

Pengaruh Terapi Musik Religi Terhadap Intensitas Nyeri Haid Remaja Putri Di Pondok Pesantren Daarul Muttaqien II Tangerang

Lilis Komariah¹, Azizah Al-Ashri², Cut Funny Sepdiana³

^{1,2,3} FIKES Universitas Muhammadiyah Tangerang

Email: liliskomariah2002@gmail.com

Diterima: 24 Juli 2020

Disetujui: 15 September 2020

Abstrak

Masa remaja merupakan peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologis, psikologis, dan sosial. Saat menstruasi akan ada masalah atau keluhan seperti dysmenorhea. Sedangkan nyeri haid (dysmenorhea) merupakan gangguan fisik yang sangat menonjol pada wanita yang sedang mengalami menstruasi berupa gangguan nyeri pada perut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh terapi musik religi terhadap intensitas nyeri haid pada remaja kelas X di pesantren Modern Daarul Muttaqien II Tangerang. Desain penelitian yang digunakan, yaitu quasi eksperimen dengan desain pre and post test without control (control diri sendiri). Pengumpulan data menggunakan lembar observasi dan pengukuran nyeri NRS yang telah teruji validitas dan reliabilitas. Sampel berjumlah 35 responden yang diambil dengan teknik consecutive sampling. Penelitian ini menunjukkan bahwa 68,6% responden mengalami nyeri ringan, sedangkan 31,4% responden mengalami tidak nyeri. Hasil uji statistik wilcoxon menunjukkan ada perbedaan tingkat pengetahuan yang signifikan sebelum dan sesudah dilakukan terapi musik religi dengan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$). Penelitian ini diharapkan dapat dikembangkan pada penelitian selanjutnya dan dapat dijadikan sebagai referensi dengan menambah jumlah sampel dan variabel sebagai bahan perbandingan.

Kata Kunci: Pengaruh Terapi Musik, Nyeri Haid

Rujukan artikel penelitian:

Komariah, L., Ashri, A., Sepdiana, C.F. (2020). Pengaruh Terapi Musik Religi Terhadap Intensitas Nyeri Haid Remaja Putri Di Pondok Pesantren Daarul Muttaqien II Tangerang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia*. Vol 4 (1): 51- 62.

The Effect of Religious Music Therapy on the Intensity of Menstrual Pain in Teenage Girls in Daarul Muttaqien II Islamic Boarding School Tangerang

Abstract

Adolescence is a transition from childhood to adulthood which includes biological, psychological and social changes. During menstruation there will be problems or complaints such as dysmenorrhea. Meanwhile, menstrual pain (dysmenorrhea) is a physical disorder that is very prominent in women who are experiencing menstruation in the form of pain in the stomach. This study aims to determine the effect of religious music on the intensity of menstrual pain in class X adolescents at the Daarul Muttaqien II Modern Islamic boarding school, Tangerang. The research design used was a quasy-experiment with a pre and post-test design without control (self-control). Collecting data using the NRS observation sheet and pain measurement that has been tested for validity and reliability. The sample consisted of 35 respondents who were taken by consecutive sampling technique. This study showed that 68.6% of respondents had mild pain, while 31.4% of respondents had no pain. The results of the Wilcoxon statistical test showed that there were significant differences in the level of knowledge before and after religious music therapy with a value of $p = 0.001$ ($p < 0.05$). This research is expected to be developed in further research and can be used as a reference by increasing the number of samples and variables as a comparison.

Keywords: *Effect of Music Therapy, Menstrual Pain*

PENDAHULUAN

Masa remaja terjadi ketika seseorang mengalami perubahan tubuh dari anak-anak menjadi dewasa (pubertas). Pada masa ini terjadi suatu perubahan fisik yang cepat disertai banyak perubahan, termaksud didalamnya pertumbuhan organ-organ reproduksi (organ seksual) untuk mencapai kematangan yang ditunjukkan dengan kemampuan melaksanakan fungsi reproduksi (Kumalasari, 2012).

Menstruasi adalah proses alamiah yang terjadi pada perempuan, menstruasi merupakan perdarahan yang teratur dari uterus sebagai tanda bahwa organ kandungan telah berfungsi matang. Umumnya remaja yang mengalami *menarche* adalah usia 12 sampai dengan 16 tahun. Periode ini akan merubah perilaku dari beberapa aspek, misalnya psikologi dan lainnya. Pada wanita biasanya mengalami menstruasi (*menarche*) pada umur 12-16 tahun. Siklus menstruasi normal terjadi setiap 22-35 hari, dengan lamanya menstruasi selama 2-7 hari (Kusmiran, 2012).

Nyeri haid (*dysmenorrhea*) merupakan gangguan fisik yang sangat menonjol pada wanita yang sedang mengalami menstruasi berupa gangguan nyeri / kram pada perut (Lestari, 2011). Nyeri haid (*dysmenorrhea*) memiliki dampak yang cukup besar bagi remaja putri karena menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari. Remaja putri yang mengalami nyeri haid (*dysmenorrhea*) pada saat menstruasi akan merasa terbatas dalam melakukan aktivitas khususnya aktivitas belajar di sekolah (Rohmat, 2013).

Dysmenorrhea primer di Amerika Serikat terjadi pada akhir masa remaja dan diawal usia 20 an, seperti yang dijelaskan dalam studi epidemiologi Klein dan Lift bahwa prevalensi *Dysmenorrhea* sebesar 59,7% diantaranya 12% nyeri berat, 37% nyeri sedang, dan 49% nyeri ringan. Menurut Kemenkes RI (2016) prevalensi remaja putri di Indonesia yang mengalami kejadian nyeri sekitar 55%. Prevalensi *dysmenorrhea* di Indonesia sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% *dysmenorrhea* primer dan 9,36% *dysmenorrhea* sekunder (Santoso, 2008). Angka kejadian nyeri menstruasi di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan mengalami nyeri menstruasi (Anurogo, 2011).

Kondisi di Indonesia sekitar 90% perempuan mengalami *dysmenorrhea*, tetapi tidak melaporkan atau berkunjung ke dokter, hal ini disebabkan masih

banyaknya sebagian wanita merasakan malu untuk membicarakan hal tersebut dan kecenderungan mengacuhkan penyakit dan pada saat nyeri dirasakan, saat itu juga dimulai suatu siklus, yang apabila nyeri tidak diobati atau tidak dilakukan upaya untuk menghilangkannya, dapat mengubah kualitas kehidupan secara nyata. Nyeri dapat memiliki sifat yang mendominasi, yang mengganggu kemampuan individu berhubungan dengan orang lain dan merawat diri sendiri (Anurogo, 2011).

Dysmenorrhea dapat menimbulkan dampak bagi kegiatan atau aktivitas para wanita khususnya remaja. Jika seorang siswi mengalami *dysmenorrhea*, aktivitas belajar mereka di sekolah terganggu dan tidak masuk sekolah. Sebagai contohnya ketika seorang siswi mengalami *dysmenorrhea* sehingga siswi tersebut tidak dapat berkonsentrasi dalam mengikuti kegiatan belajar di sekolah sehingga motivasi belajar siswi tersebut akan menurun akibat dari *dysmenorrhea* yang dirasakan, terkadang ada siswi yang meminta izin untuk pulang karena tidak tahan dengan *dysmenorrhea* yang mereka rasakan (Fauziah, 2015).

Dysmenorrhea dapat ditangani dengan dua cara yaitu melalui farmakologi dan non farmakologi. Penanganan secara farmakologis dapat diberikan obat seperti Novalgin, Ponstan, Acetaminopen dan terapi hormonal (Dwienada & Andriyani, 2015), namun pengonsumsi obat-obat tersebut dapat menimbulkan ketergantungan dan kontraindikasi seperti hipersensitivitas, ulkus peptic (tukak lambung), perdarahan atau perforasi gastrointestinal dan insufisiensi ginjal (Solihatunisa, 2012). Penanganan non farmakologis dapat dilakukan kompres hangat atau mandi air hangat, *massage*, tidur yang cukup, hipnoterapi, teknik relaksasi seperti mendengarkan musik, dan olahraga ringan seperti senam (Dwienda & Andriyani, 2015). Tehnik relaksasi yang dapat digunakan salah satunya adalah mendengarkan music dengan merelaksasi tubuh kita dan mampu membawa perasaan dan hati kita, serta menambah keyakinan akan maha pencipta Allah SWT (Suryana, 2018).

Musik religi juga merupakan penggabungan antara terapi music dengan terapi spiritual, pendekatan spiritual dapat membantu mempercepat pemulihan atau penyembuhan klien. Penelitian Aditama (2008). Irama dan alunan musik yang kita dengar mengaktifkan ke empat gelombang otak kita lebih kuat, sehingga menghasilkan produksi serotonin yang lebih banyak didalam otak. Serotonin

adalah neurotransmitter (suatu reaksi kimia alami dalam otak yang mengirimkan sinyal dari saraf ke jaringan otak) yang bertugas menyampaikan getaran-getaran saraf yang memicu munculnya perasaan tenang dan gembira. Serotonin akan dilepaskan ketika otak menerima kejutan positif, seperti ketika kita mendengarkan alunan biola yang indah, atau sedang menikmati musik alami yang dihasilkan oleh alam. Disaat seperti ini, secara otomatis otak kita akan menghasilkan serotonin dalam jumlah tertentu sehingga kita dapat merasakan ketenangan dan mengalihkan perhatian. Musik sebagai upaya penyembuhan sebenarnya bertujuan mengaktifkan penyembuhan secara batiniah didalam tubuh kita. Irama tubuh kita dengan gerakan dan kombinasi yang tepat dari suara yang beresonansi, yang mengisi ruang disekitar kita. Suara memiliki kekuatan tak terkalahkan. Tidak ada pengecualian terhadap music hukumnya dalam harmoni alam. Musik religi ini juga mendatangkan efek relaksasi pada tubuh dan pikiran manusia (Grimonia, 2014).

Penelitian yang juga dilakukan kepada mahasiswi PSIK UMY dengan jumlah responden sebanyak 45 orang, menyimpulkan bahwa teknik distraksi dengan mendengarkan musik religi dapat menurunkan nyeri menstruasi secara bermakna. Dan pada penelitian serupa yang telah dilakukan oleh Mathius terhadap siswi SMK Kesehatan Samarinda dengan jumlah responden 22 orang menyimpulkan bahwa terapi musik religi dapat juga digunakan untuk mengurangi nyeri *dysmenorrhea* (Mathius, 2008).

Adapun peneliti Turana (2018) yang menggunakan terapi musik untuk menurunkan intensitas nyeri haid yang mengungkapkan semua jenis music dapat digunakan sebagai terapi, seperti lagu rileksasi, populer, religi, maupun klasik. Dalam memilih lagu dianjurkan dengan tempo sekitar 60 ketukan per menit yang bersifat rileks. Jika temponya terlalu cepat, maka secara tidak sadar stimulus yang masuk akan membuat kita mengikuti irama tersebut, sehingga tidak mencapai keadaan istirahat yang optimal. Musik yang menjadi acuan adalah karya *religi*. Hampir semua karya *religi* memiliki nada dengan frekuensi sedang, rentang nada luas, dan tempo yang dinamis (Turana, 2008). Setyoadi & Kushariyadi (2011).

Berdasarkan hasil wawancara dengan 10 santri putri dipesantren Modern Daarul Muttaqien I Cadas Sepatan Tangerang pada tanggal 5 Oktober 2018 yang

sedang mengalami *dysmenorrhea*, disebutkan bahwa akibat nyeri haid bisa terjadi seperti ada yang tidak masuk sekolah, pusing, lemas, sensitive, (suka marah). Untuk menangani nyeri haid santri putri biasanya mengoleskan minyak ke bagian perutnya, minum jamu, minum obat, dan berobat ke klinik. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh terapi musik religi terhadap intensitas nyeri haid di pondok pesantren Daarul Muttaqien II Tangerang.

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan metode *Quasi eksperimen*. Dan menggunakan rancangan *pre and post test without control* (control diri sendiri). Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh remaja perempuan kelas X di pondok pesantren Daarul Muttaqien II Tangerang. Responden penelitian diambil dengan *Total Sampling*. Teknik Sampling yang digunakan dengan teknik *Consecutive Sampling* dengan jumlah sampel 35 responden. Penelitian dilakukan pada bulan Juni – Juli 2019. Penelitian ini tidak dilakukan uji validitas dan reliabilitas karena instrument yang digunakan adalah skala nyeri (*Numeric Rating Scale*) NRS yang mana instrument tersebut sudah baku. Instrumen pengukuran skala nyeri NRS (*Numeric Rating Scale*) telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas sebelumnya. Liu Li & Herr (2007). Analisa data yang digunakan adalah *Wilcoxon Pair Test*.

HASIL DAN BAHASAN

Tabel 1. Frekuensi Nyeri Haid Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi Terapi Musik Religi Terhadap Intensitas Nyeri Haid di Pondok Pesantren Daarul Muttaqien II Tangerang (N=35)

Nyeri haid	Sebelum intervensi		Setelah intervensi	
	n	%	n	%
Tidak nyeri	0	0	11	31,4
Nyeri ringan	9	25,7	24	68,6
Nyeri sedang	26	74,3	0	0
Nyeri berat	0	0	0	0

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden saat sebelum dilakukan intervensi mengalami nyeri sedang sebanyak 26 orang (74,3%). Sedangkan responden yang sudah dilakukan intervensi menunjukkan bahwa sebagian besar mengalami nyeri ringan sebanyak 24 (68,6 %). Adapun dari 35 responden terdapat penurunan tingkat nyeri haid ringan sebanyak 24 (68,6%) sedangkan yang tidak mengalami nyeri haid sebanyak 11 (31,4%).

Hasil dari penelitian mengenai terapi musik religi terhadap intensitas nyeri haid sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Andi Jumriati Zainuddin (2014) hasil sebelum intervensi terapi musik religi diperoleh data bahwa responden yang derajat nyeri ringan sebanyak 2 responden (5,7%), dan setelah terapi musik menjadi 14 responden (40,0%). Sebelum intervensi terapi music religi derajat nyeri sedang sebanyak 24 responden (68,6), dan setelah diberikan terapi music menjadi sebanyak 19 responden (54,3%). Sebelum intervensi terapi music religi nyeri berat sebanyak 9 responden (25,7) dan setelah intervensi terapi music religi, nyeri berat sebanyak 2 responden (5,7%). Sedangkan menurut penelitian Irmayanti Harahap (2016), ada pengaruh yang signifikan terhadap nyeri sebelum dan setelah diberikan terapi musik dengan $p\text{-value } (0,000) < \alpha (0,05)$.

Tabel 2. Hasil Uji Statistik *Wilcoxon Match Paired Test*

Test Statistik	Pre Test Tingkat Nyeri Haid dan Post Test Tingkat Nyeri Haid
Z	-5.200 ^b
P value	0,00

Pada pengujian musik religi menggunakan uji *Wilcoxon Match Pair Test* diperoleh *P Value* sebesar 0,00. Untuk menentukan hipotesis diterima atau ditolak dengan membandingkan nilai taraf signifikan *p Value* dengan taraf kesalahan 5% (0,05). Jika *p value* lebih besar dari 0,05 maka H_0 ditolak dan jika *p value* lebih kecil dari 0,05 maka H_a diterima. Hasil perhitungan didapatkan nilai *p value* 0,00 < 0,05 yang berarti H_a diterima maka dapat disimpulkan bahwa ada perubahan yang signifikan sebelum dan sesudah dilakukan terapi musik religi terhadap intensitas nyeri haid pada remaja kelas X di Pondok Pesantren Daarul Muttaqien II Tangerang. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian lain yang dilakukan oleh Andi Jumriati Zainuddin (2014), dengan hasil ada pengaruh terapi musik religi terhadap penurunan nyeri menstruasi pada siswi kelas MAN 2 Model Makassar.

Berdasarkan hasil diatas terjadinya penurunan nyeri ini dikarenakan ketika seseorang mendengarkan lantunan musik religi, sinyal itu akan ditangkap oleh telinga sehingga membuatnya bergetar. Getaran ini akan diteruskan ke tulang-tulang pendengaran yang bertautan antara satu sama lainnya. Rangsangan fisik tadi diubah oleh adanya perbedaan ion kalium dan natrium menjadi aliran listrik yang melalui saraf Nervus VII (*vestibule cochlearis*) menuju ke otak tepatnya di area pendengaran. Setelah mengalami perubahan potensial aksi ke korteks auditoris (yang bertanggung jawab untuk menganalisis suara yang kompleks, ingatan jangka pendek, perbandingan nada, menghambat yang tidak diinginkan, pendengaran serius, dan sebagainya) diterima oleh lobus temporal untuk mempersepsikan suara (Sherword, 2011). Selanjutnya impuls lantunan musik religi diteruskan sampai thalamus (bagian batang otak). Lalu diteruskan ke area *auditorik* primer dan sekunder dan diolah di area *wernicke*. Hasil yang diperoleh di *wernicke* akan

disimpan sebagai memori, lalu dikirimkan ke *amigdala* untuk ditentukan reaksi emosionalnya (Pedak, 2009).

Adapun responden yang tidak mengalami penurunan nyeri diakibatkan oleh kurangnya kesadaran bahwa Agama merupakan sesuatu yang penting untuk mengatasi problematika kejiwaan atau kesehatan mental. Menurut Hamali (2014) Hubungan antara agama sebagai suatu keyakinan, dengan terapi psikis manusia sangat signifikan untuk mencegah timbulnya problematika kejiwaan manusia. Sikap penyerahan diri individu akan memberikan sikap optimis pada diri seseorang sehingga timbul perasaan positif dalam bentuk rasa bahagia, senang, puas dan sebagainya sehingga terhindar dari rasa takut dan frustrasi dalam hidup.

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian ini menunjukkan gambaran intensitas nyeri haid sesudah dilakukan intervensi dari 35 responden lebih banyak yang mengalami nyeri ringan sebanyak 24 responden dengan persentase 68,6%, sedangkan sebelum dilakukan intervensi nyeri sedang sebanyak 26 responden dengan persentase 74,3%. Pada penelitian ini didapatkan nilai mean tingkat nyeri pada pengukuran sebelum intervensi adalah dengan 2,74 standar deviasi 0,443. Pada pengukuran sesudah intervensi didapat nilai mean tingkat nyeri adalah 1,69 dengan standar deviasi 0,471. Dan hasil uji *Non Parametrik Wilcoxon Match Pair Test* didapat nilai *p value* 0,00. Maka ada perbedaan signifikan antara sebelum dan sesudah pemberian terapi musik religi karna nilai tersebut $<0,05$. Penelitian ini diharapkan Pondok Pesantren untuk dapat menerapkan dan mengajarkan terapi relaksasi meditasi music religi terhadap penurunan nyeri haid, serta mempelajari manfaat terapi musik sebagai terapi penurunan nyeri haid. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai *evidence based* bagi pengembangan ilmu keperawatan.

RUJUKAN

- Anurogo, D., Wulandari, A. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: ANDI Yogyakarta.
- Dharma, K. K. (2011). *Metodelogi Penelitian Keperawatan : Panduan Melaksanakan dan Menerapkan Hasil Penelitian*. Jakarta : Trans Info Media (TIM).
- Djama, N. T. (2017). *Kesehatan Reproduksi Remaja*. Jurnal Kesehatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Ternate vol 10
- Eniwarti. (2014). *Pengaruh Terapi Musik Mozart Terhadap Penurunan Derajat Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri di SMA Padang Jampang Tahun 2014*. Diperoleh November 13, 2014, dari <http://ejurnal.stikesprimanusantara.a.c.id>.
- Haryono, R. (2016). *Siap Menghadapi Menstruasi & Menopause*. Yogyakarta : Gsyen Publishing.
- Hendrik. (2006). *Problem Haid: Tinjauan Syariat Islam dan Medis*. Solo: Tiga Serangkai.
- Irmawaty, L. (2013). *Manajemen Nyeri Menggunakan Terapi Musik pada Pasien Post Sectio Caesarea (Studi Kasus di RSUD Pasar Rebo Tahun (2013)*. Jurnal Ilmiah WIDYA, 2(3) , 17-22 Diperoleh Maret 10, (2015), dari <http://e-journal.jurwidyakop3.com/index.php/jurnal-ilmiah/article/view/193> .
- Hidayat, A. A. (2007). *Metode Penelitian Kebidanan & Teknik Analisis Data*. Jakarta : Salemba Medika.
- Jumriati, A. (2014). *Pengaruh Terapi Musik Religi Terhadap Penurunan Derajat Nyeri Menstruasi Pada Siswi Man 2 Model Makassar, fakutas UIN Alauddin Makasar*.
- Kozier, Barbara, (2009). *Fundamental of Nursing, Calofornia* :Copyright by Addist Asley Publishing Company.
- Kumalasari, I. A. (2012). *Kesehatan Reproduksi Untuk Mahasiswa Kebidanan Dan Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Kusmiran, E. (2011). *Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita*. Jakarta : Salemba Medika.
- Manuaba, I. I. (2009). *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta : EGC.
- Manuaba. (2008). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan, dan KB*. Jakarta: EGC.
- Muttaqin, A. (2008). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Klien dengan Gangguan Sistem Pernafasan*. Jakarta : Salemba Medika.

- Ningsih, R. S. E. (2013). *Efektivitas Paket pereda Nyeri Pada Remaja Dengan dismenore*. Jurnal Keperawatan Indonesia Vol. 16.
- Notoatmodjo. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Oktavia, Dera, (2015). *Pengaruh Terapi Musik Klasik (Mozart) Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 1 Pontianak*. Fakultas Kedokteran.
- Prafitri, L. D., & E. W. (2016). *Pengaruh FC-BIO Sanitary Pad Terhadap Penurunan Intensitas Dismenore*. *Publikasi Ilmiah Universitas Muhammadiyah Surakarta*. Dibuka 21 Oktober (2017).
- https://publikasiilmiah.ums.ac.id/bitstream/handle/11617/7780/MIPA%20DAN%20KESEHATAN_10.pdf?sequence=1&isAllowed=y..
- Price, & W. (2010). *Patofisiologi Konsep Klinis Proses-proses Penyakit, vol.2, ed.6*. Jakarta: EGC.
- Prasetyo, S. N. (2010). *Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Purwani E, W. (2010). *Terapi Musik Mozart Dan Guided Emagery Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja*. Jurnal Keperawatan Stikes Aisiah. Dibuka 7 Agustus 2010.
- Rakhma, A. (2012). *Gambaran Derajat Dismenore Dan Upaya Penanganannya Pada Siswi Sekolah Menengah Kejuruan Arjuna Depok Jawa Barat*. Skripsi. Jakarta : Fakultas Ilmu Keperawatan Univertas Islam Negeri Syarif Hidayatulloh.
- Santoso. (2008). *Angka Kejadian Nyeri Haid Pada Remaja*. Indonesia. Journal Obstetri & Gynecology.
- Sari, W. P. (2013). *Efektivitas Terhadap Farmakologis Dan Non-Farmakologis Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) Pada Siswi XI Di SMA N 1 Pemangkat*. Jurnal Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Pontianak.
- Setiawati, S. E. (2015). *Pengaruh Stres Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja*. Jurnal Kedokteran Universitas Lampung Volume 4 No. 1. Dibuka 22 oktober 2018, dari <http://Juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/artide/view/507/508>.
- Shopia, F. S. (2013). *Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Dismenore Pada Siswi SMK Negeri 10 Medan Tahun 2013*. Jurnal Epidemiologi FKM USU.
- Rakhma, A. (2012). *Gambaran Derajat Dismenore Dan Upaya Penanganannya Pada Siswi Sekolah Menengah Kejuruan Arjuna Depok Jawa Barat*.

Skripsi. Jakarta : Fakultas Ilmu Keperawatan Univertas Islam Negeri
Syarif Hidayatulloh.

Santoso. (2008). *Angka Kejadian Nyeri Haid Pada Remaja*. Indonesia. Journal
Obstetri & Gynecology.

Sari, W. P. (2013). *Efektivitas Terhadap Farmakologis Dan Non-Farmakologis
Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) Pada Siswi XI Di SMA N 1
Pemangkat*. Jurnal Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas
Tanjungpura Pontianak.

Setiawati, S. E. (2015). *Pengaruh Stres Terhadap Siklus Menstruasi Pada
Remaja*. Jurnal Kedokteran Universitas Lampung Volume 4 No. 1.
Dibuka 22 oktober 2018, dari
[http://Juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/artide/view/507/
508](http://Juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/artide/view/507/508).

Shopia, F. S. (2013). *Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Dismenore Pada
Siswi SMK Negeri 10 Medan* . Junal Epidemiologi FKM USU.

Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*.
Bandung: Alfabeta.

Smeltzer, & B. (2002). *Buku Ajar Keperawatan Medikal-Bedah*
Brunner &
Suddarth, vol.2, ed.8. Jakarta: EGC.

Suriyana. (2012). *Terapi Musik* . Yogyakarta: Galang Press.

Syahning, D. (2015). *Pengaruh terapi musik klasik (beethoven) terhadap tingkat
nyeri haid (dismenorea) pada remaja putri kelas II di MTS Ngemplak
Sleman Yogyakarta, Stikes Aisiyah Yogyakarta*.