

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAPAS
DALAM DAN TERAPI MUSIK MOZART
TERHADAP NYERI HAID REMAJA
PUTRI DI SMP TAWAKKAL
DENPASAR**



SKRIPSI

**Oleh :
NATASYA NUR AZIZAH**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2026**

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAPAS
DALAM DAN TERAPI MUSIK MOZART
TERHADAP NYERI HAID REMAJA
PUTRI DI SMP TAWAKKAL
DENPASAR**

SKRIPSI

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan
Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

Diajukan Oleh:

**NATASYA NUR AZIZAH
NIM. A1122024**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2026**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Natasya Nur Azizah
Nim : A1122024
Program Studi : Sarjana Kebidanan
Judul Skripsi : Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Dan Terapi Musik Mozart Terhadap Nyeri Haid Di SMP Tawakkal Denpasar.

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

Badung, 29 juni 2026



Natasya Nur Azizah
Nim. A1122024

HALAMAN PERSETUJUAN

PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM DAN TERAPI MUSIK MOZART TERHADAP NYERI HAID REMAJA PUTRI DI SMP TAWAKKAL DENPASAR

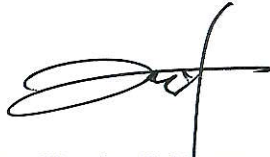
Diajukan Oleh:

**NATASYA NUR AZIZAH
NIM. A1122024**

Badung, 17 Juli 2026

Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



Bd. Ni Putu Yunita Sri Lestari, S.Keb., M.Keb
NIDN. 0801019503

Pembimbing II

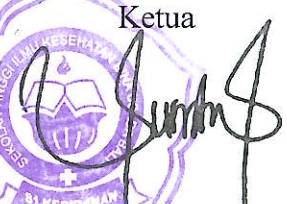


Maria Manda Puspita, S.ST., M.Keb
NIDN. 0813058901

Mengetahui,

Program Studi Sarjana Kebidanan

Ketua



Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb
NIDN. 0808068701

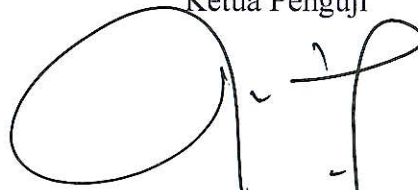
HALAMAN PENGESAHAN
SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN DI
DEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA
KEBIDANAN SEKOLAH TINGGI ILMU
KESEHATAN BINA USADA BALI

Tanggal : 24 juli 2026

Diajukan Oleh:
Natasya Nur Azizah
NIM. A1122024

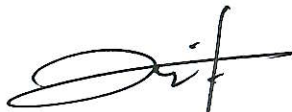
Disahkan Oleh Tim Penguji Terdiri Dari :

Ketua Penguji



Bdn. Putu Ayu Dina Saraswati, S.Tr.Keb., M.Keb
NIDN. 0822059601

Sekretaris Penguji



Bd. Ni Putu Yunita Sri Lestari, S.Keb., M.Keb
NIDN. 0801019503

Anggota penguji



Maria Manda Puspita, S.ST., M.Keb
NIDN. 0813058901

Mengetahui,

Program Studi Sarjana Kebidanan

Ketua



Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udavani, S.ST., M.Keb
NIDN. 0808068701

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

Skripsi, Juli 2026

Natasya Nur Azizah

Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Dan Terapi Musik Mozart Terhadap Nyeri Haid Remaja Putri Di SMP Tawakkal Denpasar.

(xv + 56) halaman + 5 tabel + 4 gambar + 16 lampiran

ABSTRAK

Nyeri haid atau *dismenore* merupakan salah satu masalah yang sering dialami oleh remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Di Indonesia, prevalensi nyeri haid mencapai 64,25%. Salah satu upaya penanganan nyeri haid secara nonfarmakologis adalah teknik relaksasi napas dalam yang dikombinasikan dengan terapi musik mozart. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi napas dalam dan terapi musik mozart terhadap nyeri haid pada remaja putri di SMP Tawakkal Denpasar. Penelitian ini menggunakan desain *pre-eksperimental* dengan pendekatan *one group pre-posttest design*. Sampel penelitian berjumlah 40 responden yang dipilih menggunakan teknik total sampling pada remaja putri kelas VII di SMP Tawakkal Denpasar. Intensitas nyeri diukur menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) sebelum dan sesudah diberikan intervensi selama 15 menit pada hari pertama menstruasi. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 25 Mei sampai 25 Juni 2026. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi, mayoritas responden mengalami nyeri haid sedang sebanyak 26 responden (65%) dan nyeri ringan sebanyak 14 responden (35%). Setelah diberikan intervensi, sebanyak 27 responden (67,5%) tidak mengalami nyeri dan 13 responden (32,5%) mengalami nyeri ringan. Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,000 ($p < 0,05$), sehingga terdapat pengaruh teknik relaksasi napas dalam dan terapi musik mozart terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di SMP Tawakkal Denpasar. Disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk menggunakan kelompok perlakuan dan kelompok kontrol, serta mempertimbangkan faktor lain yang dapat memengaruhi nyeri haid dan membandingkan efektivitas teknik relaksasi napas dalam dan terapi musik mozart secara terpisah.

**Kata Kunci : Nyeri haid, Relaksasi napas dalam, Musik mozart, Remaja Putri.
Daftar Pustaka : 34 (2017-2025)**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI
BACHELOR OF MIDWIFERY PROGRAM**

Undergraduate Thesis, July 2026

Natasya Nur Azizah

The Effect of Deep Breathing Relaxation Techniques and Mozart Music Therapy on Menstrual Pain in Adolescent Girls at Tawakkal Middle School, Denpasar.

(xv + 56) pages + 5 tables + 4 figures + 16 appendices

ABSTRACT

Menstrual pain or dysmenorrhea is a common problem experienced by female adolescents and can interfere with daily activities. In Indonesia, the prevalence of menstrual pain reaches 64.25%. One non-pharmacological way to manage menstrual pain is through deep breathing relaxation techniques combined with Mozart music therapy. Find out to determine the effect of deep breathing relaxation techniques and Mozart music therapy on menstrual pain in female adolescents at SMP Tawakkal Denpasar. This study used a pre-experimental method with a one-group pre-posttest design. The sample consisted of 40 respondents selected using total sampling among seventh-grade girls at SMP Tawakkal Denpasar. Pain intensity was measured using the Numeric Rating Scale (NRS) before and after a 15 minutes intervention on the first day of menstruation. The study was conducted from May 25 to June 25, 2026. Data analysis was performed using the Wilcoxon Signed Rank Test. The study results showed that before the intervention, the majority of respondents experienced moderate menstrual pain, with 26 respondents (65%) and mild pain with 14 respondents (35%). After the intervention, 27 respondents (67.5%) did not experience pain, and 13 respondents (32.5%) experienced mild pain. The Wilcoxon Signed Rank Test results showed a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating that deep breathing relaxation techniques and Mozart music therapy significantly reduced menstrual pain in female adolescents at SMP Tawakkal Denpasar. It is suggested for future researchers to use treatment and control groups and consider other factors that may influence menstrual pain, as well as compare the effectiveness of deep breathing relaxation techniques and Mozart music therapy separately.

Keywords : Menstrual pain, Deep breathing relaxation, Mozart music, Adolescent Girls.

Bibliography : 34 (2017-2025)

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa atas segala anugrahNya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Dan Terapi Musik Mozart Terhadap Nyeri Haid Remaja Putri Di SMP Tawakkal Denpasar”. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Kebidanan pada Program Studi S1 Kebidanan STIKES Bina Usada Bali.

Penyusunan skripsi ini telah mendapatkan bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Bersama ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dr. Ir. I Putu Santika, M. M. Selaku Ketua STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan dan menyediakan sarana untuk peneliti menempuh pendidikan di STIKES Bina Usada Bali.
2. Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, SST., M.Keb selaku kaprodi S1 kebidanan STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Bdn. Putu Ayu Dina Saraswati, S.Tr. Keb., M.Keb selaku penguji utama yang telah memberikan arahan, kritik, serta saran yang sangat membangun selama penyusunan dan ujian skripsi ini.
4. Bd. Ni Putu Yunita Sri Lestari, S.Keb., M.Keb selaku pembimbing utama yang telah dengan sabar membimbing, memberikan pengetahuan dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Maria Manda Puspita, S.ST., M.Keb selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan masukan serta saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh tenaga pendidik di STIKES Bina Usaha Bali yang telah membina, membimbing penulis sejak awal pendidikan hingga saat ini.
7. Dian Bibi Maharani, S.Pd.Gr selaku Kepala Sekolah di SMP Tawakkal Denpasar yang telah memberikan ijin penelitian pada sekolahan tersebut.
8. Terimakasih kepada responden yang bersedia berpartisipasi terhadap tugas akhir ini yang peneliti lakukan.
9. Serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah memberikan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, semoga dengan kekurangan ini menjadikan pembelajaran yang bermanfaat di masa yang akan datang. Oleh karena itu, diharapkan masukan baik kritik maupun saran dari berbagai pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Penulis berharap semoga proposal penelitian ini bermanfaat bagi para pembaca.

Badung, 29 Mei 2026

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
DAFTAR SINGKATAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penulisan.....	3
1. Tujuan Umum	3
2. Tujuan Khusus	4
D. Manfaat Penulisan.....	4
E. Keaslian Penelitian.....	5

BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
A. Kajian Teoritis	7
B. Kajian Empiris	21
C. Kerangka Teori	24
BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS, DEFINISI OPERASIONAL	25
A. Kerangka Konsep.....	25
B. Hipotesis	25
C. Definisi Operasional	26
BAB IV METODE PENELITIAN	27
A. Rancangan Penelitian	27
B. Populasi dan Sampel	27
C. Tempat Penelitian.....	28
D. Waktu Penelitin.....	28
E. Etika Penelitian.....	28
F. Alat Pengumpulan Data	31
1. Instrumen Penelitian.....	31
2. Validitas dan Reliabilitas	31
G. Prosedur Pengumpulan Data	32
1. Prosedur Administrasi	32
2. Prosedur Teknis.....	33
H. Pengolahan Data	35
I. Rencana Analisis Data	37

BAB V HASIL PENELITIAN	38
A. Tempat Dan Waktu Penelitian	38
B. Analisis Deskriptif.....	40
B. Analisis Inferensial.....	42
BAB VI PEMBAHASAN.....	45
A. Interpretasi Penelitian	45
B. Keterbatasan Penelitian	53
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian	53
BAB VII PENUTUP	55
A. Kesimpulan	55
B. Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Variabel Dan Definisi Operasioanal Variabel.....	26
Tabel 5.1	Distribusi Rekuensi Karakteristik Usia, Usia Menarche,Lama Haid.	40
Tabel 5.2	Gambaran Skala Nyeri Haid Sebelum Diberikan Teknik Relaksasi Napas Dalam Dan Terapi Musik Mozart Pada Remaja Putri.....	41
Tabel 5.3	Gambaran Skala Nyeri Haid Setela Diberikan Teknik Relaksasi Napas Dalam Dan Terapi Musik Mozart Pada Remaja Putri.....	42
Tabel 5.4	Intensitas Nyeri Haid Sebelum Dan Setelah Diberikan Teknik Relaksasi Napas Dalam Dan Terapi Musik Mozart	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Skala <i>Numeric Rating Scale</i>	13
Gambar 2.2 Kerangka Teori	24
Gambar 3.1 Kerangka Konsep	25
Gambar 4.1 Desain Penelitian.....	27

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Jadwal Kegiatan
- Lampiran 2. Surat Studi Pendahuluan
- Lampiran 3. Surat Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 4. Surat Permohonan Uji Etik
- Lampiran 5. Surat Keterangan Lolos Uji Etik
- Lampiran 6. Surat Izin Penelitian
- Lampiran 7. Surat Balasan Penelitian
- Lampiran 8. Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 9. Surat Pengantar Kuesioner
- Lampiran 10. Kuesioner NRS
- Lampiran 11. SOP Teknik Relaksasi Napas Dalam
- Lampiran 12. SOP Terapi Musik Mozart
- Lampiran 13. Tabulasi Data
- Lampiran 14. Hasil Olah Data
- Lampiran 15. Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 16. Lembar Bimbingan

DAFTAR SINGKATAN

BKKBN	: Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana
WHO	: <i>World Health Organization</i>
PGF2a	: <i>Prostaglandin F2 alfa</i>
PGE2	: <i>Prostaglandin E2</i>
NRS	: <i>Numeric Rating Scale</i>
KEPK	: Komisi Etik Penelitian Kesehatan
PSP	: Persetujuan Setelah Penjelasan
SOP	: Standar Operasional Prosedur
VRS	: <i>Verbal Rating Scale</i>
FSH	: <i>Follicle Stimulating Hormone</i>
LH	: <i>Luteinizing Hormone</i>
IC	: <i>Informed Consent</i>
SMP	: Sekolah Menengah Pertama
SPSS	: <i>Statistical Product For Social Science</i>

DAFTAR PUSTAKA

- Adha, F. R., & Komalasari, D. R. (2024). Validity And Reliability Of The Numeric Rating Scale In Non-Myogenic Low Back Pain Patients. *Faculty of Health Science*, 9, 414–422. http://scholar.googleusercontent.com/scholar?q=cache:mg41pmZMtIUJ:scholar.google.com/+paramita+n.k.a.d.+2021&hl=id&as_sdt=0,5&as_ylo=2016&as_yhi=2025
- Anu Nono, E., Karolina Selano, M., Agustina Ermi Tri Sulistiyowati, M., Suryani, M., Marwaningsih, R., Sianturi, M., Yulianti, N. R., & Wahyuningrum, E. (2024). *SOP Keterampilan Keperawatan* (M. K. Selano & K. P. Handayani (ed.)). STIKES St.Elisabeth Semarang. <https://stibeth.ac.id/files/2024-09-25-BUKU-SOP-KETERAMPILAN-KEPERAWATAN.pdf>
- Astriyana, S., & Ines Prabandari, F. (2025). Stres, Aktifitas Fisik Dan Nyeri Haid Pada Remaja. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 7, 161–166. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>
- Ayu Gd Sri Handayanti, I., Putu Novi Ekajayanti, P., Made Egar Adhiestiani, N., & Putu Widiastini STIKES Bina Usada Bali, L. (2024). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dan Terapi Musik Mozart Terhadap Nyeri Haid Di Posyandu Remaja. *Politeknik Kesehatan Makassar*, 15(1), 2087–2122. <https://ojs3.poltekkes-mks.ac.id/index.php/medperawat/article/view/482/381>
- Bahri, A. S., Badawi, B., Hasan, M., Arifudin, O., Darmawan, I. P. A., Fitriana, F., Arfah, A., Rambe, P., Saputro, A. N. C., & Puspitasari, I. (2021). *Pengantar Penelitian Pendidikan sebuah tinjauan teori dan praktis* (N. S. Wahyuni (ed.)). Widina Bhakti Persada Bandung. https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&as_ylo=2016&as_yhi=2025&q=Pengantar+Penelitian+Pendidikan+sebuah+tinjauan+teori+dan+praktis&btnG=
- Cristy, C. R. (2023). Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri di SMK PGRI 2 Surakarta. *prodi Kebidanan*. https://scholar.googleusercontent.com/scholar?q=cache:7ry_zsumF-sJ:scholar.google.com/+cristy+2023+Pengaruh&hl=id&as_sdt=0,5&as_ylo=2016&as_yhi=2025
- Esti Pratiwi, I. (2021). Jenis musik untuk terapi kesehatan, dari genre klasik hingga rock. *Kompas.com*. <https://www.kompas.com/tren/read/2021/03/15/143000465/jenis-musik-untuk-terapi-kesehatan-dari-genre-klasik-hingga-rock?page=all>

- Haerani, Ningsih, S., & Dillah, U. (2020). Deskripsi pengetahuan remaja putri tentang dismenore di kelurahan benjara kecamatan bontobahari kabupaten bulukumba. *Jurnal Penelitian Kedokteran*, 2(2), 81–90. https://scholar.googleusercontent.com/scholar?q=cache:rQiMaxcjuBAJ:scholar.google.com/+haerani+2020.+Deskripsi+pengetahuan&hl=id&as_sdt=0,5&as_ylo=2016&as_yhi=2025
- Hartinah, D., Wigati, A., & Maharani, L. V. (2023). Pengaruh Terapi Farmakologi Dan Non-Farmakologi Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 14(1), 245–252. <https://pdfs.semanticscholar.org/7a8f/e8cd4d66ef0eb75b9a8f2239a810a5807a3f.pdf>
- Heryani, R., & Utari, M. D. (2017). Efektivitas Pemberian Terapi Musik (Mozart) Dan Back Exercise Terhadap Penurunan Nyeri Dysmenorrhea Primer. *Jurnal Ipteks Terapan*, 11(4), 283–288. <https://doi.org/https://doi.org/10.22216/jit.2017.v11i4.2486>
- Isroani, F., Mahmud, S., & Qurtubi, A. (2023). *Perkembangan Remaja*. In A. Rahmawati (Ed.), *Psikologi Perkembangan* (Vol. 155). CV. Mitra Cendekia Media. Sumatra Barat. https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=0fTLEAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=Isroani,+Farida+Mahmud,+Syahrudin+Qurtubi,+Ahmad&ots=I6mGMA8nIw&sig=OcfxiB4xnIGHUY43-d-5FJg7OBY&redir_esc=y#v=onepage&q=Isroani%2C Farida Mahmud%2C Syahrudin Qurtubi%2C Ahmad&f=false
- Ituga, A. S., Taqiyah, Y., & Agustini, T. (2021). Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik terhadap Penurunan Dismenore Primer pada Remaja Putri. *Window Of Nursing Journal*, 01(02), 61–72. <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/won/article/view/won/index%0APengaruh>
- Kundarti, F. I., Titisari, I., & Andrianto, S. (2024). *Buku ajar patofisiologi dalam kasus kebidanan*. Unisma Press Malang. https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=atftEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=patofisiologi++nyeri+haid+lengkap++&ots=vuuK8mhw6y&sig=r-g-Lj7-2E7B83W--YeEO6AgWb9k&redir_esc=y#v=onepage&q=patofisiologi nyeri haid lengkap&f=false
- Maharani, L. A., Satriandari, Y., ST, S., Puspitasari, E., ST, S., & Keb, M. (2020). Literatur Review Pengaruh Senam Ringan Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri. *Karya Tulis Ilmiah*. <https://scholar.googleusercontent.com/scholar?q=cache:CIQnVwHInMUJ:scholar.google.com/+Literatur+Review+Pengaruh+Senam+Ringan+Terha>

dap+Penurunan+Nyeri+Haid+Pada+Remaja+Putri&hl=id&as_sdt=0,5&as_ylo=2016&as_yhi=2025

Nur Fauziah, A., Kamsatun, Kusniasih, S., & Syagitta, M. (2025). Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian Dismenore Pada Remaja Putri. *jurnal Keperawatan*, 5(2), 43–48. <https://doi.org/10.34011/jkifn.v5i2.4280>

Osmanoglu, D. E., & Yilmaz, H. (2019). The effect of classical music on anxiety and well-being of university students. *International Education Studies*, 12(11), 18–25. <https://doi.org/10.5539/ies.v12n11p18>

Paramita, N. K. A. D. (2021). Gambaran Pengetahuan Terapi Relaksasi Nafas Dalam Pada Pasien Hipertensi Di Banjar Petak Kaja Kecamatan Gianyar Kabupaten Gianyar Tahun 2021. *Karya Tulis Ilmiah*. http://scholar.googleusercontent.com/scholar?q=cache:mg41pmZMtIUJ:scholar.google.com/+paramita+n.k.a.d.+2021&hl=id&as_sdt=0,5&as_ylo=2016&as_yhi=2025

Patmawati, I. D. (2020). Efektifitas Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Peningkatan Saturasi Oksigen Remaja Dysmenorhea di SMP Askhabul Kahfi Semarang. *Karya Tulis Ilmiah*. http://scholar.googleusercontent.com/scholar?q=cache:cV5PAG7_cAwJ:scholar.google.com/+patmawati+2020+efektifitas+pemberian+teknik+relaksasi+napas+dalam+&hl=id&as_sdt=0,5&as_ylo=2016&as_yhi=2025

Pradnyani, S. I. (2020). Perbedaan Konsumsi Lemak Dan status gizi Pada remaja Putri Dengan Menarche Dini Dan Tidak Menarche Dini di SMP N 10 Denpasar. *Karya Tulis Ilmiah*, 6–20. http://scholar.googleusercontent.com/scholar?q=cache:r8NX7kwIo9IJ:scholar.google.com/+pradnyani+2020+perbedaan+konsumsi+lemak&hl=id&as_sdt=0,5&as_ylo=2016&as_yhi=2025

Purwaningsih, D. (2019). Pengaruh Musik Klasik Mozart Terhadap Tingkat Nyeri Dismenorea Primer Pada Siswi Di SMP N 01 Klaten [STIKES Muhammadiyah Klaten]. https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&as_ylo=2016&as_yhi=2025&q=purwaningsih+2019+pengaruh+musik+klasik&btnG=

Purwaningsih, E., Nur, H. A., & Widyaningsih, H. (2025). Terapi Musik Mozart Terhadap Penurunan Stres Mahasiswa Dalam Menghadapi Skripsi. *Jurnal Profesi Keperawatan*, 12(2), 144–152. <https://jprokep.jurnal.centamaku.ac.id/index.php/jpk/article/view/230>

Putu Kerti Sutami, N. (2024). Implementasi Teknik Relaksasi Nafas Dalam Untuk Mengatasi Ansietas Pada Pasien Hipertensi di UPTD Puskesmas II Denpasar Utara. *Karya Tulis Ilmiah*, 2021.

http://scholar.googleusercontent.com/scholar?q=cache:PSi8zqwbn3QJ:scholar.google.com/+putu+kerti+sutami+2024+implementasi&hl=id&as_sdt=0,5&as_ylo=2016&as_yhi=2025

Selviyani, E. (2024). Penerapan Terapi Musik Klasik Mozart Terhadap Penurunan Tingkat Halusinasi Pendengaran Pada Pasien Gangguan Jiwa di Ruang Nakula Dr. Arif Zainuddin Surakarta. *Karya Tulis Ilmiah*. https://scholar.googleusercontent.com/scholar?q=cache:2-PpSwp9F4QJ:scholar.google.com/+selviyani+2024+penerapan+terapi+musik+klasik+mozart+terhadap&hl=id&as_sdt=0,5&as_ylo=2016&as_yhi=2025

Septica, Q. W. (2024). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenorea Primer Pada Remaja Putri. *Journal Of Midwifery Care*, 5(01), 182–191. <https://doi.org/10.34305/jmc.v5i1.1305>

Silviani, Y. E., Karaman, B., & Septiana, P. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Terhadap Dismenorea. *Hasanuddin Journal of Midwifery*, 1(1), 30–37. https://scholar.googleusercontent.com/scholar?q=cache:ikK79JY1b0cJ:scholar.google.com/+silviani+2019+pengaruh+teknik+relaksasi+nafas+terhadap+dismenore&hl=id&as_sdt=0,5&as_ylo=2016&as_yhi=2025

Sriwidyastuti, S., Ermawati, E., Susilawati, S., & Musdalifah, M. (2025). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Pubertas dengan Sikap Menghadapi Perubahan Fisik pada Remaja Putri Di SMAN 27 Bone. *Jurnal Media Informatika*, 6(3), 2125–2129. <https://ejournal.sisfokomtek.org/index.php/jumin/article/view/5967>

Stiefani, A. (2023). Pengaruh Terapi Musik Klasik Mozart Terhadap Dismenore pada Remaja Putri di SMP Tunas Harapan Bogor. *Karya Tulis Ilmiah*, 26. http://scholar.googleusercontent.com/scholar?q=cache:TezI83CPMhMJ:scholar.google.com/+Pengaruh+Terapi+Musik+Klasik+Mozart+Terhadap+Dismenore+pada+Remaja+Putri+di+SMP+Tunas+Harapan+Bogor&hl=id&as_sdt=0,5&as_ylo=2016&as_yhi=2025

Subhaktiyasa, P. G. (2024). Menentukan Populasi dan Sampel : Pendekatan Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. *jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 9(4), 2721–2731. https://www.researchgate.net/profile/Putu-Gede-Subhaktiyasa/publication/385922236_Menentukan_Populasi_dan_Sampel_Pendekatan_Metodologi_Penelitian_Kuantitatif_dan_Kualitatif/links/673c0f4088177c79e8314657/Menentukan-Populasi-dan-Sampel-Pendekatan-Metodologi-Penelitian-Kuantitatif-dan-Kualitatif.pdf

Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (5 ed.). ALFABETA, CV. Bandung.

- Utami, S., Meikawati, P. R., & Fajriyah, L. F. (2024). Analisis Deskriptif Pengetahuan Tentang Perubahan Fisik Pubertas Remaja Putri di Pondok Pesantren Alfalah Sofaniyah Kecamatan Songgom Kabupaten Brebes Tahun 2024. *Jurnal Kesehatan terapan*, 11(1), 58–64. <https://doi.org/https://doi.org/10.54816/jk.v11i1.755>
- Widayati, Windayanti, H., Masruroh, & Cahyaningrum. (2023). Pemberian Informasi Tentang Nyeri Haid dan Yoga untuk Mengurangi Nyeri Haid Primer di SMK Swadaya Temanggung. *Indonesian Journal of Community Empowerment (IJCE)*, 5(2), 151–155. <https://jurnal.unw.ac.id/index.php/IJCE/article/view/2631>
- Widyanthi, N. M., Resiyanthi, N. K. A., & Prihatiningsih, D. (2021). Gambaran Penanganan Dismenorea Secara Non Farmakologi Pada Remaja Kelas X di SMA Dwijendra Denpasar. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(6), 1745–1756. <https://www.neliti.com/publications/469836/gambaran-penanganan-dismenorea-secara-non-farmakologi-pada-remaja-kelas-x-di-sma>
- Wisudahningsih, E. T., Aminudin, M, H., & Ramadhani, I. (2025). Tahapan Perkembangan Remaja: Perspektif Psikologis dan Implikasi Pendidikan. *IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 3(4), 1204–1222. <https://doi.org/https://doi.org/10.61104/ihsan.v3i4.2448>
- Yusuf, A. M. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif & penelitian gabungan* (Pertama). Kencana. https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=RnA-DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=yusuf,2017+rancangan+penelitian&ots=JyerLn_C9l&sig=Ecr5cFfG0NVm-yO5ogWPN9yox-o&redir_esc=y#v=onepage&q=yusuf%2C2017+rancangan+penelitian&f=false