



Bali Medika Jurnal Vol 9 No 3, 2022: 267-276

Bali Medika Jurnal.

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License. (CC BY 4.0)



Submitted 12 October 2022

Reviewed 4 December 2022

Accepted 20 December 2022

Endorphine massage dan terapi musik klasik (mozart) efektif menurunkan dismenore pada remaja putri

Endorphine massage and classical music therapy (mozart) are effective in reducing dysmenorrhea in young women

IGA Ratih Agustini^{1*}, Ni Komang Purwaningsih², Desak Putu Muliani Purnama Dewi³

Program Studi Sarjana Keperawatan, STIKES Bina Usada Bali, Indonesia

ayuratih066@gmail.com

ABSTRAK

Dismenorea sering terjadi pada remaja yang ditimbulkan akibat ketidakseimbangan hormon progesterone pada saat menstruasi yang dirasakan pada perut bagian bawah. Penatalaksanaan yang dapat diberikan saat mengalami *dismenore* yaitu dengan *endorphine massage* yang dikombinasikan dengan musik klasik (*Mozart*). *Endorphine massage* dan Musik klasik *Mozart* dapat meningkatkan hormone endorfin dan serotonin melalui sentuhan yang lembut dipermukaan punggung kulit dan diberikan bersamaan dengan mendengarkan musik klasik *Mozart* dengan ritme yang lambat yang dapat memberikan efek rileks. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *endorphine massage* dan terapi musik klasik (*Mozart*) terhadap penurunan *dismenore* pada remaja putri di Lingkungan Kuwum. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan *desain*

* How to Cite

Agustini, I. G. A. R. ., Purwaningsih, N. K. ., & Dewi, D. P. M. P. . Endorphine massage dan terapi musik klasik (mozart) efektif menurunkan dismenore pada remaja putri : Endorphine massage and classical music therapy (mozart) are effective in reducing dysmenorrhea in young women. Bali Medika Jurnal, 9(3). <https://doi.org/10.36376/bmj.v9i3.289>

penelitian *one grup pre-test post-test desain*. Sampel dalam penelitian ini adalah 20 responden diambil dengan metode *accidental sampling*. Terapi diberikan pada saat Menstruasi hari 1 dan 2, sedangkan pengumpulan data menggunakan *kueisoner Numaric Pain Rating Scale*. Hasil *pre-test* menunjukkan 14 responden (70.0%) mengalami nyeri sedang. Hasil *post-test* menunjukkan 14 responden (70.0%) mengalami penurunan nyeri dismenore dengan katerogi nyeri ringan. Analisa data menggunakan Uji *Wilcoxon Sing Rank Test*, diperoleh bahwa nilai $p_{\text{value}} 0,000 p < 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *endorphine massage* dan terapi musik klasik (*Mozart*) terhadap penurunan dismenore pada remaja putri di Lingkungan Kuwum.

Kata Kunci: *Dismenore; Endorphine massage; Terapi musik klasik (Mozart)*

ABSTRACT

Dysmenorrhoea often occurs in adolescents caused by an imbalance of the hormone progesterone during menstruation which is felt in the lower abdomen. Management that can be given when experiencing dysmenorrhoea is endorphin massage combined with classical (Mozart) music. Endorphin massage and Mozart classical music can increase endorphins and serotonin hormones through a soft touch on the surface of the back of the skin and given at the same time as listening to classical Mozart music with a slow rhythm that can have a relaxing effect. This study aimed to analyze the effect of endorphin massage and classical (Mozart) music therapy on reducing dysmenorrhoea of adolescent girls in Kuwum environment. This study used a quantitative method with a one-group pre-test-post-test research design. The sample in this study was 20 respondents taken by accidental sampling method. Therapy was given during menstruation on the first and second day, while data collection used a numeric pain rating scale questionnaire. The results of the pre-test showed 14 respondents (70.0%) had moderate pain. The post-test results showed 14 respondents (70.0%) experienced a decrease in dysmenorrhoea pain with accompaniment categories. Analysis of the data using the Wilcoxon Sing Rank Test, it was found that the p value was 0.000 $p < 0.05$. Therefore, it can be concluded that there was an effect of endorphine massage and classical (Mozart) music therapy on reducing dysmenorrhoea of adolescent girls in Kuwum environment.

Keywords: *Dysmenorrhea, Endorphine massage, Classical (Mozart) music therapy*

PENDAHULUAN

Remaja putri mengalami pubertas ditandai dengan permulaan menstruasi. Menstruasi biasanya dimulai antara umur 10-16 tahun. Menstruasi adalah masa perdarahan yang terjadi pada perempuan secara rutin setiap bulan selama masa suburnya kecuali apabila terjadi kehamilan. Pada saat menstruasi terjadi seringkali remaja akan mengalami keluhan yang dapat mengganggu aktivitas fisik salah satunya adalah nyeri haid atau dismenore. Dismenorea merupakan rasa nyeri yang timbul akibat ketidakseimbangan hormon progesterone, hal ini disebabkan kontraksi uterus saat endometrium luruh. Zat kimia alami yang diproduksi oleh sel-sel dinding rahim yang disebut prostaglandin akan merangsang otot halus dinding

rahim berkontraksi, semakin tinggi kadar prostaglandin maka semakin kuat kontraksi sehingga nyeri yang dirasakan semakin berat (Suryani & Ruliati, 2018).

Data dismenorea di Indonesia sebesar sebesar 109.657 jiwa yang terdiri dari 62.573 jiwa mengalami dismenorea primer dan 9.596 jiwa mengalami dismenorea sekunder. Angka kejadian dismenorea pada kalangan wanita usia produktif berkisar 45%-95%. Dismenorea primer dialami oleh 60%-75% remaja. Dilaporkan 30%-60% remaja wanita yang mengalami dismenorea, didapatkan 7%-15% tidak pergi ke sekolah (Kemenkes RI, 2019) sedangkan di Provinsi Bali menyatakan angka kejadian dismenore diperkirakan sebesar 25.445 jiwa, sedangkan di Kabupaten Badung angka kejadian dismenorea diperkirakan 2.550 jiwa baik yang termasuk dismenore primer dan sekunder mulai dari derajat dismenorea ringan sampai dengan derajat dismenorea berat (Risksedas, 2018)

Penanganan dismenorea dapat dilakukan melalui terapi farmakologi dan non-farmakologi. Terapi farmakologi dasar dapat dengan pemberian obat anti inflamasi non-steroid (NSAID) (Larasati, 2016). Terapi non farmakologi yang telah dilakukan sebagai upaya mengatasi dismenorea antara lain kompres hangat, akupuntur, akupresur, terapi musik dan terapi relaksasi yang salah satunya yaitu *endorphin massage* dan terapi musik klasik (*mozart*). *Endorphin massage* merupakan suatu metode sentuhan ringan yang dikembangkan oleh Constance Palinsky yang bertujuan untuk mengontrol rasa sakit. Pijat endorphine ini bisa dipakai untuk mengurangi nyeri dan meningkatkan relaksasi dengan memicu perasaan nyaman melalui sentuhan di permukaan kulit (Hatmanti, 2019) sementara musik klasik Mozart akan memberikan efek relaksasi. Musik yang memiliki tempo antara 60 sampai 80 ketukan per menit mampu membuat seseorang yang mendengarkannya menjadi rileks (Harahap, 2018). Gerakan *endorphine massage* yang lembut dan musik klasik *Mozart* yang memiliki ritme musik yang lambat dapat merangsang peningkatan hormon *endorphin* dan Oksitosin yang akan menghambat pelepasan hormon ketolamin, sehingga dapat mengurangi rasa nyeri.

Berdasarkan latar belakang diatas, *endorphine massage* dan musik klasik *Mozart* telah terbukti memiliki efek yang baik untuk menurunkan nyeri, namun belum pernah dilakukan penelitian dengan mengkombinasikan *endorphine massage* dan musik klasik *Mozart* untuk menurunkan dismenore.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian merupakan suatu aspek perancangan yang penting dan mesti diperhatikan dalam melaksanakan suatu penelitian. Desain penelitian menuntun peneliti untuk mengikuti langkah-langkah atau prosedur penelitian yang mesti diikuti dan tidak boleh melenceng dari langkah-langkah atau prosedur tersebut (Samsu, 2017). Penelitian ini adalah eksperimen dengan metode kuantitatif, desain penelitian yang dilakukan ialah desain *pre-eksperimental*, rancangan penelitian ini menggunakan *one group pretest-posttest* desain, yaitu suatu penelitian yang dilakukan dengan satu kelompok yang diberi perlakuan tertentu, kemudian diobservasi sebelum dan sesudah perlakuan (Surahman, 2016). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri yang mengalami dismenorea Di Lingkungan Kuwum yang berjumlah 50 orang. Teknik sampling

dilakukan agar sampel yang diambil dari populasinya representatif (mewakili), sehingga dapat diperoleh informasi yang cukup untuk mengestimasi populasinya. Dalam penelitian ini menggunakan teknik sampling *non-probability* sampling yaitu, teknik *non-probability* sampling adalah cara pengambilan sampel dengan semua objek atau elemen dalam populasi tidak memiliki kesempatan yang sama untuk dipilih sebagai sampel. Hasil penelitian tidak dijadikan untuk melakukan generalisasi. Teknik *non-probability* sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *accidental* sampling yaitu, teknik sampling yang dilakukan berdasarkan faktor spontanitas atau kebetulan. Artinya siapa saja yang secara tidak sengaja bertemu dengan peneliti maka orang tersebut dapat dijadikan sampel (Masturoh & Anggita, 2018). Kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu; remaja putri yang mengalami dismenore dan remaja putri yang bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini yaitu; remaja putri yang meminum obat anti nyeri.

Instrument penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan lembar observasi tingkat skala nyeri *Numeric Pain Rating Scale* (NRS). Penelitian ini menggunakan standar operasional prosedur endorphine massage dan terapi musik klasik (Mozart). Penelitian ini dilakukan di Lingkungan Kuwum pada bulan Desember 2021 – Januari 2022. Prosedur pengumpulan data Peneliti mendatangi remaja putri di Lingkungan kuwum untuk melakukan penelitian dengan memperhatikan protokol covid-19 seperti mencuci tangan dengan sabun/*hand sanitizer*, menjaga jarak, menggunakan masker untuk menghindari penyebaran virus covid-19 selama mencari sampel sampai sampel terpenuhi selanjutnya melakukan seleksi kepada setiap calon responden yang ditemui berdasarkan kriteria sampel, peneliti melakukan pendekatan secara informal kepada calon responden dengan menjelaskan maksud dan tujuan penelitian, lalu Peneliti akan memberikan lembar persetujuan, jika subjek bersedia untuk diteliti maka harus menandatangani lembar persetujuan (*informed consent*) namun jika subjek menolak untuk diteliti, maka peneliti tidak akan memaksa dan menghormati haknya. Membentuk grup komunikasi untuk mempermudah komunikasi selama penelitian serta media online untuk menyampaikan informasi berkaitan penelitian, serta sebagai alat kontrol bagi responden. Melakukan *pre-test* pada responden dengan menggunakan *Kuisisioner Numeric Pain Rating Scale* untuk menilai skala nyeri dismenore yang dialami remaja putri sebelum diberikan *endorphine massage* dan terapi musik klasik (Mozart). Memberikan *endorphine massage* dan terapi musik klasik (Mozart) kepada remaja putri, latihan dilakukan selama 10 menit untuk lima langkah. Latihan dilakukan pada hari pertama dan kedua menstruasi dilakukan baik pagi, siang ataupun sore hari, peneliti juga melakukan pemberian informasi berupa booklet untuk memandu responden melakukan latihan dirumah masing-masing. Melakukan *post-test* dengan *Numeric Pain Rating Scale* menggunakan untuk menilai masalah nyeri dismenore yang dialami dan menilai tingkat nyeri responden setelah diberikan *endorphine massage* dan terapi musik klasik (Mozart). Menganalisis data *pre-test* dan *post-test*. Menyimpulkan hasil penelitian. Uji non parametrik untuk kelompok yang berpasangan digunakan uji *Wilcoxon Sign Rank Test*.

HASIL DAN DISKUSI

Hasil Penelitian

Berikut ini adalah hasil analisa data pada penelitian ini yang akan disajikan dalam bentuk tabel.

Tabel 1. Karakteristik Responden berdasarkan usia menarache (n=20)

	N	Minimum	Maximum	Mean
Menarache	20	10	14	11.90
Valid N (listwise)	20			

Tabel 1 menunjukkan karakteristik usia menarache responden memiliki usia minimum pada usia menarache 10 tahun, usia maximum pada usia menarache 14 tahun dan rata-rata 11.90. Karakteristik responden berdasarkan usia *menarache* dari 20 responden didapatkan hasil rata-rata usia *menarache* yaitu, usia 12 tahun. *Menarache* atau menstruasi pertama pada umumnya dialami remaja pada usia 13-14 tahun, namun pada beberapa kasus dapat terjadi pada usia 12 bahkan ≤ 12 tahun. Umur *menarache* yang terjadi lebih awal dimana organ-organ reproduksi belum berkembang secara maksimal dan masih terjadi penyempitan pada leher rahim, maka akan timbul rasa sakit pada saat menstruasi atau sering disebut dengan *dismenore* (Wardani, Fitriana, & Casmi, 2021).

Tabel 2. Karakteristik Responden berdasarkan siklus mentruasi (n=20)

Valid	Frequeny	Parcent
Teratur	6	30.0
Tidak Teratur	14	70.0
Total	20	100.0

Pada tabel 2 Siklus menstruasi diketahui kategori teratur sebanyak 6 orang (30%) dan kategori tidak teratur sebanyak 14 orang (70%). Perempuan memiliki siklus menstruasi teratur yaitu, 21-35 hari. Siklus menstruasi kurang dari 21 hari atau lebih dari 35 hari dikatakan tidak teratur (Alexandro, Kurniawan, & Dewajanti, 2020).

Tabel 3

Karakteristik Responden berdasarkan lama nyeri (n=20)

	N	Minimum	Maximum	Mean
Lama Nyeri	20	1	3	2.05
Valid N (listwise)	20			

Tabel 3 menunjukkan lama nyeri dari 20 responden didapatkan hasil rata-rata lama nyeri *dismenore* yang dirasakan selama dua hari. Berdasarkan intensif relatif nyeri *dismenore* sering diklasifikasikan sebagai ringan, sedang dan berat. Biasanya terjadi 6-12 bulan setelah *menarche* dengan lama nyeri 8-72 jam atau 1-3 hari (Haryati, 2022).

Tabel 4

Sebelum dan sesudah pemberian intervensi endorphine massage dan terapi musik klasik (Mozart) (n=20)

Kategori Dismenore Sebelum Pemberian Intervensi		
Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Nyeri Berat	5	25.0
Nyeri Sedang	14	70.0
Nyesi Ringan	1	5.0
Total	20	100.0
Kategori Dismenore Setelah Pemberian Terapi		
Kategori	Frekuensi	Persentase(%)
Nyeri Berat	0	0
Nyeri Sedang	6	30.0
Nyeri Ringan	14	70.0
Total	20	100.0

Tabel 4 menunjukan Mayoritas tingkat nyeri dismenore sebelum pemberian terapi endorphine massage dan terapi musik klasik (Mozart) pada remaja di Lingkungan Kuwum yaitu kategori nyeri berat 25%, nyeri ringan 5% dan nyeri sedang 70% dan mayoritas tingkat nyeri dismenore setelah pemberian endorphine massage dan terapi musik klasik (Mozart) yaitu nyeri ringan 70 % dan nyeri sedang 30%.

Tabel 5

Uji *Wilcoxon Sign Rank Test* terhadap tingkat *dismenore* sebelum dan sesudah diberikan intervensi *endorphine massage* dan terapi musik klasik (Mozart) (n=20).

Variabel	N	Zhitung	P value
Pretest (<i>dismenore</i> sebelum diberikan <i>endorphine massage</i> dan terapi musik klasik (Mozart))	20	-4.005	0.000
Posttest (<i>dismenore</i> setelah diberikan <i>endorphine massage</i> dan terapi musik klasik (Mozart))	20		

Tabel 5 menunjukkan hasil uji statistik *Wilcoxon Signed Ranks Test* untuk mengetahui pengaruh pemberian terapi *endorphine massage* dan terapi musik klasik (Mozart) terhadap penurunan *dismenore* pada remaja putri di Lingkungan Kuwum menunjukkan terjadinya penurunan *dismenore* pada remaja putri/ negative rank sebanyak 20 responden yang artinya terjadi penurunan *dismenore*, dengan nilai mean rank atau rata-rata penurunan tersebut sebesar 10,50, sedangkan jumlah rangking negative atau sum of ranks adalah sebesar 210,00, didapatkan juga nilai ties 0 yang artinya tidak ada persamaan antara nilai pretest dan posttest dengan nilai Zhitung 4,005 dengan *p value* (Asymp. Sig. 2 tailed) sebesar $0,000 < 0,05$

Diskusi Hasil

Endorphine massage yang merupakan teknik sentuhan serta pemijatan ringan melalui leher, punggung, dan lengan yang dapat menormalkan denyut jantung dan tekanan darah serta meningkatkan kondisi rileks dalam tubuh dengan memicu perasaan nyaman melalui sentuhan di permukaan kulit (Antoni, 2019). Terapi musik klasik (Mozart) merupakan musik yang memberikan efek relaksasi yang mampu membuat seseorang yang mendengarnya menjadi rileks dan dapat mengurangi nyeri. *Endorphine massage* dan terapi musik klasik (Mozart) dilakukan secara teratur pada saat *dismenore* terjadi di hari pertama dan kedua mentruasi diberikan selama 10 menit diberikan sebanyak satu kali dalam sehari baik pagi, siang, atau sore hari (Sari, 2019).

Hasil Penelitian ini sejalan dengan penelitian Ramadhani,(2019) yang menyatakan salah satu terapi yang bisa digunakan untuk menurunkan *dismenore* yaitu *endorphine massage*. *Endorphine massage* bertujuan untuk mengurangi nyeri dan meningkatkan relaksasi sehingga menimbulkan rasa nyaman yang dapat menghasilkan hormon endorfin yang dapat menghilangkan rasa nyeri. Dengan hasil penelitian menyatakan bahwa adanya penurunan *dismenore* yang ditunjukkan

dengan hasil uji statistik dengan nilai signifikan p value 0.000. kesimpulannya menunjukkan bahwa ada pengaruh pijat *endorphine* dengan skala nyeri *dismenore*.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Rangga *et al.*, (2021) mengenai “Efektivitas Penerapan terapi Musik *Mozart* Terhadap Nyeri Haid Primer”. Diperoleh hasil dari *Marginal Homogeneity Test* diperoleh nilai χ^2 value sebesar 0,000 ($<0,05$) maka dapat disimpulkan terdapat efektifitas atau pengaruh penerapan terapi musik *Mozart* terhadap nyeri haid primer pada mahasiswi program studi Ilmu Keperawatan Universitas Tribhuwana Tunggaladewi Malang tahun angkatan 2020, maka hipotesis penelitian terjawab.

Terapi *endorphine massage* dan terapi musik klasik (*Mozart*) diberikan kepada responden yang pelaksanaan dipandu secara langsung oleh peneliti sesuai dengan SOP (Standar Operasional Prosedur) yang berlaku. Terapi *endorphine massage* dan terapi musik klasik merupakan terapi non farmakologi yang bisa digunakan untuk menurunkan *dismenore* yang dialami remaja putri. Terapi ini dilakukan dengan memberikan pijatan *endorphine* dan meminta responden mendengarkan musik klasik (*Mozart*). *Endorphine masaage* dan terapi musik klasik (*Mozart*) berpengaruh terhadap penurunan *dismenore* karena saat dilakukan pijat *endorphine* dan terapi musik klasik tubuh meningkatkan pelepasan hormone endorfin yang mampu menurangi rasa nyeri dan membuat tubuh menjadi rileks (Arianti & Restipa, 2019).

SIMPULAN

Kesimpulan pada penelitian ini adalah kombinasi *endorphine massage* dan terapi musik klasik (*Mozart*) efektif menurunkan *dismenore* pada remja putri. Remaja putri hendaknya mengutamakan terapi non farmakologi untuk menurunkan nyeri *dismenore* secara alami seperti melakukan *endorphine massage* dan terapi musik klasik (*Mozart*) sehingga dapat mengurangi konsumsi obat anti nyeri. Bagi Petugas Kesehatan utamanya perawat, diharapkan dapat menerapkan terapi non farmakologi seperti *endorphine massage* dan terapi musik klasik (*Mozart*) untuk mengatasi *dismenore* pada pasien, yang tentunya harus disertai dengan mengikuti pelatihan pijat *endorphine* sebelum memberikan terapi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulisa mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang susah membantu proses penelitian ini dari awal hingga penelitian ini menemukan hasil yang di inginkan.

DAFTAR PUSTAKA

Antoni, A. (2019). Efektifitas Endorphin Massage Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I pada Ibu Bersalin. *Endorphin Massage, Nyeri, Persalinan Kala I ABSTRACT*, 4(2), 48–53. Retrieved from <http://jurnal.stikes->

aufa.ac.id/index.php/health/article/view/65.
<https://doi.org/10.33757/jik.v4i1.256>

- Arianti, D., & Restipa, L. (2019). Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida. *Anxiety, Pregnancy, Endorphine Massage JIK*, 3(2), 103. <https://doi.org/10.33757/jik.v3i2.232>
- Harahap, V. . I. (2018). Haid pada Mahasiswa Tingkat 1 STIKES Prima Jambi Tahun 2016 The Influence of Mozart Music Therapy to Decrease Menstrual pertama STIKes Prima Jambi Tahun T-test. *Nyeri, Musik Mozart.*, 7(01). <https://doi.org/10.51997/jk.v9i2.124>
- Haryati, N. R. (2022). Penerapan Terapi Benson Untuk Menurunkan Tingkat Nyeri Pada Pasien Dismenore. 12–18.
- Hatmanti. (2019). Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Nyeri Haid Mahasiswa Tingkat Akhir S1 Keperawatan Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya. *Endorphine Massage, Menstrual Pain, Primary Dysmenorrhea*, 4(2), 188. <https://doi.org/10.30651/jkm.v4i2.3192>
- Kemkes RI. (2019). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Kementerian Kesehatan RI, 53(9), 1689–1699.
- Larasati, T. A. (2016). Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja. *Dismenore Primer, Faktor Risiko, Remaja*, 5(3), 80. <https://doi.org/10.25077/jka.v5i1.454>
- Masturoh, I., & Anggita, N. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. 148, 175–182.
- Ramadhani, I. P. (2019). Penurunan Skala Nyeri Dismenorea Dengan Pijat Endorphine Pada Mahasiswa STIKes Alifah yang Mengalami Dismenorea. *Pijat Endorphine, Nyeri Dismenore*, 4(1), 10. Retrieved from <http://jik.stikesalifah.ac.id/index.php/jurnalkes/article/view/253>. <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. *Classical Therapy Music; Mozart (Violin Concerto); Primary Menstrual Pain*, 5(2), 63–74. <https://doi.org/10.33366/nn.v5i2.2283>
- Riskesdas. (2018). Riskesdas Provinsi Bali 2018. In Laporan Provinsi Bali RISKESDAS 2018.
- Samsu. (2017). Metode penelitian: teori dan aplikasi penelitian kualitatif, kuantitatif, mixed methods, serta research & development. In Diterbitkan oleh: Pusat Studi Agama dan Masyarakat (PUSAKA). <https://doi.org/10.31445/jskm.2011.150106>
- Sari, Y. P. (2019). Efektifitas Terapi Musik Mozart Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pasien Post Operasi Fraktur. *Terapi Musik Mozart, Intensitas Nyeri*,

Pasien Post Op Fraktur EFFECTIVENESS, 10(1), 69.
<https://doi.org/10.30633/jkms.v10i1.310>

Surahman, mochamad R. (2016). Metodologi Penelitian (Vol. 148).

Suryani, R. I. I. R., & Ruliati. (2018). Mengatasi Stres Akibat Dismenore . Tingkat Dismenore, Tingkat Stres, Remaja, 2.
<https://doi.org/10.26714/jk.8.1.2019.50-55>

Wardani, P. K., Fitriana, & Casmi, S. C. (2021). Hubungan siklus menstruasi dan usia menarche dengan Dismenor Primer pada siswi kelas X. Siklus Menstruasi, Usia Menarche, Dismenore Primer, 2(1), 2.
<https://doi.org/10.37676/jnph.v9i2.1789>