



Pengaruh *breathing exercise* disertai dengan dzikir Asmaul Husna terhadap nyeri dismenorea pada remaja

The effect of breathing exercises accompanied by the recitation of Asmaul Husna on dysmenorrhea pain in adolescents

Suniarti Sunny¹, Eka Oktavianto², Endar Timiyatun³

^{1,2,3}STIKes Surya Global Yogyakarta

Article Information

Received: 05 August 2025

Revised : 07 August 2025

Accepted: 08 August 2025

Available online:

<https://journal.ycsn.org/index.php/csjpgk>

Keywords: *breathing exercise; dysmenorrhea; Asmaul Husna recitation.*

Kata kunci: *breathing exercise; dismenorea; dzikir Asmaul Husna.*

Correspondence

Name: Suniarti Sunny

Phone: 081392597404

E-mail:

Sunnymafaza@gmail.com

E-ISSN: 3064-3163

ABSTRACT

Background: The pain experienced by adolescents during dysmenorrhea varies from mild to severe. Some of them experience disruption to their daily activities. Therefore, effective measures are needed to address dysmenorrheal pain.

Objective: This study aimed to determine the effect of breathing exercises accompanied by the recitation of the Asmaul Husna on dysmenorrheal pain in adolescents.

Methods: This study was a pre-experimental study with a one-group pretest-posttest design. The intervention consisted of breathing exercises accompanied by the recitation of the Asmaul Husna for adolescents experiencing dysmenorrhea. The intervention lasted 20 minutes. Twenty-five respondents were recruited. The sampling technique used was accidental sampling. The instrument used was the Numeric Rating Scale. The statistical test used was the Wilcoxon test.

Results: The average menstrual pain score among respondents before the breathing exercises with the recitation of the Asmaul Husna was 6.03, higher than the average score afterward, which was 2.08. There was a decrease in pain scores of 3.95 after breathing exercises accompanied by the recitation of the Asmaul Husna. The p-value from the Wilcoxon test was 0.000 (p-value <0.05).

Conclusion: There is an effect of breathing exercise intervention with the recitation of the Asmaul Husna on dysmenorrhea pain in adolescents (p-value <0.05).

ABSTRAK

Latar Belakang: Nyeri yang dirasakan remaja selama dismenorea beragam mulai dari yang ringan sampai tingkat nyeri berat. Beberapa di antara mereka yang terganggu aktifitas sehari-harinya akibat hal tersebut. Oleh karena itu perlu adanya tindakan yang efektif dilakukan dalam rangka mengatasi nyeri dismenorea.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *breathing exercise* dengan dzikir Asmaul Husna terhadap nyeri dismenorea pada remaja.

Metode: Jenis penelitian ini adalah praeksperimental dengan rancangan *onegroup pretest-posttest*. Intervensi yang dilakukan yakni melakukan tindakan *breathing exercise* yang disertai dzikir Asmaul Husna kepada remaja yang sedang mengalami dismenorea. Lama pelaksanaan intervensi adalah 20 menit. Jumlah responden sebanyak 25 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah *accidental sampling*. Instrumen yang digunakan adalah *Numeric Rating Scale*. Uji statistik yang digunakan adalah uji Wilcoxon.

Hasil: Rata-rata skor nyeri haid pada responden sebelum melakukan *breathing exercise* dengan dzikir Asmaul Husna adalah 6,03 lebih tinggi dibandingkan nilai rata-rata setelahnya yakni 2,08. Terjadi penurunan skor nyeri sebesar 3,95 setelah diberikan *breathing exercise* yang disertai dzikir Asmaul Husna. Nilai p hasil uji Wilcoxon = 0,000 (nilai p < 0,05).

Simpulan: Ada pengaruh intervensi *breathing exercise* dengan dzikir Asmaul Husna terhadap nyeri dismenorea pada remaja (nilai p<0,05).

PENDAHULUAN

Menurut badan kesehatan dunia (WHO) kejadian dismenoreia sangat banyak ditemukan di penjuru dunia. Kejadian rata-rata dismenoreia pada remaja putri diperkirakan antara 16,8% sampai 81%. Di Amerika Serikat, diperkirakan hampir 90% wanita mengalami dismenoreia, dan 10-15% di antaranya mengalami dismenoreia berat sehingga tidak dapat melakukan aktivitas apa pun (Husaidah, 2021). Menurut data WHO, 1.769.425 (90%) wanita menderita dismenoreia, dimana 10 sampai 15% antara lain mengalami dismenoreia berat. Amerika Serikat, mengakui jika dismenoreia sebagai penyebab utama penolakan sekolah di kalangan remaja putri. Selanjutnya, survei terhadap 113 wanita di Amerika Serikat menemukan bahwa prevalensi berkisar antara 29% hingga 44%, sebagian besar antara usia 18-45 tahun (Nurwana et al., 2017; Oktavianto, 2024)

Prevalensi di Indonesia, sebanyak 64,25% kasus dismenoreia yakni terdiri dari 54,89% dismenoreia primer dan 9,36% dismenoreia sekunder. Dismenoreia primer biasanya muncul antara satu tahun dan tiga tahun setelah *menarche* (Widyanthi et al., 2021). Lebih dari 50% wanita mengalami dismenoreia, yang menyebabkan ketidakmampuan untuk melakukan aktivitas selama 1 hingga 3 hari setiap bulannya pada sekitar 10% dari wanita tersebut, yang memerlukan waktu untuk istirahat (Widyanthi et al., 2021).

Dismenoreia sangat berdampak pada remaja putri, karena menyebabkan terganggu aktivitas sehari-hari. Jika seorang siswa mengalami dismenoreia, aktivitas belajar mereka terganggu dan jarang mereka masuk sekolah. Selain itu mereka juga menyebabkan menurunnya konsentrasi dan motivasi belajar (Nuraini et al., 2025). Pada saat menstruasi, nyeri yang dirasakan menimbulkan dampak buruk bagi prestasi belajar putri disekolah. Remaja putri yang mengalami dismenoreia pada menstruasi banyak yang tidak masuk kelas saat pelajaran berlangsung, prestasi belajar putri akan berkurang dibanding remaja putri yang tidak mengalami dismenoreia (Oktavianto, 2024; Oktavianto, Timiyatun, & Hartiningsih, 2023). Banyak remaja yang mengeluh bahkan tidak mau masuk sekolah pada saat menstruasi. Semakin berat derajat nyeri yang dialami maka aktivitas belajarnya pun semakin terganggu. Dampak yang paling banyak dirasakan karena dismenoreia adalah keterbatasan aktivitas fisik, isolasi sosial, konsentrasi yang buruk, dan ketidakhadiran dalam proses belajar mengajar (Wulandari, 2018; Oktavianto, 2018). Dismenoreia seringkali disertai sakit kepala, kelelahan, perut kembung, mual, sembelit, diare, perubahan pola makan, gangguan tidur, serta sering buang air kecil, bahkan terkadang penderita dapat pula mengalami muntah (Timiyatun et al., 2021). Selain itu, konflik emosional, kecemasan, ketegangan, dan kegelisahan dapat menimbulkan perasaan yang tidak nyaman dan menurunkan kualitas hidup remaja dismenoreia (Oktavianto et al., 2022).

Dzikir Asmaul Husna diperkirakan bermanfaat untuk meredakan nyeri dismenoreia. Hal ini karena mempunyai efek relaksasi terhadap tubuh, karena irama yang konstan, teratur dan stabil, juga nada rendah. Selain itu juga dapat menurunkan hormon stres, mengaktifkan endorphin hormon secara alami, meningkatkan perasaan rileks, menurunkan kecemasan dan ketegangan, menurunkan tekanan darah dan juga memperlambat pernapasan dan aktivitas gelombang otak (Sunny et al., 2023; Wirdayani, 2020). Kombinasi antara Dzikir dan *breathing exercise* memberikan efek sinergis. *Breathing* akan mengurangi intensitas sinyal nyeri secara biologis, sementara dzikir mengubah cara individu dalam merespon rasa nyeri, membuatnya lebih terkontrol secara emosional dan spiritual (Hartiningsih et al., 2021). Hal ini penting, mengingat persepsi terhadap nyeri

sangat dipengaruhi oleh faktor emosional dan psikologis. Ketika individu mampu mengelola stres dan kecemasan dengan baik, maka ambang toleransi terhadap nyeri pun meningkat (Oktavianto et al., 2018). Tujuan penelitian ini adalah untuk membuktikan apakah ada pengaruh pemberian *breathing exercise* disertai dzikir Asmaul Husna terhadap dismenorea pada remaja putri/siswi di MA Mafaza Bantul Yogyakarta.

METODE

Penelitian ini berjenis pre eksperimen dengan menggunakan rancangan *one group pre-post test design without control*. Intervensi dilakukan dengan cara melibatkan satu kelompok subjek. Kelompok subjek diobservasi kembali setelah intervensi. Penelitian ini dilakukan ruang kelas di MA Mafaza Bantul. Responden pada penelitian ini adalah siswi putri di sekolah MA Mafaza Bantul. Kriteria responden adalah siswi yang sedang mengalami dismenorea dengan skor nyeri ringan sampai sedang, tidak menggunakan terapi farmakologis seperti analgesik ataupun NSAID dan terapi non farmakologi lainnya selama dilakukan penelitian. Kriteria eksklusinya antara lain: beragama nonislam, memiliki riwayat penyakit ginekologis tertentu atau dismenore sekunder yang dapat mempengaruhi periode menstruasi, mengonsumsi obat analgesik/menjalani terapi lainnya. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *actidental sampling* dengan jumlah sampel yang didapatkan sebanyak 25 anak. Menurut Gay (2009), jumlah sampel untuk penelitian eksperimental minimal 15 sampel, sehingga peneliti mengambil sampel berjumlah 25 responden siswi putri di sekolah MA Mafaza Bantul.

Intervensi yang akan dilakukan yakni melakukan pengujian *breathing exercise* yang disertai dzikir Asmaul Husna kepada remaja yang sedang mengalami dismenorea. Lama pelaksanaan intervensi adalah 20 menit. Sebelum dan sesudah pelaksanaan intervensi dilakukan penilaian skala nyeri dengan menggunakan instrument pengukuran skala nyeri: *numeric rating scale*. Tindakan ini dilakukan sendiri oleh responden dengan dibantu atau diarahkan oleh peneliti. Uji statistic yang digunakan pada penelitian ini yaitu uji normalitas Shapiro wilk guna untuk mengetahui data berdistribusi dengan normal atau tidak normal. Kemudian untuk menguji adanya pengaruh intervensi dilakukan uji Wilcoxon karena datanya tidak terdistribusi normal. Peneliti melakukan uji etik penelitian ke Komisi Etik. Penelitian Kesehatan (KEPK) STIKes Surya Global Yogyakarta dengan nomor surat No.5.28/KEPK/SSG/II/2025.

HASIL

Penelitian ini dilakukan kepada siswi putri di sekolah MA Mafaza Bantul dengan jumlah responden sebanyak 25 remaja putri. Berikut ini merupakan data responden yang ikut dalam penelitian berdasarkan dampak psikologis, usia *menarche*, hari menstruasi, dampak dismenorea dalam beraktivitas dan tindakan mengatasi nyeri dismenorea. Data tersebut tersaji pada Tabel 1 berikut:

Tabel 1. Karakteristik responden (n = 25 orang)		
Karakteristik Responden	n	%
Dampak kecemasan		
Ada	18	72,0
Tidak ada	7	28,0

Usia <i>menarche</i>		
<15 tahun	0	0
15-17 tahun	20	80,0
18 Tahun	5	20,0
Hari menstruasi ke:		
Hari 1	2	8,0
Hari 2	14	56,0
Hari 3	9	36,0
Dampak dismenorea dalam beraktivitas		
Mengganggu	20	80,0
Tidak mengganggu	5	20,0
Tindakan mengatasi nyeri dismenorea		
Istirahat/Tidur	14	56,0
Kompres hangat	5	20,0
Obat-obatan	6	24,0
Jumlah	25	100

Berdasarkan Tabel 1 di atas terlihat bahwa mayoritas responden mengalami kecemasan dengan jumlah 18 responden (72,0%), mayoritas usia *menarche* responden pada rentang usia 15-17 tahun yakni berjumlah 20 responden (80,0%), mayoritas pada hari kedua menstruasi yakni berjumlah 14 responden (56,0%), mayoritas terganggu dalam beraktivitas dengan jumlah 20 responden (80,0%), mayoritas responden mengatasi nyeri dismenore dengan beristirahat/tidur dengan jumlah 14 responden (56,0%).

Berikut adalah hasil penilaian nyeri dismenorea sebelum dan sesudah dilakukan *breathing exercise* yang disertai dzikir Asmaul Husna dapat dilihat pada Tabel 2 berikut ini:

Tabel 2. Hasil penilaian dan perbandingan skor nyeri dismenorea sebelum dan sesudah diberikan intervensi *breathing exercise* yang disertai dzikir Asmaul Husna (n=25 orang)

Variabel		Mean	Min-Maks	Δ Mean	Std Deviasi	Nilai p
Nyeri dismenorea pada remaja	Pretest	6,030	4,00 – 9,00	3,95	0,953	0,000*
	Posttest	2,080	1,00 – 4,00		- 0,996	

*Uji Wilcoxon: *negative rank* = 25; *positive rank* = 0; *ties* = 0

Berdasarkan hasil Tabel 2 terlihat bahwa nilai rata-rata skor nyeri remaja putri sebelum intervensi (*pretest*) sebesar 6,03, lebih tinggi dibandingkan nilai rata-rata setelah dilakukan intervensi (*posttest*) yakni sebesar 2,08. Terdapat penurunan nilai rata-rata skor nyeri sebesar 3,95. Hasil uji wilcoxon didapatkan nilai signifikansi 2 arah (*p value*) = 0,000 (nilai *p* < 0,05). Nilai *p* < 0,05 bermakna bahwa secara statistik ada perbedaan antara nilai sebelum dan sesudah diberikan intervensi *breathing exercise* yang disertai dzikir Asmaul Husna. Dengan kata lain *breathing exercise* yang disertai dzikir Asmaul Husna efektif sebagai intervensi keperawatan guna menurunkan nyeri dismenorea.

PEMBAHASAN

Analisis pengaruh intervensi *breathing exercise* yang disertai dzikir Asmaul Husna terhadap penurunan nyeri dismenorea pada remaja putri MA Mafaza Bantul dilakukan dengan menggunakan uji *wilcoxon* dan

diperoleh hasil yang signifikan dengan nilai p sebesar 0,000 (nilai $p < 0,05$). Pada penelitian ini, *breathing exercise* yakni pengaturan pernapasan yang disertai dengan dzikir atau aktivitas mengingat Allah terbukti mampu menurunkan nyeri dismenorea pada remaja. Terapi pernapasan akan membuat relaks dan mencukupi pasokan oksigen dengan maksimal. Selain itu, secara psikologis manusia akan mengalami ketenangan saat mengingat Tuhan, meyakini bahwa segala jenis penyakit berasal dari Allah dan Allah memiliki sifat Maha Pengasih dan Penyayang kepada hambanya yang berserah diri. Dzikir Asmaul Husna adalah bentuk pemanfaatan Al-Qur'an dalam proses penyembuhan secara fisiologis, mendengarkan Asmaul Husna otak akan memproduksi zat kimia yang akan memberi rasa nyaman yaitu *neuropeptida*. Otak secara perlahan akan mengikuti pola gelombang dari audio yang didengarkan setelah otak memproduksi zat tersebut akan diserap didalam tubuh dan akan memberi umpan balik berupa kenikmatan dan kenyamanan. Hasil ini konsisten dengan temuan berbagai penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa intervensi relaksasi dan spiritual, baik secara terpisah maupun bersamaan, efektif dalam menurunkan tingkat nyeri dismenorea, meningkatkan kenyamanan, dan mengurangi kecemasan pada remaja perempuan (Rahmah et al., 2021; Nurjanah et al., 2023).

Dismenorea merupakan nyeri haid yang dijumpai tanpa kelainan pada alat-alat genital yang nyata (Horman et al., 2021). Dismenorea juga salah satu hal yang wajar untuk wanita subur yang mengalami nyeri di bagian bawah sebelum mensturasi maupun saat mensturasi berlangsung (Aisyaroh et al., 2022; Oktavianto, 2024). Dismenorea dapat menimbulkan efek negatif dalam aktivitas sehari-hari proses belajar mengajar, kesulitan berkonsentrasi, konflik emosional, kecemasan, dan stres. Gangguan aktivitas sehari-hari, gangguan emosi, anemia yang disebabkan oleh pola makan yang buruk, sakit kepala, kelelahan, dysuria (kesulitan atau kesulitan buang air kecil), perubahan suasana hati, buang air kecil kecil, kesulitan tidur, mual, dan kram otot adalah gejala tambahan dari dismenorea (Gita, 2023). Beberapa dampak yang dialami oleh remaja putri yang dismenorea antara lain: rasa letih, sakit di daerah bawah pinggang, perasaan cemas dan tegang, pusing kepala, bingung, mual muntah, diare, kram perut dan sakit perut, serta gangguan aktivitas (Oktavianto, 2024; Oktavianto et al., 2018)

Upaya mengatasi nyeri saat dismenorea terdapat dua jenis terapi, yakni terapi farmakologi dan terapi nonfarmakologi (Aisyaroh et al., 2022). Dari terapi keduanya efektif untuk menurunkan nyeri saat dismenorea. Namun, pada terapi farmakologi yaitu dengan penggunaan obat-obatan terkadang dapat menimbulkan efek samping bagi kesehatan dalam jangka panjang dan dinilai kurang aman (Khouw et al., 2021; Oktavianto et al., 2023). Peneliti tertarik untuk membuktikan dan memilih cara menurunkan skor nyeri dismenorea dengan terapi nonfarmakologi salah satunya dengan pengaturan pernapasan dan terapi dzikir.

Terapi non-farmakologis menjadi pilihan penting dalam manajemen nyeri dismenorea, terutama pada populasi remaja. *Breathing exercise* dan dzikir Asmaul Husna merupakan dua pendekatan yang memiliki mekanisme berbeda namun saling melengkapi dalam mengatasi nyeri, baik secara fisiologis maupun psikologis. Ketika dikombinasikan, keduanya menunjukkan efek sinergis dalam menurunkan intensitas nyeri dismenorea (Oktavianto, 2024).

Dzikir Asmaul Husna berkontribusi dalam meningkatkan ketenangan psikologis dan kontrol emosional. Proses dzikir yang dilakukan dengan khushuk dan penuh kesadaran memiliki kesamaan karakteristik dengan praktik *mindfulness* dan meditasi spiritual. Dzikir dapat menurunkan aktivitas amigdala—bagian otak yang

berperan dalam pemrosesan emosi negatif seperti takut dan cemas—dan memperkuat konektivitas dengan korteks prefrontal yang bertanggung jawab atas pengambilan keputusan dan kontrol diri. Dengan demikian, individu yang rutin berdzikir akan memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih baik, termasuk dalam menghadapi rasa sakit secara lebih tenang dan ikhlas (Suryani, et al., 2020).

Secara fisiologis, *breathing exercise* bekerja dengan mengaktifkan sistem saraf parasimpatik yang memicu respons relaksasi tubuh, menurunkan frekuensi denyut jantung, serta menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol dan adrenalin (Putra, 2021). Proses ini berdampak pada penurunan tegangan otot, peningkatan oksigenasi jaringan, dan penurunan aktivitas sistem saraf simpatis yang terkait dengan persepsi nyeri. Relaksasi pernapasan juga diketahui menurunkan aktivitas kontraksi uterus yang berlebihan melalui pengurangan aktivitas prostaglandin.

Sementara itu, dzikir Asmaul Husna berperan dalam aspek psikospiritual, dengan memberikan efek menenangkan melalui repetisi verbal nama-nama Allah yang dilakukan dengan penuh kekhusyukan. Aktivitas dzikir ini menghasilkan kondisi meditatif yang dapat menurunkan aktivitas otak pada area yang terkait dengan kecemasan dan stres, seperti amigdala dan korteks prefrontal (Mulyadi & Rahmah, 2020). Beberapa studi juga melaporkan bahwa dzikir mampu meningkatkan kadar hormon serotonin yang berkaitan dengan perasaan nyaman dan bahagia, serta memperkuat *coping mechanism* terhadap rasa sakit (Arifin, et al., 2022).

Kombinasi antara *breathing exercise* dan dzikir menghasilkan efek holistik yang menyangkut dua dimensi utama dari nyeri, yaitu biologis dan psikologis. Individu yang melakukan keduanya secara bersamaan tidak hanya mengalami relaksasi otot dan perbaikan fisiologis, tetapi juga memperoleh ketenangan batin dan peningkatan *spiritual well-being*. Hal ini menurunkan persepsi terhadap nyeri dan meningkatkan penerimaan terhadap kondisi yang dialami. Dengan demikian, intervensi kombinasi ini terbukti efektif secara signifikan dalam menurunkan nyeri dismenorea pada remaja. Pendekatan integratif ini juga sejalan dengan kebutuhan psikologis remaja yang rentan terhadap kecemasan dan tekanan emosional selama masa menstruasi, sekaligus memberikan alternatif pengelolaan nyeri yang aman, murah, dan tanpa efek samping.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan, maka disimpulkan terdapat pengaruh intervensi *breathing exercise* yang disertai dzikir Asmaul Husna terhadap penurunan skor nyeri dismenorea pada siswi putri di sekolah MA Mafaza Bantul (nilai $p < 0,05$). Saran bagi responden diharapkan untuk membiasakan *breathing exercise* yang disertai dzikir Asmaul Husna untuk menurunkan nyeri dismenorea. Untuk guru disarankan bekerja sama dengan pihak puskesmas untuk giat melakukan kegiatan penyuluhan terkait masalah kesehatan yang banyak dialami anak sekolah seperti dismenorea, gastritis, anemia, diare dan kenakalan remaja. Untuk peneliti selanjutnya disarankan untuk mengendalikan faktor-faktor yang mempengaruhi hasil penelitian misalnya karakteristik responden, kontaminasi terapi, berat ringanya gejala.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyaroh, N., Hudaya, I., & Safitri, S. (2022). Faktor Yang Menyebabkan Disminorea Pada Remaja. *Jurnal Health Sains*, 3(11), 1699–1707. <https://doi.org/10.46799/jhs.v3i11.677>
- Arifin, M., Hasanah, N., & Lestari, D. (2022). Asmaul Husna therapy and its effect on emotional regulation in

- adolescents. *Journal of Mental Health Nursing*, 11(1), 34–41.
- Gita, P. D. (2023). Management of Primary Dysmenorrhea by Pharmacological and Nonpharmacological Means [Penanganan Dismenore Primer Dengan Cara Farmakologi Dan Nonfarmakologi]. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Pencegahan*, 1–7.
- Hartiningsih, S. N., Oktavianto, E., & Hikmawati, A. N. (2021). Terapi relaksasi nafas dalam berpengaruh terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 13(1), 123–128.
- Horman, N., Manoppo, J., & Meo, L. N. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Kabupaten Kepulauan Sangihe. *Jurnal Keperawatan*, 9(1), 38. <https://doi.org/10.35790/jkp.v9i1.36767>
- Husaidah, S. (2021). Pengaruh Terapi Akupresur Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Mahasiswa Kebidanan Institut Kesehatan Mitra Bunda 2020. *Jurnal Sehat Mandiri*, 16(1), 72–81.
- Khouw, Novita Sari; Setyawan, Aris; Oktavianto, E. S. (2021). Pengaruh aromaterapi terhadap tingkat kecemasan selama masa pandemi COVID -19 pada mahasiswa keperawatan STIKes Surya Global Yogyakarta. *Nursing Science Journal (NSJ)*, 2(1), 27–38.
- Mulyadi, S., & Rahmah, A. (2020). Pengaruh terapi dzikir terhadap penurunan kecemasan pada lansia. *Jurnal Psikologi Islami*, 8(2), 120–130.
- Ni Made Widyanti, Ni Komang Ayu Resiyanti, & Diah prihatiningsih. (2021). Gambaran Penanganan Dismenorea Secara Non Farmakologi Pada Remaja Kelas X Di SMA Dwijendra Denpasar. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(6), 1745–11756.
- Nuraini, R., Oktavianto, E., & Setyawan, A. (2025). Pengaruh terapi akupresur pada titik hegu (LI 4) terhadap dismenorea pada siswi putri di sekolah MA Mafaza Bantul Yogyakarta. *Cendekia Sehat: Jurnal Penelitian Keperawatan*, 15–21.
- Nurwana, N., Sabilu, Y., & Fachlevy, A. F. (2017). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Disminorea Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 8 Kendari Tahun 2016. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Unsyiah*, 2(6), 1–14.
- Oktavianto, E. (2024). Asuhan Keperawatan pada Pasien dengan Gangguan Menstruasi (Dismenorea). In W. N. Eko (Ed.), *Keperawatan Maternitas* (pp. 121–139). STIKes Banyuwangi.
- Oktavianto, E., Kurniati, F. D., Badi'ah, A., & Bengu, M. A. (2018). Nyeri dan kecemasan berhubungan dengan kualitas hidup remaja dismenore. *Health Sciences and Pharmacy Journal*, 2(1), 22–29.
- Oktavianto, E., Mutawaqqil, A. S., & Timiyatun, E. (2022). Efektivitas Pemberian Magic-cool Aromaterapi Jeruk Masam terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea pada Remaja. *Medika Respati: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 17(3), 191–200.
- Oktavianto, E., Timiyatun, E., & Hartiningsih, S. N. (2023). Memahami Remaja Putri Tentang Dismenorea serta Penanganannya Secara Nonfarmakologis. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat: Kesehatan*, 3(3), 50–60.
- Oktavianto, E., Timiyatun, E., Sunny, S., & Lutfah, F. Z. (2023). Efektifitas terapi murottal Surat Ar-Rahman terhadap penurunan nyeri dismenorea. *Jurnal Keperawatan Notokusumo*, 11(2), 26–37.
- Putra, D. P., et al. (2021). The effectiveness of breathing relaxation on menstrual pain among adolescents. *Journal of Women's Health*, 9(3), 45–50.
- Sunny, S., Oktavianto, E., Timiyatun, E., & Sumiyati, S. (2023). Efektifitas murottal Ar-Rahman disertai pemberian aromaterapi lemon terhadap penurunan nyeri dismenorea. *Health Sciences and Pharmacy Journal*, 7(2), 55–61.
- Suryani, T., Wulandari, E., & Hartati, A. (2020). Pengaruh dzikir Asmaul Husna terhadap penurunan tingkat kecemasan remaja. *Jurnal Psikologi Islami*, 10(2), 98–106.
- Timiyatun, E., Saifudin, I. M. M. Y., Rahmayanti, I. D., & Oktavianto, E. (2021). Hubungan pengetahuan premenstrual syndrome dengan tingkat kecemasan pada remaja putri di SD Negeri Kauman dan SD Negeri Pungkuran Pleret Bantul Yogyakarta. *Journal of Advanced Nursing and Health Sciences*, 2(1), 8–14.
- Wirdayani, W. (2020). Pengaruh Terapi Psikoreligius: Dzikir Terhadap Nyeri Dismenorea Pada Mahasiswi S1 Keperawatan Universitas Pahlawan Kampus 2 Pekanbaru Tahun 2020. Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.