

PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI KELAS X MAN 2 KOTA PROBOLINGGO

(Di Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Probolinggo)

Endah Putri R.*, Ita Ni'matuz Zuhroh, Devi Fitria Sandi*****

ABSTRAK

Masa remaja berhubungan dengan suatu fenomena fisik yang berhubungan dengan pubertas. Pubertas merupakan suatu bagian penting dari masa remaja yang lebih menekankan proses biologis yang mengarah pada kemampuan reproduksi. Pada saat ini perempuan akan mengalami ovulasi dan menstruasi yang terkadang juga disertai nyeri haid (*dysmenorrhea*). Berdasarkan Studi Pendahuluan yang dilakukan peneliti didapatkan hasil wawancara dari 15 siswi, terdapat 13 siswi yang mengalami *dysmenorrhea*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Senam Yoga terhadap Nyeri Haid pada Remaja Putri Kelas X MAN 2 Kota Probolinggo. Jenis penelitian ini adalah *pra eksperimental* dengan rancangan *one group pretest posttest design*. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswi kelas X MAN 2 Kota Probolinggo yang berjumlah 172 siswi. Sampel penelitian ini sejumlah 35 siswi dengan tehnik *sampling Proportional Random Sampling*. *Variable independent* adalah Senam Yoga dan *variable dependent* adalah Nyeri Haid. Instrumen penelitian menggunakan pengukuran skala nyeri *Face Pain Scale – Revised (FPS-R)*. Pengolahan data menggunakan *editing, coding, scoring, tabulating* dengan analisa data *spearman Rank*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan senam yoga hampir setengah dari responden mengalami nyeri haid dengan skala 3 (lebih nyeri) dengan jumlah 16 responden (45,7%). Sedangkan setelah dilakukan senam yoga hampir setengah dari responden mengalami nyeri haid dengan skala 2 (sedikit nyeri) sebanyak 12 responden (34,3%). Uji statistik *Spearman rank* menunjukan bahwa $\rho \text{ value} = 0,000 < \alpha (0,05)$ sehingga H_1 diterima. Kesimpulan penelitian ini ada Pengaruh Senam Yoga terhadap Nyeri Haid pada Remaja Putri Kelas X MAN 2 Kota Probolinggo.

Kata Kunci : Senam Yoga, Nyeri Haid, Siswi Kelas X

THE EFFECT OF YOGA GYMNASTIC TOWARD DYSMENORRHEA ON 10TH CLASS STUDENT AT MAN 2 PROBOLINGGO

(At Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Probolinggo)

ABSTRACT

Adolescence is a dynamic phase of development in an individual life. This period is related to a physical phenomenon associated with puberty. Puberty is an important part of adolescence that emphasizes the biological processes that lead to the ability of reproduction. At this time women will ovulate and have a menstruation which is sometimes followed by menstrual pain (dysmenorrhea). Based on the Preliminary Study conducted by the researcher, that researcher interviewed 15 female students, 13 of them had dysmenorrhea. This study aims to determine the effect of Yoga Gymnastic toward Menstrual Pain on 10th class student at MAN 2 Probolinggo. This type of research is pre experimental with one group pretest posttest design. The population of this study is all students of 10th class at MAN 2 Probolinggo those are 172 female students. The samples of this study were 35 female students with Proportional Random Sampling technique. Variable independent of this study is Gymnastics Yoga and variable dependent is

menstrual pain. The research instrument used a scale measurement of Face Pain Scale - Revised (FPS-R) pain. The processing data are editing, coding, scoring, tabulating with spearman Rank data analysis. The results of this research showed that before the yoga exercises almost half of the respondents had menstrual pain at 3rd level of pain (more pain) with the number of 16 respondents (45.7%). While after doing yoga almost half of the respondents had menstrual pain at 2nd level of pain (slightly pain) as many as 12 respondents (34.3%). Spearman rank statistical test shows that ρ value = 0.000 $<$ α (0.05) so that H_1 was accepted. In conclusion, there was an Effect of Yoga Gymnastic toward Menstrual Pain on 10th class student at MAN 2 Probolinggo.

Keywords: Yoga Gymnastic, Menstrual Pain, 10th Class Students

PENDAHULUAN

Masa remaja berhubungan dengan suatu fenomena fisik yang berhubungan dengan pubertas. Dimana pubertas merupakan suatu bagian penting dari masa remaja yang lebih menekankan proses biologis yang mengarah pada kemampuan reproduksi. Pada saat ini perempuan akan mengalami ovulasi dan menstruasi yang terkadang juga disertai nyeri haid (*dysmenorrhea*). Kondisi ini dapat bertambah parah bila disertai dengan kondisi psikis yang tidak stabil, seperti stres, depresi, cemas berlebihan, dan keadaan sedih atau gembira yang berlebihan. (Anurogo & Wulandari, 2011, hlm 31).

Menurut WHO angka kejadian *dysmenorrhea* di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami nyeri haid. Sementara di Indonesia angkanya diperkirakan 55% perempuan usia produktif yang tersiksa oleh nyeri selama menstruasi. Angka kejadian (prevalensi) nyeri menstruasi berkisar 45 - 95% di kalangan wanita usia produktif (Ruhi, 2014 dalam Santri 2016, hal. 3). Hasil studi pendahuluan di MAN 2 Kota Probolinggo yang dilakukan oleh peneliti tanggal 10 Maret 2018 didapatkan hasil wawancara dari 15 siswi, terdapat 13 siswi yang mengalami nyeri saat menstruasi (*dysmenorrhea*).

Upaya penanganan untuk mengurangi *dysmenorrhea* adalah dengan pemberian

terapi farmakologi seperti obat analgetik, terapi hormonal terapi dengan obat *non* steroid anti prostaglandin dan dilatasi kanalis servikalis Pengaruh non-farmakologis juga diperlukan untuk mengurangi *dysmenorrhea*, salah satunya dengan menggunakan teknik relaksasi, olah raga dan yoga (Asmadi, 2008).

BAHAN DAN METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan pada 07 Juni 2018 di MAN 2 Kota Probolinggo. Penelitian ini menggunakan rencana penelitian *pra eksperimental* dengan tipe *one group pretest-posttest design*. Populasi yang digunakan adalah seluruh siswi kelas X di Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Probolinggo sejumlah 172 siswi. Sampel penelitian ini sejumlah 35 siswi yaitu sebanyak 20% dari populasi dengan tehnik *sampling Proportional Random Sampling*. *Variable independent* adalah Senam Yoga dan *variable dependent* adalah Nyeri Haid. Instrumen penelitian menggunakan pengukuran skala nyeri *Face Pain Scale – Revised (FPS-R)*. Pengolahan data menggunakan *editing, coding, scoring, tabulating* dengan analisa data *spearman Rank* $\alpha = 0,05$ dengan bantuan perangkat SPSS. Bila ρ value $\leq \alpha$ (0,05) maka ada pengaruh dan bila ρ value $> \alpha$ (0,05) maka tidak ada pengaruh senam yoga terhadap nyeri haid pada remaja putri.

HASIL PENELITIAN

Data Umum

Tabel 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Remaja Putri Kelas X MAN 2 Kota Probolinggo pada Bulan Juni Tahun 2018.

No	Umur	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	15 tahun	5	14,3
2	16 tahun	28	80,0
3	17 tahun	2	5,7
Total		35	100,0

Sumber : Data Primer 2018.

Berdasarkan tabel 5.1 menunjukkan bahwa hampir seluruhnya dari responden berusia 16 tahun yaitu 28 responden (80,0%).

Tabel 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia *Menarche* Remaja Putri Kelas X MAN 2 Kota Probolinggo pada Bulan Juni Tahun 2018.

No	<i>Menarche</i>	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	11 – 12 tahun	9	25,7
2	13 tahun	24	68,6
3	14 – 15 tahun	2	5,7
Total		35	100,0

Sumber : Data Primer 2018.

Berdasarkan tabel 5.2 menunjukkan bahwa sebagian besar dari responden mengalami *menarche* di usia 13 tahun yaitu sebanyak 24 responden (68,6 %)

Tabel 3 Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Menstruasi Remaja Putri Kelas X MAN 2 Kota Probolinggo pada Bulan Juni Tahun 2018.

No	Lama Menstruasi	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	< 4 hari	0	0,0
2	4 – 7 hari	29	82,9
3	> 7 hari	6	17,1
Total		35	100,0

Sumber : Data Primer 2018.

Berdasarkan tabel 5.3 menunjukkan bahwa hampir seluruhnya dari responden mengalami menstruasi selama 4 – 7 hari yaitu sebanyak 29 responden (82,9%).

Tabel 4 Karakteristik Responden Berdasarkan Waktu Timbulnya Nyeri Haid

Remaja Putri Kelas X MAN 2 Kota Probolinggo pada Bulan Juni Tahun 2018.

No	Waktu Timbulnya Nyeri Haid	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	Sebelum Haid	26	74,3
2	Hari ke 1 & 2 Haid	9	25,7
3	Hari ke 1 – haid selesai	0	0,0
Total		35	100,0

Sumber : Data Primer 2018.

Berdasarkan tabel 5.4 menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami nyeri yang haid timbul sebelum haid yaitu sebanyak 26 responden (74,3%)

Data Khusus

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Nyeri Haid Sebelum dilakukan tindakan Senam Yoga pada Remaja Putri Kelas X MAN 2 Kota Probolinggo pada Bulan Juni Tahun 2018.

No	Skala Nyeri	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	0 (tidak nyeri)	-	-
2	1 (sedikit nyeri)	-	-
3	2 (sedikit lebih nyeri)	6	17,1
4	3 (lebih nyeri)	16	45,7
5	4 (sangat nyeri)	12	34,3
6	5 (nyeri sangat hebat)	1	2,9
Total		35	100,0

Sumber : Data Primer, 2018

Berdasarkan tabel 5.5 menunjukkan bahwa nyeri haid sebelum dilakukan tindakan Senam Yoga pada Remaja Putri kelas X MAN 2 Kota Probolinggo dengan jumlah 35 responden, hampir setengah dari responden mengalami nyeri haid dengan skala 3 (lebih nyeri) dengan jumlah 16 responden (45,7%).

Tabel 6 Distribusi Frekuensi Nyeri Haid Sebelum dilakukan tindakan Senam Yoga pada Remaja Putri Kelas X MAN 2 Kota Probolinggo pada Bulan Juni Tahun 2018.

No	Skala Nyeri	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	0 (tidak nyeri)	8	22,9
2	1 (sedikit nyeri)	12	34,3
3	2 (sedikit lebih nyeri)	9	25,7
4	3 (lebih nyeri)	6	17,1
5	4 (sangat nyeri)	-	-
6	5 (nyeri sangat hebat)	-	-
Total		35	100,0

Sumber : Data Primer, 2018.

Berdasarkan tabel 5.6 menunjukkan bahwa nyeri haid setelah dilakukan tindakan Senam Yoga pada Remaja Putri kelas X MAN 2 Kota Probolinggo dengan jumlah 35 responden, hampir setengah dari responden mengalami nyeri haid dengan skala 2 (sedikit nyeri) sebanyak 12 responden (34,3%).

Tabel 7 Tabulasi silang Pengaruh Senam Yoga terhadap pada Nyeri Haid Remaja Putri Kelas X MAN 2 Kota Probolinggo pada Bulan Juni Tahun 2018.

Inten sitas nyeri	Setelah tindakan										Total	%				
	0		1		2		3		4				5			
	f	%	f	%	F	%	f	%	F	%			f	%		
Sebelum	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
um	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
tinda	2	6	17,1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	17,1	
kan	3	2	5,7	10	28,6	4	11,4	-	-	-	-	-	-	16	45,7	
	4	-	-	2	5,7	5	14,3	5	14,3	-	-	-	-	12	34,3	
	5	-	-	-	-	-	-	1	2,9	-	-	-	-	1	2,9	
Total	8	22,8	12	34,3	9	25,7	6	17,2	-	-	-	-	-	35	100	

Uji statistik p value $0,000 < \alpha (0,05)$.

Sumber : Data Primer, 2018.

Berdasarkan tabel 5.7 tabulasi silang pengaruh Senam Yoga terhadap Nyeri Haid pada Remaja Putri kelas X MAN 2 Kota Probolinggo dengan jumlah 35 responden menunjukkan bahwa hampir setengahnya dari responden mengalami penurunan nyeri haid setelah dilakukan Senam Yoga yaitu 34,3% atau sebanyak 12 responden, dengan nyeri sebelum senam yoga menurut FPS-R nomor 3 & 4 (lebih nyeri & sangat nyeri) dan setelah dilakukan senam yoga dengan

nyeri menurut FPS-R nomor 1 (sedikit nyeri).

PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa nyeri haid sebelum dilakukan tindakan Senam Yoga pada remaja putri kelas X MAN 2 Kota Probolinggo dengan jumlah 35 responden, hampir setengah dari responden mengalami nyeri haid dengan skala 3 (lebih nyeri) dengan jumlah 16 responden (45,7%).

Nyeri Haid (*Dysmenorrhea*) adalah nyeri perut yang berasal dari kram yang terjadi selama menstruasi. Disebut *dysmenorrhea* primer jika tidak ditemukan penyebab yang mendasarinya dan dismenorea sekunder jika penyebabnya adalah kelainan kandungan (Manuaba, 2009).

Menurut peneliti nyeri yang dialami remaja putri dapat berkaitan dengan umur dan waktu haid pertama (*menarche*) remaja. Nyeri haid biasanya tidak muncul pada awal remaja mengalami *menarche* dan seiring remaja bertambah dewasa, biasanya nyeri haid yang dirasakan mulai berkurang.

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa hampir seluruhnya dari responden berusia 16 tahun yaitu 28 responden (80,0%) dan tabel 5.2 menunjukkan bahwa sebagian besar dari responden mengalami *menarche* di usia 13 tahun yaitu sebanyak 24 responden (68,6 %).

Dysmenorrhea sering terjadi kemungkinan lebih dari 25% dan 15 % diantaranya mengalami nyeri pada saat menstruasi yang hebat biasanya *dysmenorrhea* timbul pada masa remaja yaitu sekitar 2-3 tahun setelah menstruasi pertama (Manuaba, 2009).

Menurut peneliti, nyeri yang dialami oleh remaja putri kelas X MAN 2 Kota Probolinggo merupakan suatu hal yang semestinya terjadi pada remaja berusia 16 tahun, karena jika remaja mengalami haid pertama kali (*menarche*) pada usia 13 tahun,

nyeri haid dapat terjadi 2 – 3 tahun setelahnya yaitu pada usia 16 tahun.

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri kelas X MAN 2 Kota Probolinggo mengalami nyeri haid yang timbul sebelum haid yaitu sebanyak 26 responden (74,3%).

Dysmenorrhea dapat di tandai dengan gejala nyeri pada perut bagian bawah, nyeri yang dirasakan sebagai kram yang timbul hilang atau sebagai nyeri tumpul yang terus menerus ada. Nyeri mulai timbul sesaat sesudah atau selama haid, mencapai puncaknya dalam waktu 24 jam dan setelah 2 hari akan menghilang. *Dysmenorrhea* juga sering disertai dengan sakit kepala, mual, sembelit atau diare, mudah tersinggung dan sering berkemih, dan kadang sampai menjadi muntah (Manuaba, 2009).

Menurut peneliti, hal itu merupakan suatu keadaan yang fisiologis bagi remaja putri yang mengalami nyeri pada saat menstruasi. Karena pada saat itu, kadar estrogen dalam tubuh berada pada titik terendah. Sedangkan hormone prostaglandin (berperan memicu kontraksi rahim agar lapisan rahim terkikis dan dikeluarkan melalui darah menstruasi) semakin meningkat.

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa nyeri haid setelah dilakukan tindakan Senam Yoga pada remaja putri kelas X MAN 2 Kota Probolinggo dengan jumlah 35 responden, hampir dari setengah responden mengalami nyeri haid dengan skala 1 (sedikit nyeri) sebanyak 12 responden (34,3%).

Senam Yoga Saat Menstruasi merupakan latihan yang terdiri dari gerakan fisik, pernafasan dalam, dan meditasi untuk meringankan masalah yang muncul saat menstruasi. Posisi yoga yang dilakukan saat sedang menstruasi terdiri dari posisi yang merilekskan tubuh dengan metode pernafasan yang dapat membuat kondisi

mental menjadi jauh lebih baik. Posisi yoga untuk menstruasi dapat memberikan kekuatan dan menstimulasi otak, dada, paru-paru dan hati, serta dapat mempertahankan keseimbangan hormon dalam tubuh (Erikar Lebang, 2015)

Menurut peneliti senam yoga dapat mengurangi nyeri haid karena gerakan – gerakan yang dilakukan dalam senam yoga saat menstruasi adalah gerakan yang dapat meregangkan bagian pinggul, tulang punggung, melancarkan sistem pencernaan, merilekskan organ-organ dalam perut dan membantu mempertahankan keseimbangan hormone. Dilakukan dengan durasi 30 detik untuk setiap gerakan yoga dan harus sesuai SOP sehingga bisa dirasakan manfaat secara maksimal sehingga remaja dapat kembali melakukan aktifitas sehari-hari.

Berdasarkan tabel 5.7 tabulasi silang pengaruh Senam Yoga terhadap Nyeri Haid pada remaja putri kelas X MAN 2 Kota Probolinggo dengan jumlah 35 responden menunjukkan bahwa hampir setengahnya dari responden mengalami penurunan nyeri haid setelah dilakukan Senam Yoga yaitu 34,3% atau sebanyak 12 responden, dengan nyeri sebelum senam yoga menurut FPS-R nomor 3 & 4 (lebih nyeri & sangat nyeri) dan setelah dilakukan senam yoga dengan nyeri menurut FPS-R nomor 1 (sedikit nyeri).

Beberapa gerakan yoga saat menstruasi dapat mengurangi nyeri haid bila gerakan dilakukan dengan tepat, karena gerakan – gerakan dalam yoga saat menstruasi dapat memberikan kekuatan dan menstimulasi otak, dada, paru-paru dan hati, serta dapat mempertahankan keseimbangan hormon dalam tubuh.

Berdasarkan data di atas dan menurut uji statistik *Spearman Rank* dengan bantuan program SPSS 16 pada taraf kesalahan 5% dilakukan perhitungan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh antara variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Hasil

dari perhitungan p value adalah $0,000 < \alpha$ (0,05). Bila p value $< \alpha$ (0,05) berarti ada pengaruh senam yoga terhadap nyeri haid pada remaja putri kelas X. Hal ini menunjukkan bahwa 0,000 lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian H_0 yang menyatakan tidak ada pengaruh senam yoga terhadap nyeri haid pada remaja putri ditolak dan H_1 diterima. Jadi kesimpulannya terdapat pengaruh senam yoga terhadap nyeri haid pada remaja putri kelas X.

Senam Yoga Saat Menstruasi merupakan latihan yang terdiri dari gerakan fisik, pernafasan dalam, dan meditasi untuk meringankan masalah yang muncul saat menstruasi. Posisi yoga yang dilakukan saat sedang menstruasi terdiri dari posisi yang merilekskan tubuh dengan metode pernafasan yang dapat membuat kondisi mental menjadi jauh lebih baik. Posisi yoga untuk menstruasi dapat memberikan kekuatan dan menstimulasi otak, dada, paru-paru dan hati, serta dapat mempertahankan keseimbangan hormon dalam tubuh.

Yoga akan menambah kelenturan tubuh secara aman, karena latihannya ringan sehingga membuat tubuh terhindar dari kekakuan, tekanan, nyeri, dan kelelahan. Yoga juga meningkatkan "pelumas" dan kinerja dari persendian. Hasilnya adalah pergerakan darah dan kinerja organ tubuh akan terasa nyaman dan lancar. Yoga menarik seluruh otot secara ringan, mulai dari ligament, tendon, dan lain-lain yang mengelilingi otot sehingga otot akan semakin lentur.

Menurut penelitian Ratih Indah Kartikasari dan Aprilia Nuryanti (2016) tentang Pengaruh Yoga terhadap Berkurangnya Nyeri Haid (*Dysmenorrhea*) pada Remaja Putri Kelas IX di SMPN 3 Madiun tahun 2016. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan Yoga sebagian remaja mengalami nyeri berat dan setelah dilakukan Yoga berkurang menjadi nyeri

sedang. Hasil uji Wilcoxon sign rank test $\alpha=0,05$ menunjukkan $p=0,001$ sehingga $p<0,05$ artinya ada pengaruh Yoga terhadap penurunan intensitas nyeri Haid.

Menurut peneliti, Yoga merupakan alat terapi yang paling tepat untuk mengatasi nyeri saat menstruasi karena gerakan yang dilakukan saat Yoga pada waktu menstruasi merupakan posisi yang dapat merilekskan organ bagian dalam perut termasuk organ reproduksi. Yoga juga dapat dilakukan oleh remaja dalam aktifitas sehari – hari, sehingga saat menstruasi dan saat nyeri haid timbul, remaja tidak perlu mengkonsumsi obat analgesic untuk mengurangi nyeri tersebut. Hal ini membantu remaja putri untuk menghindari ketergantungan mengkonsumsi obat analgesic saat menstruasi.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

1. Nyeri haid sebelum dilakukan tindakan Senam Yoga pada Remaja Putri kelas X MAN 2 Kota Probolinggo, hampir setengah dari responden mengalami nyeri haid dengan skala 3 (lebih nyeri).
2. Nyeri haid setelah dilakukan tindakan Senam Yoga pada Remaja Putri kelas X MAN 2 Kota Probolinggo, hampir dari setengah responden mengalami nyeri haid dengan skala 1 (sedikit nyeri).
3. Ada pengaruh Senam Yoga terhadap Nyeri Haid pada Remaja Putri Kelas X di MAN 2 Kota Probolinggo.

Saran

1. Bagi responden
Diharapkan bagi siswi untuk membiasakan diri melakukan yoga untuk mengurangi nyeri haid agar tidak bergantung pada obat-obat analgesic setiap menstruasi.
2. Bagi Tempat Penelitian
Diharapkan sekolah dapat memfasilitasi siswi untuk tetap melakukan yoga

seperti menyediakan ruangan untuk yoga, alat (balok dan matras) dan lain sebagainya.

3. Bagi dosen STIKES ICME.

Diharapkan hasil penelitian ini menjadi acuan mahasiswi D4 Kebidanan dalam mengabdikan diri kepada masyarakat.

KEPUSTAKAAN

- Ana Zakiyah, 2008. *Nyeri. Konsep dan Penatalaksanaan keperawatan Berbasis Bukti*. Salemba Medika : Jakarta.
- Al Mighwar, 2006. *Psikologi Remaja : Petunjuk Bagi Guru dan Orang Tua*. Penebar Swadaya : Jakarta
- Astrid Amalia, 2015. *Tetap Sehat dengan Yoga*. Panda Media : Jakarta
- Caroline Bunker, Merry T. 2014. *Buku Ajar Keperawatan Dasar Edisi ke 10*. EGC : Jakarta.
- Erikar Lebang, 2015. *Yoga Atasi Nyeri Backpain*. Pustaka Bunda : Jakarta
- Erikar Lebang, 2015. *Yoga Sehari-hari untuk Kesehatan*. Pustaka Bunda : Jakarta
- Manuaba, 2009. *Buku Ajar Patologi Obstetri untuk Mahasiswa Kebidanan*. EGC : Jakarta
- Manuaba, 2009. *Edisi 2 : Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*. EGC : Jakarta
- Notoatmodjo. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nursalam. 2016. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan, Pendekatan Praktis, Edisi 4*. Jakarta : Salemba Medika.
- Nursalam, 2015. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis*. Edisi 3. Jakarta: Salemba Medika
- Sarwono Prawirohardjo, 2006. *Ilmu Kebidanan*. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo : Jakarta
- Suharsimi Arikunto, 2007. *Manajemen Penelitian*. Rineka Cipta : Jakarta
- Suharsimi Arikunto, 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta : Jakarta
- Wong L. Dona, dkk, 2008. *Buku Ajar Keperawatan Pediatrik*. Cetakan pertama. EGC : Jakarta
- Yanti, 2012. *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi (untuk Mahasiswi Kebidanan)*. Pustaka Rihama : Jakarta