

Pengaruh Terapi Relaksasi Benson terhadap Skala Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di SMPN 4 Banda Aceh, Indonesia

The Effect of Benson Relaxation Therapy on the Dysmenorrhea Pain Scale in Adolescent Girls at SMPN 4 Banda Aceh, Indonesia

Ratna Juwita^{1*}, Nosi Delianti¹, Dewiyuliana¹

¹Program Studi Sarjana Keperawatan, Universitas Syiah Kuala, Indonesia

*Koresponding Penulis: ratnajuwita.zukri@gmail.com

Abstrak

Dismenorea merupakan kondisi ginekologi yang paling umum, yang ditandai dengan kram yang menyakitkan di perut bagian bawah atau punggung saat menstruasi. Penelitian ini merupakan penelitian Quasy Eksperimen dengan pendekatan pretest dan posttest design. Terdiri dari dua kelompok yaitu kelompok intervensi (32 orang) dan kelompok kontrol (32 orang). Pengambilan sampel menggunakan non probability sampling dengan Teknik purposive sampling. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian terapi relaksasi Benson terhadap penurunan nyeri dismenorea pada remaja putri. Terdapat pengaruh pemberian terapi relaksasi Benson terhadap skala nyeri dismenorea secara signifikan ($P < 0,05$), dengan skala nyeri sebelum relaksasi Benson sebesar $5,51 \pm 1,28$ dan sesudah diberi relaksasi Benson menurun menjadi sebesar $3,67 \pm 1,43$. Teknik relaksasi Benson secara efektif mempengaruhi intensitas nyeri pada dismenorea.

Kata kunci: dismenorea, nyeri haid, relaksasi benson, remaja

Abstract

Dysmenorrhea is the most common gynecological condition, characterized by painful cramps in the lower abdomen or back during menstruation. This is a quasi-experimental research with a pretest and posttest design approach. Consisting of two groups, namely the intervention group (32 people) and the control group (32 people). Sampling used non-probability sampling with a purposive sampling technique. This study aims to determine how providing Benson relaxation therapy reduces dysmenorrhoea pain in adolescent girls. There was a significant effect of giving Benson relaxation therapy on the dysmenorrhea pain scale ($P < 0.05$), with the pain scale before Benson relaxation being 5.51 ± 1.28 . After being given Benson relaxation, it decreased to 3.67 ± 1.43 . Benson's relaxation technique effectively influences the intensity of pain in dysmenorrhoea.

Keywords: benson relaxation, dysmenorrhea, menstrual pain, teenager

PENDAHULUAN

Dismenorea merupakan kondisi ginekologi yang paling umum, yang ditandai dengan kram yang menyakitkan di perut bagian bawah atau punggung saat menstruasi, menyerang 45%–95% wanita menstruasi di seluruh dunia (Al-Jefout & Nawaiseh, 2016; Bakhsh, Algenaimi, Aldhuwayhi, & AboWadaan, 2022; Subasinghe, Happo, Jayasinghe,

Garland, & Wark, 2016). Dismenorea diklasifikasikan menjadi dua yaitu dismenorea primer dan dismenorea sekunder. Dismenorea primer yang umumnya terjadi segera setelah menarche tanpa adanya penyakit lain, atau dismenorea sekunder, yang dapat timbul sewaktu-waktu dan berhubungan dengan kelainan pada organ reproduksi (misalnya endometriosis, fibroid, dan panggul). penyakit inflamasi) (ABED, MARZOUG, & BOUGHAMBOUZ, 2023; Subasinghe et al., 2016).

Gejala dismenorea biasanya berupa nyeri pada perut bagian bawah, panggul, punggung dan/atau paha dan juga dapat berupa gejala sistemik seperti sakit kepala, mual, muntah, dan/atau diare. Nyeri hebat dan gejala dismenorea dapat menurunkan mood, kualitas tidur dan produktivitas, meningkatkan ketidakhadiran di sekolah dan/atau bekerja, serta menurunkan kualitas hidup seseorang secara keseluruhan (Stewart & Deb, 2016; Subasinghe et al., 2016). Oleh karena itu, pilihan penatalaksanaan yang efektif dalam menurunkan nyeri menjadi perhatian oleh perempuan, praktisi kesehatan perempuan, dan peneliti.

Dismenorea sangat umum terjadi pada remaja perempuan: di seluruh dunia, sekitar 20 hingga 90% remaja perempuan menderita dismenorea (Wong, 2018). Prevalensinya semakin menurun seiring bertambahnya usia (Weissman, Hartz, Hansen, & Johnson, 2004). Sampai saat ini, belum ada penelitian epidemiologi ekstensif yang menyelidiki prevalensi dismenorea pada remaja perempuan di Hong Kong. Sebuah penelitian lokal menunjukkan bahwa 68,7% dari 5609 anak perempuan sekolah menengah berusia 11 hingga 20 tahun menderita dismenorea (Chan, Yiu, Yuen, Sahota, & Chung, 2009).

Dismenorea mempengaruhi aktivitas akademik, sosial dan fisik remaja putri. ismenorea mengakibatkan hilangnya 600 juta jam kerja dan hilangnya produktivitas senilai dua miliar dolar setiap tahunnya di Amerika Serikat. Dismenore juga berdampak negatif terhadap kualitas hidup penderitanya. Sebuah penelitian di Hong Kong menggunakan Survei Kesehatan Bentuk Pendek (SF-36) untuk membandingkan dampak berbagai masalah menstruasi, seperti dismenorea, amenore (tidak adanya menstruasi pada gadis usia subur), menoragia (menstruasi tidak normal). perdarahan berat atau berkepanjangan) dan eumenoreik (menstruasi normal), pada 235 remaja (Al-Jefout et al., 2015; Nur Azurah, Sanci, Moore, & Grover, 2013).

Dismenore primer terjadi akibat peningkatan pelepasan prostaglandin, dan ketidakseimbangan kimia lainnya (Ferries-Rowe, Corey, & Archer, 2020). Ketidakseimbangan kimiawi menyebabkan kontraksi rahim yang tidak normal, mengganggu aliran darah dan meningkatkan metabolit anaerobik yang dapat merangsang reseptor rasa sakit. Pilihan pengobatan saat ini untuk dismenorea primer meliputi metode analgesia atau kontrasepsi hormonal. Dismenore sekunder terjadi akibat penyakit ginekologi yang mendasarinya, seperti endometriosis, yang ditangani dengan mengobati penyebab yang mendasarinya (Pennypacker & Romero-Sandoval, 2020).

Upaya penanganan untuk mengurangi dismenorea ada 2 cara untuk mengurangi nyeri pada saat haid yaitu secara farmakologi dan non farmakologi. Penanganan non farmakologi juga dapat dilakukan untuk mengurangi dismenorea, salah satu yang bisa dapat dilakukan adalah dengan menggunakan senam dismenorea (Daley, 2012).

Teknik relaksasi Benson merupakan salah satu penatalaksanaan nonfarmakologi dengan teknik yang sederhana dan murah untuk mengatasi nyeri (Rambod, Sharif, Pourali-Mohammadi, Pasyar, & Rafii, 2014; Solehati & Rustina, 2013). Menurut beberapa penelitian Park et al. (2013) dan Solehati & Rustina (2013), relaksasi Benson mempunyai efek penyembuhan dengan menurunkan tingkat kecemasan, kecemasan kognitif dan somatik, gangguan mood, ketidaknyamanan tubuh dan sampai pada tingkat yang mampu menghilangkan rasa sakit. Hasilnya ditemukan bahwa teknik relaksasi Benson mempunyai pengaruh paling besar dalam menurunkan intensitas nyeri.

Respon relaksasi didefinisikan oleh Benson et al sebagai keadaan fisiologis dan homeostatis yang melawan keadaan yang dipicu oleh stres. Ada berbagai jalur untuk menghasilkan Respon Relaksasi; misalnya visualisasi, relaksasi otot, penyembuhan energi, pijat, akupunktur, berbagai teknik pernapasan, meditasi, doa, dan yoga. Respon relaksasi berhubungan dengan berkurangnya penggunaan oksigen, berkurangnya tonus sistem saraf simpatis (Ibrahim et al., 2019). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian terapi relaksasi Benson terhadap penurunan nyeri dismenorea pada remaja putri.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian Quasy Eksperimen dengan pendekatan pretest dan posttest design, dalam penelitian ini terdiri dari dua kelompok yang dilakukan pengumpulan data sebanyak 2 (dua) kali yaitu sebelum perlakuan (pretest) dan setelah perlakuan (posttest). Penelitian ini dilakukan dari tanggal 20 Agustus sampai dengan 25 September 2023 di SMP N 4 Banda Aceh.

Variabel dalam penelitian ini adalah teknik relaksasi Benson dalam menurunkan intensitas nyeri haid. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan lembar kusioner yang berisi data demografi, lembar pengukuran nyeri (menggunakan Numeric Rating Scale) dan SOP senam dismenore. Analisa data yang digunakan peneliti adalah univariat dan bivariat. Analisa univariat digunakan untuk melihat karakteristik responden mencakup, umur, Riwayat dismenore dalam keluarga, Tindakan yang dilakukan saat mengalami dismenore, tidak masuk sekolah saat dismenore, penggunaan obat-obatan untuk mengurangi nyeri haid, skala nyeri. Analisa bivariat menggunakan uji Independent Sample Test (paired sample T-Test) untuk melihat keefektifan senam dismenore dalam mengurangi intensitas nyeri menstruasi.

Pengambilan sampel menggunakan non probability sampling dengan Teknik purposive sampling yaitu suatu Teknik penetapan sampel dengan memilih sampel sesuai dengan yang dikehendaki oleh peneliti. Adapun jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 64 orang yang terbagi atas 32 kelompok kontrol dan 32 orang kelompok

intervensi. untuk menentukan sampel peneliti mengidentifikasi berdasarkan data remaja putri yang ada di SMP N 4 Banda Aceh.

Terapi relaksasi Benson diberikan pada satu hari sebelum haid sampai hari ketiga haid, dilakukan dua kali dalam satu hari sebanyak 16 gerakan selama 30 menit. Intensitas nyeri menstruasi diukur menggunakan skala numerik dan dianalisis dengan uji paired t-test dan uji independent samples t-test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik responden

Variabel	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	n	%	n	%
Umur				
12 tahun	3	9,4	2	6,3
13 tahun	19	59,4	20	62,4
14 tahun	10	31,3	10	31,3
Riwayat dismenorea dalam keluarga				
Ya	15	46,9	14	43,7
Tidak	17	53,1	18	56,3
Tindakan yang dilakukan saat mengalami dismenorea				
Ya	17	53,1	13	40,6
Tidak	15	46,9	19	59,4
Tidak masuk sekolah karena dismenorea				
Ya	17	53,1	13	40,6
Tidak	15	46,9	19	59,4
Penggunaan obat-obatan untuk mengurangi nyeri				
Ya	17	53,1	13	40,6
Tidak	15	46,9	19	59,4

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol adalah berumur 13 tahun kelompok intervensi sebesar 59,4%, sedangkan pada kelompok kontrol sebesar 62,4%. Pada karakteristik riwayat dismenorea dalam keluarga, mayoritas tidak memiliki riwayat yaitu kelompok intervensi sebesar 53,1% dan kelompok kontrol sebesar 56,3%. Pada karakteristik tindakan yang dilakukan saat mengalami dismenorea, mayoritas pada kelompok intervensi adalah melakukan tindakan sebesar 53,1% sedangkan pada kelompok kontrol tidak melakukan tindakan yaitu sebesar 59,4%. Pada karakteristik tidak masuk sekolah karena dismenorea, mayoritas responden pada kelompok intervensi adalah tidak masuk sekolah yaitu sebesar 53,1% sedangkan pada kelompok kontrol dapat masuk sekolah yaitu sebesar 59,4%. Pada karakteristik penggunaan obat-obatan untuk mengurangi nyeri, mayoritas responden pada kelompok intervensi adalah menggunakan obat-obatan yaitu sebesar 53,1% sedangkan pada kelompok kontrol tidak menggunakan obat-obatan yaitu sebesar 59,4%.

Penelitian yang dilakukan oleh Horman et al. (2021) menemukan bahwa ada hubungan antara riwayat dismenorea pada keluarganya dengan kejadian dismenorea ($P < 0,05$). Wanita yang memiliki riwayat dismenorea cenderung mengalami dismenorea. Hal ini dapat berkaitan dengan tingkah laku yang dipelajari dari ibu ketika mengalami menstruasi yang tidak menyenangkan dan dihubungkan dengan kondisi endometriosis.

Hasil dan pembahasan mengandung paparan hasil analisis yang terkait dengan pertanyaan penelitian. Setiap hasil penelitian harus didiskusikan. Pembahasan berisi makna hasil dan perbandingan dengan teori dan / atau hasil penelitian serupa. Panjang hasil paparan dan pembahasan 40-60% dari panjang artikel.

Tabel 2. Karakteristik skala nyeri dismenore sebelum dan sesudah terapi relaksasi Benson

Skala Nyeri	Kelompok kontrol (n=32)				Kelompok Intervensi (n=32)			
	Pretest		Post Test		Pretest		Post Test	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Nyeri Ringan	15	46,9	15	46,9	13	40	22	68,8
Nyeri Sedang	17	53,1	16	50,0	16	50,6	10	31,3
Nyeri Berat	0	0	1	3,1	3	9,4	0	0

Tabel 3. Perbedaan skala nyeri dismenore sebelum dan sesudah terapi relaksasi Benson

Relaksasi Benson	Mean	Standar deviasi	p-value
Kelompok kontrol (n=32)			
Pre	3,5938	1,26642	0,192
Post	3,4375	1,36636	
Kelompok intervensi (n=32)			
Pre	4,0313	1,49158	0,005
Post	3,0938	0,81752	

Tabel 4. Perbedaan skala nyeri dismenore sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi Benson

Skala Nyeri Dismenore a	n	Rerata±SD	P
Skala nyeri <i>Dismenore</i> Sebelum relaksasi Benson	32	5,51±1,28	0,000
Skala nyeri <i>Dismenore</i> Sesudah relaksasi Benson	32	3,67±1,43	

Tabel 2 menunjukkan bahwa pada kelompok kontrol yang mengalami dismenore di SMP N 4 Banda Aceh skala nyeri pretest berada pada katagori nyeri sedang dengan presentase sebesar 53,1% dan skala nyeri posttest berada pada katagori yang sama yaitu nyeri sedang dengan presentase sebesar 50,0%. Sedangkan pada kelompok intervensi skala nyeri pretest berada pada katagori nyeri sedang dengan presentase 50,6% dan skala nyeri posttest berada pada katagori nyeri ringan dengan presentase sebesar 68,8%.

Tabel 3 dan **Tabel 4** menunjukkan bahwa hasil uji alternatif Wilcoxon tersebut dapat diketahui perbedaan terhadap skala nyeri dismenore sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi Benson pada mahasiswi Keperawatan STIKES St. Elisabeth Semarang menunjukkan p value 0,000 ($p < 0,05$). Berdasarkan hasil uji Wilcoxon tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh skala nyeri dismenore sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi Benson pada mahasiswi Keperawatan STIKES St. Elisabeth Semarang.

Perbedaan Skala Nyeri Dismenore Sebelum dan Sesudah Dilakukan Relaksasi Benson

Penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian terapi relaksasi Benson terhadap skala nyeri dismenore secara signifikan ($P < 0,05$), dengan skala nyeri sebelum relaksasi Benson sebesar $5,51 \pm 1,28$ dan sesudah diberi relaksasi Benson menurun menjadi sebesar $3,67 \pm 1,43$. Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Solehati dan Rustina (2015) tentang teknik relaksasi Benson dalam mengurangi intensitas nyeri pada wanita pasca operasi caesar menemukan bahwa terdapat pengaruh teknik relaksasi Benson dalam menurunkan intensitas nyeri secara signifikan ($p < 0,05$).

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Rambod et al. (2014) tentang pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap nyeri dan kualitas hidup pasien hemodialisis juga menemukan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol mengenai skor rata-rata intensitas nyeri ($p = 0,01$) dan kualitas hidup ($p = 0,002$).

Relaksasi adalah strategi terapi yang sangat efektif untuk situasi nyeri dan stres dan salah satu metode yang paling banyak digunakan untuk mengurangi nyeri. Relaksasi mempengaruhi pelepasan endorfin dengan menurunkan kandungan oksigen dalam jaringan dan tingkat bahan kimia seperti asam laktat serta menghilangkan stres dan kecemasan muskuloskeletal (Keihani, Jalali, Shamsi, & Salari, 2019).

Mirip dengan meditasi, relaksasi meningkatkan perhatian pada momen saat ini, menurunkan ketegangan dengan mencegah perpindahan nyeri ke sumsum tulang belakang, dan mengendurkan otot. Rangsangan sekresi endorfin di otak sebagai hasil dari melakukan relaksasi menyebabkan relaksasi otot yang diikuti dengan penurunan intensitas nyeri (Molazem, Alizadeh, & Rambod, 2021).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sunaryo & Lestari, 2016) tentang pengaruh relaksasi Benson terhadap penurunan skala nyeri dada kiri pada penderita infark miokard akut. Kombinasi terapi Analgetic dan Relaksasi Benson mempunyai efek yang lebih besar dalam menurunkan skala nyeri pada pasien Infark Miokard Akut dibandingkan dengan terapi analgesik saja. Intervensi relaksasi Benson selama 30 menit sebanyak 2 kali sehari, efektif mengurangi nyeri dada pada pasien Sindrom Koroner Akut.

KESIMPULAN

Teknik relaksasi Benson secara efektif mempengaruhi intensitas nyeri pada dismenorea. Oleh karena itu, dapat digunakan oleh tenaga kesehatan sebagai metode pengobatan nonmedis yang aman, sederhana, dan murah untuk mengurangi dan menghilangkan nyeri akibat dismenorea.

SARAN

Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian lebih lanjut mengenai senam dismenore maka perlu dilakukan penelitian yang lebih lanjut dengan sampel yang lebih banyak dan populasi yang lebih luas dengan berbagai macam karakteristik responden yang jauh lebih bermacam juga tentang faktor-faktor (psikologis, konstitusi, keletihan, endokrin, pengetahuan) yang berhubungan dengan dismenore agar penelitian lebih baik dan lebih sempurna.

DAFTAR PUSTAKA

- ABED, N., MARZOUG, H., & BOUGHAMBOUZ, K. (2023). Primary Dysmenorrhea among Adolescents in the District of Constantine, Algeria. *Notulae Scientiae Biologicae*, 15(3), 11633. doi:10.55779/nsb15311633
- Al-Jefout, M., & Nawaiseh, N. (2016). Continuous Norethisterone Acetate versus Cyclical Drospirenone 3 mg/Ethinyl Estradiol 20 µg for the Management of Primary Dysmenorrhea in Young Adult Women. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 29(2), 143–147. doi:10.1016/j.jpag.2015.08.009
- Al-Jefout, M., Seham, A.-F., Jameel, H., Randa, A.-Q., Ola, A.-M., Oday, A.-M., & Luscombe, G. (2015). Dysmenorrhea: Prevalence and Impact on Quality of Life among Young Adult Jordanian Females. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 28(3), 173–185. doi:10.1016/j.jpag.2014.07.005
- Bakhsh, H., Algenaimi, E., Aldhuwayhi, R., & AboWadaan, M. (2022). Prevalence of Dysmenorrhea among Reproductive Age Group in Saudi Women. *BMC Women's Health*, 22(1), 78. doi:10.1186/s12905-022-01654-9
- Chan, S. S. C., Yiu, K. W., Yuen, P. M., Sahota, D. S., & Chung, T. K. H. (2009). Menstrual Problems and Health-Seeking Behaviour in Hong Kong Chinese Girls. *Hong Kong Medical Journal = Xianggang Yi Xue Za Zhi*, 15(1), 18–23.
- Daley, A. J. (2012). Exercise and Primary Dysmenorrhoea. *Sports Medicine*, 38(8), 659–670. doi:10.2165/00007256-200838080-00004
- Ferries-Rowe, E., Corey, E., & Archer, J. S. (2020). Primary Dysmenorrhea. *Obstetrics & Gynecology*, 136(5), 1047–1058. doi:10.1097/AOG.0000000000004096
- Horman, N., Manoppo, J., & Meo, L. N. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore Primer pada Remaja Puteri di Kabupaten Kepulauan Sangihe. *Jurnal Keperawatan*, 9(1), 38–47.

- Ibrahim, A., Koyuncu, G., Koyuncu, N., Suzer, N. E., Cakir, O. D., & Karcioğlu, O. (2019). The Effect of Benson Relaxation Method on Anxiety in the Emergency Care. *Medicine*, 98(21), e15452. doi:10.1097/MD.00000000000015452
- Keihani, Z., Jalali, R., Shamsi, M. B., & Salari, N. (2019). Effect of Benson Relaxation on the Intensity of Spinal Anesthesia-Induced Pain After Elective General and Urologic Surgery. *Journal of PeriAnesthesia Nursing*, 34(6), 1232–1240. doi:10.1016/j.jopan.2019.05.005
- Molazem, Z., Alizadeh, M., & Rambod, M. (2021). The Effect of Benson's Relaxation Technique on Pain Intensity, Belief, Perception, and Acceptance in adult Hemophilia Patients: A Randomized Controlled Trial. *International Journal of Community Based Nursing and Midwifery*, 9(3), 187–198. doi:10.30476/ijcbnm.2021.87937.1471
- Nur Azurah, A. G., Sancı, L., Moore, E., & Grover, S. (2013). The Quality of Life of Adolescents with Menstrual Problems. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 26(2), 102–108. doi:10.1016/j.jpag.2012.11.004
- Park, E., Oh, H., & Kim, T. (2013). The Effects of Relaxation Breathing on Procedural Pain and Anxiety during Burn Care. *Burns*, 39(6), 1101–1106. doi:10.1016/j.burns.2013.01.006
- Pennypacker, S. D., & Romero-Sandoval, E. A. (2020). CBD and THC: Do They Complement Each Other Like Yin and Yang? *Pharmacotherapy: The Journal of Human Pharmacology and Drug Therapy*, 40(11), 1152–1165. doi:10.1002/phar.2469
- Rambod, M., Sharif, F., Pourali-Mohammadi, N., Pasyar, N., & Rafii, F. (2014). Evaluation of the Effect of Benson's Relaxation Technique on Pain and Quality of Life of Haemodialysis Patients: A Randomized Controlled Trial. *International Journal of Nursing Studies*, 51(7), 964–973. doi:10.1016/j.ijnurstu.2013.11.004
- Solehati, T., & Rustina, Y. (2013). The Effect of Benson Relaxation on Reduction of Pain Level Among Post Caesarean Section Mother at Cibabat Hospital, Indonesia. *GSTF International Journal of Nursing and Health Care, Volume 1 Number 1, 1(1)*. doi:10.5176/2345-718X_1.1.23
- Solehati, T., & Rustina, Y. (2015). Benson Relaxation Technique in Reducing Pain Intensity in Women After Cesarean Section. *Anesthesiology and Pain Medicine*, 5(3). doi:10.5812/aapm.22236v2
- Stewart, K., & Deb, S. (2016). Dysmenorrhoea. *Obstetrics, Gynaecology & Reproductive Medicine*, 26(12), 364–367. doi:10.1016/j.ogrm.2016.09.004
- Subasinghe, A. K., Happo, L., Jayasinghe, Y. L., Garland, S. M., & Wark, J. D. (2016). Prevalence and Severity of Dysmenorrhoea, and Management Options Reported by

Young Australian Women. *Australian Family Physician*, 45(11), 829–834.
Retrieved from <https://search.informit.org/doi/10.3316/informit.429395266870816>

Sunaryo, T., & Lestari, S. (2016). Pengaruh Relaksasi Benson terhadap Penurunan Skala Nyeri Dada Kiri pada Pasien Acute Myocardial Infarc. *Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(2), 147–151.

Weissman, A. M., Hartz, A. J., Hansen, M. D., & Johnson, S. R. (2004). The Natural History of Primary Dysmenorrhoea: a Longitudinal Study. *BJOG: An International Journal of Obstetrics & Gynaecology*, 111(4), 345–352. doi:10.1111/j.1471-0528.2004.00090.x

Wong, C. L. (2018). Health-Related Quality of Life among Chinese Adolescent Girls with Dysmenorrhoea. *Reproductive Health*, 15(1), 80. doi:10.1186/s12978-018-0540-5