

## PEMBERIAN TERAPI MUSIK MOZART DAN BACK EXERCISE TERHADAP PENURUNAN NYERI DYSMENORRHEA PRIMER

Alvi Ratna Yuliana<sup>1</sup>, Luluk Cahyanti<sup>2</sup>, Vera Fitriana<sup>3</sup>

<sup>1-3</sup>Dosen D3 Keperawatan Institut Tehnologi Kesehatan Cendekia Utama Kudus

Email: [alviratna1607@gmail.com](mailto:alviratna1607@gmail.com)

### ABSTRAK

*Dismenorea* primer dapat didefinisikan sebagai nyeri menstruasi yang berasal dari kontraksi otot rahim menyebabkan otot-otot menegang selama 24 jam sebelum terjadinya perdarahan haid hingga 32-48 jam. Beberapa remaja putri yang mengalami nyeri saat *desminorea*. Nyeri ini dikarenakan peningkatan *prostaglandin* yang berlebih sehingga terjadi kram pada bagian perut, punggung bawah seperti ditusuk-tusuk. Nyeri *Desminorea* dapat ditangani dengan cara non farmagologis yaitu terapi musik *mozart* dan *back exercise*. Terapi musik *mozart* merupakan musik yang memiliki pengaruh positif bagi kesehatan dan orang yang mendengarkannya, jenis lagu yang digunakan untuk mengurangi nyeri Piano Concerto No. 21 Andante memiliki irama dan nada-nada yang teratur dan bertempo 60-80 ketukan per menit. *Back exercise* merupakan komponen dari yoga untuk menangani nyeri punggung bawah cara gerakan peregangan kemudian akan direlaksasikan. Tujuan studi kasus ini adalah untuk mengetahui pemberian terapi musik *mozart* dan *back exercise* terhadap penurunan nyeri *dysmenorrhea* primer. Metode yang digunakan dalam studi kasus deskriptif yaitu suatu penulisan evaluasi tindakan keperawatan yang dilakukan dengan cara mendiskripsikan atau menggambarkan suatu fenomena (termasuk kesehatan) yang terjadi didalam masyarakat. Penelitian dilakukan di Desa Kaliputu Kecamatan Kota, Kabupaten Kudus dengan dua responden yaitu responden 1 dan responden 2 yang mengalami nyeri *desminorea*. Sebelum dilakukan terapi musik *mozart* dan *back exercise* responden 1 dan 2 mengalami Nyeri *desminorea* sedang dengan skala 6 dan 5. Hasil penelitian setelah dilakukan terapi *mozart* dan *back exercise* 3 kali dalam 3 hari dengan durasi 10-20 menit penulis mendapatkan hasil skala nyeri *desminorea* responden 1 dan responden 2 berkurang menjadi skala nyeri 1 dan 2. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian terapi musik *mozart* dan *back exercise* dapat menurunkan skala nyeri *desminorea* primer pada wanita.

Kata kunci: *Desminorea* primer, Nyeri, Terapi Musik *Mozart*, Terapi *Back Exercise*

### ABSTRACT

*Primary dysmenorrhea can be defined as menstrual pain originating from uterine muscle contractions that cause the muscles to tighten for 24 hours before the onset of menstrual bleeding up to 32-48 hours. Some young women experience pain during dysmenorrhea. This is due to an excessive increase in prostaglandins, resulting in cramps in the abdomen, lower back like being stabbed. Desminorrhoea pain can be treated by non-pharmacological methods, namely Mozart music therapy and back exercises. Mozart music therapy is music that has a positive influence on health and people who listen to it, the type of song used to reduce pain Piano Concerto No. 21 Andante has a regular rhythm and notes and a tempo of 60-80 beats per minute. Back exercises are a component of yoga to grip the lower back, the way the stretching movement will then be relaxed. The purpose of writing this case study is to determine the administration of Mozart music therapy and back exercise to reduce primary dysmenorrhea pain. The*

*method used in this case study uses a descriptive method, namely a writing evaluation of nursing actions carried out by describing or describing a phenomenon (including health) that occurs in the community. The study was conducted in Kaliputu Village, Kota District, Kudus Regency with two respondents, namely respondent 1 and respondent 2 who experienced dysmenorrhea pain. Before doing Mozart music therapy and back exercise, respondents 1 and 2 experienced moderate dysmenorrhea pain with a scale of 6 and 5. The results of the study after Mozart therapy and back exercise were carried out 3 times in 3 days with a duration of 10-20 minutes. and respondent 2 was reduced to a pain scale of 1 and 2. This indicates that the provision of Mozart music therapy and back exercise can reduce the pain scale of primary dysmenorrhea in women.*

*Keywords: Primary , Pain, Mozart Music Therapy, Back Exercise Therapy.*

## **LATAR BELAKANG**

*Dismenorea* primer dapat didefinisikan sebagai nyeri menstruasi yang dialami sebelum dan selama menstruasi tanpa adanya hubungan dengan keluhan *ginekologi* atau kelainan secara anatomik. Derajat rasa nyeri yang dirasakan serta durasi mempunyai hubungan dengan usia saat *menarche*, lamanya menstruasi, merokok dan adanya peningkatan Index Masa Tubuh (IMT). Namun ketika seorang perempuan melahirkan maka kejadian ini akan berkurang dan bahkan menghilang seiring intensitas peristiwa melahirkan yang dialami. Gejala yang dialami pada *desminorea* primer diantaranya sakit perut, punggung bawah hingga menjalar ke permukaan paha atas sampai betis, sakit kepala, mual, muntah, diare, sembelit dan juga lebih sensitif. (Dhito Dwi Pramardika dan Fitriana, 2019)

*Dismenorea* primer terjadi akibat dari produksi *prostaglandin* yang sangat berlebih pada saat menstruasi. Produksi *prostaglandin* ini menyebabkan *kontraksi uterus* yang abnormal dan meningkatnya tekanan *intra uterine*. Selain itu juga, *vasokonstriksi* pembuluh darah dapat mengakibatkan penurunan aliran darah, *iskemia* otot-otot *uterus*, dan peningkatan sensitivitas reseptor rasa sakit, hal ini menyebabkan terjadi nyeri panggul pada wanita. Selama terjadinya *kontraksi uterus* aliran darah *endometrium* menurun, *iskemia* yang bertanggung jawab sebagai rasa sakit. *Prostaglandin* di konversi menjadi *leukotriene* yang bersama dengan *PGF2-alpha* (*prostaglandin F2-alpha*) juga bertanggung jawab secara gejala sistematis, seperti mual, muntah, sakit kepala, nyeri pinggang dan pusing. Hal ini merupakan sebagai gejala dalam nyeri menstruasi (*dismenorea*). (Ryan, S. A. (2017)

Prevelensi angka kejadian dismenorhe di dunia Menurut *World Health organization* (WHO) dalam penelitian Sulistyorini Tahun (2017) terjadinya *desminorea* pada wanita muda antara 16,8-81%, Negara Eropa mencapai 45-97%, Negara Bulgaria 8,8%, Negara Filandia 94%, Negara Amerika sebesar 20-90% dengan 15% wanita yang mengalami *desminore* berat dari jumlah survey 113 wanita yang mengalami *desminore* sebesar 29-44% dengan usia 18-45 tahun. (Silviani, Y. E., Karaman, B., dan Septiana, P. (2019)

Berdasarkan Hasil kementrian kesehatan (kemenkes RI) tahun 2018 menunjukkan bahwa remaja putri di Indonesia yang mengalami *desminorea* sekitar 55% dan 15% diantaranya mengalami nyeri berat. Berdasarkan *survey* dari mahasiswa putri di asrama Poltekkes Kemenkes Yogyakarta dengan jumlah 113 mahasiswa yang menunjukkan responden mengalami *desminorea* ringan (61,26%), *dismenorea* sedang (27,03%) dan *desminorea* berat (11,71%). Berdasarkan karakteristik resonden sebagian besar mengalami *menarche* usia 12-14 tahun (60,36%), memiliki siklus menstruasi 3 sampai 7 hari (88,29%), memiliki riwayat keluarga *dismenorea* (70,27%), dan melakukan aktivitas sedang (57,66%). (Kemenkes RI, 2018)

Prevelensi angka kejadian di Provinsi Jawa Tengah (2017) yang mengalami *desminorea* sebesar 1.518.867 jiwa. (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2017) Jumlah remaja putri di Kabupaten Kudus yang sedang memasuki masa produksi *ovum* yaitu pada usia 10-24 tahun sebesar 56.600 jiwa. Sedangkan yang mengalami *desminorea* dari data kebidanan dari tahun ke tahun mengalami peningkatan sebesar 11.565 jiwa, kemudian pada tahun 2012 naik menjadi 11.570 dan pada tahun 2013 wanita berusia 13-19 tahun yang mengalami *desminorea* 50-80 orang. (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2013)

Dalam penatalaksanaan nyeri *desminorea* dibagi menjadi dua yaitu terapi farmakologis dan non farmakologis. Terapi farmakologis dapat ditangani dengan obat-obatan yang digunakan antara lain *Non Steroid Anti Inflammation Drug* (NSAID) analgesik sering diberikan kepada wanita yang mengalami nyeri haid misalnya, *skopalamine*, narkotika, *obat sedative* yang berkerja dengan menghambat aktivitas enzim *siklooksigenase* sehingga produksi dari *prostaglandin* berkurang. Obat-obatan analgesik dengan metode secara umum dapat menghilangkan nyeri

yang dapat di gunakan dalam jangka waktu yang panjang, akan mempunyai efek negatif pada tubuh dan membahayakan organ hati, lambung, saluran pencernaan dan fungsi ginjal. (Dhito Dwi Pramardika dan Fitriana, 2019) Terapi non farmakologis dilakukan dengan cara mengompres dengan suhu panas, minum-minuman hangat, dilakukan pemijatan, istirahat yang cukup, berolahraga secara teratur, melakukan relaksasi, meminum jamu instan, serta dilakukan terapi musik dan *back exercise* dalam mengatasi *desminorea*. (Laila, N. N. (2019)

Musik klasik sangat berperan penting dalam kehidupan baik dalam kesehatan, atau pembelajaran. Musik klasik ada berbagai jenis salah satunya *Mozart*. *Mozart* adalah jenis musik yang dapat meningkatkan kemampuan seseorang untuk mengingat, mengurangi stress atau kecemasan seseorang, meredakan ketegangan meningkatkan energi seseorang, meningkatkan daya ingat, dan menurunkan intensitas nyeri yang mempengaruhi *hipofisis* di otak untuk melepaskan *endorphin dinorphin* (substansi sejenis *morfín*) yang disuplai tubuh untuk menghambat transmisi stimulus nyeri, sehingga sensasi nyeri berkurang dan musik juga bekerja pada *system limbic* ke jaringan otak untuk mengatur kontraksi otot-otot tubuh sehingga dapat mengurangi kontraksi otot. (Mahatidanar, A. (2016)

*Back Exercise* merupakan komponen dari yoga dimana ini lebih aman dan tidak mengandung efek samping, karena *back exercise* menggunakan proses fisiologi tubuh (latihan fisik) yang dapat mengurangi *spasme* pada otot stabilisator punggung dengan cara gerakan peregangan. Sifat pada latihan *back exercise* dengan kontraksi statik secara general, yang memungkinkan semua otot yang di dalam tubuh akan berkontraksi secara general. Maka, dengan itu akan didapatkan reaksi spontan yang berupa kontraksi (penguatan) dan penguluran pada struktur lokal yang dirangsang gerakan ini ikuti dengan interval relaksasi secara spontan sehingga terbukti dapat mengurangi nyeri otot berkurang. (Jamil, Sari dan Rifki, 2018)

Penelitian yang terkait dalam penanganan musik klasik *Mozart* dan *back exercise* juga dilakukan oleh Reni Heryani dengan judul Efektivitas Pemberian Terapi Musik (*Mozart*) dan *Back Exercise* Terhadap Penurunan Nyeri *Dysmenorrhea* Primer memperoleh hasil bahwa sebelum dilakukan terapi musik *Mozart* dan *back exercise* responden di SMA Kota Pekanbaru sebanyak 23 responden (45%) wanita remaja yang mengalami nyeri *desminorea* sedang dengan

skala nilai 6 dan setelah dilakukan terapi musik *Mozart* dan *back exercise* dengan durasi 10-20 menit selama 3 kali dalam 3 hari nyeri *desminorea* pada responden menjadi skala ringan dengan nilai 1. (Heryani, R., dan Utari, M. D. (2017)

Penelitian lainnya juga dilakukan oleh Masfufatun Jamil dalam judul Perbandingan Terapi Musik dan Teknik *Back Exercise* Terhadap Intensitas Nyeri Haid Di Sekolah Tinggi Kesehatan Widya Husada Semarang dengan hasil sebelum dilakukan terapi musik dan *back exercise* responden dari mahasiswi tingkat 1 dan 2 di STIKES Widya Husada Semarang sebanyak 19 responden (63,3%) wanita yang mengalami nyeri *desminorea* sedang dengan skala nilai 5 dan setelah dilakukan terapi musik dan *back exercise* dengan 10-30 menit selama 5 hari nyeri *desminorea* pada responden menjadi skala ringan dengan nilai 3. (Jamil, Sari dan Rifki, 2018)

Hal ini juga di dukung oleh penelitian Remilda Armika dalam judul Penurunan Nyeri Saat Dismenore Dengan Senam Yoga Dan Teknik Distraksi (Musik Klasik Mozart) dengan hasil sebelum dilakukan senam yoga dan terapi musik *Mozart* responden dari SMAN 4 Pekalongan sebanyak 30 responden (65%) wanita yang mengalami nyeri *desminorea* sedang dengan skala nilai 6 dan setelah dilakukan senam yoga dan terapi musik *Mozart* dengan durasi 10-20 menit selama 1 minggu nyeri *desminorea* pada responden menjadi skala ringan dengan nilai 2. ( Vianti, R. A., dan Diyah, S. A . (2018)

## **METODE PENULISAN**

Studi kasus ini menggunakan metode deskriptif yaitu suatu penulisan evaluasi tindakan keperawatan yang dilakukan dengan cara mendiskripsikan atau menggambarkan suatu fenomena (termasuk kesehatan) yang terjadi didalam masyarakat. Metode ini dengan pemaparan kasus dan menggunakan pendekatan proses keperawatan dengan memfokuskan pada masalah penting dalam kasus yang dipilih yaitu pemberian terapi musik *mozart* dan *back exercise* terhadap penurunan nyeri *dysmenorrhea* primer. Adapun sampelnya adalah responden 1 dan responden 2 dengan mencari data menggunakan wawancara, observasi, dan dokumentasi. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah Pasien yang menderita *desminorea*, pasien dengan skala nyeri sedang dengan skala 6, responden dengan rentang usia

16 – 25 tahun, pasien bersedia menjadi responden. Sedangkan kriteria eksklusi adalah pasien dengan gangguan kesadaran, pasien yang memiliki penyakit kronik, pasien yang memiliki komplikasi berat. Studi kasus dalam karya tulis ilmiah ini terdapat dua variable, yaitu variable bebas (independen) dan variable terikat (dependen). Variable bebas (independen) dalam kasus ini adalah terapi musik *mozart* dan *back exercise* sedangkan variable terikat (dependen) dalam kasus ini adalah Nyeri *Desminorea*. Pengelolaan studi kasus tentang ini di lakukan di Desa Kaliputu, Kecamatan Kota, Kabupaten Kudus di rumah responden 1 dan responden 2 tentang pemberian terapi musik *mozart* dan *back exercise* terhadap penurunan nyeri *dysmenorrhea* primer pada tanggal 21 Desember 2020 – 23 Desember 2020

Penyajian data yang dilakukan adalah menilai kesenjangan antara teori yang ada didalam tinjauan pustaka dengan respon klien tentang pemberian terapi musik *mozart* dan *back exercise* terhadap penurunan nyeri *dysmenorrhea* primer pada pasien *desminorea* yang telah dipilih menjadi objek studi kasus.

Data disajikan secara terstruktur atau narasi sesuai dengan desain studi kasus dan juga dapat disertai dengan cuplikan ungkapan verbal dari subyek kasus yang merupakan data pendukungnya.

## HASIL

Berdasarkan hasil pengelolaan kasus menunjukkan bahwa adanya pengaruh terapi musik *mozart* dan *back exercise* terhadap penurunan nyeri *dysmenorrhea* primer yang ditandai dengan adanya penurunan nyeri antara sebelum dan sesudah diberikan terapi musik *mozart* dan *back exercise*. Hasil penilaian skala nyeri pada responden satu dan responden dua dengan skala *Numeric Rating Scales*:

Nama	Tanggal pelaksanaan	Jam pelaksanaan	Hasil skala nyeri sebelum pemberian terapi musik	Hasil skala nyeri setelah pemberian terapi musik

			<i>mozart dan back exercise</i>	<i>mozart dan back exercise</i>
responden 1	21 Desember 2020	09.00 - 09.30	Skala 6	Skala 4
responden 1	22 Desember 2020	09.00 - 09.30	Skala 4	Skala 3
responden 1	23 Desember 2020	09.00 – 09.30	Skala 3	Skala 1
responden 2	21 Desember 2020	11.00-11.30	Skala 5	Skala 4
responden 2	22 Desember 2020	11.00-11.30	Skala 4	Skala 3
responden 2	23 Desember 2020	11.00-11.30	Skala 3	Skala 2

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengelolaan kasus menunjukkan bahwa Terapi musik *mozart* merupakan salah satu musik yang memiliki pengaruh positif bagi kesehatan dan untuk yang mendengarkannya dimana musik mozart jenis lagunya yang digunakan untuk mengurangi nyeri Piano Concerto No. 21 Andante yang memiliki irama dan nada-nada yang teratur dan bertempo 60-80 ketukan per menit yang dapat menyembuhkan penyakit, memberikan efek positif pada ibu hamil dan janin disamping itu juga bisa menurunkan intensitas nyeri yang mempengaruhi *hipofisis* di otak untuk melepaskan *endorphin dinorphin* (substansi sejenis *morfin*) yang disuplai tubuh untuk menghambat transmisi stimulus nyeri, sehingga sensasi nyeri berkurang dan musik juga bekerja pada *system limbic* ke jaringan otak untuk mengatur kontraksi otot-otot tubuh sehingga dapat mengurangi kontraksi otot. (Safitri, E. S., dan Purwanti, S. (2012)

*Back exercise* merupakan komponen dari yoga yang salah satunya manajemen non farmakologis ini lebih aman dan tidak mengandung efek samping, karena *back exercise* menggunakan proses fisiologi tubuh (latihan fisik) yang

dapat mengurangi *spasme* pada otot stabilisator punggung yang disebabkan akibat peningkatan prostaglandin dengan cara gerakan peregangan untuk meningkatkan fleksibilitas dimana *back exercise* ini salah satu dalam menangani nyeri punggung bawah cara gerakan peregangan kemudian akan direlaksasikan. (Jamil, Sari dan Rifki, 2018) Saat melakukan Back exercise tubuh akan menghasilkan *hormone endorfin*, dimana hormone endorfin dihasilkan oleh otak dan susunan saraf tulang belakang yang sangat berperan sebagai obat penenang alami yang diproduksi oleh otak sehingga menimbulkan rasa nyaman dan menjadikan perasaan yang rileksasi dengan itu nyeri yang dirasakan akan berkurang. (Heruyama, S. (2011)

Pemberian terapi musik *mozart* dan *back exercise* pada responden yang mengalami nyeri *desminorea* dilakukan selama 3 kali dalam 3 hari dengan durasi 10-20 menit. Sebelum dilakukan pemberian terapi musik *mozart* dan *back exercise* penulis melakukan pendidikan kesehatan tentang *desminorea* tentang *desminorea* mengenai cara penanganannya yaitu dengan menerapkan terapi musik *mozart* dan *back exercise* terhadap penurunan nyeri *dysmenorrhea* primer

Hasil dari studi kasus menunjukkan bahwa dengan pemberian terapi musik *mozart* dan *back exercise* terhadap penurunan nyeri *dysmenorrhea* primer dapat mempengaruhi *hipofisis* di otak untuk melepaskan *endorphin dinorphin* (substansi sejenis *morfin*) yang disuplai tubuh untuk menghambat transmisi stimulus nyeri dan latihan fisik yang berupa peregangan otot sehingga sensasi nyeri berkurang dan juga dapat bekerja pada *system limbic* ke jaringan otak untuk mengatur kontraksi otot-otot tubuh sehingga dapat mengurangi kontraksi otot. Terapi musik *mozart* dan *back exercise* memiliki irama dan nada-nada yang teratur dan bertempo 60-80 ketukan per menit yang dapat menyembuhkan penyakit dan latihan fisik yang berupa peregangan otot sehingga dapat menurunkan nyeri pada *desminorea*. Terapi musik *Mozart* dan *back exercise* dilakukan selama 3 kali dalam 3 hari. dengan durasi 10-20 menit. (Heryani, R., dan Utari, M. D. (2017)

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Nyeri *desminorea* yang dialami oleh responden 1 dan responden 2 dengan terapi musik *mozart* dan *back exercise* penulis mendapatkan hasil skala



nyeri bahwa desminorea yang dialami responden 1 berkurang dari skala nyeri 6 menjadi skala nyeri 1 dan responden 2 mendapatkan hasil skala nyeri bahwa *desminorea* yang dialami responden 2 berkurang dari skala nyeri 5 menjadi skala nyeri 2 selama 3 kali dalam 3 hari dengan durasi 10-20 menit. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian terapi musik *mozart* dan *back exercise* dapat menurunkan skala nyeri *desminorea* primer pada wanita.

#### Saran

##### 1. Remaja

Untuk remaja diharapkan remaja dapat mengenali masalah pendidikan kesehatan dan mampu melakukan perawatan atas masalah yang di hadapi dan berperan aktif dalam penanggulangan nyeri *desminorea* sehingga pada saat menjumpai atau menemukan kasus *desminorea* hendaknya segera ditangani minimal dengan terapi musik *mozart* dan *back exercise*.

##### 2. Tenaga Kesehatan

Untuk tenaga kesehatan diharapkan tetap memberikan pendidikan kesehatan tentang *desminorea* pada remaja dan mengaplikasikan pemberian terapi musik *mozart* dan *back exercise* terhadap penurunan nyeri *dysmenorrhea* primer.

##### 3. Bagi institusi pendidikan atau penelitian lebih lanjut

Penulis berharap pada studi kasus selanjutnya supaya lebih mengembangkan dan memperbanyak subyek studi kasus dengan menggunakan teknik pengumpulan data yang berbeda.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Dhito Dwi Pramardika & Fitriana. 2019 *Panduan Penanganan Dismenore*.  
Jogjakarta: CV Budi Utama.
- Andari, Fatsiwi Nunik; Amin, M; Purnamasari, Y. Pengaruh Masase Effleurage Abdomen Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenorea Primer Pada Remaja Putri Di SMP Muhammadiyah Terpadu Kota Bengkulu.

- Keperawatan Sriwij.* 2018; 5(2); 8–15.
- Andarmoyo, S. 2013. *Konsep & Proses Keperawatan Nyeri*. Jogjakarta: Ar- Ruzz Media.
- Dhito Dwi Pramardika & Fitriana. 2019 *Panduan Penanganan Dismenore*. Jogjakarta: CV Budi Utama.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah Pada Tahun 2017. Profil kesehatan provinsi Jawa Tengah. (di akses 27 Oktober 2020).
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah Pada Tahun 2013. Profil kesehatan Kabupaten Kudus. (di akses 19 Oktober 2020).
- Ernawati,dkk. 2017. *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Jogjakarta: Global One.
- Fauziah, Mi. N. Pengaruh Latihan Abdominal Stretching Terhadap Intensitas Nyeri Haid ( Dismenore ) pada Remaja Putri di SMK Al Furqon Bantarkawung Kabupaten Brebes. *J. Keperawatan*. 2015. (di akses 21 November 2020).
- Heruyama, S. 2011. *The Miracle of Endorphin*. Bandung : Qanita.
- Heryani, R. & Utari, M. D. Efektivitas Pemberian Terapi Musik ( Mozart ) Dan Back. *J. IPTEKS Terapan*. 11, 283–288. 2017. (di akses 19 Oktober 2020).
- Hidayat, A. A. 2019. *Khanazah Terapi Komplementer Alternatif*. Bandung Nuansa Cendekia.
- Icemi Sukarni K & Wahyu P. 2013 *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Jogjakarta: Nuha Medika.
- Jamil. M, C. K. Sari, R. T. S. Perbandingan Terap music dan Teknik Back Ecerxise Terhadap Intensitas Nyeri Haid di Sekolah Tinggi Kesehatan Widya Husada Semarang. Vol 9 No 1. 2018. (di akses 19 Oktober 2020).
- Judha. M, Sudarti & Fauziah. A. 2012 *Teori Pengukuran Nyeri*. Jogjakarta: Nuha Medika.
- Kemenkes RI. Gambaran Tingkat Dismenore Pada Mahasiswa Putri Di Asrama Poltekkes Kemenkes. 2018. (di akses 23 Oktober 2020)..
- Laila, N. N. 2019. *Buku Pintar Menstruasi*. Jogjakarta: Buku Biru.
- Mahatidanar, A. Pengaruh Musik Klasik Mozart dan Guided Imagery Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri SMA Negeri 1 Pontianak. *J. IPTEKS Terapan*. 2016. (di akses 19 Oktober 2020).
- Natalina. D & The. M. M. 2013. *Teapi Musik Bidang Keperawatan*. Jakarta: Mitra

Wacana Media.

- Nurghiwiati, E. 2015 *Terapi Alternatif dan Komplementer Dalam Bidang Keperawatan*. Bogor: In Media.
- Ryan, S. A. The Treatment of Dysmenorrhea. *Pediatr. Clin. North Am. J. Kedokteran*. 331–342. 2017. (di akses 19 Oktober 2020).
- Safitri, E. S & Purwanti, S. Perbedaan Terapi Musik Mozart dengan Terapi Musik Kesukaan Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 5 Denpasar. *J. Involusi Kebidanan*. 2012. (di akses 8 Desember 2020).
- Santoso, B. Perbedaan Pengaruh Pemberian Latihan Relaksasi Otot Perut dan Back Exercise Terhadap Nyeri Haid Pada Remaja di Ponpes Tahfizh Yatim Nurani Insani. *J. Fisioterapi*. 1–11. 2019. (di akses 19 Oktoberr 2020).
- Shanty, M. S & Yuliani, K. *Amazing Yoga Sehat, Cantik, Awt Muda*. 2014. Jogjakarta; Bhafana Publishing.
- Silviani, Y. E., Karaman, B. & Septiana, P. Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Terhadap Dismenorea. *Hasanuddin J. Midwifery* No 1, 30. 2019. (di akses 19 Oktober 2020).
- Prasetyo, E. B. Perbedaan Pengaruh Terapi Sinar Infra Merah Dan Back Exercise Terhadap Nyeri Punggung Bawah. *J. Fisioterapi. dan Rehabil.* No 2, 71–78. 2018. (di akses 21 November 2020).
- Vianti, R. A. & S., D. A. Penurunan Nyeri Saat Dismenore Dengan Senam Yoga Dan Teknik Distraksi (Musik Klasik Mozart). *J. Litbang Kota Pekalongan* 14, 14–27. 2018. (di akses 19 Oktober 2020).