



Pengaruh Yoga Terhadap Skala Disminore Pada Mahasiswi Akademi Kebidanan Singkawang Tahun Akademik 2024-2025

Yesi Vila Delpia^{1*}, Gabriela A.F², Adhetya U³

^{1,2,3} Departemen Kebidanan, Akademi Kebidanan Singkawang, Pontianak, Indonesia

ABSTRAK

Setiap wanita yang sudah mengalami pubertas akan mengalami menstruasi secara berkelanjutan dan periodik setiap bulannya hingga wanita mencapai usia menopause, namun tidak semua wanita mengalami menstruasi yang lancar serta tanpa nyeri, ada juga yang mengalami Disminore (Nyeri haid) yang tidak tertahankan. Penelitian ini merupakan penelitian Penelitian ini merupakan penelitian kuasi Experiment untuk melihat pengaruh yoga terhadap skala disminore. Rancangan penelitian yang digunakan yaitu *pretest posttest with Control Group Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa di Akademi Kebidanan Singkawang Tahun akademik 2024-2025. Sampel dalam penelitian ini diambil dengan perbandingan kasus dan control 1:1, jumlah sampel kasus dalam penelitian ini yaitu 28 orang dan 28 orang kontrol, sehingga jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 56 responden. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner. Uji statistik yang digunakan adalah wilcoxon test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa paling banyak responden yang memiliki skala nyeri ringan 1-3 yaitu 27 responden. Berdasarkan uji statistik dengan menggunakan *Mann-Whitney Test* yang dilakukan pada 56 responden diperoleh nilai *p value* = 0.049 ($\alpha < 0.05$). Kesimpulan penelitian bahwa ada pengaruh yoga Terhadap skala Disminore pada Mahasiswi Akademi Kebidanan Singkawang. memfasilitasi mahasiswa untuk melakukan yoga secara berkelanjutan agar disminore pada mahasiswa dapat dicegah.

Kata Kunci: Disminore, Tanda Bahaya Kehamilan, Trimester 3, Yoga

ABSTRACT

Every woman who has reached puberty will experience menstruation continuously and periodically every month until she reaches menopause. However, not all women have smooth and pain-free menstrual cycles some experience dysmenorrhea (menstrual pain) that can be unbearable. This study is a quantitative study using a quasi-experimental method to examine the effect of yoga on the dysmenorrhea scale. The research design used was a pretest-posttest with a control group design. The population in this study consisted of all students at the Singkawang Midwifery Academy for the 2024–2025 academic year. The sample was taken with a case-control ratio of 1:1, with 28 individuals in the case group and 28 in the control group, resulting in a total sample size of 56 respondents. The research instrument used was a questionnaire. Data were analyzed using univariate and bivariate analysis through the SPSS application. The results showed that most respondents had mild pain (pain scale 1–3), totaling 27 respondents. Based on the Mann-Whitney Test conducted on 56 respondents, the p-value obtained was 0.049 ($\alpha < 0.05$), indicating a statistically significant effect of yoga on the dysmenorrhea scale among students at the Singkawang Midwifery Academy. It is recommended that students be facilitated to practice yoga regularly to prevent dysmenorrhea.

Keywords: Dysmenorrhea, Danger Signs in Pregnancy, Third Trimester, Yoga

Koresponden:

Nama : Yesi Vila Delpia
Alamat : Jl. Gn.Ceremai, Melayu, Kec. Singkawang Bar., Kota Singkawang, Kalimantan Barat 79111
No. Hp : 085808465953
e-mail : yesiviladelpia137@gmail.com

Received 21 Juni 2025 • Accepted 25 Juli 2025 • Published 31 Juli 2025

e - ISSN : 2798-107X • DOI: <https://doi.org/10.56742/nchat.v5i1>

PENDAHULUAN

Menstruasi adalah proses biologis yang alami dan menandai kemampuan reproduksi seorang perempuan [1]. Proses ini terjadi secara siklik dan berulang setiap bulan mulai dari masa pubertas hingga menopause. Namun, bagi sebagian perempuan, menstruasi tidak hanya menjadi rutinitas fisiologis tetapi juga dapat menjadi pengalaman yang menyakitkan dan mengganggu aktivitas harian. Salah satu gangguan yang umum dialami adalah dismenore, yaitu nyeri yang dirasakan di bagian bawah perut sebelum atau selama menstruasi [2]. Dismenore dibedakan menjadi dua jenis, yaitu dismenore primer yang terjadi tanpa kelainan organ reproduksi, dan dismenore sekunder yang diakibatkan oleh kondisi patologis seperti endometriosis atau fibroid uterus [3].

Secara global, prevalensi dismenore cukup tinggi dan menjadi salah satu penyebab utama ketidakhadiran perempuan di sekolah atau tempat kerja. Data dari World Health Organization (WHO) menyebutkan bahwa sekitar 50–90% perempuan usia reproduktif mengalami dismenore, dengan sekitar 10–20% di antaranya mengalami nyeri yang cukup parah sehingga mengganggu produktivitas sehari-hari. Di Indonesia sendiri, prevalensi dismenore diperkirakan mencapai lebih dari 64.25% pada kelompok remaja dan mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki beban akademik dan tekanan emosional lebih tinggi cenderung lebih rentan terhadap dismenore, terutama yang tidak melakukan aktivitas fisik secara rutin [4].

Nyeri haid yang tidak tertangani dengan baik dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, baik secara fisik, psikologis, maupun sosial. Secara fisik, dismenore menyebabkan ketidaknyamanan, kelelahan, dan gangguan tidur [5]. Dari sisi psikologis, nyeri haid kronis dapat memicu stres, kecemasan, bahkan depresi ringan. Secara sosial, dismenore dapat menyebabkan menurunnya partisipasi dalam aktivitas akademik dan sosial mahasiswa. Sayangnya, penanganan dismenore masih cenderung terfokus pada penggunaan obat anti nyeri (analgesik), yang jika digunakan secara terus-menerus dapat menimbulkan efek samping seperti gangguan lambung atau ketergantungan [6].

Dalam konteks kesehatan reproduksi, pendekatan non-farmakologis seperti yoga menjadi alternatif intervensi yang semakin banyak diteliti [7]. Yoga merupakan praktik latihan yang menggabungkan gerakan fisik, pernapasan, dan meditasi yang telah terbukti memiliki efek menenangkan sistem saraf pusat serta meningkatkan aliran darah ke organ reproduksi. Beberapa literatur menyebutkan bahwa yoga dapat membantu mengurangi kontraksi otot uterus yang menjadi salah satu penyebab utama nyeri haid. Yoga juga diyakini dapat meningkatkan pelepasan endorfin, yaitu senyawa alami tubuh yang berfungsi sebagai penghilang rasa sakit. Oleh karena itu, yoga dipandang sebagai pendekatan holistik yang efektif dan aman untuk mengurangi dismenore [8,9].

Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan adanya manfaat dari yoga terhadap nyeri menstruasi, namun sebagian besar studi dilakukan di luar negeri atau di kalangan umum. Di Indonesia, khususnya di lingkungan pendidikan kebidanan, masih sedikit penelitian yang secara spesifik mengevaluasi pengaruh yoga terhadap dismenore [8]. Mahasiswa kebidanan sebagai calon tenaga kesehatan seharusnya memiliki literasi dan keterampilan yang baik dalam menjaga kesehatan reproduksi diri, termasuk dalam menangani dismenore secara mandiri dan alami. Namun, realita menunjukkan bahwa belum banyak institusi pendidikan kebidanan yang menerapkan program latihan yoga sebagai bagian dari kurikulum kesehatan reproduksi mahasiswa [10].

Kesenjangan penelitian (*research gap*) dalam konteks ini terletak pada kurangnya bukti empiris yang mengkaji efektivitas yoga terhadap skala dismenore di kalangan mahasiswa kebidanan di Indonesia, khususnya dengan pendekatan kuasi eksperimen dan kelompok kontrol. Selain itu, sebagian besar penelitian masih terbatas pada pengukuran intensitas nyeri tanpa mempertimbangkan pendekatan edukatif dan pencegahan berkelanjutan. Padahal, penerapan yoga secara terstruktur dan berkelanjutan berpotensi besar dalam menurunkan angka dismenore tanpa efek samping medis.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengevaluasi pengaruh latihan yoga terhadap skala dismenore pada mahasiswi Akademi Kebidanan Singkawang Tahun Akademik 2024–2025. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah sebagai dasar pengembangan program promotif dan preventif dalam upaya mengurangi kejadian dismenore di kalangan remaja dan perempuan usia muda. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi rekomendasi bagi institusi pendidikan untuk mengintegrasikan praktik yoga sebagai bagian dari pengelolaan kesehatan reproduksi yang menyeluruh.

Dengan demikian, penelitian ini bukan hanya bertujuan untuk melihat efektivitas yoga terhadap nyeri haid, tetapi juga sebagai bagian dari upaya mengedukasi dan membentuk kebiasaan sehat di kalangan mahasiswi. Jika terbukti efektif, yoga dapat dijadikan intervensi non-farmakologis yang sederhana, murah, dan mudah dilakukan dalam kehidupan sehari-hari sebagai bagian dari pendekatan promotif dalam pendidikan kebidanan.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode quasi experiment yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan yoga terhadap skala nyeri dismenore pada mahasiswi. Desain penelitian yang digunakan adalah *pretest-posttest with control group design*, yaitu desain yang melibatkan dua kelompok kelompok eksperimen yang diberikan intervensi berupa latihan yoga, dan kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi dengan pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah perlakuan. Penelitian ini dilaksanakan selama tiga bulan, mencakup tahap persiapan, pelaksanaan intervensi, hingga analisis data. Pengumpulan data dilakukan selama satu bulan, yaitu dari 7 Januari hingga 19 Februari 2025, di Kampus Akademi Kebidanan Singkawang, Jalan Gunung Ceremai, Pasiran, Kota Singkawang.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswi Akademi Kebidanan Singkawang pada tahun akademik 2024–2025. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *probability sampling*, khususnya metode *simple random sampling* untuk kelompok eksperimen, sementara kelompok kontrol ditentukan secara *total sampling*. Jumlah total responden adalah 56 orang, terdiri atas 28 orang dalam kelompok eksperimen dan 28 orang dalam kelompok kontrol, dengan rasio 1:1. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah mahasiswi yang aktif dan bersedia kooperatif selama penelitian berlangsung. Sementara itu, kriteria eksklusi adalah mahasiswi yang sedang sakit atau tidak hadir saat pengumpulan data dilakukan.

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel independen dan dependen. Variabel independen adalah latihan yoga, yang didefinisikan sebagai kombinasi dari teknik pernapasan, relaksasi, meditasi, dan latihan peregangan. Latihan yoga dilakukan secara terstruktur dalam beberapa sesi sesuai pedoman latihan yang disiapkan peneliti. Variabel dependen adalah tingkat dismenore (nyeri haid), yang didefinisikan sebagai keluhan nyeri kram di perut bagian bawah saat menstruasi. Pengukuran dismenore dilakukan dengan skala nyeri berdasarkan *Numerical Rating Scale (NRS)* yang dikategorikan menjadi: tidak nyeri (skor 0), nyeri ringan (1–3), nyeri sedang (4–6), dan nyeri berat (7–10). Pengukuran terhadap kedua variabel dilakukan dengan menggunakan kuesioner tertutup yang telah dikembangkan oleh peneliti dan diuji validitas sebelumnya.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan metode wawancara tidak langsung dengan instrumen berupa lembar kuesioner. Peneliti memberikan kuesioner kepada responden, yang kemudian mengisi dengan memberikan tanda centang (✓) pada jawaban yang sesuai. Pengisian dilakukan dua kali, yaitu sebelum pelaksanaan yoga (pretest) dan setelah intervensi yoga selesai (posttest) untuk kelompok eksperimen, dan pada waktu yang sama untuk kelompok kontrol tanpa intervensi.

Proses pengolahan data terdiri atas beberapa tahap, yaitu: (1) *editing* untuk memeriksa kelengkapan dan konsistensi data; (2) *coding* dengan pemberian kode numerik pada jawaban responden; (3) *tabulating*, yaitu pengelompokan dan penyusunan data dalam tabel distribusi frekuensi; serta (4) *entry data* ke dalam program SPSS versi terbaru. Analisis data dilakukan dalam dua tahap, yaitu analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan distribusi frekuensi dan persentase karakteristik responden serta

skala nyeri sebelum dan sesudah perlakuan. Sementara itu, analisis bivariat menggunakan uji wilcoxon test untuk melihat perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol terhadap skala dismenore. Uji ini dipilih karena data berskala ordinal dan tidak berdistribusi normal.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Skala Disminor Responden

Skala Disminor		n	%
0	Tidak Nyeri	5	8.9
1	Nyeri Ringan	8	14.3
2		10	17.9
3		9	16.1
4	Nyeri Sedang	7	12.5
5		7	12.5
6		3	5.4
7	Nyeri Berat	3	5.4
8		2	3.6
9		1	1.8
10		1	1.8
Jumlah		56	100

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa dari 56 responden terdapat 5 responden berada pada skala 0 yang berarti tidak merasakan nyeri pada saat menstruasi. Terdapat 27 responden berada pada skala 1-3 yang berarti mengalami nyeri ringan, 17 responden berada pada skala 4-6 yang berarti mengalami nyeri sedang, 6 responden berada pada skala 7-9 yang berarti mengalami nyeri berat dan 1 responden berada pada skala 10 yang mengalami nyeri sangat berat saat sedang menstruasi.

Tabel 2. Rata-rata skala nyeri haid

Kelompok study	N	Median	P value
Pretest	28	3.0	0.049
Posttest	28	1.5	

Berdasarkan uji statistic dengan menggunakan Wilcoxon *test* yang dilakukan pada 56 responden diperoleh nilai $p\text{ value} = 0.049$ ($\alpha < 0.05$), maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yoga terhadap skala dismenore pada mahasiswa Akademi Kebidanan Singkawang.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada skala dismenore sebelum dan sesudah intervensi latihan yoga pada kelompok eksperimen. Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan Wilcoxon test, diperoleh nilai p-value sebesar 0,049 ($\alpha < 0.05$), yang menandakan bahwa yoga memiliki pengaruh yang bermakna dalam menurunkan tingkat nyeri haid (dismenore). Sebagian besar responden mengalami penurunan intensitas nyeri dari skala sedang dan berat menjadi skala ringan atau bahkan tidak nyeri setelah mengikuti latihan yoga selama periode intervensi. Temuan ini mendukung hipotesis awal bahwa latihan yoga dapat menjadi alternatif non-farmakologis yang efektif dalam mengelola dismenore.

Yoga merupakan metode latihan yang menggabungkan elemen fisik, pernapasan, dan meditasi yang secara fisiologis mampu merangsang sistem saraf parasimpatis dan menurunkan ketegangan otot. Beberapa teknik yoga seperti posisi child pose, cat-cow stretch, dan supine twist terbukti mampu meningkatkan aliran darah ke area pelvis dan membantu merilekskan otot-otot uterus. Selain itu, latihan pernapasan dalam yoga (pranayama) membantu mengatur respon stres dan mengurangi aktivitas sistem saraf simpatik yang berkaitan dengan persepsi nyeri. Aktivasi dari jalur neurohormonal ini dipercaya berkontribusi pada penurunan persepsi nyeri saat menstruasi [11,12].

Secara hormonal, aktivitas yoga merangsang pelepasan endorfin dan serotonin yang berfungsi sebagai analgesik alami dalam tubuh. Endorfin bekerja dengan cara menghambat jalur transmisi nyeri pada sistem saraf pusat, sehingga meskipun kontraksi uterus tetap terjadi, sensasi nyeri yang dirasakan dapat ditekan. Penurunan kadar hormon stres seperti kortisol yang sering dikaitkan dengan aktivitas yoga juga berkontribusi terhadap berkurangnya intensitas dismenore. Penelitian sebelumnya oleh Erdogan et al., [13] menunjukkan bahwa perempuan yang rutin melakukan yoga mengalami penurunan signifikan dalam nyeri menstruasi dibandingkan kelompok yang tidak berlatih yoga.

Selain dari aspek biologis, efek yoga terhadap dismenore juga dapat dijelaskan melalui pendekatan psikologis. Latihan yoga yang teratur mampu meningkatkan kemampuan individu dalam mengelola stres, kecemasan, dan emosi negatif yang kerap memperparah persepsi terhadap nyeri. Banyak studi menunjukkan bahwa stres psikis dapat memperberat dismenore melalui mekanisme psikosomatik. Oleh karena itu, dengan memberikan efek relaksasi dan ketenangan mental, yoga berfungsi sebagai terapi komplementer yang tidak hanya menargetkan nyeri secara fisik tetapi juga secara emosional dan mental [9].

Perlu diperhatikan bahwa hasil penelitian ini selaras dengan temuan-temuan sebelumnya yang menyatakan bahwa latihan fisik tertentu, khususnya yang berfokus pada fleksibilitas dan pernapasan seperti yoga, mampu mengurangi keparahan nyeri menstruasi. Studi oleh Kamalifard et al. (2012) dan Gupta et al. (2013) juga menunjukkan adanya perbedaan signifikan dalam penurunan intensitas dismenore pada responden yang mengikuti program yoga selama minimal empat minggu. Penurunan nyeri tidak hanya bersifat sementara tetapi juga menunjukkan tren jangka panjang apabila yoga dilakukan secara berkelanjutan [12].

Dalam konteks mahasiswa kebidanan, hasil penelitian ini memberikan kontribusi penting. Mahasiswa kebidanan sebagai calon tenaga kesehatan seharusnya memiliki kesadaran tinggi terhadap pentingnya pengelolaan kesehatan reproduksi secara alami. Dengan memasukkan yoga sebagai salah satu praktik rutin dalam gaya hidup, mereka tidak hanya menjaga kesehatan diri sendiri tetapi juga menjadi role model bagi masyarakat. Hal ini juga sejalan dengan paradigma promotif dan preventif yang ditekankan dalam pendidikan kebidanan modern [14,15].

Namun demikian, implementasi program yoga di lingkungan pendidikan tidak lepas dari tantangan. Faktor waktu, keterbatasan fasilitas, dan kurangnya tenaga instruktur yoga yang terlatih bisa menjadi hambatan utama. Oleh karena itu, diperlukan strategi integrasi yoga secara fleksibel dalam kegiatan ekstrakurikuler atau program kesehatan kampus. Institusi pendidikan dapat bekerja sama dengan praktisi yoga atau pelatih kebugaran untuk menyusun modul latihan yang sesuai dengan kebutuhan dan kondisi mahasiswa.

Di sisi lain, masih diperlukan penelitian lanjutan untuk mengetahui seberapa besar efek jangka panjang yoga terhadap dismenore apabila dilakukan secara berkelanjutan selama beberapa bulan atau bahkan tahun. Penelitian ini memiliki keterbatasan dari segi durasi intervensi yang hanya satu bulan serta belum mengontrol variabel lain seperti pola makan, indeks massa tubuh (IMT), atau kondisi psikologis responden yang mungkin memengaruhi tingkat nyeri haid. Penambahan kelompok pembandingan dengan jenis latihan fisik lain, seperti aerobik atau senam perut, juga dapat memperkaya analisis.

Implikasi dari hasil penelitian ini adalah pentingnya edukasi dan promosi kesehatan tentang manajemen nyeri menstruasi dengan pendekatan alami di kalangan remaja dan perempuan muda. Intervensi non-obat

seperti yoga memberikan solusi yang aman, murah, dan minim efek samping, serta dapat dilakukan secara mandiri di rumah. Selain itu, keberhasilan intervensi yoga dalam penelitian ini menunjukkan bahwa metode tersebut dapat diintegrasikan dalam upaya peningkatan kualitas hidup perempuan usia produktif.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan yoga berpengaruh secara signifikan dalam menurunkan intensitas dismenore pada mahasiswa Akademi Kebidanan Singkawang. Yoga tidak hanya memberikan manfaat fisik berupa penurunan nyeri tetapi juga manfaat psikologis melalui peningkatan relaksasi dan keseimbangan emosi. Oleh karena itu, institusi pendidikan disarankan untuk mengembangkan program yoga sebagai bagian dari strategi penguatan kesehatan reproduksi mahasiswa secara holistik.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa latihan yoga berpengaruh signifikan terhadap penurunan skala nyeri dismenore pada mahasiswa Akademi Kebidanan Singkawang. Setelah mengikuti latihan yoga, sebagian besar responden mengalami penurunan intensitas nyeri haid dari skala sedang dan berat menjadi ringan atau bahkan tidak nyeri. Hal ini membuktikan bahwa yoga dapat menjadi alternatif non-obat yang efektif dan aman dalam membantu mengatasi keluhan nyeri haid. Latihan yoga yang menggabungkan teknik pernapasan, relaksasi, dan peregangan terbukti mampu memberikan efek fisik dan psikologis yang positif bagi kesehatan reproduksi perempuan.

Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan agar institusi pendidikan, khususnya di lingkungan kebidanan, mulai memfasilitasi kegiatan yoga secara rutin sebagai bagian dari program kesehatan kampus. Mahasiswa juga dianjurkan untuk melakukan yoga secara mandiri dan berkelanjutan sebagai salah satu cara alami dalam mengelola dismenore. Selain itu, diperlukan penelitian lebih lanjut dengan durasi intervensi yang lebih panjang dan melibatkan variabel lain seperti pola makan dan stres, agar hasil yang diperoleh semakin komprehensif dan dapat dijadikan dasar dalam kebijakan promotif kesehatan reproduksi remaja.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kirca N, Celik AS. The effect of yoga on pain level in primary dysmenorrhea. *Health Care Women Int.* 2023;44(5):601–20. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
2. Saraf M, Rawat A. Exploring the effects of yoga on dysmenorrhea: A narrative review. *Yoga Mimamsa.* 2024;56(2):101–7. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
3. Alonazi A, Alqashami N, Alkhamis R, Almutairi A, Arishi A. Effectiveness of 8-Week Exercise Programs in Improving Menstrual Characteristics in Female Adolescents in Saudi Arabia. In: *Healthcare.* MDPI; 2024. p. 2005. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
4. Hadiani DN, Ferina F. Senam Yoga Menurunkan Dismenore Pada Remaja. *J Ris Kesehat Poltekkes Depkes Bandung.* 2021;13(1):239–45. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
5. Fahri SH, Imania DR, Fis M, Yani F, ST SST, Fis M. Pengaruh Pemberian Intervensi Pelvic Rocking Exercise dan Cat Streach Exercise Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dysmenorrhea) pada Remaja Putri Dengan Metode Naratif Review. *Universitas' Aisyiyah Yogyakarta*; 2021. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
6. Kanchibhotla D, Subramanian S, Singh D. Management of dysmenorrhea through yoga: A narrative review. *Front Pain Res.* 2023;4:1107669. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
7. Widowati LP, Acihayati JP. Effectiveness of Yoga on Adolescent's Menstrual Pain and Quality of Life. *Malaysian J Nurs.* 2023;15(1):79–86. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
8. Tsonis O, Gkrozou F, Barmpalia Z, Makopoulou A, Siafaka V. Integrating lifestyle focused approaches into the management of primary dysmenorrhea: Impact on quality of life. *Int J Womens Health.* 2021;327–36. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]

9. Aksu A, Vefikuluçay Yılmaz D. The effect of yoga practice on pain intensity, menstruation symptoms and quality of life of nursing students with primary dysmenorrhea. *Health Care Women Int.* 2025;46(2):162–76. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
10. Sharifi N, Afshari F, Bahri N. The effects of yoga on quality of life among postmenopausal women: a systematic review study. *Post Reprod Heal.* 2021;27(4):215–21. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
11. Adisusianto I, Christanti J. Prevalence of Tuberculosis in Pregnant Women in Semarang. In: *The 9th International Conference On Public Health 2020. Masters Program in Public Health, Graduate School, Universitas Sebelas Maret*; 2022. p. 343–50. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
12. Kulkarni P. Effectiveness Of Yoga Therapy On girls (Age Group 14-18 Years) With Primary Dysmenorrhea. 2023; [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
13. Erdoğan M, Atan ŞÜ, Şenyuva İ. The Effect of Yoga on Premenstrual Distress, Quality of Life, and Stress Level. *Holist Nurs Pract.* 2024;38(6):361–70. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
14. Salman M, Umar M, Shahid H, Haq K, Asif S, Talha M. The Effect of Yoga on Pain and Quality of Life in Primary Dysmenorrhea: A Cross Sectional Survey: Effect of Yoga On Primary Dysmenorrhea. *Pakistan J Heal Sci.* 2022;161–5. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
15. Asmalinda W, Lukita LR, Sapada E. The Effect of Yoga Exercise on Menstrual Pain Reduction. *J Ilmu dan Teknol Kesehat.* 2022;10(1):124–38. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]