



PENDIDIKAN KESEHATAN PADA MAHASISWI UNIVERSITAS CENDEKIA ABDITAMA MENGATASI NYERI DISMENORE DENGAN RELAKSASI BENSON

Febriana^{1*}, Sudrajat², Indah Lestari³.

^{1,2} Dosen Universitas Cendekia Abditama

³ Mahasiswa Universitas Cendekia Abditama

Article Info

Article History:

Received May 08, 2026

Revised May 23, 2026

Accepted June 06, 2026

Keywords:

Benson Relaxation

Dysmenorrhea

Adolescents

Community Service

Reproductive Health

ABSTRAK

Dismenore merupakan masalah ginekologi yang umum di kalangan perempuan muda dan seringkali mengganggu aktivitas sehari-hari, konsentrasi, dan prestasi akademik. Intervensi non-farmakologis seperti relaksasi Benson banyak digunakan untuk mengurangi persepsi nyeri dengan menginduksi relaksasi fisiologis dan psikologis. Untuk mengetahui pengaruh relaksasi Benson terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore pada mahasiswa. Penelitian kuantitatif ini menggunakan desain pra-eksperimental satu kelompok, yaitu pretes-postes. Sebanyak 35 mahasiswa yang memenuhi kriteria inklusi berpartisipasi dalam penelitian ini. Relaksasi Benson diberikan selama kurang lebih 15 menit di tempat yang tenang dan nyaman. Intensitas nyeri sebelum dan sesudah intervensi diukur menggunakan Skala Penilaian Numerik (NRS). Data dianalisis menggunakan Uji Peringkat Bertanda Wilcoxon. Terdapat penurunan intensitas nyeri dismenore yang signifikan setelah intervensi relaksasi Benson ($Z = -5,257$; $p < 0,001$). Sebelum intervensi, sebagian besar partisipan mengalami nyeri sedang (54,3%) dan nyeri berat (45,7%). Setelah intervensi, tingkat nyeri menurun menjadi ringan (57,1%) dan sedang (42,9%).

ABSTRACT

Dysmenorrhea is a common gynecological problem among young women and often interferes with daily activities, concentration, and academic performance. Non-pharmacological interventions such as Benson relaxation are widely used to reduce pain perception by inducing physiological and psychological relaxation. To determine the effect of Benson relaxation on reducing dysmenorrhea pain intensity in female students. This quantitative study used a single-group pre-experimental design, namely pretest-posttest. A total of 35 female students who met the inclusion criteria participated in this study. Benson relaxation was given for approximately 15 minutes in a quiet and comfortable place. Pain intensity before and after the intervention was measured using the Numerical Rating Scale (NRS). Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test. There was a significant decrease in dysmenorrhea pain intensity after the Benson relaxation intervention ($Z = -5.257$; $p < 0.001$). Before the intervention, most participants experienced moderate pain

(54.3%) and severe pain (45.7%). After the intervention, the pain level decreased to mild (57.1%) and moderate (42.9%).

**Corresponding Author: (isi dengan E-mail)*

PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa transisi penting dalam kehidupan manusia yang ditandai oleh perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Pada masa ini, salah satu permasalahan yang sering dialami oleh remaja putri adalah dismenore atau nyeri haid. Kondisi ini dapat menyebabkan ketidaknyamanan, menurunkan semangat belajar, bahkan berdampak pada aktivitas sosial sehari-hari. Banyak remaja yang merasa nyeri haid adalah hal wajar yang harus ditahan, padahal terdapat cara alami yang dapat membantu mengurangi rasa nyeri tersebut tanpa harus mengonsumsi obat-obatan.

Dismenore adalah gangguan yang kerap dialami perempuan usia subur, terutama pada kalangan remaja dan mahasiswi, yang ditandai dengan rasa nyeri saat haid. Kondisi ini umumnya dipicu oleh ketidakstabilan hormon progesteron, sehingga memicu rasa sakit. Keluhan tersebut dapat menurunkan produktivitas, mengganggu aktivitas harian, serta memengaruhi konsentrasi belajar dan kualitas hidup. WHO melaporkan bahwa angka kejadian dismenore di dunia mencapai sekitar 90% pada perempuan usia reproduktif, sedangkan data Kementerian Kesehatan Indonesia menunjukkan prevalensi sebesar 64,25% pada remaja putri (Kemenkes RI, 2021). Pada tingkat regional, sekitar 60% remaja putri di Provinsi Banten, termasuk wilayah Tangerang, dilaporkan mengalami dismenore dengan tingkat keparahan mulai dari ringan hingga berat (Dinkes Banten, 2022). Data tersebut menunjukkan bahwa dismenore merupakan masalah kesehatan yang signifikan pada remaja dan mahasiswi, sehingga diperlukan metode penatalaksanaan nyeri yang efektif untuk mengurangi dampaknya terhadap aktivitas sehari-hari.

Berdasarkan pengamatan di lingkungan sekolah dan masyarakat, sebagian besar remaja belum memiliki pengetahuan dan keterampilan yang cukup untuk mengatasi nyeri haid secara mandiri. Mereka cenderung hanya beristirahat, mengompres perut, atau mengonsumsi analgesik tanpa mengetahui efek jangka panjangnya. Padahal, jika diberikan edukasi yang tepat, remaja dapat mempelajari teknik sederhana namun efektif untuk membantu menenangkan tubuh dan pikiran, salah satunya melalui teknik relaksasi Benson.

Relaksasi Benson merupakan salah satu bentuk terapi komplementer yang menggabungkan pernapasan dalam dengan pengulangan doa atau kata positif, sehingga memberikan efek relaksasi menyeluruh pada tubuh. Teknik ini mudah dilakukan oleh siapa saja, tidak membutuhkan alat khusus, dan dapat dipraktikkan di rumah atau di sekolah. Dengan menggabungkan unsur spiritual dan fisiologis, relaksasi Benson dapat menurunkan ketegangan otot, memperlambat denyut jantung, serta menurunkan persepsi nyeri melalui peningkatan relaksasi dan ketenangan batin.

Dalam konteks pengabdian masyarakat, pelatihan relaksasi Benson bagi remaja memiliki nilai yang sangat penting. Selain dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja dalam mengelola nyeri haid, kegiatan ini juga menjadi sarana edukasi kesehatan reproduksi yang positif. Remaja akan belajar memahami tubuhnya, menjaga kesehatannya, serta mengaitkannya dengan nilai-nilai spiritual yang dapat menumbuhkan rasa syukur dan kesadaran diri.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini sejalan khususnya pada aspek pengabdian kepada masyarakat, di mana mahasiswa dan dosen turut berperan aktif dalam meningkatkan kesejahteraan masyarakat melalui penerapan ilmu pengetahuan dan keterampilan keperawatan. Melalui pelatihan ini, diharapkan remaja mampu mengatasi keluhan dismenore secara mandiri, meningkatkan kualitas hidup, serta menanamkan kebiasaan hidup sehat dan positif.

Oleh karena itu, perlu dilakukan kegiatan pendidikan kesehatan dan pelatihan relaksasi Benson bagi remaja putri sebagai bentuk kontribusi nyata dalam meningkatkan kesehatan reproduksi dan kesejahteraan psikologis remaja, khususnya dalam menghadapi masalah dismenore.

METODE PELAKSANAAN

Permasalahan yang dihadapi remaja putri adalah kurangnya pengetahuan dan keterampilan dalam mengatasi nyeri menstruasi (dismenore) secara mandiri dan aman. Selama ini, sebagian besar remaja

hanya mengandalkan obat pereda nyeri tanpa memahami teknik relaksasi yang dapat membantu mengurangi rasa nyeri secara alami.

Solusi yang ditawarkan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah pelatihan dan pendampingan penerapan teknik relaksasi Benson. Teknik ini menggabungkan unsur pernapasan, relaksasi otot, dan pengulangan doa positif, sehingga dapat menurunkan ketegangan fisik dan emosional selama menstruasi.

Pelatihan dilakukan secara partisipatif melalui edukasi, demonstrasi, dan praktik langsung, sehingga peserta dapat mempelajari dan mempraktikkan teknik ini secara mandiri.

Target luaran kegiatan meliputi:

1. Peningkatan pengetahuan peserta tentang dismenore dan teknik manajemen nyeri nonfarmakologis.
2. Peningkatan keterampilan peserta dalam melakukan relaksasi Benson dengan benar.
3. Perubahan perilaku peserta dalam menerapkan relaksasi Benson saat menstruasi.
4. Dampak sosial positif berupa peningkatan kesadaran remaja terhadap kesehatan reproduksi.

Jenis kegiatan yang dilaksanakan adalah penyuluhan dan pelatihan dalam bentuk:

1. Edukasi Kesehatan Reproduksi: Memberikan pemahaman tentang dismenore, penyebab dan cara penanganannya.
2. Pelatihan Relaksasi Benson: Memberikan pelatihan langsung teknik relaksasi Benson kepada peserta.
3. Pendampingan dan Monitoring: Memantau praktik mandiri peserta saat mengalami dismenore.
4. Evaluasi Kegiatan: Mengukur perubahan pengetahuan, sikap, dan keterampilan peserta setelah pelatihan.

Sasaran kegiatan ini adalah remaja putri usia 19–21 tahun yang mengalami dismenore ringan hingga sedang dan bertempat tinggal di lingkungan sekolah atau panti remaja.

Kriteria peserta:

1. Remaja putri usia 19–21 tahun.
2. Mengalami nyeri haid minimal 6 bulan terakhir.
3. Bersedia mengikuti kegiatan secara penuh.
4. Dapat membaca dan memahami instruksi dengan baik.

PROSEDUR KEGIATAN

1. TAHAP PERSIAPAN

1. Koordinasi dengan pihak sekolah/panti remaja putri untuk menentukan lokasi dan waktu kegiatan.
2. Pembentukan tim pelaksana yang terdiri dari dosen pembimbing dan mahasiswa.
3. Pembuatan dan penggandaan media edukasi seperti modul, leaflet, dan banner kegiatan.
4. Penyusunan instrumen evaluasi berupa kuesioner pre-test dan post-test, serta lembar observasi keterampilan.
5. Sosialisasi kegiatan kepada calon peserta untuk menjaring partisipasi aktif.

2. TAHAP PELAKSANAAN

Kegiatan pelaksanaan dilakukan selama 4 minggu dengan metode interaktif dan praktik langsung.

1. Penyuluhan tentang Dismenore dan Manajemen Nyeri Nonfarmakologis
 - a. Materi: pengertian dismenore, penyebab, tanda, dampak, serta cara mengatasinya tanpa obat.
 - b. Metode: ceramah interaktif, tanya jawab, dan diskusi kelompok kecil.
 - c. Tujuan: meningkatkan pengetahuan dan kesadaran peserta tentang pentingnya manajemen nyeri alami.
2. Pelatihan Relaksasi Benson

- a. Pengenalan teori dan manfaat relaksasi Benson.
- b. Demonstrasi oleh tim pengabdian mengenai langkah-langkah pelaksanaan.
- c. Peserta mempraktikkan secara langsung dengan bimbingan fasilitator.
- d. Langkah-langkah relaksasi Benson:
 - 1) Duduk atau berbaring dengan posisi nyaman.
 - 2) Pejamkan mata dan tarik napas perlahan.
 - 3) Ucapkan doa atau kalimat positif seperti “Ya Allah, tenangkan hatiku.”
 - 4) Abaikan pikiran lain yang muncul dan fokus pada napas serta kata doa.
 - 5) Lakukan selama 10–20 menit dalam suasana tenang.
- e. Kegiatan ini dilakukan secara berkelompok agar peserta saling mendukung dan membangun keakraban

3. TAHAP EVALUASI

Evaluasi dilakukan untuk menilai keberhasilan kegiatan dari segi pengetahuan, keterampilan, dan perubahan perilaku peserta.

Metode evaluasi:

1. Pre-test dan post-test: untuk mengukur peningkatan pengetahuan.
2. Observasi praktik: menilai keterampilan peserta dalam melakukan relaksasi Benson.
3. Wawancara reflektif: untuk mengetahui perasaan dan pengalaman peserta setelah melakukan relaksasi Benson.

Indikator keberhasilan kegiatan:

- a. Minimal 80% peserta mengalami peningkatan skor pengetahuan.
- b. Minimal 75% peserta mampu melakukan relaksasi Benson dengan benar.
- c. Minimal 70% peserta menerapkan teknik ini saat mengalami dismenore di rumah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Edukasi kesehatan yang telah dilakukan di Universitas Cendekia Abditama (UCA) dengan tema relaksasi benson untuk mengurangi nyeri dismenore pada mahasiswi UCA dapat diketahui karakteristik dari peserta yang hadir adalah mahasiswa semester 1-5 dan memiliki beberapa data demografi sebagai berikut:

Tabel 1.1 Karakteristik responden berdasarkan usia (n=35)

Variabel	Frekuensi	Persentase
Usia 19	13	37%
Usia 20	14	40%
Usia 21	8	23%
Total	35	100%

Berdasarkan tabel 1 di atas dapat diketahui sebagian besar usia peserta adalah 20 tahun sebanyak 40%, usia 19 tahun sebanyak 37% dan usia 21 tahun sebanyak 23%.

Tabel 2. Karakteristik responden berdasarkan hari menstruasi ketika dilakukan edukasi (n=35)

Variabel	Frekuensi	Persentase
Menstruasi H1	20	57%

Menstruasi H2	15	43%
Total	35	100%

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa sebagian besar peserta edukasi sedang menstruasi hari pertama sebanyak 20% dan yang sedang menstruasi hari kedua sebanyak 43%.

Tabel 3. Karakteristik responden berdasarkan skor nyeri sebelum dilakukan relaksasi benson(n=35).

Skor Nyeri Sebelum	Frekuensi	Persentase
Sedang	19	54%
Berat	16	46%
Total	35	100,0%

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa sebelum diberikan intervensi relaksasi Benson, sebagian besar peserta edukasi sedang mengalami nyeri sedang sebanyak 54%, dan ada 46% peserta edukasi sedang mengalami nyeri berat.

Tabel 4. Karakteristik responden berdasarkan skor nyeri sesudah dilakukan relaksasi benson (n=35).

Skor Nyeri Sesudah	Frekuensi	Persentase
Ringan	20	57%
Sedang	15	43%
Total	35	100,0%

Berdasarkan tabel diatas sebagian besar peserta edukasi mengalami penurunan tingkat nyeri ke kategori nyeri ringan sebanyak 57% sementara itu sebanyak 43% peserta edukasi pada kategori nyeri sedang setelah intervensi.

Tabel 5. Pengaruh edukasi relaksasi Benson terhadap skor nyeri sebelum dan sesudah relaksasi (n=35).

Perbandingan Skor Nyeri	N	Z - Score	P value
Intervensi	35	Z = -5,251	<0,001

Berdasarkan tabel bahwa seluruh responden (n = 35) mengalami penurunan tingkat nyeri setelah diberikan intervensi relaksasi Benson, yang ditunjukkan oleh nilai negative ranks sebanyak 35 responden dan tidak adanya positive ranks maupun ties. Hal ini mengindikasikan bahwa penurunan nyeri terjadi secara konsisten pada seluruh partisipan. Hasil uji statistik menunjukkan nilai Z = -5,251 dengan $p < 0,001$ yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara skor nyeri sebelum dan sesudah intervensi.

Pembahasan



Penurunan tingkat nyeri setelah pemberian relaksasi Benson dapat dijelaskan melalui mekanisme fisiologis yang melibatkan sistem pernapasan dan sistem saraf otonom. Teknik relaksasi Benson mengarahkan responden untuk melakukan pernapasan dalam dan terkontrol yang menyebabkan kontraksi diafragma, sehingga memperluas rongga toraks dan meningkatkan ventilasi alveoli. Kondisi ini meningkatkan oksigenasi jaringan, termasuk jaringan uterus, sehingga membantu mengurangi ketegangan dan spasme otot. Peningkatan oksigenasi juga berperan dalam menurunkan akumulasi metabolit pemicu nyeri dan meningkatkan ambang nyeri, sehingga persepsi nyeri dismenore berkurang (Widyastuti, 2020).

Secara fisiologis, relaksasi Benson mampu menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, kadar hormon stres (kortisol), meningkatkan sekresi endorfin, serta membantu relaksasi otot sehingga memperlancar aliran darah ke uterus. Mekanisme ini berperan dalam menurunkan pembentukan prostaglandin yang menjadi pemicu utama munculnya dismenore. Dengan demikian, tubuh menjadi lebih rileks dan persepsi nyeri berkurang (Marinda et al., 2022).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Ulfa et al., 2021) dalam penelitian berjudul “Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Skala Nyeri Dismenore pada Mahasiswi Keperawatan STIKES St. Elisabeth Semarang”. Penelitian tersebut melibatkan 67 responden dan menunjukkan adanya perbedaan antara skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi Benson. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p = 0,000 (< 0,05)$, sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian, penelitian tersebut membuktikan bahwa terapi relaksasi Benson berpengaruh dalam menurunkan skala nyeri dismenore.



Berdasarkan penelitian lain oleh (Puji Astuti et al., 2018) menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara tingkat nyeri sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi Benson pada mahasiswi Keperawatan Stikes Kesdam IV/Diponegoro Semarang. Temuan ini sejalan oleh (Juwita et al., 2023), yang membuktikan bahwa terapi relaksasi Benson secara signifikan menurunkan skala nyeri dismenore, di mana rata-rata nyeri sebelum terapi adalah $5,51 \pm 1,28$ dan menurun menjadi $3,67 \pm 1,43$ setelah terapi ($p < 0,05$). Penelitian lain oleh (Marinda et al., 2022) juga memperkuat bukti tersebut, dengan hasil uji Mann-Whitney menunjukkan adanya perbedaan bermakna antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol ($p\text{-value} = 0,000$). Temuan tersebut menunjukkan bahwa relaksasi Benson efektif menurunkan tingkat dismenore primer pada mahasiswi di STIKES Kesdam Karya Husada Semarang.

Selanjutnya, penelitian oleh (Ulfa et al., 2021) juga memperkuat temuan ini, di mana diketahui bahwa rata-rata skala nyeri sebelum diberikan terapi adalah 5,51 dan menurun menjadi 3,67 setelah dilakukan relaksasi Benson. Penurunan tersebut menunjukkan bahwa teknik relaksasi Benson mampu memberikan efek analgesik alami melalui mekanisme relaksasi tubuh dan pengurangan ketegangan otot. Sementara itu, studi kasus yang dilakukan oleh (Yuni Astuti, 2023) menyimpulkan bahwa relaksasi Benson efektif menurunkan skala nyeri pada mahasiswi dengan dismenore, serta direkomendasikan sebagai salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis yang mudah dipelajari, mudah diterapkan, dan aman untuk digunakan secara mandiri oleh remaja.

Dengan demikian, hasil penelitian ini secara keseluruhan memperkuat bukti empiris bahwa relaksasi Benson merupakan intervensi nonfarmakologis yang efektif dan mudah diterapkan untuk mengurangi intensitas nyeri dismenore, khususnya pada kalangan remaja dan mahasiswi. Efektivitanya dipengaruhi oleh kombinasi mekanisme fisiologis seperti penurunan produksi prostaglandin dan relaksasi otot uterus serta mekanisme psikologis melalui peningkatan rasa tenang, pengurangan stres, dan penguatan aspek spiritualitas. Hal tersebut menjadikan relaksasi Benson sebagai terapi alternatif yang layak diterapkan dalam manajemen nyeri menstruasi tanpa penggunaan obat.

KESIMPULAN DAN SARAN

KESIMPULAN

Mayoritas responden berada pada rentang usia 19-21 tahun, Mayoritas responden merasakan nyeri pada hari pertama siklus menstruasi, Sebagian besar responden mengalami dismenore pada kategori nyeri sedang hingga berat sebelum diberikan intervensi relaksasi Benson. Setelah diberikan intervensi relaksasi Benson, terjadi penurunan tingkat nyeri pada mayoritas responden, di mana sebagian besar mahasiswi mengalami nyeri ringan. Tidak ada responden yang tetap berada pada kategori nyeri berat setelah intervensi. Terdapat pengaruh edukasi kesehatan relaksasi Benson dalam menurunkan tingkat nyeri dismenore pada mahasiswi

SARAN

1. Mahasiswi yang mengalami dismenore dapat menerapkan teknik relaksasi Benson sebagai salah satu upaya mandiri dalam mengurangi nyeri menstruasi.
2. Mahasiswi juga disarankan menjaga pola hidup sehat, seperti istirahat cukup, aktivitas fisik ringan, dan manajemen stres, untuk mendukung penurunan nyeri secara holistik.
3. Universitas Cendekia Abditama diharapkan dapat memfasilitasi program edukasi kesehatan reproduksi bagi mahasiswi, termasuk pelatihan teknik relaksasi Benson sebagai salah satu strategi penanganan nyeri menstruasi nonfarmakologis.
4. Universitas Cendekia Abditama juga dapat bekerja sama dengan unit kesehatan kampus atau UKM terkait untuk menyediakan sesi relaksasi terjadwal, sehingga mahasiswi dapat mempraktikkan teknik ini secara benar dan berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Universitas Cendekia Abditama yang telah memberikan kesempatan dalam rangka pengabdian masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Handayani, Y., Putri, H., & Nurita, Y. S. (2022). The Effect of Deep Dysmenorrhea Pain Breathing Relaxation Techniques on Reducing Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Penurunan Nyeri Dismenore. 5(May), 41–47. <https://doi.org/10.56013/JURNALMIDZ.V5I1.1257>
- Hidayati, N., & Wulandari, S. (2020). No Title. Jurnal Kebidanan Indonesia, 11(2), 97–104. <https://doi.org/https://doi.org/10.36419/jurkebin.v11i2.6823>
- Juwita, R., Delianti, N., & Dewiyuliana, D. (2023). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson terhadap Skala Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di SMPN 4 Banda Aceh, Indonesia. Journal of Healthcare Technology and Medicine, 9(2), 1665–1673. <https://jurnal.uui.ac.id/index.php/JHTM/article/view/3493>
- Kemendes RI. (2020). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Koping, D. A. N., Yang, R., Riau, U., Riau, U., & Riau, U. (2018). Gambaran intensitas nyeri, dampak aktivitas belajar, dan koping remaja yang mengalami dismenore. 128–137
- Yuni A. (2023). Penerapan Teknik Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Dismenore Pada Mahasiswi Keperawatan Di Stikes Kesdam Iv/Diponegoro Semarang. Jurnal Keperawatan Sisthana, 8(1), 1–5. <https://doi.org/10.55606/sisthana.v8i1.219>
- Marinda, N. C., Jama, F., & Munir, N. W. (2022). Terapi Relaksasi Benson Berpengaruh terhadap Dismenorea Primer pada Remaja Putri. Window of Nursing Journal, 3(2), 178–190. <https://doi.org/10.33096/won.v3i2.503>
- Ningtyas, N. W. R., Amanupunyo, notesya A., Manueke, I., Ainurrahmah, Y., Pramesti, D., Yuliana, N., Yanti, D. R., Siregar, M. A., Samutri, E., Syaftriani, A. M., Wahyudi, N. Q., Hesty, N., Kusumahati, E., Fitria, K. T., & Laoh, J. M. (2023). Bunga Rampai Manajemen Nyeri (La Ode Alifariki, S.Kep., Ns. etc.) (Z-Library).pdf.
- Puji Astuti, L., Kusuma Wardhani, P., Yuliyanti, A., & Studi Sarjana Terapan Kebidanan STIKES Karya Husada Semarang, P. (2018). Nyeri Disminore Pada Mahasiswi Di Stikes Karya Husada Semarang. Jurnal Kebidanan, IX(02), 135–144. <http://www.journal.stikeseub.ac.id>
- Puspita, D. A., Purwanto, H., Surabaya, P. K., & Disminorea, P. (2022). Gambaran pengetahuan dan penanganan dismenorea pada remaja putri di desa ngrayung kecamatan plumpang kabupaten tuban. 6(2), 22–32.

- Sukarmin, & Rizka, H. (2019). Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi di Rumah Sakit Daerah Kudus. *Jurnal STIKES Muhammadiyah Kudus*, 6(3), 86–93. <https://ejr.stikesmuhkudus.ac.id/index.php/jikk/article/view/134/79>
- Ulfa, N. M., Antonilda Ina, A., & Gayatina, A. K. (2021). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Skala Nyeri Dismenore Pada Mahasiswa Keperawatan STIKES St. Elisabeth Semarang. *Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas*, 4(1), 47–56. <https://doi.org/10.32584/jikm.v4i1.1012>
- Widyastuti, E. (2020). Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Skala Dismenorea pada Pasien Remaja di Klinik Rama Husada Sragen. 1–87.