



PENGARUH TERAPI KOMBINASI BANTALAN PEMANAS ELEKTRIK SERTA TERAPI MUSIK KLASIK TERHADAP SKALA NYERI DISMENORE PADA SISWI SDN CIPEDAK 03 PAGI

Emi Yuliza¹, Salsabila Putri Rahmadani², Weslei Daeli³

¹ Program Studi Sarjana Keperawatan, Universitas Indonesia Maju

² Departemen Keperawatan Universitas Indonesia Maju

Email Korespondensi: sbilapr25@gmail.com

ABSTRAK

Dismenorea merupakan masalah wanita yang sering terjadi mayoritas mengalami nyeri panggul bagian bawah sebelum sampai saat haid, 1-3 hari di setiap bulannya tidak bisa beraktivitas. Untuk mengatasi masalah tersebut diperlukan upaya penanganan non-farmakologi mengurangi nyeri yaitu terapi kombinasi bantal pemanas elektrik serta terapi musik klasik. Mengetahui pengaruh pemberian terapi bantal pemanas elektrik serta terapi musik klasik terhadap skala nyeri dismenore pada siswi SDN Cipedak 03 Pagi. Desain penelitian menggunakan metode pre-eksperimental dengan one group pretest-posttest, dengan pengambilan sample purposive sampling dan menggunakan analisis data One Sample T-Test. Populasi penelitian siswi SD kelas IV dan V SDN Cipedak 03 Pagi, jumlah sample 20 responden. Uji one sample t-test didapatkan nilai signifikansi 0,000 (<0,05) artinya ada pengaruh pemberian bantal pemanas elektrik serta terapi musik klasik terhadap skala nyeri dismenore pada siswi SDN Cipedak 03 Pagi. Ada pengaruh terapi kombinasi bantal pemanas elektrik serta terapi musik klasik terhadap skala nyeri dismenore pada siswi SDN Cipedak 03 Pagi tahun 2023.

Kata kunci : Bantal pemanas elektrik, Dismenore, Siswi SD, Terapi Musik Klasik

ABSTRACT

Dysmenorrhea is a female problem that often occurs the majority of experiencing lower pelvic pain before to during menstruation, 1-3 days in each month can not do activities. To overcome this problem, non-pharmacological treatments are needed to reduce pain, namely combination therapy of electric heating pads and classical music therapy. To determine the effect of providing electric heating pad therapy and classical music therapy on the dsymenorrhea pain scale of SDN Cipedak 03 Morning. The research design used pre-experimental method with one group pretes-posttest, with purposive sampling and using One Sample T-Test analysis data. The study population was elementary school students in grades IV and V SDN Cipedak 03, with a sample size of 20 respondents. The one sample t-test signification of 0,000 (<0,05) means that there is an effect of giving electric heating pads and classical music therapy on the dsymenorrhea pain scale in female students of SDN Cipedak 03 Morning. There is an effect of combined therapy of electric heating pads and classical music therapy on the dsymenorrhea pain scale in female students of SDN Cipedak 03 Morning.

Keyword : *Electric heating pad, Dysmenorrhea, Elementary School Students, Music Therapy*

PENDAHULUAN

Mayoritas wanita pasti menderita menstruasi dalam setiap bulan. Menstruasi / Haid yaitu kondisi fisiologis akan terjadi pada perempuan yang belum pernah melahirkan. Akan tetapi pada sebagian wanita, hormon dalam tubuh secara kompleks berperan menimbulkan nyeri di abdomen bagian bawah yang disebut dismenore primer. (Eva Himatul Ulya, 2023). Menurut Roger (2018), penyebab terjadinya kram atau nyeri menstruasi tersebut adalah zat alami berasal dari dinding rahim yang disebut prostaglandin F_{2α} (PGF_{2α}). Zat tersebut akan menggerakkan otot-otot endometrium untuk berkontraksi dengan kuat. Rasa sakit saat menstruasi (dismenore) memiliki tingkat nyeri yang ringan (mild), sedang (moderate), dan parah (severe). Tingkat nyeri menjadi parah akan mempengaruhi suatu aktivitas sehari-hari dan diharuskan agar beristirahat, sehingga harus melewatkan aktivitas harian selama beberapa jam hingga beberapa hari.

Menurut WHO angka kejadiannya ialah 1.769.425 perempuan menderita dismenore, dimana (10-15%) diantaranya ditemukan menderita dismenore berat (Meinika and Andriani 2022). Di antarbangsa seluruh Dunia kelaziman dilaporkan berkisar antara rata-rata (25% sampai 97%) dengan 20% kasus rasa sakitnya sangat mengganggu dan melemahkan (Maulidiyah, Ningrum, and Hidayatunnikmah 2023). Saat ini di Indonesia terjadi peningkatan kasus dismenore sebanyak yakni sekitar 64,25% yang terdiri dari 59,671 perempuan menderita dismenore primer dan 9.496 manusia menderita dismenore sekunder (WHO dalam Ningtias, 2019).

Disminore memiliki dua varian yaitu disminore primer dan skender. Disminore primer diindikasikan pada wanita yang tidak memiliki tanda-tanda penyakit atau kondisi yang dapat menimbulkan gejala. Disminore primer dimulai saat mendekati usia menarche (kurang dari 20 tahun) yang disebabkan peningkatan hormon prostaglandin F_{2α} yang disekresikan di endometrium yang menyebabkan kontraksi rahim dan gejala lainnya. Sedangkan “disminore sekunder merupakan kelainan yang menyebabkan rasa sakit yang didapat pada masa lebih lanjut pada kehidupan (lebih dari 30 tahun)” (Kuminah et al., 2023).

Sebab dismenore tersendiri masih dapat belum di ketahui secara pasti, namun penelitian lebih lanjut menunjukkan bahwa sebab dismenore kemungkinan besar ialah terjadi karena kurangnya ber-olahraga, faktor stres, dan kurangnya mengkonsumsi minum air putih (Sarawati et al., 2023)

Obat pereda nyeri umumnya digunakan untuk meredakan nyeri pada penderita dismenore (Hapsari & Anasari, 2013). Disminore yang berat dilakukan tenaga medis, termasuk ahli terapi fisik, untuk berperan penting dalam pengobatannya. Peran dalam fisioterapi dismenore adalah membantu memberikan terapi latihan berupa terapi kombinasi bantalan pemanas elektrik serta terapi musik klasik. Perawatan tanpa menggunakan obat ini tidak menimbulkan efek samping yang berat dan lebih aman digunakan. Melalui distraksi, relaksasi, kompres panas, serta terapi musik. Penanganan nyeri disini meliputi penerapan terapi bantalan pemanas elektrik serta terapi musik yang dapat digunakan untuk meredakan nyeri saat dismenore.

Bantalan pemanas listrik adalah alat untuk meredakan nyeri diakibatkan kram dan kaku pada perut. Bantalan pemanas elektrik saat ini tersedia yang ada memiliki fungsi untuk meringankan mengobati nyeri pada pinggang dan kepala, yang secara teoritis disebabkan oleh kejang otot/spasme otot, serta meminimalisir budget/biaya yang dikeluarkan peneliti. (Arisonya 2018). Salah satu metode pengalihan nyeri dismenore yang paling efektif juga terdapat terapi musik. Terapi musik menyusutkan rasa pedih dalam ilmu faal, mengurangi stres serta kegundahan guna mengubah perhatian berawal rasa pedih. Irama lantunan musik telah

teruji memiliki hasil bagus seperti detak jantung menurun, cemas, serta depresi de akan berkurang, membuang rasa pedih, tekanan darah menurun, serta mengalihkan suasana hati serta dapat mengubah persepsi waktu. Pilihan terbaik biasanya adalah musik yang sesuai dengan suasana hati seseorang sejak awal. (Mida, Yusrah, and Agustini 2021)

Musik adalah gabungan dari sekumpulan bunyi melodi, irama dan keselarasan yang mampu menimbulkan perasaan. Irama lantunan musik yaitu suatu bentuk terapi dalam bentuk kesehatan yang memanfaatkan lantunan irama untuk menambah dan memperbaiki keadaan tubuh, mental serta sosial pada diri sendiri dalam kurun rentang umur. Irama lantunan musik yang dipakai dalam terapi ini adalah jenis irama klasik, termasuk irama Hadyn dan Mozart. Lantunan irama musik dapat meningkatkan konsentrasi, ingatan, dan kesadaran spasial.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan menggunakan metode wawancara pada tanggal 17 Oktober 2023 berkenaan 20 siswi SDN Cipedak 03 Pagi, didapatkan hasil 4 orang mengalami intensitas skala nyeri berat dengan rentang 7-10 hingga mengganggu aktifitas sekolah hingga sampai izin sakit tidak mengikuti pembelajaran serta tidak pernah dan tidak tahu terapi non-farmakologi, serta dengan intensitas nyeri sedang skala 4-6 terdapat 11 orang tidak terlalu mengganggu aktifitas serta belum faham terkait terapi non-farmakologis, serta dengan intensitas nyeri ringan diperoleh 5 orang. Oleh sebab itu riset ini perlu dilaksanakan karena didapatkan studi pendahuluan teridentifikasi persoalan yakni siswi SD yang menderita dismenorea di hari pertama mengalami masalah terganggunya aktifitas sehari-hari hingga sampai tidak hadir sekolah. Berdasarkan masalah yang ada, peneliti menjadi tergugah untuk melakukan penelitian riset ini berjudul Pengaruh Terapi Kombinasi Bantal Pemanas Elektrik serta Terapi Musik Klasik Terhadap Skala Nyeri Dismenore Pada Siswi SDN Cipedak 03 Pagi tahun 2023.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian yang bersifat pre-experimental design dengan rancangan one group pre-post test design (Nurlinda, Yuliza, and Herlina 2022). Populasi penelitian ini adalah siswi SD kelas IV dan V di SDN Cipedak 03 Pagi. Penelitian ini menggunakan 20 responden dengan Teknik pengambilan sample yaitu purposive sampling dan menggunakan analisis data One Sample T-Test. "Penelitian Pre-Experimental Design adalah penelitian eksperimen yang pada prinsipnya hanya menggunakan satu kelompok tidak ada kelompok kontrol" (Yusuf, 2017: 78).

Populasi pada penelitian ini adalah siswi SD sebanyak 50 orang yang akan dilakukan di SDN Cipedak 03 Pagi tahun 2023. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling yang terdapat 50 populasi dan didapatkan 20 sample sebagai responden sesuai dengan karakteristik siswi pemula haid rentang baru haid sekitar 1-6 bulan yang ada di SDN Cipedak 03 Pagi. Alat menggabungkan data, pada variabel independen tentang teknik terapi kombinasi bantal pemanas elektrik diiringi musik yang digunakan berbentuk lembar observasi dan standar operasional prosedur, berkaitan dengan pemberian teknik terapi kombinasi bantal pemanas elektrik serta terapi musik klasik dengan jenis Inch Steh Mit Einem Fuss im Grabe musik symphony klasik, dan perlengkapan teknik tersebut yaitu laptop, colokan listrik, headphone, hp, dan bantal pemanas elektrik.

Pengujian validitas merupakan pengujian yang dipakai guna mengukur suatu derajat dalam kejelasan/akurat suatu data sebagai suatu media ukur untuk penelitian. Karena alat penilaian skala nyeri menggunakan skala penilaian numerik, maka peneliti tidak melakukan uji validitas dan uji reabilitas. Pada riset ini validitas dan reliabilitas tidak dilaksanakan sebab riset ini termasuk kedalam penelitian quasi eksperimen dan mempergunakan intensitas nyeri baku Numeric Rating Scale.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk melihat Pengaruh Terapi Kombinasi Bantalan Pemanas Elektrik serta Terapi Musik Klasik terhadap Skala Nyeri Dismenore pada siswi SDN Cipedak 03 Pagi Jakarta Selatan, dengan jumlah sampel 20 siswi. Hasil penelitian yang dilakukan peneliti dapat dilihat pada penjelasan dibawah ini.

Table 1.3 Karakteristik responden berdasarkan usia remaja SDN Cipedak 03Pagi Cipedak Tahun 2024

USIA	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
10	3	15,0	15,0	15,0
11	6	30,0	30,0	45,0
Valid 12	10	50,0	50,0	95,0
13	1	5,0	5,0	100,0
Total	20	100,0	100,0	

Sumber: Data SPSS

Berdasarkan tabel 1.3 dapat diketahui bahwa karakteristik usia yang lebih dominan sebanyak 10 remaja berusia 12 tahun siswi pemula menstruasi.

Table 1.4 Karakteristik responden berdasarkan usia remaja SDN Cipedak 03Pagi Cipedak Tahun 2024

Kelas	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
4	10	50,0	50,0	50,0
Valid 5	10	50,0	50,0	100,0
Total	20	100,0	100,0	

Sumber: Data SPSS

Berdasarkan tabel 1.4 dapat diketahui bahwa rata-rata siswi menstruasi kelas 4 SD terdapat 10orang (50%), dan kelas 5 SD terdapat 10 orang (50%).

Table 1.5 Nyeri haid sebelum dilakukan terapi kombinasi bantalan pemanas elektrik serta terapi musik klasik

Skala Nyeri Haid	Frekuensi	Persentase (%)
Skala 4-6	10	50%
Skala 7-9	7	35%
Skala 10	3	15%
Total	20	100

Sumber: Data SPSS

Berdasarkan tabel 1.5 didapatkan hasil tingkat nyeri sebelum dilakukan terapi kombinasi bantalan pemanas elektrik serta terapi musik klasik sebagian besar responden dominan mengalami skala nyeri 4-6 sebanyak 10 responden.

One-Sample Test

Test Value = 0

	t	df	Sig. (2- tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
pre	21,906	19	0,000	3,650	3,30	4,00
post	13,581	19	0,000	1,55000	1,3111	1,7889

Table 1.6 Nyeri haid sesudah dilakukan terapi kombinasi bantalan pemanas elektrik serta terapi musik klasik

Skala Nyeri Haid	Frekuensi	Persentase (%)
Skala 0	9	45%
Skala 1-3	11	55%
Total	20	100

Sumber: Data SPSS

Berdasarkan tabel 1.6 didapatkan hasil tingkat nyeri sesudah diberikan perlakuan terapi kombinasi bantalan pemanas elektrik serta terapi musik klasik yaitu mayoritas dominan mengalami penurunan skala nyeri sebanyak 11 responden mengalami skala nyeri 1-3 (nyeri ringan).

Table 1.7 Uji Normalitas

Tests of Normality

		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pre	1.00	0,333	9	0,005	0,763	9	0,008
post	2.00	0,277	11	0,018	0,799	11	0,009

a. Lilliefors Significance Correction

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
pre	20	3,65	0,745	0,167
post	20	1,5500	0,51042	0,11413

Didapatkan hasil uji normalitas dengan nilai 0,008 pretest dan pos-test 0,009 maka dikatakan data tersebut distribusi normal. Didapatkan hasil data tersebut berdistribusi normal maka digunakan Uji One Sample T-Test.

Table 1.8 Uji One Sample T-Test

Nyeri haid sebelum dan sesudah dilakukan terapi kombinasi

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
pre	20	3,65	0,745	0,167
post	20	1,5500	0,51042	0,11413

Pada tabel 1.8 diperoleh data dari hasil uji one sample test nilai signifikansi 0,000 (<0,05) menunjukkan adanya perbedaan signifikansi antara pre-test dengan post-test. Dapat ditarik

kesimpulan kombinasi terapi bantalan pemanas elektrik serta terapi musik berpengaruh terhadap penurunan nyeri dismenore pada siswi SDN Cipedak 03 Pagi tahun 2024.

PEMBAHASAN

Pengaruh terapi kombinasi bantalan pemanas elektrik serta terapi musik klasik di SDN Cipedak 03 Pagi Jakarta Selatan tahun 2024. Berlandaskan hasil data uji statistik dengan digunakan one sample test oleh 20 siswi informan yang telah dijadikan sample perlakuan terapi kombinasi bantalan pemanas elektrik serta terapi musik klasik. Diperoleh nilai signifikansi 0,000 diketahui nilai sig $<0,05$ sehingga keputusan hipotesis adalah adanya pengaruh terapi kombinasi bantalan pemanas elektrik serta terapi musik klasik di SDN Cipedak 03 Pagi Jakarta Selatan tahun 2024. Menurut penelitian yang dipublikasikan oleh (Arisonya 2018) didapatkan bahwa rata-rata intensitas dismenore sebelum dan sesudah pemanasan listrik adalah $7,11 \pm 1,183$ namun setelahnya berbanding terbalik. Analisis tersebut juga menunjukkan p-value $<0,05$ sehingga H_0 ditolak dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara rata-rata intensitas dismenore sebelum dan sesudah diberikan bantalan pemanas elektrik yaitu sebesar 3,17.

Berdasarkan asumsi dari peneliti maka disimpulkan dapat digunakan untuk mengatasi nyeri dismenore digunakan terapi kombinasi bantalan pemanas elektrik serta terapi musik klasik guna untuk mengatasi dismenorea. Menurunnya kram saat menstruasi dapat teratasi dengan menjalani terapi kombinasi bantalan pemanas listrik dan terapi musik klasik akan melebarnya pembuluh darah sehingga meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi penumpukan plak dalam pembuluh darah, mengurangi penegangan otot perut, meningkatkan relaksasi otot dan mengurangi rasa sakit yang disebabkan oleh kejang atau kekakuan antara sendi dan bagian tengahnya. Dalam terapi transfer nyeri, serabut saraf berdiameter besar dan serabut saraf berdiameter besar dan serabut saraf berdiameter kecil berjalan secara paralel, dan serabut saraf berdiameter besar distimulasi. Ketika serabut saraf berdiameter besar dirangsang, gerbang di sumsum tulang belakang akan menutup. Akibatnya, impuls nyeri tidak dapat masuk ke sumsum tulang belakang dan tidak dirikim ke korteks sadar otak untuk diinterpretasikan, sehingga menimbulkan respons simpatik atau saraf. Otot dapat menyebabkan ketegangan daripada rasa sakit.

Berdasarkan uraian diatas, bahwa ada pengaruh terapi kombinasi bantalan pemanas elektrik serta terapi musik klasik di SDN Cipedak 03 Pagi Jakarta Selatan tahun 2024. Sesuai dengan data yang didapat sebelum dilakukan terapi tersebut yang dominan mengalami nyeri sedang sebanyak 10 responden. Sesudah dilakukan terapi kombinasi bantalan pemanas elektrik serta terapi musik klasik ini mengalami penurunan nyeri haid yaitu dominan terdapat 11 responden mengalami nyeri ringan. Terapi kombinasi bantalan pemanas elektrik serta terapi musik klasik adalah suatu metode peralihan mengatasi nyeri yang gampang, praktis, low budget, serta berkhasiat untuk dilakukan oleh pemula haid siswi SD untuk menangani sakit saat haid serta guna untuk diluaskan dalam dunia keperawatan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dijabarkan oleh peneliti di bab sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Karakteristik responden berdasarkan usia dengan jumlah 20 responden di SDN Cipedak 03 Pagi tahun 2024 didapatkan hasil bahwa dominan pemula menstruasi pada siswi SD sebanyak 10 remaja berusia 12 tahun.

2. Karakteristik analisis responden berdasarkan kelas dengan jumlah 20 responden di SDN Cipedak 03 Pagi Jakarta Selatan tahun 2024 bahwa rata-rata siswi menstruasi kelas 4 SD terdapat 10 orang, dan kelas 5 SD terdapat 10 orang.
3. Tingkat nyeri sebelum dilakukan kombinasi terapi bantalan pemanas elektrik serta terapi musik klasik di SDN Cipedak 03 Pagi Jakarta Selatan tahun 2024, diperoleh data dari 20 responden yang lebih dominan yaitu mengalami nyeri sedang sebanyak 10 responden.
4. Nyeri haid sesudah dilakukan terapi kombinasi bantalan pemanas elektrik serta terapi musik klasik di SDN Cipedak 03 Pagi Jakarta Selatan tahun 2024, diperoleh data hasil yang lebih dominan mengalami penurunan skala nyeri yaitu mayoritas 11 responden mengalami nyeri ringan.
5. Adanya pengaruh terapi kombinasi bantalan pemanas elektrik serta terapi musik klasik di SDN Cipedak 03 Pagi Jakarta Selatan tahun 2024. Diperoleh hasil nilai signifikansi 0,000, diketahui nilai sig <0,05.

DAFTAR PUSTAKA

1. Amalia, Amrina Rosyada, Yulia Susanti, and Dwi Haryanti. 2020. "Efektivitas Kompres Air Hangat Dan Air Dingin Terhadap." *Jurnal Kebidanan Malakbi* 1(1): 7–15.
2. Anggraini, Fitri Nur. 2023. "Pengaruh Edukasi Metode Simulasi Pemberian Kompres Hangat Terhadap Keterampilan Remaja Dalam Penanganan Dismenorea Di Kelas 11 SMKS Pelita Alam." 3: 9320–34.
3. Ariana, Riska. 2016. "Klasifikasi Dismenore." : 1–23.
4. Arisonya, Candy. 2018. "Penurunan Dismenore Primer Pada Mahasiswi Di Asrama I Dan Iii Poltekkes Kemenkes Di Asrama I Dan III Poltekkes Kemenkes Yogyakarta Tahun 2018." : 1–58.
5. Gitleman, Lisa., and Johannes Kleberger. 2014. "濟無No Title No Title No Title." *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents* 1(1): 100–106.
6. Herawati, Rika. 2017. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Siswi Madrasah Aliyah Negeri Pasir Pengaraian." *Maternity and Neonatal Jurnal Kebidanan* 2(3): 161–72.
7. Ii, B A B, and A Flour Albus. 2012. "Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pringsewu." 2: 7–17.
8. Ilmu Kebidanan, Jurnal et al. 2023. "Al-Insyirah Midwifery Progam Studi Kebidanan, Universitas Kusuma Husada Surakarta (2,3)." 12: 91–97. <https://jurnal.stikes-alinsyirah.ac.id/index.php/kebidanan>.
9. Julianti, Monica et al. 2023. "Pengaruh Yoga Terhadap Penurunan Dysmenorea." 13(1): 19–28.
10. Kurnia, Devi. 2017. "Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Keperawatan." *Вестник Росздравнадзора* 4.
11. Lubis, Devi Sariyani, Oswati Hasanah, Rismadefi Woferst. 2023. "Gambaran Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Dan Upaya Penanganannya Pada Mahasiswi." *Jurnal Penelitian Perawat Profesional* 5(2014): 363–72.
12. Mambrasar, Kesya Fanye, Nimsi Melati, Enik Listyanngsih, and Oktalia Damar. 2022. "PENGARUH PEMBERIAN KOMPRES HANGAT CENGKIH TERHADAP DISMENORE PADA MAHASISWI TAHUN 2022 Menstruasi Merupakan Proses Alami Yang Terjadi Pada Remaja Putri Yang Ditandai Dengan Adanya Perdarahan Teratur Setiap Bulan . Siklus Menstruasi Remaja Mengalami Peruba." : 301–9.
13. Mastaida Tambun, and Martaulina Sinaga. 2022. "Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Dismenore Saat Menstruasi Pada Siswa Puteri Klas XI SMK N. 8." *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat* 1(3): 363–72.
14. Masyita, Gita, and Widya Astuti. 2023. "“ Pengaruh Kompres Hangat Dan Relaksasi Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 1 Sangalla Kabupaten Tana Toraja ”

- " The Effect of Warm Compresses and Relaxation on Reducing Menstrual Pain For Young Girls at Sangalla 1 Public Middle ." 6(1): 110–21.
15. Maulidiyah, Titik Hany, Nyna Puspita Ningrum, and Nina Hidayatunnikmah. 2023. "Pengaruh Aroma Terapi Lavender Esential Oil Terhadap Disemenore Pada Remaja Putri." : 2421–28.
 16. Meinika, Helmia. 2021. "Perbedaan Pemberian Aromaterapi Lemon Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri Di Wilayah Kerja Puskesmas Kuala Lempuing Kota Bengkulu Tahun 2021." : XIII+55.
 17. Meinika, Helmia, and Lusi Andriani. 2022. "Perbedaan Pemberian Aromaterapi Lemon Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri." Jurnal Media Kesehatan 15(1): 64–75.
 18. Mida, Alhamida Salnaf Ituga, Yusrah, and Tutik Agustini. 2021. "Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Buton." Window of Nursing Journal 1(2): 61–72.
 19. Novitri, Ana Yulita, Irma Herliana, and Emi Yuliza. 2023. "Efektivitas Terapi Relaksasi Nafas Dalam Dan Aroma Terapi Lemon Terhadap Intensitas Nyeri Disminore Primer Pada Remaja Putri Kelas Vii Dan Viii Di Smp 1 Baruna Wati Tahun 2022." Jurnal Ilmu Psikologi dan Kesehatan (SIKONTAN) 1(4): 291–300.
 20. Nurlinda, Siti Eva, Emi Yuliza, and Irma Herlina. 2022. "Aromaterapi Lavender Menurunkan Nyeri Haid Pada Civitas Rumah Sakit." Open Access Jakarta Journal of Health Sciences 1(6): 213–18.
 21. Permata, Inezia, and Susilodinata Halim. 2019. "PENGARUH KEJADIAN DISMENORE PRIMER DENGAN." 29(1).
 22. Putri, Ema. 2023. "Aspiration of Health Journal." 01(01): 10–15.
 23. Rahmadhayanti, Eka, Rahmalia Afriyani, and Annisa Wulandari. 2017. "Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Derajat Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di SMA Karya Ibu Palembang." Jurnal Kesehatan 8(3): 369.
 24. Ramadani, Fikria Nur, Fitri Khoiriyah Parinduri, Resty Jayanti, and Eprilda Prisella. 2023. "Prevalensi Dan Self-Care Practice Untuk Mengatasi Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Darul Fallah." 6(2): 135–40.
 25. Rejeki, Eko Purwani Asih. 2010. "Pengaruh Terapi Musik Mozart Dan Guided Imagery Terhadap Intensitas Dismenorea Pada Siswi Kelas VIII MTS Negeri Babadan Baru Yogyakarta."
 26. Reproduksi, Jurnal Kesehatan et al. 2022. "ARTIKEL PENELITIAN Kompres Hangat Sebagai Strategi Perawatan Diri Untuk Meredakan Dismenore Primer Pada Remaja." Jurnal Kesehatan Reproduksi 9: 157–62.
 27. Robert, By, and E Bob Brown. 2004. "No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析Title." (1): 1–14.
 28. Sarawati, Geby et al. 2023. "Pengaruh Deep Breathing Exercise Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) Di Perumahan Wahyu Taman Sarirogo Desa Sumpat Kecamatan Sidoarjo." 4(2): 158–65. <https://www.ojsstikesbanyuwangi.com/index.php/PHJ>.
 29. Yanti, Mutiara Dwi. 2023. "Penyuluhan Manfaat Pemberian Kunyit Dan Madu Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dysmenorrhoe) Pada Remaja Di Klinik Citra Marendal." Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau 3(2): 19–22.
 30. Zalmadani, Hendro. 2023. "Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Dismenore Pada Siswi Man Padusunan Kota Pariaman." 4: 1785–90.