN KOMBINASI TEKNIK RELAKSASI NAFAS DAN TERAPI MUSIK TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID (DYSMENORRHOE) Studi Dilakukan pada Mahasiswa Asrama Kebidanan Poltekkes Kemenkes Denpasar Jurusan Kebidanan Tahun 2013 Putu Sudewi Arsini<sup>1</sup>, Gusti Ayu Marhaeni<sup>2</sup>, Ni Ketut Somoyani<sup>3</sup> ABSTRAK Nyeri haid (dysmenorrhoe) adalah nyeri yang dirasakan menjelang atau selama haid sampai wanita tidak dapat bekerja dan memerlukan istirahat dan atau obat pengurang rasa sakit.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh pemberian kombinasi teknik relaksasi nafas dan terapi musik terhadap penurunan nyeri dysmenorrhoe. Penelitian ini merupakan quasi-eksperimen dengan rancangan pretest-posttest design yang dilakukan mulai Nopember – Desember 2013. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa tingkat I di Asrama Kebidanan Poltekkes Kemenkes Denpasar yang mengalami dysmenorrhoe. Teknik pengambilan sampel yang dilakukan adalah purposive sampling dengan jumlah sampel 40 mahasiswa yang mengalami dysmenorrhoe.

Hasil pretest diperoleh skala nyeri tertinggi pada skala 6 sedangkan hasil posttest skala nyeri tertinggi pada skala 5. Analisis data menggunakan uji t-test dimana diperoleh nilai  $t = 41,0000$  dan  $p$  value 0,00. Mengacu hasil analisis data yang diperoleh dapat disimpulkan terdapat pengaruh pemberian kombinasi teknik relaksasi nafas dan terapi nafas terhadap penurunan nyeri dysmenorrhoe. Saran yang bisa diberikan kepada mahasiswa agar mampu melakukan adaptasi dengan baik, mampu mengatur emosi dan mampu mengatur pola hidup dengan baik.

Kata kunci : dysmenorrhoe, relaksasi nafas, terapi musik Mahasiswa DIV Kebidanan Klinik Poltekkes Kemenkes Denpasar 2,3 Dosen Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Denpasar Haid atau menstruasi adalah salah satu proses alami seorang perempuan yaitu proses deskuamasi atau meluruhnya endometrium yang keluar melalui vagina akibat tidak terjadinya proses pembuahan sel telur dengan sel sperma<sup>1</sup>.

Dysmenorrhoe adalah nyeri haid menjelang atau selama haid, sampai tidak dapat bekerja dan memerlukan istirahat. Gejala yang dirasakan wanita pada saat dysmenorrhoe adalah nyeri pada perut bagian bawah, dapat juga menjalar ke punggung bagian bawah dan tungkai. Gejala lain yang dirasakan seperti kegelisahan, depresi, iritabilitas atau sensitif, lekas marah, gangguan tidur, kelelahan, lemah, mengidam makanan dan kadang-kadang perubahan suasana hati yang sangat cepat, payudara terasa sakit atau membengkak, perut kembung atau sakit serta masalah kulit

seperti jerawat 2.

Berdasarkan Jurnal Occupation And Environmental Medicine tahun 2008 di USA, diperkirakan hampir 90% wanita mengalami dysmenorrhoe dan 10-15% diantaranya mengalami dysmenorrhoe berat yang menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan apapun. Di Swedia dilaporkan dysmenorrhoe terjadi pada 90% wanita yang berusia kurang dari 19 tahun dan 67% wanita yang berusia 24 tahun.

Di Indonesia, angka kejadian dysmenorrhoe 64,25% , terdiri dari 54,89% dysmenorrhoe primer dan 9,36% dysmenorrhoe sekunder. Sekitar 50% dari wanita yang sedang haid mengalami dysmenorrhoe dan 10% mempunyai gejala yang hebat sehingga memerlukan istirahat di tempat tidur. Suatu studi terbaru dilakukan di Purwohardjo diketahui bahwa hampir 10% remaja dysmenorrhoe tidak bisa mengikuti kegiatan sekolah = 3 hari<sup>3</sup>.

Salah satu cara yang dilakukan untuk mengatasi dysmenorrhoe adalah dengan teknik relaksasi. Relaksasi adalah metode yang paling sering digunakan di Inggris, dimana 34% wanita menggunakan teknik relaksasi dalam mengatasi nyeri yang dideritanya<sup>4</sup>. Teknik didasarkan pada keyakinan bahwa tubuh berespon pada ansietas yang merangsang pikiran karena nyeri atau kondisi penyakitnya<sup>5</sup>.

Beberapa jenis teknik relaksasi diantaranya adalah terapi nafas dan terapi musik. Relaksasi nafas bertujuan melatih pernapasan dengan mengatur iramanya secara baik dan benar, sehingga melalui pemusatan pikiran dan penghayatan akan lebih mempercepat proses penyembuhan, menghilangkan stress dan meningkatkan kesehatan fisik dan mental<sup>6</sup>.

Musik dapat merangsang pelepasan hormon endorfin, hormon tubuh yang memberikan perasaan senang yang berperan dalam penurunan nyeri<sup>7</sup>. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian kombinasi teknik relaksasi nafas dan terapi musik klasik jenis Mozart terhadap penurunan dysmenorrhoe. Metode Jenis penelitian ini termasuk quasi-eksperimental dengan rancangan one group pretest – posttest design yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok tanpa kelompok pembandingan.

Observasi skala nyeri dysmenorrhoe yang dilakukan sebelum diberikan teknik relaksasi (O1) disebut pretest dan observasi skala nyeri dysmenorrhoe sesudah diberikan teknik relaksasi (O2) disebut posttest. Perbedaan antara O1 dan O2 yaitu  $O2 - O1$  diasumsikan merupakan efektifitas pemberian teknik relaksasi terhadap dysmenorrhoe. Penelitian ini dilakukan di Asrama Kebidanan Poltekkes Kemenkes Denpasar yang dilakukan dari

bulan November 2013 – Desember 2013.

Populasi penelitian ini adalah mahasiswi tingkat I di Asrama Kebidanan Poltekkes Kemenkes Denpasar. Kriteria inklusi yang ditetapkan dalam penelitian ini yaitu mahasiswi yang mengalami menstruasi saat dilakukan penelitian, mahasiswi yang mengalami dysmenorrhoe primer selama menjalani menstruasi, mahasiswa yang tingkat I yang bersedia menjadi responden.

Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah sudah melakukan tindakan pengurang rasa sakit untuk mengatasi dysmenorrhoe (pemberian obat, kompres dan massase) dan sedang menjalani perawatan akibat dysmenorrhoe sekunder. Jumlah sampel yang digunakan adalah sebesar 36 orang ditambah dengan resiko dropout sebesar 10% maka jumlah sampel sebesar 40 orang.

Pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik Nonprobability Sampling dengan purposive sampling. Dalam penelitian ini, data yang dikumpulkan adalah data primer. Cara pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah pertama dilakukan pengurusan izin penelitian ke Direktorat Poltekkes Kemenkes Denpasar kemudian pendekatan kepada Kepala Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Denpasar dan dilanjutkan dengan pendekatan kepada pengurus asrama.

Setelah izin diperoleh dilanjutkan dengan memberikan lembar persetujuan menjadi responden kepada responden yang berisi nama, umur dan alamat mahasiswi serta tanda tangan yang menunjukkan setuju menjadi responden. Saat diberikan lembar persetujuan menjadi responden, mahasiswi diberitahukan tentang tujuan, dan manfaat penelitian. Setelah mahasiswi yang mengalami dysmenorrhoe kemudian diminta menunjukkan skala nyeri yang dirasakan pada skala yang ada pada lembar observasi skala nyeri NRS pada lembar observasi.

Kemudian mahasiswi yang mengalami dysmenorrhoe akan dikumpulkan menjadi dua kelompok besar yang dilatih selama satu bulan sampai dysmenorrhoe pada menstruasi berikutnya dirasakan. Jenis musik mozart yang digunakan adalah Baby Einstein, Elvira Madigan, The Magic Flute, Piano Concerto, Ave Verum Corpus dan Pires Dumay sebesar 60 desibel. Latihan yang diberikan kepada mahasiswi adalah minimal sebanyak empat kali.

Peneliti yang dibantu tenaga enumerator mengumpulkan mahasiswi yang sebelumnya mengalami dysmenorrhoe di ruangan serbaguna dan diberikan terapi sebanyak dua kali latihan setiap kali pertemuan. Pada saat mahasiswi mengalami dysmenorrhoe pada siklus menstruasi berikutnya peneliti ataupun tenaga enumerator membantu mahasiswi dalam

melakukan kombinasi teknik relaksasi nafas dan terapi musik mozart.

Setelah teknik relaksasi dilakukan, maka mahasiwi diberikan kesempatan kembali dalam mendeskripsikan skala nyeri yang dirasakan setelah melakukan kombinasi teknik relaksasi nafas dan terapi musik mozart yang kemudian didokumentasikan dalam skala nyeri NRS. Setelah data skala nyeri data pretest dan posttest diperoleh, kemudian data dianalisis untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan skala nyeri pretest dan posttest yang dirasakan mahasiswa yang dituangkan dalam bentuk tabel.

Instrumen yang digunakan untuk pengukuran skala nyeri adalah test pengukuran skala nyeri berupa acuan baku skala nyeri NRS. Penelitian ini menggunakan parameter Shapiro-Wilk untuk menentukan normal atau tidaknya sebaran data. Setelah dilakukan uji menggunakan Shapiro-Wilk sebaran data yang diperoleh adalah sebaran data yang berdistribusi normal dimana nilai p pretest yang diperoleh adalah 0,878 dan post adalah 0,805 dimana nilai p yang diperoleh lebih dari 0,05. Uji statistik yang digunakan adalah uji parametrik yaitu paired t-test atau t-test berpasangan.

Hasil Penelitian ini telah dilakukan di Asrama Kebidanan Poltekkes Kemenkes Denpasar Jurusan Kebidanan pada Bulan Nopember – Desember 2013. Responden yang diambil dalam penelitian ini adalah mahasiswi tingkat I yang mengalami dysmenorrhoe primer. Distribusi frekuensi subjek penelitian berdasarkan karakteristik umur dapat dilihat pada tabel 3 dibawah yaitu dari 40 mahasiswi tingkat I yang tinggal di Asrama Putri Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Denpasar sebanyak 10% (4 orang) berumur 17 tahun, 80% (32 orang) berumur 18 tahun dan sebanyak 10% (4 orang) berumur 19 tahun.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur Umur\_f\_%\_17\_4\_10\_18\_32\_80\_19\_4\_10\_Total\_40\_100\_Hasil pengamatan yang dilakukan terhadap subjek penelitian berdasarkan nyeri pretest sesuai tabel 4 di bawah adalah skala nyeri paling rendah yang dirasakan oleh mahasiswi adalah skala nyeri 3 sejumlah 2,5 % (1 orang), dan skala nyeri paling tinggi yang dirasakan oleh siswi adalah skala nyeri 9 sejumlah 7,5% (3 orang) dan skala nyeri dysmenorrhoe yang paling banyak dirasakan oleh siswa adalah skala nyeri 6 sejumlah 27,5% (11 orang).

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan diperoleh mean dari data pretest sejumlah 6,3250 dan standar deviasi yang diperoleh sejumlah 1,49164. Tabel 4 Distribusi frekuensi sebelum diberikan kombinasi teknik relaksasi nafas dan terapi musik Skala nyeri pretest\_f\_%\_3\_1\_2,5\_4\_4\_10\_5\_6\_15\_6\_11\_27,5\_7\_9\_22,5\_8\_6\_15\_9\_3\_7,5\_Total\_40\_100\_Tabel 5 Distribusi frekuensi setelah diberikan kombinasi teknik relaksasi nafas dan terapi musik Skala nyeri posttest\_f\_%\_2\_2\_5\_3\_4\_10\_4\_6\_15\_5\_10\_25\_6\_8\_20\_7\_6\_15\_8\_4\_10\_Total\_40\_100\_Hasil pengamatan

yang dilakukan pada responden skala nyeri posttest sesuai tabel 5 di atas adalah skala nyeri paling rendah yang dirasakan oleh mahasiswi adalah skala nyeri 2 sejumlah 5% (2 orang), dan skala nyeri paling tinggi yang dirasakan oleh siswi adalah skala nyeri 8 sejumlah 10% (4 orang).

Skala nyeri dysmenorrhoe yang paling banyak dirasakan oleh siswa adalah skala nyeri 5 sejumlah 25% (12 orang). Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan diperoleh mean dari posttest 5,3000 dengan standar deviasi 1,48842. Tabel 6 Hasil analisis perbedaan nyeri dismenorrhoe pretest dan posttest dilakukan kombinasi teknik relaksasi nafas dalam dan terapi musik

Dysmenorrhoe	Mean	Standar Deviasi	t	p
pretest	6,3250	1,49164	41,0000	0,00
posttest	5,3000	1,48842		

Selisih skala nyeri responden sebelum dan setelah diberikan kombinasi teknik relaksasi nafas dan terapi musik diperoleh mean dari pretest 6,3250 dan mean dari posttest 5,3000 sehingga nilai perbedaannya adalah 1,0250 sehingga terdapat penurunan skala nyeri yang dirasakan dari skala pretest dan posttest.

Sedangkan dari analisis standar deviasi yang dilakukan diperoleh data bahwa nilai pretest 1,49164 dan nilai posttest 1,48842 sehingga terdapat penurunan sejumlah 0,00722. Uji beda dengan uji t-test diperoleh nilai t 41,0000 dan p value 0,00 ( $p < 0,005$ ) maka dapat disimpulkan terdapat perbedaan nyeri dysmenorrhoe pretest dan posttest.

Melalui hasil analisis yang diperoleh sehingga bisa diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh pemberian kombinasi teknik relaksasi nafas dalam dan terapi musik terhadap penurunan nyeri dysmenorrhoe pada mahasiswi di Asrama Kebidanan Poltekkes Kemenkes Denpasar. Pembahasan Kejadian dysmenorrhoe yang terjadi pada mahasiswi tingkat I disebabkan oleh faktor psikologis yang dialami oleh mahasiswi dimana pada masa remaja terjadi ketidakstabilan emosi pada remaja.

Nyeri yang dirasakan oleh seorang remaja terjadi akibat terjadi kontraksi yang berlebihan karena adanya sekresi dari hormon prostaglandin F<sub>2</sub> a yang menyebabkan kontraksi otot-otot polos. Akibat dari ketidakstabilan emosi yang terjadi maka akan terjadi peningkatan prostaglandin yang menyebabkan mereka merasakan nyeri<sup>6</sup>. Hasil wawancara yang dilakukan kepada mahasiswi diperoleh data bahwa beberapa mahasiswi masih belum mampu melakukan adaptasi dengan lingkungan asrama yang baru.

Selain itu ternyata beberapa mahasiswi mengalami stress. Hal ini yang menyebabkan bertambahnya produksi adrenalin sehingga akan meningkatkan terjadinya spasme dari kontraksi uterus yang berdampak pada dysmenorrhoe<sup>7</sup>. Teknik relaksasi merupakan suatu intervensi yang bisa dilakukan untuk menurunkan intensitas nyeri, meningkatkan

ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah<sup>8</sup>.

Pemberian teknik relaksasi dapat memanjangkan atau mengulur struktur jaringan lunak yaitu otot, tendon dan ligamen yang memendek sehingga dapat meningkatkan lingkup gerak sendi dan dapat mengurangi nyeri akibat spasme yang terjadi pada saat dysmenorrhoe<sup>9</sup>. Skala nyeri responden yang telah diberikan kombinasi teknik relaksasi nafas dalam dan terapi musik menunjukkan terdapat penurunan nyeri yang signifikan dimana nilai penurunan skala nyeri dari pre dan posttest sejumlah 1,02500 dan p value yang diperoleh 0,0001 dimana nilai  $p < 0,005$ .

Hal ini sesuai dengan teori gate control yang menyebutkan impuls nyeri dihantarkan saat sebuah pertahanan dibuka dan impuls dihambat saat sebuah pertahanan tertutup. Upaya menutup pertahanan tersebut merupakan dasar teori menghilangkan nyeri dimana penutupan ini dilakukan melalui pengalihan perhatian ataupun dengan melakukan teknik relaksasi<sup>10</sup>. Pada kondisi rileks tubuh akan menghentikan produksi hormon adrenalin dan semua hormon yang diperlukan saat stress<sup>(10)</sup>.

Kombinasi yang dilakukan terhadap teknik relaksi nafas dalam dan terapi musik akan bekerja bersama – sama meningkatkan sekresi dari hormone endorphine yang merupakan opiate tubuh secara alami dihasilkan oleh gland pituitary yang berguna dalam mengurangi nyeri yang dirasakan<sup>11</sup>. Hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswi ternyata masih terdapat skala nyeri yang dirasakan tidak berubah.

Hal ini bisa disebabkan oleh kemampuan dari mahasiswi dalam menerima pelatihan kombinasi teknik relaksasi nafas dan terapi musik tidak maksimal. Hal ini yang menyebabkan tidak bisa diperolehnya manfaat dari pemberian kombinasi teknik relaksasi nafas dan terapi musik pada mahasiswi yang mengalami dysmenorrhoe. Hal lain yang terjadi akibat ketidakmampuan mahasiswi dalam melakukan konsentrasi dan merilekskan pikiran sehingga nyeri yang dirasakan tidak bisa berkurang.

Daftar Pustaka Atmaja, Pengertian Menstruasi, 2012 (online) available :

<http://lakesma.ub.ac.id/?p=668> (21 Agustus 2013) Reeder,dkk, Keperawatan Maternitas, Jakarta : EGC, 2012 Wijayakusuma, Mengatasi Sakit Menstruasi (dismenore) Secara Alamiah, 2010, (online) available :

<http://vizuhailinamaya.blogspot.com/search?q=dismenore> (20 Agustus 2013) Ramli, Haid/Dismenore, Bagaimana Cara Menanggulangnya?, 2011, (online) available :

<http://segerahamil.blogspot.com/2012/10/nyeri-haid-dismenore-bagaimana-cara.html> (21 Agustus 2013) Jeremy, Dismenore (Nyeri Haid), 2013, (online) available :

<http://ppknsalasiah.blogspot.com/2013/06/dismenore-nyeri-haid.html> (5 Oktober 2013) Potter dkk, Fundamental of Nursing, Jakarta : EGC, 2006 Prawirohardjo, Ilmu Kandungan,



Jakarta : Yayasan Bina Pustaka, 2008 Smeltzer dkk, Textbook of Medical-Surgical Nursing, Philadelphia : Lippincott Williams and Wilkins, 2003 Hardjono, Pengaruh enambahan Contract Relax Stretching pada Intervensi Interferensial Current dan ultrasound terhadap Pengurangan Nyeri pada Sindroma miofasial Otot Supraspinatus, 2012, (online) available :

<http://www.esaunggul.ac.id/article/pengaruh-penambahan-contract-relax-stretching-pada-intervensi-interferensial-current-dan-ultrasound-terhadap-pengurangan-nyeri-pada-sindroma-miofasial-otot-supraspinatus> (25 Januari 2014) Anonim, , Teori Gate Control, 2012, (online) available :

<http://makalahkeperawatanku.blogspot.com/2012/03/teori-gate-control.html> (8 Oktober 2013) Tuner, Music Therapy, 2010, (online) available :

<http://www.musictherapy.org> (22 Agustus 2013)

#### INTERNET SOURCES:

-----  
16% - <http://www.poltekkes-denpasar.ac.id/wp-content/uploads/2017/12/sudewi.pdf>

<1% - <https://stattrek.com/hypothesis-test/difference-in-means.aspx>

<1% - <https://id.scribd.com/doc/195259675/Skripsi-Anjar-Mahanani-g1d008020>

<1% - <https://arandahaeta Putra92.blogspot.com/>

<1% -

[https://sinta.unud.ac.id/uploads/dokumen\\_dir/349315bad1ec8821a9f68c8ec63131db.pdf](https://sinta.unud.ac.id/uploads/dokumen_dir/349315bad1ec8821a9f68c8ec63131db.pdf)

<1% - <http://ejournal.stikesborromeus.ac.id/file/jurnal%204.pdf>

<1% - [https://repository.usd.ac.id/6717/2/091414086\\_full.pdf](https://repository.usd.ac.id/6717/2/091414086_full.pdf)

1% -

<http://rafikapwelek.blogspot.com/2012/11/proposal-penelitian-tindakan-bimbingan.html>

1% -

<http://sihsihasih-idea.blogspot.com/2016/10/asuhan-keperawatan-dismenorrhoe.html>

<1% - <http://www.sehatfresh.com/cara-mengatasi-nyeri-saat-menstruasi/>

1% -

<http://ninkhesty.blogspot.com/2010/01/gambaran-pengetahuan-remaja-tentang.html>

1% -

<https://obatkistatradisional29.blogspot.com/2015/08/cara-mengobati-dismenore.html>

1% - <https://griyahusada.id/files/E-Journal/Jurnal%20Vol%201%20No%201/jurnal2.pdf>

1% -

<http://repository.usu.ac.id/bitstream/handle/123456789/19180/Chapter%20I.pdf;sequence=5>

<1% - <https://pt.scribd.com/doc/126392218/proposal-dismenorrhoe-doc>

1% - <http://partuskehamilan.blogspot.com/2013/09/>



1% - <http://anakkomik.blogspot.com/2010/06/teknik-relaksasi-dan-skala-nyeri.html>  
1% -  
<http://eprints.ung.ac.id/3221/2/2013-1-14201-841409089-bab1-26072013082651.pdf>  
1% -  
<http://padriberkata.blogspot.com/2012/03/macam-tindakan-non-farmakologi-untuk.html>  
1% - <https://e-journal.jurwidyakop3.com/index.php/jurnal-ilmiah/article/view/193/171>  
<1% -  
[https://www.researchgate.net/publication/323648990\\_Hubungan\\_Aktivitas\\_Fisik\\_dengan\\_IMT\\_dan\\_Komposisi\\_Lemak\\_Tubuh](https://www.researchgate.net/publication/323648990_Hubungan_Aktivitas_Fisik_dengan_IMT_dan_Komposisi_Lemak_Tubuh)  
<1% -  
<https://docobook.com/sikap-remaja-perempuan-terhadap-pencegahan-kanker.html>  
<1% - [https://www.academia.edu/12710770/Hubungan\\_Menstruasi\\_dengan\\_Anemia](https://www.academia.edu/12710770/Hubungan_Menstruasi_dengan_Anemia)  
<1% - <https://ejournalwiraraja.com/index.php/FIK/article/view/233/198>  
<1% - [http://ayosemangatmembaca.blogspot.com/2016\\_10\\_10\\_archive.html](http://ayosemangatmembaca.blogspot.com/2016_10_10_archive.html)  
<1% -  
<https://id.scribd.com/doc/236074454/Jurnal-Forum-Kesehatan-Vol-IV-Nomor-7-Februari-2014-pdf>  
<1% -  
[https://mafiadoc.com/hubungan-pengetahuan-dengan-perilaku-asertif-perawat-dalam-\\_59df2a601723dd83c9821684.html](https://mafiadoc.com/hubungan-pengetahuan-dengan-perilaku-asertif-perawat-dalam-_59df2a601723dd83c9821684.html)  
<1% -  
<https://health.detik.com/ibu-hamil/d-2821301/popok-bayi-gratis-diberikan-pada-ibu-hamil-yang-setop-ngebul>  
<1% -  
<http://digilib.unisayogya.ac.id/2274/1/NASKAH%20PUBLIKASI%20201210201072.pdf>  
<1% - <https://lib.unnes.ac.id/816/1/3392.pdf>  
<1% -  
<https://id.123dok.com/document/eqo2d75y-pengaruh-wudhu-terhadap-kecemasan-saat-menghadapi-ujian-praktikum-pada-mahasiswi-keperawatan-uin-syarif-hidayatullah-jakarta.html>  
<1% -  
[http://www.academia.edu/6774849/UJI\\_NORMALITAS\\_DAN\\_HOMOGENITAS\\_DATA](http://www.academia.edu/6774849/UJI_NORMALITAS_DAN_HOMOGENITAS_DATA)  
<1% -  
<https://pt.scribd.com/doc/258086922/ISI-JURNAL-KEBIDANAN-VOL-1-No-2-2013-pdf>  
<1% - <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/756>  
<1% -  
[https://www.researchgate.net/publication/319187485\\_HUBUNGAN\\_STATUS\\_GIZI\\_DENGAN\\_KEJADIAN\\_ANEMIA\\_PADA\\_SANTRIWATI\\_DI\\_PONDOK\\_PESANTREN\\_DARUL\\_ULUM\\_PETERONGAN\\_JOMBANG](https://www.researchgate.net/publication/319187485_HUBUNGAN_STATUS_GIZI_DENGAN_KEJADIAN_ANEMIA_PADA_SANTRIWATI_DI_PONDOK_PESANTREN_DARUL_ULUM_PETERONGAN_JOMBANG)

<1% - <https://id.scribd.com/doc/301806938/5d>

<1% - <https://docobook.com/hubungan-penggunaan-tas-ransel-terhadap-kejadian-nyerifa50b45011d0bd06d86cf77a88a885099792.html>

<1% - <https://docplayer.info/29944410-Jurnal-ilmiah-kesehatan-politeknik-kesehatan-majapahit.html>

<1% - [https://www.researchgate.net/publication/315943465\\_Penurunan\\_Nyeri\\_Dismenorea\\_Primier\\_melalui\\_Kompres\\_Hangat\\_pada\\_Remaja](https://www.researchgate.net/publication/315943465_Penurunan_Nyeri_Dismenorea_Primier_melalui_Kompres_Hangat_pada_Remaja)

<1% - <http://jkip.fkep.unpad.ac.id/index.php/jkip/article/download/234/126>

<1% - <https://docobook.com/efektivitas-terapi-musik-terhadap-penurunan-intensitas-nyeri.html>

<1% - <http://ejournal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JKM/article/view/164/156>

1% - <https://aura.tabloidbintang.com/parenting/read/92021/ketidakstabilan-emosi-pada-remaja-bisa-diminimalkan-jika-orang-tua->

<1% - <https://sinta.unud.ac.id/uploads/wisuda/1002106020-3-BAB%20II.pdf>

<1% - <https://d3kebidanan.blogspot.com/feeds/posts/default?orderby=updated>

<1% - [http://eprints.ums.ac.id/26066/20/NASKAH\\_PUBLIKASI.pdf](http://eprints.ums.ac.id/26066/20/NASKAH_PUBLIKASI.pdf)

<1% - <https://dhaenkpedro.wordpress.com/mobilisasi-lutut/>

<1% - <http://ejournal.uin-malang.ac.id/index.php/jim/article/download/5773/6577>

1% - <https://docobook.com/penurunan-tingkat-dismenore-pada.html>

1% - <https://docplayer.info/107275342-Manfaat-deep-breathing-exercise-terhadap-nyeri-haid-primer-pada-mahasiswi-s1-fisioterapi-universitas-muhammadiyah-surakarta.html>

1% - <https://www.scribd.com/document/343949744/Efektivitas-Terapi-Musik-Dan-Slow-Deep-Breathing-Pada-Hipertensi>

<1% - <https://afidburhanuddin.wordpress.com/2017/09/15/latihan-soal-ragam-penelitian/>

<1% - <http://repository.ump.ac.id/1901/6/HELMI%20PRIYONO%2C%20DAFTAR%20PUSTAKA%20.pdf>