



Penerapan Latihan Stretching Abdominal sebagai Upaya Non-Farmakologis Mengurangi Nyeri Dismenorea pada Remaja Putri

Intan Kumalasari^{1*}, Dwi Uswatun Khasanah², Herawati Jaya³

^{1,2,3} Poltekkes Kemenkes Palembang, Indonesia

Alamat: Jalan Jenderal Sudirman KM 3,5 Nomor 1365

Korespondensi penulis: intanpolkesbang@gmail.com

Article History:

Received: April 09, 2024;

Revised: April 23, 2025;

Accepted: May 07, 2025;

Published: May 10, 2025;

Keywords: *dysmenorrhea, adolescent girls, abdominal stretching, menstrual pain, community service, reproductive health*

Abstract: *Dysmenorrhea is one of the most common reproductive health problems experienced by adolescent girls, significantly affecting daily activities and academic performance. Non-pharmacological approaches such as abdominal stretching offer a safe, simple, and cost-effective alternative for reducing menstrual pain. This community service activity was conducted at SMPN 8 Lubuklinggau from April 11 to 17, 2022, aiming to enhance students' knowledge and skills in managing dysmenorrhea through abdominal stretching exercises. The program included education, demonstration, independent practice, and pre- and post-test evaluations. The results showed that most participants experienced a reduction in menstrual pain intensity and improved understanding of dysmenorrhea management. The intervention proved to be effective and feasible to be integrated into regular school health programs. Additionally, the activity empowered adolescents to take a more active role in maintaining their reproductive health. Further research is recommended to evaluate the effectiveness of abdominal stretching on a broader scale.*

Abstrak: Dismenorea merupakan salah satu gangguan kesehatan reproduksi yang paling umum dialami oleh remaja putri dan berdampak signifikan terhadap aktivitas harian serta prestasi akademik. Penggunaan metode non-farmakologis seperti stretching abdominal menjadi alternatif penanganan yang aman, mudah, dan murah untuk mengurangi nyeri haid. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di SMPN 8 Lubuklinggau pada tanggal 11–17 April 2022 dengan tujuan meningkatkan pemahaman dan keterampilan siswi dalam mengelola dismenorea melalui pelatihan stretching abdominal. Metode kegiatan meliputi edukasi, demonstrasi, praktik mandiri, dan evaluasi pre- dan post-test. Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mengalami penurunan intensitas nyeri haid dan peningkatan pengetahuan tentang manajemen dismenorea. Pelatihan ini dinilai efektif dan layak untuk diimplementasikan sebagai program rutin di sekolah. Kegiatan ini juga memberikan dampak positif dalam pemberdayaan remaja untuk lebih mandiri dalam menjaga kesehatan reproduksi. Penelitian lanjutan disarankan untuk menguji efektivitas stretching abdominal dalam skala yang lebih luas.

Kata kunci: Dismenorea, remaja putri, stretching abdominal, nyeri haid, pengabdian masyarakat, kesehatan reproduksi.

1. LATAR BELAKANG

Dismenorea adalah kondisi nyeri yang terjadi sebelum atau selama menstruasi, yang umumnya dialami oleh remaja putri. Berdasarkan penelitian, lebih dari 50% perempuan usia remaja mengalami dismenorea, dan sekitar 10% di antaranya mengalami nyeri yang cukup parah hingga mengganggu aktivitas sehari-hari, termasuk aktivitas belajar di sekolah (Wardani, P. K., Fitriana, F., & Casmi, S. C., 2021).

Dismenorea primer, yang tidak berkaitan dengan kelainan organ reproduksi, merupakan jenis yang paling umum terjadi pada remaja. Gangguan ini dapat menimbulkan stres emosional,

gangguan tidur, serta menurunnya kualitas hidup remaja (Putra, A. S., et al, 2024) ; Urganlawar, D. S., et al., (2023).

Secara fisiologis, dismenorea disebabkan oleh peningkatan produksi prostaglandin di endometrium selama menstruasi, yang memicu kontraksi uterus berlebihan dan menyebabkan nyeri (Mantolas, S. L., 2019). Dalam upaya menurunkan intensitas nyeri, intervensi non-farmakologis telah banyak dianjurkan sebagai alternatif yang aman dan efektif. Salah satunya adalah latihan fisik seperti stretching atau peregangan otot. Aktivitas fisik terbukti dapat meningkatkan aliran darah ke organ panggul dan membantu mengurangi ketegangan otot, termasuk di area perut bawah yang menjadi pusat nyeri dismenorea (Swandari. A., 2023 ; Tyas, E. S., et al., (2023).

Stretching abdominal atau peregangan otot perut merupakan salah satu bentuk latihan yang sederhana namun efektif untuk mengurangi nyeri dismenorea. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa latihan stretching secara rutin dapat menurunkan tingkat nyeri haid secara signifikan. Studi oleh Saifah. A, (2019) dan Rejeki, S., et al., (2021) menyatakan bahwa perempuan yang melakukan latihan peregangan otot perut mengalami penurunan nyeri haid yang bermakna dibandingkan dengan kelompok kontrol. Stretching abdominal juga meningkatkan fleksibilitas otot dan memperbaiki postur tubuh, yang turut mendukung pengurangan gejala dismenorea.

Sayangnya, pengetahuan mengenai metode ini masih terbatas di kalangan remaja, khususnya di lingkungan sekolah. Hasil observasi awal dan komunikasi dengan pihak SMP Negeri 8 Lubuklinggau menunjukkan bahwa sebagian besar siswi mengalami nyeri haid berulang setiap bulan, namun belum memiliki pemahaman yang memadai mengenai cara mengatasinya secara mandiri. Penanganan yang paling umum dilakukan adalah dengan mengonsumsi obat pereda nyeri, meskipun penggunaan obat dalam jangka panjang berisiko menimbulkan efek samping yang tidak diinginkan. Di sisi lain, belum pernah dilakukan kegiatan edukasi maupun praktik stretching abdominal di sekolah tersebut. Hal ini menunjukkan adanya kebutuhan nyata akan intervensi promotif dan preventif yang bersifat praktis, aplikatif, serta mudah diterapkan oleh remaja di lingkungan sekolah.

SMP Negeri 8 Lubuklinggau merupakan mitra dalam kegiatan ini. Sekolah ini berlokasi di Kota Lubuklinggau, Sumatera Selatan, dan memiliki jumlah siswi yang cukup besar pada jenjang kelas VII hingga IX. Usia mereka berada dalam rentang remaja awal, yaitu 12 hingga 15 tahun, yang secara fisiologis merupakan kelompok yang paling rentan mengalami dismenorea. Respon pihak sekolah terhadap rencana kegiatan ini sangat positif. Mereka menyambut baik inisiatif yang ditawarkan dan menyatakan kesiapan untuk mendukung

pelaksanaan program sebagai bagian dari upaya peningkatan kualitas kesehatan siswi di lingkungan sekolah.

Permasalahan utama yang dihadapi mitra adalah rendahnya pengetahuan siswi mengenai manajemen nyeri haid tanpa obat, serta terbatasnya akses terhadap edukasi kesehatan reproduksi yang bersifat aplikatif dan sesuai dengan kebutuhan usia mereka. Selain itu, belum terdapat program atau kegiatan yang secara khusus dirancang untuk menangani keluhan dismenorea, sehingga para siswi belum memiliki alternatif solusi selain penggunaan analgesik yang bersifat sementara dan berisiko bila digunakan terus-menerus.

Untuk menjawab permasalahan tersebut, tim pengabmas menawarkan sebuah kegiatan berupa penyuluhan dan pelatihan stretching abdominal yang ditujukan kepada para siswi SMPN 8 Lubuklinggau. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 11 hingga 17 April 2022, dengan rangkaian program yang mencakup edukasi mengenai dismenorea, termasuk penyebab dan dampaknya; pengenalan manfaat latihan stretching abdominal dalam mengurangi intensitas nyeri haid; serta praktik langsung gerakan-gerakan stretching abdominal yang dilakukan secara bertahap dan sistematis. Sebagai bentuk keberlanjutan, peserta juga diberikan panduan tertulis agar dapat melakukan latihan secara mandiri di rumah.

Melalui intervensi ini, diharapkan para siswi mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mereka dalam mengelola nyeri haid secara mandiri, tanpa bergantung pada obat-obatan. Selain itu, kegiatan ini diharapkan dapat menjadi langkah awal bagi sekolah untuk mewujudkan lingkungan yang lebih ramah terhadap kesehatan reproduksi remaja, dengan mendukung program-program yang menekankan pencegahan dan pemberdayaan diri.

2. KAJIAN TEORITIS

Dismenorea adalah rasa nyeri yang terjadi menjelang atau selama menstruasi. Berdasarkan American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG), dismenorea primer merupakan nyeri haid yang terjadi tanpa adanya kelainan anatomi pada organ reproduksi. Hal ini umumnya dimulai sejak menarche (menstruasi pertama) dan paling sering terjadi pada remaja (Afriani, D., 2024 ; Bustan, M. N., & Seweng, A., 2018). Proses fisiologis ini terjadi akibat peningkatan kadar prostaglandin yang menyebabkan kontraksi rahim, menghambat aliran darah, dan memicu nyeri.

Nyeri yang dirasakan saat haid dapat berdampak pada aspek psikologis dan akademis remaja. Penelitian oleh Rahmawati, V. Y., & Puspasari, J. (2021) menyatakan bahwa dismenorea mempengaruhi kualitas hidup, produktivitas belajar, dan kestabilan emosi remaja

putri. Beberapa siswa bahkan memilih untuk tidak masuk sekolah saat nyeri haid datang, sehingga berdampak pada prestasi akademik.

Stretching abdominal adalah teknik peregangan otot perut yang bertujuan mengurangi ketegangan otot, melancarkan sirkulasi darah, dan memperbaiki postur tubuh. Berdasarkan studi oleh Kusuma. A.C., (2019) dan Ozturk, N., et al., (2023)., latihan fisik seperti stretching memiliki efek analgesik alami karena mampu melepaskan endorfin, meningkatkan oksigenasi jaringan, serta menurunkan sensitivitas terhadap nyeri. Latihan ini juga mudah dilakukan tanpa memerlukan alat bantu khusus.

Penelitian oleh Nisak, Y., (2021) dan Murtiningsih, M., et al., (2019) menunjukkan bahwa teknik stretching terstruktur mampu menurunkan intensitas nyeri haid secara signifikan pada kelompok remaja yang rutin melakukannya. Stretching abdominal secara khusus memberikan dampak positif dalam meredakan spasme otot perut dan memperbaiki fleksibilitas otot-otot sekitar uterus, sehingga mampu mengurangi gejala dismenorea secara alami dan tanpa efek samping.

3. METODE PENELITIAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 11–17 April 2022 di SMPN 8 Lubuklinggau dengan melibatkan siswi-siswi kelas VII dan VIII sebagai peserta utama. Metode pelaksanaan kegiatan terdiri dari beberapa tahapan sebagai berikut: Koordinasi dengan pihak sekolah untuk menentukan jadwal, lokasi kegiatan, serta persetujuan partisipasi siswa dan guru pendamping. Dilanjutkan dengan Pre-test diberikan untuk mengukur tingkat pengetahuan awal siswi terkait dismenorea dan penanganannya. Penyuluhan edukatif dilakukan dalam bentuk presentasi interaktif mengenai pengertian dismenorea, penyebab, dampak, serta alternatif penanganan non-obat seperti stretching. Demonstrasi dan pelatihan langsung stretching abdominal oleh tim pengabmas, disertai panduan tertulis dan pengawasan gerakan oleh fasilitator. Praktik mandiri selama 5 hari dengan pendampingan ringan oleh guru olahraga. Post-test dan wawancara dilakukan untuk mengevaluasi perubahan pengetahuan dan persepsi terhadap efektivitas latihan. Refleksi dan diskusi bersama peserta mengenai manfaat yang dirasakan setelah mengikuti latihan stretching abdominal.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini diikuti oleh 45 siswi yang sebelumnya dilaporkan mengalami nyeri menstruasi secara rutin. Hasil pre-test menunjukkan bahwa hanya 22% dari peserta mengetahui metode non-obat untuk mengatasi dismenorea. Setelah penyuluhan dan pelatihan, hasil post-

test menunjukkan peningkatan signifikan, dengan 89% peserta memahami dan mampu menjelaskan kembali manfaat stretching abdominal. Secara kualitatif, sebagian besar siswi melaporkan adanya penurunan intensitas nyeri haid setelah mengikuti latihan selama lima hari. Dari hasil wawancara, sekitar 76% peserta menyatakan nyeri menjadi lebih ringan, 18% mengatakan nyeri hilang sama sekali, dan 6% merasa belum ada perubahan yang signifikan.



Gambar 1. Gerakan-gerakan Stretching Abdominal

Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa pelatihan stretching abdominal memberikan dampak positif terhadap penanganan nyeri dismenorea pada remaja putri. Mayoritas peserta merasakan penurunan intensitas nyeri setelah melakukan latihan selama beberapa hari. Temuan ini mendukung hasil penelitian oleh Sakti, P.M., (2022) dan Prastiwi, S., (2021) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik dengan intensitas ringan hingga sedang dapat meningkatkan sirkulasi darah dan melepaskan endorfin, yaitu hormon yang berfungsi sebagai analgesik alami dalam tubuh. Endorfin berperan penting dalam menurunkan sensitivitas terhadap nyeri, terutama saat menstruasi.

Peningkatan pemahaman peserta mengenai dismenorea dan pengelolaannya juga menjadi indikator keberhasilan kegiatan. Sebelum kegiatan, sebagian besar peserta tidak mengetahui adanya alternatif non-obat dalam meredakan nyeri haid. Namun setelah edukasi dan pelatihan, lebih dari 85% peserta menunjukkan pemahaman yang baik tentang konsep stretching abdominal dan cara penerapannya. Hasil ini sejalan dengan studi oleh Emilia, O., et al., (2019) dan Nurfitri, N., et al., (2021) yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan reproduksi berbasis praktik langsung memiliki dampak yang lebih besar dibandingkan pendekatan ceramah semata dalam meningkatkan perubahan perilaku remaja.

Dari sisi efektivitas intervensi, sebagian kecil peserta melaporkan tidak adanya perubahan signifikan setelah latihan. Hal ini menunjukkan bahwa stretching abdominal

bukanlah metode tunggal yang berlaku universal. Menurut Triuulianti, S., (2024) respons terhadap terapi non-farmakologis seperti stretching dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti tingkat keparahan dismenorea, kondisi psikologis, serta kepatuhan dalam melakukan latihan. Beberapa siswi mungkin mengalami nyeri yang lebih kompleks atau memiliki masalah tambahan seperti sindrom pramenstruasi berat (PMS), sehingga membutuhkan pendekatan multimodal yang lebih komprehensif.



Gambar 2. Praktik pendampingan Streaching Abdominal di rumah siswa

Selain manfaat fisik, kegiatan ini juga memberikan efek positif secara psikologis. Banyak peserta menyampaikan bahwa mereka merasa lebih siap dan tenang dalam menghadapi menstruasi setelah mengetahui bahwa ada cara alami yang bisa mereka lakukan sendiri. Aspek pemberdayaan ini penting, karena ketidakmampuan mengelola nyeri haid sering kali menyebabkan stres, kecemasan, dan menurunnya rasa percaya diri. Hal ini diperkuat oleh penelitian Dewi, N.P, et al., (2018) dan Narsih, U, et al., (2024) yang menyebutkan bahwa manajemen diri terhadap dismenorea memiliki korelasi kuat dengan peningkatan kualitas hidup dan kesehatan mental remaja.

Kegiatan ini juga memberikan pembelajaran penting bagi sekolah sebagai institusi pendidikan. Diperlukan dukungan berkelanjutan agar siswi dapat menerapkan latihan stretching abdominal secara rutin, misalnya melalui program olahraga sekolah atau kegiatan ekstrakurikuler kesehatan. Upaya ini sejalan dengan pendekatan school-based health promotion, seperti yang dijelaskan oleh Amri, A. et al., (2024) dan Lestari, A. P et al., (2023) yang menekankan pentingnya peran sekolah dalam menyediakan pendidikan kesehatan yang terstruktur dan partisipatif untuk membentuk perilaku sehat sejak usia dini.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi dan pelatihan stretching abdominal di SMPN 8 Lubuklinggau telah memberikan hasil yang positif dalam upaya mengurangi nyeri dismenorea pada remaja putri. Melalui pendekatan edukatif dan praktik langsung, peserta tidak hanya memperoleh pemahaman baru tentang dismenorea dan alternatif

penanganannya, tetapi juga merasakan manfaat nyata berupa penurunan intensitas nyeri haid setelah melakukan latihan secara rutin. Temuan ini konsisten dengan berbagai penelitian yang menunjukkan efektivitas aktivitas fisik seperti stretching dalam meningkatkan aliran darah, melepaskan endorfin, dan menurunkan persepsi terhadap nyeri. Namun demikian, keberhasilan intervensi ini dipengaruhi oleh faktor seperti kedisiplinan latihan, kondisi psikologis, serta tingkat keparahan dismenorea. Oleh karena itu, stretching abdominal sebaiknya dijadikan bagian dari pendekatan multimodal yang melibatkan edukasi kesehatan menyeluruh, dukungan psikologis, dan promosi gaya hidup sehat. Sekolah diharapkan dapat mengintegrasikan pelatihan ini ke dalam program kesehatan remaja atau kegiatan olahraga rutin, sementara peserta didorong untuk menjadikan stretching sebagai kebiasaan mandiri yang berkelanjutan. Untuk memperkuat bukti ilmiah, penelitian lanjutan dengan desain yang lebih kuat dan skala lebih luas sangat disarankan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada pihak SMP Negeri 8 Lubuklinggau yang telah memberikan izin, dukungan, dan fasilitas selama pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Terima kasih juga kepada para siswi yang telah berpartisipasi aktif dalam setiap sesi kegiatan dengan antusias dan semangat belajar yang tinggi. Penghargaan yang setinggi-tingginya juga ditujukan kepada institusi kami, yang telah memberikan kesempatan, bimbingan, dan dukungan pendanaan sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik. Semoga kegiatan ini memberikan manfaat jangka panjang bagi peningkatan kesehatan reproduksi remaja dan menjadi awal dari program-program lanjutan yang lebih luas dan berkelanjutan.

DAFTAR REFERENSI

- Afriani, D. (2024). *Kesehatan Reproduksi: Dismenorea (Nyeri Haid)*. Penerbit Nem.
- Amri, A., Rambe, R. M., & Fadhilah, S. A. (2024). Upaya meningkatkan pemahaman siswa tentang olahraga prestasi, kebugaran, kesehatan, dan rekreasi melalui metode pembelajaran partisipatif di kelas x sma swasta rantau prapat. *Pendalas: Jurnal Penelitian Tindakan Kelas dan Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 117-130.
- Bustan, M. N., & Seweng, A. (2018). Abdominal stretching exercise in decreasing pain of dysmenorrhea among nursing students. In *Journal of Physics: Conference Series* (Vol. 1028, No. 1, p. 012103). IOP Publishing.
- Dewi, N. P., Solehati, T., & Hidayati, N. O. (2018). Kualitas hidup remaja yang mengalami dismenore di SMK Negeri 2 Sumedang. *Jurnal Ilmiah Manuntung: Sains Farmasi Dan Kesehatan*, 4(2), 129-142.
- Emilia, O., & Prabandari, Y. S. (2019). *Promosi kesehatan dalam lingkup kesehatan reproduksi*. Ugm Press.

- Kusuma, A. C. (2019). *Efektivitas teknik yoga dan abdominal stretching exercise terhadap intensitas nyeri haid (dismenore) pada mahasiswi di fakultas ilmu kesehatan universitas muhammadiyah magelang* (Doctoral dissertation, Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang).
- Lestari, A. P., Ningsih, W. T., & Nugraheni, W. T. (2023). Pengaruh abdominal stretching exercise terhadap tingkat dismenore pada mahasiswa D3 keperawatan Tuban. *Jurnal Multidisiplin Indonesia*, 2(9), 2582-2588.
- Mantolas, S. L. (2019). Hubungan tingkat stres dengan kejadian dismenorea pada mahasiswi keperawatan angkatan vi sekolah tinggi ilmu kesehatan (STIKes) Citra Husada Mandiri Kupang (CHMK). *Chmk Midwifery Scientific Journal*, 2(1), 33-33.
- Murtiningsih, M., Solihah, L., & Yuniarti, S. (2019). The effect of abdominal stretching exercise on dysmenorrhea in adolescent girls. *Journal of Maternity Care and Reproductive Health*, 2(3).
- Narsih, U., Shofia, V., Sulistyorini, E., & Damayanti, E. A. (2024). Edukasi pengelolaan Dismenore pada remaja putri di Pondok Pesantren Rofiatul Islam. *Jurnal Dedikasi Masyarakat*, 8(1), 1-6.
- Nisak, Y., Nawangsari, H., & Maunaturrohmah, A. (2021). Pengaruh abdominal stretching terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri. *Jurnal Keperawatan*, 19(2), 47-54.
- Nurfitri, N., Amaliah, A. R., & Sriyanah, N. (2021). The effect of abdominal stretching exercise on the intensity of dysmenorrhea. *Jurnal Kesehatan*, 14(1), 55-61.
- Ozturk, N., Gerçek Öter, E., & Kürek Eken, M. (2023). The effect of abdominal massage and stretching exercise on pain and dysmenorrhea symptoms in female university students: A single-blind randomized-controlled clinical trial. *Health Care for Women International*, 44(5), 621-638.
- Prastiwi, S., Hidajaturrokhmah, N. Y., & Anggraeni, S. (2021). The effectiveness of abdominal stretching exercises and dysmenorrhea gymnastics against dysmenorrhea pain intensity in adolescent girls: literature review. *Open Access Health Scientific Journal*, 2(2), 34-41.
- Putra, A. S., Saputra, N. P. K., Noviard, N., & Ismawati, I. (2024). ANALISIS FAKTOR RISIKO DISMENORE PRIMER DAN DISMENORE SEKUNDER PADA MAHASISWI. *Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*, 34(1), 166-176.
- Rahmawati, V. Y., & Puspasari, J. (2021). Emotional Quotient (EQ) Berpengaruh terhadap Gangguan Menstruasi pada Remaja di Masa Pembelajaran Jarak Jauh. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 17(3), 219-229.
- Rejeki, S., Pratama, F. Y., Ernawati, E., Yanto, A., Soesanto, E., & Pranata, S. (2021). Abdominal stretching as a therapy for dysmenorrhea. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 9(G), 180-183.
- Saifah, A. (2019). Pengaruh latihan peregangan perut terhadap intensitas dismenore pada remaja awal. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 5(2), 18-28.
- Sakti, P. M. (2022). *Atasi Dismenorea Pada Remaja Dengan Terapi Komplementer*. Penerbit P4I.
- Swandari, A. (2023). Intervensi fisioterapi pada kasus dismenore.
- Triyulianti, S., Muawanah, S., Nurmaliza, N., Misfa, O., & Soleha, A. (2024). Pelatihan Self Exercise Untuk Mengurangi Nyeri Haid Pada Siswi Sekolah Menengah Atas Negeri 06 Pekanbaru. *Jurnal Pengabdian Masyarakat: Pemberdayaan, Inovasi dan Perubahan*, 4(6).
- Tyas, E. S., Hartono, S., Wahyuni, E. S., Muhammad, H. N., Prasetya, F. I., & Sasmito, P. (2023). The Effect of Abdominal Stretching, Yoga, and Dysmenorrhea Exercises on Prostaglandin Levels and Pain. *International Journal of Public Health Excellence (IJPHE)*, 3(1), 442-449.

- Urganlawar, D. S., Patil, S., Dhage, P. P., & Urganlawar, D. (2023). Efficacy of Connective Tissue Therapy and Abdominal Stretching Exercises in Individuals With Primary Dysmenorrhea: A Review. *Cureus*, 15(10).
- Wardani, P. K., Fitriana, F., & Casmi, S. C. (2021). Hubungan siklus menstruasi dan usia menarche dengan Dismenor Primer pada siswi kelas X. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI)*, 2(1).