

TERAPI MUSIK MOZART TERHADAP DISMENOREA PRIMER PADA REMAJA PUTRI DI JAWA BARAT

MOZART MUSIC THERAPY ON PRIMARY DYMENORRHEA IN ADOLESCENT WOMEN IN WEST JAVA

Yenny Aulya[✉], Salwa Seroja, Retno Widowati

Prodi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nasional, Jakarta

Corresponding Author: yenny.aulya@civitas.unas.ac.id

ABSTRAK

Masalah yang paling sering ditemui ketika perempuan sedang menstruasi yaitu nyeri menstruasi atau dismenoreia. Dismenoreia dilaporkan lebih sering terjadi pada remaja putri. Meskipun begitu, banyak anak perempuan yang tidak menerima bantuan atau pengobatan dalam menangani dismenoreia. Salah satu penatalaksanaan terapi non farmakologis yang dapat dilakukan yaitu teknik distraksi dengan mendengarkan musik. Musik klasik mozart dapat digunakan untuk mengatasi dismenoreia dengan menurunkan tingkat nyeri menstruasi. Penelitian ini ditujukan untuk mengetahui efektivitas pemberian terapi musik klasik Mozart terhadap dismenoreia primer pada remaja putri di SMP Islamiyah Serua. Penelitian ini kuasi eksperimental menggunakan rancangan one group pre test and post test desaign. Sampel dalam penelitian berjumlah 42 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian terdiri atas lembar SOP, lembar pengukuran NRS, handphone, earphone, dan stopwatch. Hasilnya memperlihatkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata skala dismenoreia primer pada pengukuran pre test dan post test pemberian terapi musik klasik Mozart dan ada penurunan rata-rata tingkat dismenoreia primer setelah diberikan terapi musik klasik (Mozart) (Sig.< 0,05). Pemberian terapi musik klasik (Mozart) terhadap dismenoreia primer pada remaja putri di SMP Islamiyah efektif secara nyata menurunkan skala nyeri dismenoreia primer.

Kata Kunci : terapi musik klasik; mozart; dismenoreia primer

ABSTRACT

The problem that is most often encountered when women are menstruation is menstrual pain or dysmenorrhea. Dysmenorrhea is reported to be more common in adolescent girls. Even so, many girls do not receive help or treatment in dealing with dysmenorrhea. One of the non-pharmacological therapy management that can be done is distraction technique by listening to music. Mozart classical music can be used to treat dysmenorrhea by reducing the level of menstrual pain. Objective: This study was aimed to determine the effectiveness of Mozart classical music therapy on primary dysmenorrhea among adolescent girls at SMP Islamiyah Serua. This study was a quasi-experimental study using a one-group pretest and post-test design. The sample in the study was 42 people. The sampling technique used purposive sampling technique. The research instrument consisted of SOP sheets, NRS measurement sheets, cellphones, earphones, and stopwatches. The results showed that there was a difference in the average primary dysmenorrheal scale on the pre test and post test measurements of Mozart classical music therapy and there was a decrease in the average level of primary dysmenorrhea after classical music therapy (Mozart) was given (Sig.< 0.05). Giving classical music therapy (Mozart) to primary dysmenorrhea among adolescent girls at SMP Islamiyah is effective in significantly reducing the pain scale of primary dysmenorrhea..

Keywords: classical music therapy; mozart; primary dysmenorrhea.



PENDAHULUAN

Masalah yang paling sering ditemui ketika perempuan sedang menstruasi yaitu nyeri menstruasi atau dismenorea. Nyeri menstruasi disebut juga kram menstruasi atau dismenorea dalam istilah medisnya. Dismenorea merupakan suatu kondisi yang dialami perempuan sebelum atau selama periode menstruasi berupa rasa nyeri serta kram yang berat dan sering (Achmad et al., 2018).

Di seluruh dunia, kejadian dismenorea dilaporkan sekitar 15,8% sampai dengan 91,5%, dilaporkan juga bahwa lebih tinggi terjadi pada populasi remaja (Dong, 2021). Berdasarkan penelitian (De santis et al., 2016) dengan mengumpulkan berbagai penelitian dari tahun 2010 hingga 2015, didapati prevalensi dismenorea bervariasi dari 34% di Mesir hingga 94% di Oman dan jumlah peserta, melaporkan nyeri yang sangat parah bervariasi dari 0,9% di Korea hingga 59,8% di Bangladesh. Remaja yang tidak hadir sekolah karena dismenorea diantaranya sekitar 7,7% hingga 57,8% dan 21,5% tidak hadir kegiatan sosial. Lalu berkisar 50% siswa (53,7%-47,4%) mengungkapkan catatan keluarga dismenorea. Insiden nyeri menstruasi 0,97 kali lebih rendah dengan bertambahnya usia ($p < 0,006$). Meskipun prevalensi dismenorea tinggi pada remaja, banyak anak perempuan tidak menerima bantuan atau pengobatan profesional. Di Indonesia, prevalensi terjadinya nyeri menstruasi atau dismenorea sebesar 64,25% (Wirenviona, et al., 2020).

Dismenorea atau nyeri menstruasi dapat dibedakan menjadi 2 berdasarkan kelainan ginekologi, yaitu primer dan sekunder. Dismenorea primer merupakan nyeri yang tidak disebabkan adanya kelainan ginekologi atau kelainan yang anatomik. Dismenorea sekunder adalah kelainan yang terjadi secara anatomi pada organ reproduksinya sehingga perempuan mengalami nyeri menstruasi (Pramardika dan Fitriana, 2019).

Dismenorea primer umumnya dialami oleh remaja dan akan semakin berkurang rasa sakit dan nyerinya pada perempuan yang lebih dewasa serta pada perempuan yang sudah melahirkan (Sinaga et al., 2017). Dismenorea yang dirasakan oleh setiap perempuan

berbeda-beda derajat nyeri yang dirasakan. Dismenorea memberikan dampak yang merugikan karena dapat membuat penderitanya tidak produktif dalam melakukan aktivitasnya (Pramardika dan Fitriana, 2019).

Pada remaja sebagian besar dismenorea yang dialami tergolong sebagai dismenorea primer. Nyeri menstruasi atau dismenorea yang dialami pada sebagian besar remaja dapat berdampak pada timbulnya bentrokan emosional, ketegangan dan kegelisahan. Akibat nyeri haid yang dialami bahkan membuatnya tidak dapat pergi kesekolah, proses belajar saat kegiatan belajar terganggu, konsentrasi berkurang sehingga tidak bisa menangkap pelajaran saat pembelajaran (Lestari, 2013).

Nyeri menstruasi primer bisa ditangani dengan terapi farmakologis dan non farmakologis. Terapi farmakologis yang diberikan untuk memperingan gejalanya dengan menggunakan obat penghilang nyeri atau antiinflamasi berupa ibuprofen, ketoprofen, nanaproxen, dan obat-obatan analgesik - antiinflamasi lainnya. Penggunaan obat analgesik dapat menurunkan pembuatan prostaglandin (Sinaga et al., 2017). Penatalaksanaan terapi non farmakologis yang dapat dilakukan seperti teknik distraksi, stimulasi kulit dan teknik relaksasi (Pramardika dan Fitriana, 2019). Salah satu teknik distraksi yang sering digunakan yaitu terapi musik.

Musik klasik Mozart berdampak yang positif terhadap intensitas rasa nyeri pada dismenorea. Hal ini berdasarkan hasil penelitian Yohana et al. (2021) pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Tribhuwana Tunggaladewi Malang menunjukkan bahwa terapi musik Mozart efektif dalam menurunkan nyeri haid primer, dalam penelitiannya sebelum diberikan intervensi terdapat 27 orang dengan kategori nyeri haid sangat berat (90%) dan setelah diberikan intervensi terdapat 14 orang dengan kategori nyeri haid berat (46,6%). Hal ini memperlihatkan bahwa terapi musik klasik Mozart efektif menurunkan nyeri haid.

Berdasarkan studi pendahuluan awal pada siswi kelas VIII SMP Islamiyah Serua dengan menggunakan kuesioner, terdapat 78 siswi yang sudah menstruasi. Siswi yang

mengalami menstruasi dengan dismenorea sebesar 80,77%. Dan siswi yang sudah menstruasi tanpa mengalami dismenorea sebesar 21,23%. Berdasarkan hasil studi pendahuluan awal dari 63 siswi yang mengalami dismenorea terdapat 34 siswi (54%) diantaranya tidak melakukan penanganan dismenorea sedangkan 29 siswi (46%) lainnya berupaya mengatasi keluhan dismenorea. Sebagian besar siswi diantaranya 57 siswi (90%) dari 63 siswi setuju jika dismenorea yang dirasakan mengganggu aktivitas yang sedang dilakukan. Dari 63 siswi yang mengalami dismenorea, terdapat 11 siswi (17,4%) yang pernah tidak masuk sekolah karena mengalami nyeri menstruasi.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti terdorong ingin mengetahui efektivitas terapi musik klasik Mozart terhadap tingkat nyeri menstruasi pada remaja putri di SMP Islamiyah Serua.

METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah quasi eksperimental dengan one group pre test and post test design. Populasinya adalah seluruh siswi kelas 8 di SMP Islamiyah Serua yang telah mengalami menstruasi dengan dismenorea berjumlah 63 orang. Penelitian ini memakai teknik purposive sampling, yaitu teknik pengambilan sampel dengan sampel yang terlibat memiliki kriteria inklusi dan eksklusi sejalan dengan tujuan penelitian.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu: 1) Siswi yang sedang mengalami dismenorea hari ke 1-2. 2) Siswi yang sedang mengalami dismenorea selama penelitian. 3) Siswi yang tidak menggunakan terapi farmakologis seperti analgesik ataupun NSAID'S selama dilakukan penelitian. 4) Bersedia sebagai responden penelitian. 5) Bersedia mengikuti prosedur penelitian. Kriteria eksklusi dalam penelitian yaitu : 1) Siswi yang sedang sakit seperti maag, diare, dll. 2) Siswi yang memiliki penyakit ginekologi tertentu atau dismenorea sekunder yang memengaruhi periode menstruasi. Sampel diukur dengan rumus slovin didapatkan sebanyak 54 orang

namun banyaknya sampel yang memenuhi kriteria inklusi adalah sebanyak 42 orang. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Islamiyah Serua. Waktu terlaksananya penelitian dimulai sejak bulan April s.d. bulan Agustus 2022 meliputi pengerjaan skripsi, pengumpulan data, sampai dengan penataan laporan skripsi. Instrumen penelitian yang dipakai yaitu Hand Phone, musik klasik Mozart, headphone, stopwatch dan lembar observasi NRS (Numerical Rating Scale). Lembar NRS digunakan untuk mengukur skala nyeri menstruasi yang dialami siswi dan diberikan sebelum dan setelah mendengarkan musik klasik Mozart selama 20-30 menit selama sekali dalam satu hari pengukuran.

Pengolahan data dilakukan menggunakan software atau program SPSS. Analisis data univariat dan bivariat menggunakan SPSS data diuji menggunakan uji statistik Wilcoxon karena distribusi data tidak normal setelah diuji dengan Kolmogorov smirnov. Penelitian ini sudah mendapatkan ijin etik penelitian dari FKK Universitas Muhammadiyah Jakarta (No. 184/PE/KE/FKK-UMJ/VIII/2022).

HASIL

Pada tabel 1 Hasil analisis data tingkat dismenorea primer pada pengukuran pre test – post test didapatkan hasil bahwa nilai N atau jumlah responden yaitu sebesar 42 siswi. Pada pengukuran pre test didapatkan nilai minimum tingkat nyeri nya yaitu 1 dan nilai maksimum tingkat nyeri yaitu 10. Lalu hasil analisis data lain diperoleh bahwa rata-rata tingkat nyeri pre test 4,79 dengan standar deviasinya 1,99.

Hasil analisis data tingkat nyeri dismenorea primer pada pengukuran post test didapatkan hasil bahwa nilai minimum tingkat nyeri yaitu 0 dan tingkat nyeri maksimumnya 10. Kemudian hasil analisis data pada rata-rata tingkat nyeri post test didapatkan nilai rata-rata nya sebesar 2,90 dengan standar deviasinya 1,91. Lalu, hasil selisih nilai rerata tingkat nyeri siswi pada sebelum dan sesudah intervensi adalah 1,89.

Tabel 1. Rerata Tingkat Dismenorea Primer Pre Test dan Post Test Pemberian Terapi Musik Klasik (Mozart) Pada Remaja Putri

Dismenoere	n	Min	Max	Mean	Selisih Mean	SD
Pre test	42	1	10	4,79	1,89	1,99
Post test	42	0	10	2,90		1,91

Uji Normalitas dengan Kolmogrov-Smirnov menunjukkan bahwa nilai rata-rata hasil pretest tingkat nyeri sebesar 4,79 dan hasil posttest tingkat nyeri sebesar 2,90. Pada hasil pretest tingkat nyeri memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,016 sedangkan hasil posttest tingkat nyeri memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000. Nilai sig < 0,05 memperlihatkan bahwa data tidak berdistribusi normal. (lihat tabel 2)

Tabel 2. Uji Normalitas dengan Kolmogrov-Smirnov

Hasil	Mean	Asymp. Sig. (2-tailed)
Pre test Tingkat Nyeri	4,79	0,016
Post test Tingkat Nyeri	2,90	0,000

Rata-rata dismenorea (nyeri menstruasi) primer pada pengukuran pre test pemberian terapi musik klasik (Mozart) adalah 4,79 (SD = 1,99). Pada pengukuran post test didapatkan hasil rata-rata nya adalah 2,90 (SD = 1,91). Perbedaan rata-rata pada pengukuran pre test – post test pemberian terapi musik klasik terhadap dismenorea primer pada remaja putri di SMP Islamiyah yaitu 1,89 (lihat tabel 3) Dengan demikian, terdapat perbedaan signifikan antara pengukuran pre test dan post test bahwa pemberian terapi musik klasik (Mozart) dapat menurunkan rerata tingkat dismenorea primer sebesar 1,89.

Kemudian, hasil uji efektivitas pemberian terapi musik klasik (Mozart) terhadap dismenorea primer menggunakan uji Wilcoxon signed ranks menunjukkan hasil nilai asymptotik sig.(2-tailed) sebesar 0,000 karena sig < 0,05 maka menunjukkan bahwa H0 ditolak dan Ha diterima artinya pemberian terapi musik klasik (Mozart) efektif terhadap

penurunan dismenorea primer pada remaja putri di SMP Islamiyah Serua.

Tabel 3 Efektivitas Pemberian Terapi Musik Klasik (Mozart) Terhadap Dismenorea Primer Pada Remaja Putri di SMP Islamiyah Serua

Pengukuran Dismenorea	N	SD	Mean	Selisih Mean	Asym. Sig. (2-tailed)
Pre test	42	1,99	4,79	1,89	0,000
Post test	42	1,91	2,90		

PEMBAHASAN

Rerata Pre test dan Post test Pemberian Terapi Musik Klasik (Mozart) Terhadap Tingkat Dismenorea Primer Pada Remaja Putri di SMP Islamiyah Serua

Rata-rata tingkat dismenorea primer pada pengukuran Pre test yaitu sebesar 4,79 dengan angka mendekati 5 jika dikategorikan pada tingkatan nyeri maka ada ditingkat nyeri sedang dengan skala nyeri 4-6. Dengan demikian, rata-rata tingkat dismenorea primer yang dirasakan pada remaja putri di SMP Islamiyah Serua dalam kategori tingkat dismenorea sedang. Lalu, hasil nilai rata-rata dismenorea (nyeri menstruasi) primer post test pemberian terapi musik (Mozart) sebesar 2,90 dengan angka menuju 3 hal ini menandakan nyeri berada pada tingkatan nyeri ringan dengan skala 1 sampai 3. Dengan demikian, rata-rata dismenorea (nyeri menstruasi) primer yang dirasakan remaja putri di SMP Islamiyah setelah diberikan terapi musik klasik (Mozart) masuk dalam kategori nyeri ringan.

Perbedaan rata-rata tingkat dismenorea primer antara pemberian terapi musik klasik (Mozart) pada pengukuran pre test dan post test yaitu sebesar 1,89. Dengan demikian, terdapat penurunan rerata tingkat nyeri menstruasi (dismenorea) primer pada siswi setelah diberi terapi musik klasik (Mozart) yaitu sebelum diberikan terapi musik klasik (Mozart) rata-rata siswi merasakan tingkat nyeri sedang dan setelah diberikan terapi musik

klasik (Mozart) ada penurunan tingkat nyeri sehingga rata-rata tingkat nyeri menjadi tingkat nyeri ringan.

Menurut Judha (2012) salah satu faktor yang dapat memengaruhi nyeri adalah perhatian yang bertambah dikaitkan dengan nyeri yang bertambah sedangkan upaya pengalihan dikaitkan dengan respon nyeri berkurang. Hal ini biasanya dapat mengakibatkan rasa toleransi terhadap nyeri pada individu mengalami peningkatan, khususnya terhadap nyeri yang terjadi hanya selama waktu pengalihan, dalam hal ini pengalihan yang dilakukan. Pengalihan perhatian dari hal yang menyebabkan nyeri atau distraksi dapat berupa mendengarkan musik. Distraksi dengan mendengarkan musik dapat merangsang peningkatan hormon endorfin. Pada individu yang endorfinnya banyak akan lebih sedikit mengalami nyeri dibandingkan individu dengan endorfin yang sedikit (Rampengan, 2014 dalam Pramardika dan Fitri, 2019).

Bagi mereka yang menghadapi keterbatasan kecerdasan fisik, motorik, sosial, emosional, dan mental, terapi musik merupakan upaya dalam bentuk dukungan yang merupakan prosedur terencana dengan memanfaatkan musik sebagai media penyembuhan (Suryana, 2012).

Menurut Harahap (2016) musik Mozart sebagai salah satu jenis musik relaksasi memiliki tempo yaitu 60 ketukan/menit. Musik dengan tempo antara 60-80 ketukan/menit dapat membuat pendengarnya menjadi rileks (Harahap, 2016). Pemberian terapi musik klasik selama 15 menit dapat menimbulkan efek relaksasi, pada pemberian selama 15-20 menit menimbulkan efek stimulasi dan untuk mendapatkan efek terapi, musik bisa diperdengarkan selama 30 menit. Musik harus didengarkan selama 15 menit untuk memperoleh efek terapeutik (Potter&Perry, 2005 dalam Astuti et al., 2022).

Menurut Safitri & Purwanti (2012) mendengarkan musik dapat menyebabkan tubuh memproduksi endorphins (zat menyerupai morfin yang disediakan oleh tubuh yang dapat meredakan atau menghilangkan

rasa nyeri) yang dapat mengganggu transmisi impuls nyeri pada sistem saraf pusat, sebagai akibatnya persepsi nyeri menstruasi bisa menurun. Selain itu, musik pun beraksi pada sistem limbic yang akan diteruskan kepada sistem saraf yang mengelola kontraksi otot-otot tubuh, sehingga bisa mereduksi kontraksi otot.

Hasil pada penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilaksanakan Sulistyowati et al. (2020) yang berjudul Pengaruh Musik Klasik Mozart Terhadap Nyeri Dismenoreaa Primer yang menyatakan bahwa terjadi penurunan nyeri dengan rerata sebelum pemberian musik klasik adalah 7,42 dan rerata setelah pemberian musik klasik adalah 5 dengan penurunan nyeri sebesar 2,42. Hasil ini juga didukung oleh penelitian Ituga et al. (2020) tentang Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Dismenorea Primer pada Remaja Putri yang menyatakan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara pemberian terapi musik klasik dengan penurunan skala nyeri menstruasi dibuktikan dengan nilai p nya sebesar 0,000 ($p < \alpha$).

Asumsi dari peneliti yang berdasar pada hasil penelitian dan teori dapat dikaitkan bahwa pemberian terapi musik klasik (Mozart) pada remaja putri dengan dismenorea primer dapat memberikan efek terapeutik berupa penurunan skala nyeri menstruasi/dismenorea yang dirasakan setelah diperdengarkan musik klasik (Mozart) selama 20-30 menit. Terapi musik Mozart adalah teknik distraksi berupa mengubah kesadaran melalui bunyi, kesunyian, ruang dan waktu. Efek terapeutik dari musik bisa diperoleh dengan setidaknya harus mendengarkan musik selama 15 menit. Pemberian terapi musik sudah terbukti efektif dalam menurunkan skala nyeri pada pasien dengan perawatan (Heryani & Utari, 2017).

Efektivitas Pemberian Terapi Musik Klasik (Mozart) Terhadap Dismenorea Primer Pada Remaja Putri di SMP Islamiyah Serua

Berdasarkan hasil penelitian dengan uji normalitas data dengan Kolmogrov-Smirnov menunjukkan bahwa hasil pretest tingkat nyeri memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,016

sedangkan hasil posttest tingkat nyeri memperoleh nilai signifikasinya adalah 0,000. Nilai sig < 0,05 menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal. Dengan demikian, uji hipotesis tidak memakai uji parametrik dengan paired t-test namun uji hipotesis dilanjutkan dengan uji non parametrik yaitu uji Wilcoxon.

Berdasarkan hasil tabel analisis bivariat menggunakan uji Wilcoxon didapatkan hasil analisis data berupa nilai asymptotik sig. (2-tailed) yaitu 0,000 karena nilai sig < 0,05 ini menunjukkan bahwa H₀ ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, pemberian terapi musik klasik Mozart efektif terhadap penurunan dismenorea primer pada remaja putri di SMP Islamiyah Serua.

Musik Mozart digunakan sebagai salah satu bentuk terapi kesehatan untuk mengobati berbagai kelompok usia dari kondisi fisik, emosional, kognitif, dan sosial. Ini dilakukan dengan membuat pendengar fokus pada sesuatu yang lain untuk melupakan rasa sakit yang mungkin mereka alami, yang menurunkan kesadaran rasa sakit dan bahkan meningkatkan toleransi rasa sakit (Umiyah, 2014). Musik Mozart menimbulkan rasa nyaman, meningkatkan kadar serotonin dan endorphen, yang membuat seseorang merasa lebih tenang, memperbaiki sel-sel rahim untuk mengurangi kram otot rahim, dan mengurangi reaksi nyeri menstruasi (Djohan, 2016).

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Rangga et al. (2020) yang membuktikan bahwa terapi musik Mozart efektif terhadap dismenorea primer pada mahasiswi angkatan 2020 program studi Ilmu Keperawatan Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang dengan nilai p valuenya 0,000. Penelitian lain yang dilaksanakan oleh Harahap (2018) juga memperlihatkan bahwa penggunaan terapi musik Mozart dalam satu kali perlakuan berpengaruh terhadap penurunan tingkat nyeri menstruasi dari nyeri berat menjadi nyeri sedang.

Pemberian terapi musik klasik (Mozart) efektif dalam menurunkan tingkat nyeri menstruasi (dismenorea) pada remaja putri dengan adanya efek terapeutik dan pengalihan rasa perhatian melalui musik sehingga menimbulkan peningkatan hormon serotonin

dan endorphen yang dapat memberikan rasa tenang, nyaman dan penurunan respon nyeri. Selain itu, peneliti juga berasumsi bahwa pemberian terapi musik klasik (Mozart) sangat baik bagi remaja putri dengan dismenorea sebab minim akan efek samping jika dibandingkan dengan terapi farmakologis yang menggunakan obat-obatan yang memiliki efek samping.

KESIMPULAN

Pemberian terapi musik klasik Mozart terhadap dismenorea primer pada remaja putri di SMP Islamiyah efektif secara nyata menurunkan skala nyeri dismenorea primer (Sig<0,05). Dengan hasil penelitian ini harapannya remaja siswi dapat mengetahui penanganan non farmakologis dalam dismenorea yaitu mendengarkan terapi musik klasik (Mozart) pada menjelang menstruasi dan saat mengalami menstruasi agar tidak merasakan nyeri atau menurunkan nyeri yang dirasakan dengan begitu aktivitas dapat berlangsung baik.

Diharapkan untuk peneliti yang akan datang dapat mencakup responden penelitian yang lebih banyak, dan penelitian tentang dismenorea ini dapat ditindak lanjuti dengan studi kualitatif dalam mencari pengalaman remaja saat dismenorea yang diberikan terapi music klasik

REFERENSI

- Alimuddin, A. (2017). Hubungan Dismenorea Dengan Aktivitas Belajar Mahasiswa Prodi Div Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Kendari (Skripsi). Poltekkes Kemenkes Kendari : Jurusan Kebidanan Diploma IV
- Campbell, D., & Doman, A. (2012). *Healing At The Speed Of Sound: How What We Hear Transforms Our Brains And Our Lives*. USA: Hudson Street Press.
- Campbell, D. G. (2001). *Efek Mozart*. Gramedia Pustaka Utama.
- De Sanctis, V., Soliman, A. T., Elsedfy, H., Soliman, N. A., Elalaily, R., & El Kholly, M. (2016). Dysmenorrhea in adolescents and young adults: a review in different countries. *Acta Biomed*, 87(3), 233-246.
- Djimbula, N., Kristiarini, J. J., & Ananti, Y. (2022). Efektivitas Senam Dismenorea dan Musik Klasik Terhadap Penurunan Dismenorea Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 288-296.

- Dong, A. (2021). Dysmenorrhea: Practice Essentials, Background, Pathophysiology. Medscape.com; Medscape. <https://emedicine.medscape.com/article/253812-overview#a1>
- Febri, F. A. (2022). Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Perubahan Nyeri Haid Siswi Smk Negeri 5 Mataram. Jurnal Penelitian dan Kajian Ilmiah Kesehatan Politeknik Medica Farma Husada Mataram, 8(1), 39-45.
- Harahap, V. I. (2016). Pengaruh Terapi Musik Mozart Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Haid Pada Mahasiswi Tingkat 1 STIKES Prima Jambi Tahun 2016. Scientia Journal, 7(1), 142-146.
- Hernida, D.L (2016). Modul Diklat PKB Guru SMK Paket Keahlian Keperawatan Grade G
- Nursanti, I., Muhdiana, D., & Idriani. (2018). Buku Ajar Keperawatan Maternitas Asuhan Keperawatan Perempuan Usia Reproduksi Dan Menopause <http://repository.umj.ac.id/1107/17/Buku%20Ajar%20Keperawatan%20Maternitas.pdf>
- Ismurtini. (2018). Penerapan Teknik Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri Usia 10-13 Tahun Di PMB. Kebidanan.
- Ituga, A. S., Taqiyah, Y., & Agustini, T. (2020). Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik terhadap Penurunan Dismenorea Primer pada Remaja Putri. Window of Nursing Journal, 61-72.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Kemkes.go.id. <https://www.kemkes.go.id/article/view/18051600001/menkes-remaja-indonesia-harussehat.html>
- Koten, E. B., Putri, R. M., & AF, S. M. (2020). Pengaruh Terapi Musik Klasik Mozart Terhadap Penurunan Dismenorea Primer Pada Remaja Putri SMP Negeri 1 Tanjung Bunga Kabupaten Flores Timur Provinsi NTT Tahun 2018. Doctoral dissertation. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Tribhuwana Tunggaladewi.
- Lestari, N. M. S. D. (2013). Pengaruh Dismenorea Pada Remaja. In Prosiding Seminar Nasional MIPA.
- Lilis, F. (2020). Diktat Keperawatan Maternitas I Anatomi Fisiologi Sistem Reproduksi
- Mubarak, W. I., Indrawati, L. And Susanto, J. (2015). Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar. Jakarta: Salemba Medika.
- Oktasari, G., Misrawati., Utami, G. T. (2014). Perbandingan efektivitas kompres hangat dan kompres dingin terhadap penurunan dismenoreaa pada remaja putri. Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Bidang Ilmu Keperawatan, 1(1), 1-8. <https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMPSTIK/article/view/3513>
- Paramitha, F. A. (2018). Perbedaan Waktu Pemberian Terapi Musik Klasik (Mozart) Terhadap Tingkat Nyeri Haid (Dismenorhe) Pada Remaja Putri. Menara Ilmu, 12(4).
- Pramardika, D. D, dan Fitriana. (2019). Panduan Penanganan Dismenorea. Deepublish.
- Puspaningrum, H., Rochmawati, H. D., & Sawab. (2015). Pengaruh Terapi Musik Klasik Mozart Terhadap Kemampuan Mengontrol Halusinasi Pada Pasien Halusinasi Di RSJ Dr. Amino Gondohutomo Provinsi Jawa Tengah. Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan (JIKK), Vol. 4
- 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.
- Sari, H., & Hayati, E. (2020). Gambaran Tingkat Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri. BEST Journal (Biology Education, Sains and Technology), 3(2), 226-230.
- Sulistyowati, A. D., Khayati, F. N., & Purwaningsih, D. (2020). Pengaruh Musik Klasik Mozart Terhadap Tingkat Nyeri Dismenoreaa Primer. Proceeding of The URECOL, 88-92.
- Suryana, Dayat. (2012). Terapi Musik : Ebook Therapy. Jakarta: CreateSpace Independent Publishing Platform
- Wahyuningsih, V. A. Dan A. (2015). Efektivitas Kompres Hangat Dalam Menurunkan Intensitas Nyeri Dysmenorrhea Pada Mahasiswa Stikes RS Baptis Kediri. Jurnal Stikes, 6, 2.
- Wirenviona, R., Riris, A. A. I. D. C. (2020). Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja. Airlangga University Press.