

**PENGARUH KOMBINASI TERAPI MUSIK DENGAN
RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP TINGKAT
NYERI DISMENOREA PADA MAHASISWI
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
STIKES BINA USADA BALI**



SKRIPSI

NI NYOMAN PUTRI MUTIA SARI

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2025**

**PENGARUH KOMBINASI TERAPI MUSIK DENGAN
RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP TINGKAT
NYERI DISMENOEA PADA MAHASISWI
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
STIKES BINA USADA BALI**

SKRIPSI

Diajukan Oleh:

NI NYOMAN PUTRI MUTIA SARI

NIM. C1121079

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2025**

SURAT PERNYATAAN PENELITIAN

Surat yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ni Nyoman Putri Mutia Sari

NIM : C1121079

Jurusan : Sarjana Ilmu Keperawatan

Judul Skripsi : Pengaruh Kombinasi Terapi Musik Dengan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Nyeri Dismenorea Pada Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes Bina Usaha Bali

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang saya tulis benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dibuktikan bahwa tugas akhir ini adalah jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Mangupura, Desember 2024



(Ni Nyoman Putri Mutia Sari)

HALAMAN PERSETUJUAN

PENGARUH KOMBINASI TERAPI MUSIK DENGAN RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP TINGKAT NYERI DISMENOREA PADA MAHASISWI PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN STIKES BINA USADA BALI

Diajukan Oleh :

NI NYOMAN PUTRI MUTIA SARI
NIM. C1121079

Mangupura, 15 Januari 2025

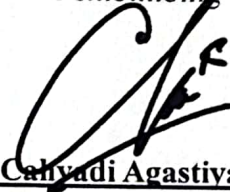
Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



Ns. IGAA Sherlyna Priyandhani, S.Kep., M.Kes
NIDN. 0801038801

Pembimbing II



Ns. I Made Cahyadi Agastiva, S.Kep., M.Kep
NIDN : 0814089603

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan
Ketua



Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0821058603

HALAMAN PENGESAHAN

**SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN DI
DEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA
ILMU KEPERAWATAN SEKOLAH TINGGI ILMU
KESEHATAN BINA USADA BALI**

Tanggal : 24 Januari 2025

Diajukan Oleh :

**NI NYOMAN PUTRI MUTIA SARI
NIM. C1121079**

Disahkan oleh Tim Penguji Terdiri dari:

Ketua Penguji



Ns. I Made Artana, SST,S.Kep., M.Kes
NIDK. 8916610021

Sekretaris Penguji



Ns. IGAA Sherlyna Prihandhani, S.Kep., M.Kes
NIDN. 0801038801

Anggota Penguji



Ns. I Made Cahyadi Agastiva, S.Kep., M.Kep
NIDN : 0814089603

Mengetahui,

Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan
Ketua



Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep
NIDN: 0821058603

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI PROGRAM
STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN**

Skripsi, Desember 2024

Ni Nyoman Putri Mutia Sari

Pengaruh Kombinasi Terapi Musik Dengan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Nyeri Dismenoreaa Pada Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes Bina Usada Bali

XVI + 59 Halaman + 5 Tabel + 2 Skema + 15 Lampiran

ABSTRAK

Remaja putri sering mengalami dismenorea akibat dari perubahan fungsi organ reproduksi. Saat mengalami dismenorea timbul gejala kram pada bagian perut yang menyebabkan nyeri. Nyeri dismenorea ini dapat diatasi dengan metode farmakologi dan non farmakologi. Metode non farmakologi dapat dilakukan dengan pemberian kombinasi terapi musik dengan relaksasi nafas dalam. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh kombinasi terapi musik dengan relaksasi nafas dalam terhadap tingkat nyeri dismenorea pada mahasiswa program studi ilmu keperawatan STIKES Bina Usada Bali.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan pendekatan pre-experimental dengan one group pre-test post-test. Teknik sampling yang dilakukan menggunakan non-probability sampling yaitu purposive sampling dengan jumlah sampel sebanyak 31 responden. Pengukuran skala nyeri menggunakan Numeric Rating Scale (NRS).

Hasil penelitian ini menunjukkan hasil uji *Wilxocon Signed Rank Test* didapatkan nilai $p\ value= 0,001$ yang memiliki makna terdapat pengaruh kombinasi terapi musik dengan relaksasi nafas dalam terhadap tingkat nyeri dismenorea pada mahasiswi Pogram Studi Ilmu Keperawatan di STIKES Bina Usada Bali. Disarankan kepada mahasiswa agar mampu mengaplikasikan terapi musik dengan relaksasi nafas dalam untuk mengurangi nyeri dismenorea yang dirasakan. Peneliti selanjutnya disarankan dapat menggunakan kelompok kontrol sebagai pembanding hasil yang didapatkan dari kelompok intervensi untuk meningkatkan validitas.

Kata Kunci : Nyeri Dismenorea, Terapi Musik, Relaksasi Nafas Dalam
Daftar Pustaka : 44 (2015-2024)

**BINA USADA BALI HEALTH INSTITUTION
BACHELOR DEGREE OF NURSING PROGRAM**

Undergraduate Thesis, December 2024

Ni Nyoman Putri Mutia Sari

The Effect of Combining Music Therapy with Deep Breathing Relaxation on Dysmenorrhea Pain Levels Felt by Students of Nursing Program at Stikes Bina Usada Bali

XVI + 59 Pages + 5 Tables + 2 Schemes + 15 appendices

ABSTRACT

Adolescent girls often experience dysmenorrhoea as a result of changes in the function of the reproductive organs. When experiencing dysmenorrhoea, symptoms of cramping in the stomach appear which causes pain. Dysmenorrhea pain can be treated using pharmacological and non-pharmacological methods. Non-pharmacological methods can be done by providing a combination of music therapy with deep breathing relaxation. This study aimed to identify the effect of a combining music therapy with deep breathing relaxation on dysmenorrhea pain levels felt by students of nursing program at STIKES Bina Usada Bali.

This study was quantitative and employed a pre-experimental design with a single group for the pre-and post-tests. Purposive sampling, a non-probability sampling approach, was employed, and the sample size was thirty-one responders. Using the Numerical Rating Scale (NRS), pain was measured.

According to the findings of this study, the Wilcoxon Signed Rank Test revealed a p value of 0.001, indicating that the combination of music therapy and deep breathing relaxation had an impact on the level of dysmenorrhea pain experienced by female students enrolled in the Nursing Study Program at STIKES Bina Usada Bali. It is advised that students use music therapy in conjunction with deep breathing exercises to lessen the discomfort associated with dysmenorrhea. To improve validity, it is advised that future researchers compare the outcomes of the intervention group with those of a control group.

Keywords: Dysmenorrhea Pain, Music Therapy, Deep Breathing Relaxation

Bibliography: 44 (2015-2024)

KATA PENGANTAR

Puji Syukur peneliti panjatkan kehadirat Ida Sang Hyang Widhi Wasa atau Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat Asung Kertha Wara Nugraha-Nyalah peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini dengan judul “Pengaruh Kombinasi Terapi Musik Dengan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Nyeri Dismenorea Pada Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes Bina Usada Bali” tepat pada waktunya. Dalam proses penyusunan, peneliti banyak mendapat bantuan dari beberapa pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini ijin penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Ir. I Putu Santika, MM selaku Ketua STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan mengikuti pendidikan program studi Sarjana Ilmu Keperawatan di STIKES Bina Usada Bali.
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep selaku Ka. Prodi Sarjana Ilmu Keperawatan yang telah memberikan ijin dalam melakukan penelitian ini.
3. Ns. IGAA Sherlyna Prihandhani, S.Kep.,M.Kes selaku pembimbing I yang telah banyak meluangkan waktu, memberikan motivasi serta arahan dan masukan untuk membimbing peneliti dalam penyusunan penelitian ini.
4. Ns. I Made Cahyadi Agastiya, S.Kep., M.Kep selaku pembimbing II yang telah memberikan motivasi, saran dan masukan dalam penyusunan penelitian ini.
5. Kampus Stikes Bina Usada Bali yang sudah meberikan izin dan mendukung peneliti dalam melaksanakan penelitian.

6. Teristimewa kepada kedua orang tua saya (I Wayan Murya & Luh Putu Endrawati) yang saya cintai dan hormati, yang telah memberikan semangat, motivasi, dukungan dan doa tiada henti sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan penelitian ini.
7. I Gede Budiasa & I Made Adi Sastrawan yang selalu membantu, mendukung, dan tak hentinya memberikan semangat walau melalui komunikasi jarak jauh, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan penelitian ini.
8. Teman seperjuangan Rama Yoga yang selalu menemani, membantu, mendukung dan memberikan semangat sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan penelitian ini.
9. Spesial untuk diri saya sendiri, karena sudah berjuang dan berusaha untuk tidak menyerah walau sesulit apapun dalam proses penyusunan penelitian ini.
10. Semua pihak yang terlibat dan tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu yang telah banyak membantu dan memotivasi dalam menyelesaikan penelitian ini.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa penelitian ini masih jauh dari sempurna dikarenakan terbatasnya pengalaman dan pengetahuan yang peneliti miliki. Oleh karena itu, segala kritik dan saran sangat diharapkan demi kesempurnaan penelitian ini. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat kepada semua pihak.

Badung, 29 Desember 2024

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN PENELITI	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR SKEMA	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
1. Tujuan Umum	5
2. Tujuan Khusus	5
D. Manfaat Penelitian	6
1. Bagi Mahasiswa	6
2. Bagi Pelayanan Kesehatan	6
3. Bagi Institusi Pendidikan	6
4. Bagi Peneliti Selanjutnya	7
E. Keaslian Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	10
A. Konsep Dasar Remaja	10
1. Pengertian Remaja	10
2. Tahap – Tahap Perkembangan Remaja	10

B. Konsep Dismenorea	12
1. Pengertian Dismenorea.....	12
2. Klasifikasi Dismenorea	12
3. Faktor Penyebab Dismenorea.....	13
4. Tanda Dan Gejala Dismenorea	15
C. Konsep Nyeri	16
1. Definisi Nyeri	16
2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Respon Nyeri.....	16
3. Respon Terhadap Nyeri	17
4. Intensitas Nyeri.....	18
5. Manajemen Nyeri	18
D. Konsep Terapi Musik	19
1. Pengertian Terapi Musik.....	19
2. Terapi Musik Tradisional Bali	19
3. Manfaat Terapi Musik	20
4. Waktu Yang Dibutuhkan Dalam Pemberian Terapi Musik.....	21
5. Pengaruh Terapi Musik Terhadap Nyeri Dismenorea	22
6. Prosedur Pemberian Terapi Musik	22
E. Konsep Relaksasi Nafas Dalam	24
1. Pengertian Relaksasi Nafas Dalam.....	24
2. Tujuan Relaksasi Nafas Dalam.....	24
3. Manfaat Relaksasi Nafas Dalam	25
4. Prosedur Teknik Relaksasi Nafas Dalam	26
F. Kerangka Teori.....	27
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI	
OPERASIONAL	28
A. Kerangka Konsep	28
B. Hipotesis.....	29
C. Definisi Operasional.....	29
1. Variabel Penelitian.....	29
2. Definisi Operasional Variabel.....	30

BAB IV METODOLOGI PENELITIAN.....	32
A. Rancangan Penelitian	32
B. Populasi dan Sampel	33
1. Populasi	33
2. Sampel	33
C. Tempat Penelitian.....	36
D. Waktu Penelitian	36
E. Etika Penelitian	36
1. <i>Informed Consent</i> (Lembar Persetujuan Menjadi Responden)	36
2. <i>Anonymity</i> (Tanpa Nama).....	37
3. <i>Confidentiality</i> (Kerahasiaan).....	37
F. Alat Pengumpulan Data	37
1. Instrumen Penelitian.....	37
2. Validitas dan Reliabilitas	38
G. Prosedur Pengambilan Data	39
1. Prosedur Administratif	39
2. Prosedur Teknis	40
H. Pengolahan Data.....	41
1. <i>Editing</i>	41
2. <i>Coding</i>	41
3. <i>Processing</i>	42
4. <i>Cleaning Data</i>	42
I. Analisis Data	43
1. Analisis Univariat.....	43
2. Analisis Bivariat	43
BAB V HASIL PENELITIAN.....	45
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	45
B. Hasil Analisis Data Univariat.....	46
1. Uji Normalitas Variabel.....	46

2.	Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Dismenorea Responden Sebelum Uji Normalitas Data, Diberikan Intervensi Kombinasi Terapi Musik dengan Relaksasi Nafas Dalam.	47
3.	Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Dismenorea Responden Setelah Uji Normalitas Data, Diberikan Intervensi Kombinasi Terapi Musik dengan Relaksasi Nafas Dalam.	48
C.	Hasil Analisis Data Bivariat.....	48
1.	Menganalisa Tingkat Nyeri Dismenorea pada Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan di STIKES Bina Usada Bali Sebelum Dan Sesudah Diberikan Pengaruh Kombinasi Terapi Musik dengan Relaksasi Nafas Dalam.....	49
	BAB VI PEMBAHASAN.....	50
A.	Intepretasi Penelitian.....	50
1.	Tingkat Nyeri Dismenorea Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usada Bali Sebelum Dilakukan Kombinasi Terapi Musik Dengan Relaksasi Nafas Dalam	50
2.	Tingkat Nyeri Dismenorea Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usada Bali Sesudah Melakukan Kombinasi Terapi Musik Dengan Relaksasi Nafas Dalam	51
3.	Analisis Tingkat Nyeri Dismenorea pada Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan di STIKES Bina Usada Bali Sebelum Dan Sesudah Diberikan Pengaruh Kombinasi Terapi Musik dengan Relaksasi Nafas Dalam.....	53
B.	Keterbatasan Penelitian.....	56
C.	Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan, dan Penelitian.....	56
1.	Pelayanan Keperawatan.....	56
2.	Pendidikan Keperawatan.....	57
3.	Penelitian Keperawatan.....	57
	BAB VII PENUTUP.....	58
A.	Simpulan	58
B.	Saran.....	58
1.	Bagi Tenaga Kesehatan dan Pendidikan Keperawatan.....	58

2. Bagi Pasien dan Keluarga.....	59
3. Bagi Peneliti Selanjutnya	59

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Definisi Operasional Variabel	31
Tabel 5. 1 Tingkat Nyeri Dismenorea Responden setelah diberikan Intervensi Kombinasi Terapi Musik dengan Relaksasi Nafas Dalam (n=31).....	47
Tabel 5. 2 Tingkat Nyeri Dismenorea Responden Sebelum diberikan Intervensi Kombinasi Terapi Musik dengan Relaksasi Nafas Dalam (n=31).....	47
Tabel 5. 3 Tingkat Nyeri Dismenorea Responden setelah diberikan Intervensi Kombinasi Terapi Musik dengan Relaksasi Nafas Dalam (n=31).....	48
Tabel 5. 4 Menganalisa Tingkat Nyeri Dismenorea pada Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan di STIKES Bina Usaha Bali Sebelum Dan Sesudah diberikan Pengaruh Kombinasi Terapi Musik Dengan Relaksasi Nafas Dalam (n=31)	49

DAFTAR SKEMA

Skema 2. 1 Kerangka Teori.....	27
Skema 3. 1 Kerangka Konsep	28

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat Ijin Studi Pendahuluan
- Lampiran 2. Surat Balasan Ijin Studi Pendahuluan dari STIKES Bina Usada Bali
- Lampiran 3. Surat Permohonan Uji Etik
- Lampiran 4. *Ethical Aproval*
- Lampiran 5. Berita Acara Pelaksanaan Uji Etik Penelitian
- Lampiran 6. Surat Permohonan Ijin Penelitian
- Lampiran 7. Surat Balasan Ijin Penelitian dari STIKES Bina Usada Bali
- Lampiran 8. Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 9. Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 10. SOP Kombinasi Terapi Musik dengan Relaksasi Nafas Dalam
- Lampiran 11. Lembar Observasi Tingkat Nyeri Dismenorea
- Lampiran 12. Hasil Uji Statistik
- Lampiran 13. Dokumentasi
- Lampiran 14. Lembar Rencana Jadwal Penelitian
- Lampiran 15. Lembar Bimbingan

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Prof. M. (2015). Metodologi Penelitian Kuantitatif. In *Aswaja Pressindo*.
- Adhistry, Y. (2023). Edukasi Nyeri Haid (Disminore) Pada Usia Remaja Di Smp It Abu Bakar Yogyakarta. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Mulia Madani Yogyakarta*, 1(1), 2.
- Alghadir, A. H., Anwer, S., Iqbal, A., & Iqbal, Z. A. (2018). Test-Retest Reliability, Validity, And Minimum Detectable Change Of Visual Analog, Numerical Rating, And Verbal Rating Scales For Measurement Of Osteoarthritic Knee Pain. *Journal Of Pain Research*, 11, 851–856.
- Artawan, I. P., IKetut Alit Adianta, Ik. A. A., & Ida Ayu Manik Damayanti, I. A. M. D. (2022). Hubungan Nyeri Haid (Disminore Primer) Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswi Sarjana Keperawatan Tingkat Iv Itokes Bali Tahun 2022. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 6(2), 94–99. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v6i2.412>
- Astuti, Y., Anggarawati, T., Mulyani, I. S., Awwalina Ihza, D., Bhakti, Y. W., & Husada, K. (2023). Efektivitas Kompres Hangat Dan Terapi Musik Terhadap Tingkat Nyeri Disminore Remaja Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(4), 147–158. <https://doi.org/10.55606/Detector.V1i4.2536>
- Budiastuti, D., & Bandur, A. (2018). Validitas Dan Reliabilitas Penelitian. In *Binus*. Penerbit Mitra Wacana Media.
- Dewi, M. A., & Kamidah. (2024). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Penurunan Nyeri Disminore. *Jurnal MID-Z (Midwivery Zigot) Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 3(1), 41–47. <https://doi.org/10.56013/jurnalmidz.v5i1.1257>
- Erwin, T., & Antoro, B. (2019). Pengaruh Terapi Musik Tradisional Terhadap Respon Nyeri Pada Pasien Paska-Operasi Di Rumah Sakit Imanuel Bandar Lampung. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(2), 163–171.
- Fathona, W. (2023). Efektifitas Senam Disminore Berbasis Murratal Ar-Rahman Dalam Mengurangi Disminore Pada Remaja Putri. In *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan* (Vol. 14, Issue 1).
- Handayani, I. A. G. S., Ekajayanti, P. P. N., Adhiestiani, N. M. E., & Widiastini, L. P. (2024). The Effect of Relaxation Techniques and Mozart Music Therapy on Menstrual Pain at the Youth Integrated Service Po. *Jurnal Media Keperawatan: Politeknik Kesehatan Makassar*, 15(1), 1–23.
- Heryana, A. (2020). Etika Penelitian. *Berkala Arkeologi*, 25(1), 17–22.

- Heryani, R. dan M. D. U. (2020). Efektivitas Pemberian Terapi Musik (Mozart) dan Back Exercise terhadap Penurunan Nyeri Dysmenorrhea Primer. *Jurnal Ipteks Terapan.*, 2(1), 32–35.
- Irmawatini, & Nurhaedah. (2017). Metodologi Penelitian. In *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia* (Vol. 7, Issue 1). Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Ituga, A. S., Taqiyah, Y., & Agustini, T. (2021). Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Buton. *Window of Nursing Journal*, 1(2), 61–72. <https://doi.org/10.33096/won.v1i2.310>
- Karlinda, B., Oswati Hasanah, & Erwin. (2022). Gambaran Intensitas Nyeri, Dampak Aktivitas Belajar, Dan Koping Remaja Yang Mengalami Dismenore. *Jurnal Vokasi Keperawatan (Jvk)*, 5(2), 128–137.
- Khumayroh, R. W., & Noorratri, E. D. (2023). Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Skala Dismenorea Pada Remaja Di SMAN 2 Karanganyar. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 3(3), 157–170.
- Kusuma, T. A., Hikmanti, A., & Yanti, L. (2023). Penerapan Senam Dismenore untuk Meringankan Nyeri Dismenore. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(9), 3896–3909. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i9.11447>
- Masturoh, I., & Anggita, N. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. In N. Suwarno & B. A. Darmanto (Eds.), *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Ngasu, K. E., Luftbis, A. A., Rohmah, M., Nur, D., Sari, P., & Amelia, Y. (2020). Jurnal Surya Pengaruh Terapi Musik Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi. *Jurnal Media Komunikasi Ilmu Kesehatan*, 12(02), 47–51. [Http://Jurnal.Umla.Ac.Id](http://Jurnal.Umla.Ac.Id)
- Nurhayati Muchsin, E., Nanda Febriani, F., Karya Husada Kediri, Stik., & Timur, J. (2024). Pelaksanaan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Upaya Penurunan Nyeri Saat Dismenorea Pada Remaja Putri. *Khatulistiwa Nursing Journal (Knj)*, 6(1), 39–47.
- Nursalam. (2020a). *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan* (2nd Ed.). Salemba Medika.
- Nursalam. (2020b). *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan* (2nd Ed.). Salemba Medika.
- Purwanto. (2019). Variabel Dalam Pendidikan. *Teknodik*, 10(18), 1–20.
- Putri, I. W. S., & Gati, N. W. (2023). Gambaran Skala Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Remaja Putri Di Desa Tanjungrejo Kabupaten Sukoharjo. *Nursing News : Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 7(1), 1–10.

- Putri, T. S., & Daryanti, M. S. (2023). Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian dismenorea pada mahasiswi S1 kebidanan. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*, 1, 22–2023.
- Rahayu, S. H., Susilawati, S., & Windiyani, W. (2022). Penatalaksanaan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri. *Jurnal BIMTAS: Jurnal Kebidanan Umtas*, 6(2), 70–78.
- Ramadhani, I. P. (2020). Penurunan Skala Nyeri Dismenorea Dengan Pijat Endorphine Pada Mahasiswa STIKes Alifah yang Mengalami Dismenorea. *Jik Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(1), 9. <https://doi.org/10.33757/jik.v4i1.253>
- Rangga, Y. B., Trishinta, S. M., & Ka'arayeno, A. J. (2021). Efektivitas Penerapan Terapi Musik Mozart (Violin Concerto) Terhadap Nyeri Haid Primer. *Nursing News : Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 5(2), 63–74. <https://doi.org/10.33366/nn.v5i2.2283>
- Rinaldi, S. F., & Bagya Mujianto. (2017). Metodologi Penelitian Dan Statistik. In *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Santi, W. W. N. N. M. S. I. (2021). *Efektifitas Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri*.
- Sirintawat, N., Sawang, K., Chaiyasamut, T., & Wongsirichat, N. (2017). Pain Measurement In Oral And Maxillofacial Surgery. *Journal Of Dental Anesthesia And Pain Medicine*, 17(4), 253.
- Smeltzer, S. C., & Bare, B. G. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Medikal-Bedah Brunner & Suddarth* (12th Ed.). Egc.
- Sugiyono, Prof. Dr. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Alfabeta Bandung.
- Sukendra, I. Komang., & Atmaja, I. K. S. (2020). Instrumen Penelitian. In *G2m2*. Mahameru Press.
- Sumiyati, S., Arlym, L. T., & Yuanti, Y. (2023). Pengaruh Senam Dismenore dalam Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja Putri : Systematic Literature Review. *Malahayati Nursing Journal*, 5(1), 218–231. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i1.7594>
- Surahman, Rachmat, M., & Supardi, S. (2016). Metodologi Penelitian. In N. L. Saputri (Ed.), *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Triningsih, R. W., & Mas'udah, E. K. (2023). Studi Literatur: Mengurangi Dismenorea Melalui Penanganan Komplementer. *Jurnal Kebidanan*, 12(1), 46–56.

- Trivia, R. (2021). Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Mahasiswa DIII Keperawatan. *Pharmacognosy Magazine*, 75(17), 399–405.
- Usman, A. M., & Surlaga, C. (2021). Pengaruh Musik Klasik Mozart Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri Di SMP Tunas Harapan Bogor. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebinaan Nasional*, 3(2), 31–40.
- Wihelmina Kotta, M., Sihotang, J., Lidia, K., & Sagita, S. (2022). Pengaruh Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana. In *Pengaruh Relaksasi Napas Dalam Cendana Medical Journal* (Vol. 23, Issue 1).
- Yuliana, A. R., & Arofah, E. N. (2023). Pemberian Terapi Musik Klasik Mozart Dalam Menurunkan Dismenora Primer Pada Remaja Putri. *Profesi Keperawatan*, 10(1), 55–68.
- Yuliant, R. E., Antono, S. D., Rahayu, D. E., Kemenkes, P., Jurusan, M., Prodi, K., Terapan, S., & Kediri, K. (2019). *Perbedaan Intensitas Nyeri Haid (Dismenorea) Sebelum Dan Sesudah Diberikan Teknik Deep Breathing (Teknik Nafas Dalam)*.
- Yuliza, E., Rahmadani, S. P., & Daeli, W. (2024). *Pengaruh Terapi Kombinasi Bantal Pemanas Elektrik Serta Terapi Musik Klasik Terhadap Skala Nyeri Dismenore Pada Siswi Sdn Cipedak 03 Pagi*.