

Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri tentang Hipnoterapi dengan Musik Instrumentalia Melayu Jambi dalam Mengatasi Dismenore

Gustina^{1*}, Arifarahmi²

^{1,2}Prodi Kebidanan Program Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan, STIKes Baiturrahim,
Jl. Prof M.Yamin, SH No.30 Lebak Bandung-Jambi, 36135, Jambi, Indonesia.

*Email Korespondensi: gtina1870@gmail.com

Abstract

Dysmenorrhea or menstrual pain is a stabbing pain that is felt in the lower abdomen and thighs, this occurs due to an imbalance of the hormone progesterone in the blood, resulting in pain arising. Almost all women have felt interference during menstruation in the form of menstrual pain (dysmenorrhea) with various levels, ranging from just aches in the pelvis from the inside to extreme pain. The prevalence of dysmenorrhea in adolescent girls is 74.42%. The highest proportion of dysmenorrhea was found in adolescents aged 14 and 16 years, had no family history of dysmenorrhea, menarche age 11-12 years, menstruation for 7 days or more, normal nutritional status, and adolescent girls who rarely exercised. The most complained and felt impact due to dysmenorrhea is limited physical activity, poor concentration and absence in the teaching and learning process. Non-pharmacologically, pain can be treated, one of which is with distraction techniques. The technique of distraction or distracting someone is the most effective to reduce pain by listening to classical music (mozart) and also back exercises. The purpose of this community service is to increase the knowledge of young women about hypnotherapy with Jambi Malay instrumental music in overcoming dysmenorrhea. The method / approach taken is to assess the knowledge of young women before and after education about hypnotherapy with Jambi Malay instrumental music in overcoming dysmenorrhea. After participating in a series of activities in accordance with the implementation plan, the results were obtained before good knowledge education was carried out 5 (23.8%) young women and less good 16 (76.6%) young women, after good knowledge education 21 (100%).

Keywords: *dismenrhoe, Jambi malay music, young women*

Abstrak

Dismenore atau nyeri menstruasi merupakan nyeri menusuk yang terasa di perut bagian bawah dan paha, hal ini terjadi akibat ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan rasa nyeri timbul. Hampir seluruh perempuan pernah merasakan gangguan pada saat menstruasi berupa nyeri menstruasi (dysmenorrhea) dengan berbagai tingkatan, mulai dari yang sekedar pegal-pegal di panggul dari sisi dalam hingga rasa nyeri yang luar biasa sakitnya. Prevalensi dismenore pada remaja putri adalah sebesar 74,42%. Proporsi dysmenorrhea paling tinggi ditemukan pada remaja dengan umur 14 dan 16 tahun, tidak memiliki riwayat keluarga dengan dysmenorrhea, umur menarche 11-12 tahun, menstruasi selama 7 hari atau lebih, status gizi normal, dan remaja putri yang jarang berolahraga. Dampak yang paling banyak dikeluhkan dan dirasakan karena dismenore adalah keterbatasan aktifitas fisik, konsentrasi yang buruk dan ketidakhadiran dalam proses belajar mengajar. Secara non farmakologi nyeri dapat ditangani salah satunya dengan teknik distraksi. Adapun teknik distraksi atau mengalihkan perhatian seseorang adalah yang paling efektif untuk mengurangi nyeri dengan mendengarkan music klasik (mozart) dan juga back exercise. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk peningkatan pengetahuan remaja putri tentang hipnoterapi dengan musik instrumentalia melayu jambi dalam

mengatasi dismenore. Metode/pendekatan yang dilakukan adalah menilai pengetahuan remaja putri sebelum dan sesudah dilakukan edukasi tentang hipnoterapi dengan musik instrumentalia melayu jambi dalam mengatasi dismenore. Setelah mengikuti serangkaian kegiatan sesuai dengan rencana pelaksanaan maka didapatkan hasil adalah sebelum dilakukan edukasi pengetahuan baik 5 (23,8%) remaja putri dan kurang baik 16 (76,6%) remaja putri, setelah edukasi pengetahuan baik 21 (100%) orang.

Kata Kunci: dismenrhoe, musik melayu Jambi, remaja putri

PENDAHULUAN

Menurut Kemenkes RI masa remaja merupakan periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik, psikologis maupun intelektual. Sifat khas remaja mempunyai rasa keingintahuan yang besar, menyukai petualangan dan tantangan serta cenderung berani menanggung risiko atas perbuatannya tanpa didahului oleh pertimbangan yang matang. Apabila keputusan yang diambil dalam menghadapi konflik tersebut tidak tepat, mereka akan jatuh dalam perilaku berisiko dan mungkin harus menanggung akibat jangka pendek dan jangka panjang dalam berbagai masalah kesehatan fisik dan psikososial¹

Masa remaja (*adolesens*) dapat dipandang sebagai proses individu yang telah mencapai kematangan pertumbuhannya yang ditandai dengan menstruasi. Menstruasi merupakan perdarahan secara periodik dan siklik dari uterus, disertai pelepasan (*deskuamasi*) endometrium yang terjadi secara fisiologis, namun dapat menimbulkan gangguan *dismenore*. Selain itu, gangguan yang dapat diantaranya, *hipermenore*, *hipomenore*, *polimenore*, *oligomenore*, dan *amenore*².

Dismenore atau nyeri menstruasi merupakan nyeri menusuk yang terasa di perut bagian bawah dan paha, hal ini terjadi akibat ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan rasa nyeri timbul. Hampir seluruh perempuan pernah merasakan gangguan pada saat menstruasi berupa nyeri menstruasi (*dysmenorrhea*) dengan berbagai tingkatan, mulai dari yang sekedar pegal-pegal di panggul dari sisi dalam hingga rasa nyeri yang luar biasa sakitnya³. *Dismenore* terjadi pada 50% hingga 90% remaja perempuan dan perempuan usia reproduksi dan merupakan penyebab utama ketidakhadiran.

Umumnya nyeri yang biasa terasa dibawah perut itu terjadi pada hari pertama dan kedua menstruasi. Rasa nyeri akan berkurang setelah keluar darah yang cukup banyak.⁴ *Dismenorea* dibagi menjadi dua, yaitu *dismenorea primer* *dismenorea sekunder*. Berbagai upaya dalam bidang kesehatan yang dapat dilakukan untuk membantu mengatasi masalah *dismenore* pada remaja baik melalui penatalaksanaan farmakologi atau non farmakologi⁴.

Prevalensi *dismenore* pada remaja putri adalah sebesar 74,42%. Proporsi *dysmenorrhea* paling tinggi ditemukan pada remaja dengan umur 14 dan 16 tahun, tidak memiliki riwayat keluarga dengan *dysmenorrhea*, umur menarche 11-12 tahun, menstruasi selama 7 hari atau lebih, status gizi normal, dan remaja putri yang jarang berolahraga⁵.

Menurut (Ferries-Rowe, Corey and Archer, 2020) *dismenore* dapat berdampak negatif pada kualitas hidup wanita dan mengganggu aktivitas sehari-hari⁵. *Dismenore* sangat mempengaruhi kondisi perempuan termasuk mahasiswi. Dimana dalam hal ini proses perkuliahan terganggu baik didalam kelas maupun diluar kelas. *Dismenore* sangat memberikan dampak buruk bagi mahasiswi karena menimbulkan gangguan dalam kegiatan belajar mengajar, tidak memperhatikan atau tidak fokus dalam ketika dosen memberikan penjelasan dan sebagian juga ada yang tidur dikelas saat kegiatan belajar mengajar yang berpengaruh terhadap prestasi akademik maupun non akademik mahasiswi. Banyak

mahasiswi yang mengeluhkan ketika rasa nyeri haid mereka rasakan mereka sampai tidak masuk perkuliahan. Dampak yang paling banyak dikeluhkan dan dirasakan karena dismenore adalah keterbatasan aktifitas fisik, konsentrasi yang buruk dan ketidakhadiran dalam proses belajar mengajar.⁶

Secara umum penanganan nyeri terbagi dalam dua kategori yaitu pendekatan farmakologis dan non farmakologis. Secara farmakologis nyeri dapat ditangani dengan terapi analgesic yang merupakan merode paling umum digunakan untuk menghilangkan nyeri. Terapi ini dapat berdampak ketagihan dan akan memberikan efek samping obat yang berbahaya bagi pasien. Secara non farmakologi nyeri dapat ditangani salah satunya dengan tehnik distraksi Adapun tehnik distraksi yang paling efektif untuk mengurangi nyeri adalah mendengarkan music klasik (*mozart*) dan juga *back exercise*. Secara non farmakologi nyeri dapat ditangani salah satunya dengan tehnik distraksi. Adapun tehnik distraksi atau mengalihkan perhatian seseorang adalah yang paling efektif untuk mengurangi nyeri dengan mendengarkan music klasik (*mozart*) dan juga *back exercise*.⁷

Tekhnik distraksi adalah salah satu cara untuk mengurangi nyeri dengan mengalihkan perhatian kepada sesuatu yang lain sehingga kesadaran klien terhadap nyerinya berkurang. Terapi musik terbukti menunjukkan efek mengurangi kecemasan dan depresi, menghilangkan nyeri, menurunkan tekanan darah dan menurunkan frekuensi denyut jantung. Musik yang dipilih pada umumnya musik lembut dan teratur, seperti intrumentalia atau musik klasik Mozart⁸.

Treatment musik adalah metode penyembuhan dengan irama melalui energi yang dihasilkan dari musik itu sendiri. Mendengarkan musik dengan harmoni yang baik akan menstimulasikan otak untuk melakukan proses analisa terhadap lagu dan mempengaruhi sistem kerja hormon pada tubuh. *Treatment* musik juga dapat membantu pertumbuhan baik secara mental, fisik dan membantu kemampuan sosial⁸.

Penanganan dengan metode musik dapat mengurangi rasa nyeri. Hasil penelitian Mela Karmelia dkk, dengan judul Perbandingan *Stretching Exercises*, Musik Dan Kombinasi Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Menstruasi (Dismenore Primer) Pada Siswi Sman 5 Karawang, menunjukkan bahwa (p value $0,001 < 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada penurunan yang signifikan terhadap intensitas nyeri menstruasi (dismenore primer) sesudah diberikan *treatment* kombinasi dari *stretching exercises* dan musik pada siswi SMAN 5 Karawang⁹.

Penanganan non farmakologis lainnya adalah hipnoterapi yaitu metode penanaman sugesti saat otak telah berada dalam kondisi rileks, tetapi bukan berarti tertidur atau tidak sadar diri saat praktik. Bukti-bukti ilmiah menunjukkan hipnoterapi dapat mengatasi hipertensi, asma, insomnia, anorexia, nervosa, makan berlebih, merokok, gangguan kepribadian, dan manajemen rasa nyeri akut maupun kronis. hipnoterapi bisa digunakan untuk meredakan nyeri, melancarkan pernapasan, dan mengatasi gangguan pencernaan.⁶

Hipnoterapi dapat meningkatkan kadar endorphin dalam tubuh. Endorphin adalah neuropeptide yang dihasilkan tubuh pada saat rileks atau tenang. Hal tersebut yang dapat digunakan untuk mengurangi rasa nyeri Hipnoterapi dapat juga dikatakan sebagai suatu tehnik terapi pikiran dan penyembuhan yang menggunakan metode hipnotis untuk memberi sugesti atau perintah positif kepada pikiran bawah sadar.⁶

Hipnoterapi termasuk kedalam jenis terapi komplementer *mind and body interventions*.⁶ Hipnosis adalah penembusan faktor kritis pikiran sadar diikuti dengan diterimanya suatu pemikiran atau sugesti. Hipnoterapi adalah aplikasi hipnosis dalam menyembuhkan gangguan mental dalam meringankan gangguan fisik. Dalam praktek dilapangan hipnosis telah terbukti secara medis bisa mengatasi berbagai macam gangguan psikologis maupun fisik.¹¹

Kurangnya pengetahuan tentang dismenore primer mengakibatkan kurangnya penanganan untuk mengatasi rasa nyeri. Rendahnya pengetahuan tentang dismenore primer akan berhubungan negatif dengan manajemen diri, artinya siswi remaja hanya memiliki sedikit pengetahuan terkait cara penanganan dismenore. Seharusnya konseling yang intensif harus diberikan agar menambah pengetahuan remaja terkait penyebab dan penatalaksanaan dismenore¹³

Di Puskesmas Tangkit sudah ada pelatihan kader remaja dan baru terbentuk. Kegiatan disinkronkan dengan kegiatan di sekolah salah satunya MAN 1 Muaro Jambi yang berada di wilayah kerja puskesmas Tangkit. Kegiatan tentang penyuluhan berkaitan dengan kesehatan remaja masih terbatas sesuai program yang ada di puskesmas dan belum ada mengenai terapi komplementer yang berhubungan dengan kesehatan reproduksi remaja putri. Maka untuk menambah wawasan remaja putri tentang kesehatan reproduksi khususnya mengenai cara mengatasi *dismenore* dengan hipnoterapi dengan Musik Instrumentalia Melayu Jambi dalam mengatasi *dismenore*.

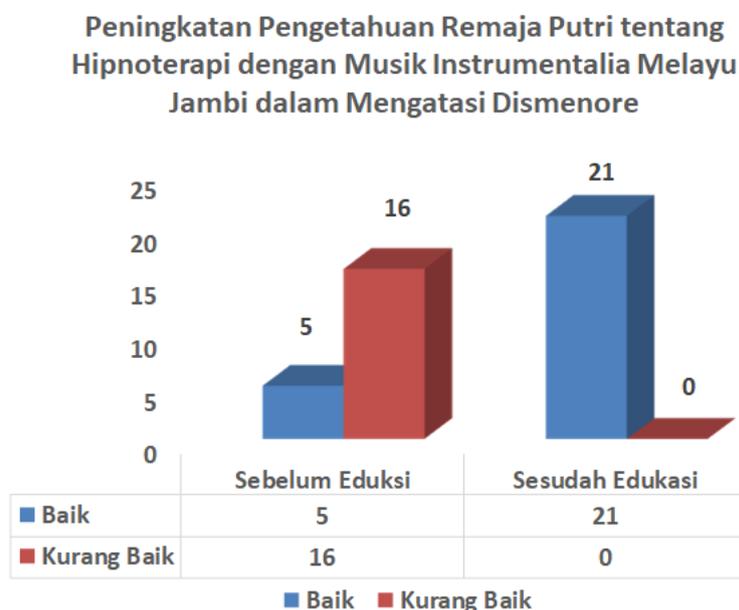
METODE

Kegiatan dilaksanakan selama satu semester dari bulan Oktober 2022- Februari 2023 di MAN 1 Muaro Jambi. Tujuan Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah meningkatnya 100% pengetahuan ibu hamil trimester I tentang Penurunan Mual dan Muntah dengan Akupresur Pericardium 6 (Pc 6). f. Rencana pelaksanaan kegiatan menilai pengetahuan dengan melakukan *pretest* dan *posttest* tentang penurunan mual dan muntah dengan akupresur pericardium 6 (Pc 6). Rencana kegiatan pelaksanaan melakukan edukasi menggunakan leaflet dan video yang berisi tentang materi hipnoterapi dengan musik instrumentalia melayu Jambi dalam mengatasi dismenore, kemudian merumuskan hasil dari pelaksanaan kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah dilakukan edukasi tentang hipnoterapi dengan musik instrumentalia melayu Jambi dalam mengatasi dismenore di MAN 1 Muaro Jambi dari 21 peserta remaja putri yang mengikuti edukasi menggunakan leaflet dan video hasilnya adalah:

Diagram 1. Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri tentang Hipnoterapi dengan Musik Instrumentalia Melayu Jambi dalam Mengatasi Dismenore.



Dismenore atau nyeri menstruasi merupakan nyeri menusuk yang terasa di perut bagian bawah dan paha, hal ini terjadi akibat ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan rasa nyeri timbul. Hampir seluruh perempuan pernah merasakan gangguan pada saat menstruasi berupa nyeri menstruasi (*dysmenorrhea*) dengan berbagai tingkatan, mulai dari yang sekedar pegal-pegal di panggul dari sisi dalam hingga rasa nyeri yang luar biasa sakitnya³. Dismenore terjadi pada 50% hingga 90% remaja perempuan dan perempuan usia reproduksi dan merupakan penyebab utama ketidakhadiran.

Umumnya nyeri yang biasa terasa dibawah perut itu terjadi pada hari pertama dan kedua menstruasi. Rasa nyeri akan berkurang setelah keluar darah yang cukup banyak.(O & Sidabutar, 2015) Dismenorea dibagi menjadi dua, yaitu dismenorea primer dismenorea sekunder. Berbagai upaya dalam bidang kesehatan yang dapat dilakukan untuk membantu mengatasi masalah dismenore pada remaja baik melalui penatalaksanaan farmakologi atau non farmakologi.⁴

Menurut Ferries-Rowe, Corey and Archer, 2020 dismenore dapat berdampak negatif pada kualitas hidup wanita dan mengganggu aktivitas sehari-hari.⁵ Dismenore sangat mempengaruhi kondisi perempuan termasuk mahasiswi. Dimana dalam hal ini proses perkuliahan terganggu baik didalam kelas maupun diluar kelas. Dismenore sangat memberikan dampak buruk bagi mahasiswi karena menimbulkan gangguan dalam kegiatan belajar mengajar, tidak memperhatikan atau tidak fokus dalam ketika dosen memberikan penjelasan dan sebagian juga ada yang tidur dikelas saat kegiatan belajar mengajar yang berpengaruh terhadap prestasi akademik maupun non akademik mahasiswi. Banyak mahasiswi yang mengeluhkan ketika rasa nyeri haid mereka rasakan mereka sampai tidak masuk perkuliahan. Dampak yang paling banyak dikeluhkan dan dirasakan karena dismenore adalah keterbatasan aktifitas fisik, konsentrasi yang buruk dan ketidakhadiran dalam proses belajar mengajar⁶.

Secara umum penanganan nyeri terbagi dalam dua kategori yaitu pendekatan farmakologis dan non farmakologis. Secara farmakologis nyeri dapat ditangani dengan terapi analgesic yang merupakan merode paling umum digunakan untuk menghilangkan nyeri. Terapi ini dapat berdampak ketagihan dan akan memberikan efek samping obat yang berbahaya bagi pasien. Secara non farmakologi nyeri dapat ditangani salah satunya dengan tehnik distraksi Adapun tehnik distraksi yang paling efektif untuk mengurangi nyeri adalah mendengarkan music klasik (mozart) dan juga back exercise. Secara non farmakologi nyeri dapat ditangani salah satunya dengan tehnik distraksi. Adapun tehnik distraksi atau mengalihkan perhatian seseorang adalah yang paling efektif untuk mengurangi nyeri dengan mendengarkan music klasik (mozart) dan juga back exercise⁷.

Tekhnik distraksi adalah salah satu cara untuk mengurangi nyeri dengan mengalihkan perhatian kepada sesuatu yang lain sehingga kesadaran klien terhadap nyerinya berkurang. Terapi musik terbukti menunjukkan efek mengurangi kecemasan dan depresi, menghilangkan nyeri, menurunkan tekanan darah dan menurunkan frekuensi denyut jantung. Musik yang dipilih pada umumnya musik lembut dan teratur, seperti intrumentalia atau musik klasik Mozart^{7,8}

Treatment musik adalah metode penyembuhan dengan irama melalui energi yang dihasilkan dari musik itu sendiri. Mendengarkan musik dengan harmoni yang baik akan menstimulasikan otak untuk melakukan proses analisa terhadap lagu dan mempengaruhi sistem kerja hormon pada tubuh. Treatment musik juga dapat membantu pertumbuhan baik secara mental, fisik dan membantu kemampuan sosial⁸

Penanganan dengan metode musik dapat mengurangi rasa nyeri. Hasil penelitian Mela Karmelia dkk, dengan judul Perbandingan Stretching Exercises, Musik Dan

Kombinasi Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Menstruasi (Dismenore Primer) Pada Siswi Sman 5 Karawang, menunjukkan bahwa (p value $0,001 < 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada penurunan yang signifikan terhadap intensitas nyeri menstruasi (dismenore primer) sesudah diberikan treatment kombinasi dari stretching exercises dan musik pada siswi SMAN 5 Karawang⁹.

Penanganan non farmakologis lainnya adalah hipnoterapi yaitu metode penanaman sugesti saat otak telah berada dalam kondisi rileks, tetapi bukan berarti tertidur atau tidak sadar diri saat praktik. Bukti-bukti ilmiah menunjukkan hipnoterapi dapat mengatasi hipertensi, asma, insomnia, anorexia, nervosa, makan berlebih, merokok, gangguan kepribadian, dan manajemen rasa nyeri akut maupun kronis. hipnoterapi bisa digunakan untuk meredakan nyeri, melancarkan pernapasan, dan mengatasi gangguan pencernaan⁶

Hipnoterapi dapat meningkatkan kadar endorphin dalam tubuh. Endorphin adalah neuropeptide yang dihasilkan tubuh pada saat rileks atau tenang. Hal tersebut yang dapat digunakan untuk mengurangi rasa nyeri Hipnoterapi dapat juga dikatakan sebagai suatu teknik terapi pikiran dan penyembuhan yang menggunakan metode hipnotis untuk memberi sugesti atau perintah positif kepada pikiran bawah sadar⁶

Sabatina tentang Terapi Musik Instrumental Dayak Terhadap Pengurangan Nyeri Haid (Dismenorhoe) Pada Remaja Putri Kota Palangka Raya menyatakan bahwa ada pengaruh terapi musik Dayak terhadap pengurangan nyeri haid (Dismenorhoe) pada remaja putri di Kota Palangka Raya dengan nilai $p = 0,0005$ ¹⁰

Hasil penelitian Aprilyadi, N., Feri, H. J., & Ridawati, I. D. . Mahasiswi yang nyeri disminore mengalami penurunan intensitas nyeri dismenore setelah mendapatkan hipnoterapi, didapatkan pengaruh yang signifikan Hipnoterapi terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore (p value 0,000). Penelitian lainnya didapatkan bahwa selisih mean antara pre dan post Hipnoterapi hari pertama 0,51. Sedangkan selisih mean antara pre dan post Hipnoterapi hari kedua 0,28. Hasil uji statistik dengan uji beda dua mean paired t test didapatkan keduanya hasil p value 0,000. Berarti hipnoterapi berpengaruh dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore pada siswi SMA PGRI 1 Lubuk Linggau¹²

Kurangnya pengetahuan tentang dismenore primer mengakibatkan kurangnya penanganan untuk mengatasi rasa nyeri. Rendahnya pengetahuan tentang dismenore primer akan berhubungan negatif dengan manajemen diri, artinya siswi remaja hanya memiliki sedikit pengetahuan terkait cara penanganan dismenore. Seharusnya konseling yang intensif harus diberikan agar menambah pengetahuan remaja terkait penyebab dan penatalaksanaan dismenore¹³

Dapat disimpulkan bahwa dengan pemberian edukasi dapat meningkatkan pengetahuan remaja tentang hipnoterapi dengan musik instrumentalia melayu Jambi dalam mengatasi dismenore.



Gambar 1. Pelaksanaan Edukasi



Gambar 2. Kegiatan pretest dan post test

KESIMPULAN

Sebelum dilakukan edukasi tentang hipnosis untuk penurunan nyeri haid (*dismenore*) didapatkan pengetahuan remaja putri 5 (23,8%) Baik dan setelah dilakukan edukasi didapatkan peningkatan pengetahuan 21 (100%) Baik.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada Ketua STIKes Baiturrahim, Wakil Ketua I dan II, Kepala Sekolah MAN 1 Muaro Jambi beserta staf, serta remaja putri yang telah memfasilitasi sehingga terselenggaranya kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Komariyah, L., Al-ashri, A. & Sepdiana, cut funny. Pengaruh Terapi Musik Religi Terhadap Intensitas Nyeri Haid Remaja Putri Di Pondok Pesantren Daarul Muttaqien II Tangerang. *J. Ilm. Keperawatan Indones.* **4**, 51–62 (2020).
2. Zabala, J. нской организации по разделу «Эпидемиологическая безопасность» No Title. *Manaj. Asuhan Kebidanan Pada Bayi Dengan Caput Succedaneum Di Rsud Syekh Yusuf Gowa Tahun* **4**, 9–15 (2017).
3. Fitriani, H. & A, A. the Effect of Hypnotherapy on Primary Dismenore in Adolescents. *J. Matern. Care Reprod. Heal.* **1**, 285–291 (2018).
4. O, O. & Sidabutar, J. Menurunkan Dismenoreaa Primer melalui Hipnoterapi pada Siswi Sekolah Menengah Pertama. *J. Keperawatan Padjadjaran* **v3**, 111–118 (2015).
5. Silaen, R. Ani, L. Putri, W. Prevalensi Dysmenorrhea Dan Karakteristiknya Pada Remaja Putri Di Denpasar. *J. Med. Udayana* **8**, 1–6 (2019).
6. Adzkie, Mar'atul, Imelda, Rahmayunia Kartika & Feni, B. Hipnoterapi Untuk Menurunkan Nyeri Disminore. *Real Nurs. J.* **3**, 115–122 (2020).
7. Heryani, R. & Utari, M. D. Efektivitas Pemberian Terapi Musik (Mozart) Dan Back Exercise Terhadap Penurunan Nyeri Dysmenorrhea Primer. *J. Ipteks Terap.* **11**, 283 (2017).
8. Karmelia, M. *et al.* Perbandingan stretching exercises, musik kombinasi terhadap penurunan intensitas nyeri menstruasi (Dismenore Primer) pada Siswi SMAN 5 Karawang. *Bunda Edu-Midwifery J.* **4**, 49–52 (2021).
9. Tri Novadela, N. I., Hardini, R. A. & Mugiati, M. Perbandingan Terapi Air Putih Dengan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid (Dismenorea Primer) Pada Remaja. *J. Ilm. Keperawatan Sai Betik* **14**, 219 (2019).
10. Bingan, E. C. S. Terapi Musik Instrumental Dayak Terhadap Pengurangan Nyeri Haid (Dismesnorhoe) Pada Remaja Putri Kota Palangka Raya. *JPP (Jurnal Kesehat. Poltekkes Palembang)* **15**, 14–20 (2020).
11. Arini, D., Indah Saputri, D., Supriyanti, D. & Ernawati, D. Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Mahasiswi Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya. *Borneo Nurs. J.* **2**, 46–54 (2020).
12. Aprilyadi, N., Feri, H. J. & Ridawati, I. D. Efektifitas Hypnotherapy Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea Pada Siswi Sma. *J. Perawat Indones.* **2**, 10 (2018).
13. Abazie, O. H., Oshinyemi, T. & Ayanniyi, R. Knowledge and effects of dysmenorrhoea among female adolescents in selected secondary schools in Lagos. *Afr. J. Midwifery Womens. Health* **15**, 1–10 (2021).