

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA
2020

PENGARUH TERAPI MUSIK DZIKIR TERHADAP INTENSITAS NYERI DISMENORE PADA SISWI DI SMP NEGERI 1 KEBAKKRAMAT

Janurika Purnamawati¹⁾ Anita Istiningtyas²⁾ Dewi Suryandari³⁾

¹⁾Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan dan Profesi Ners Universitas Kusuma Husada Surakarta

^{2,3)} Dosen Program Studi Sarjana Keperawatan dan Profesi Ners Universitas Kusuma Husada Surakarta

anita.intyas@ukh.ac.id Janurikapurnama@gmail.com

ABSTRAK

Terapi musik dzikir merupakan terapi nonfarmakologi dengan mendengarkan musik berlantunan dzikir yang dapat memberikan kekuatan spiritual dan dapat dilakukan tanpa batasan waktu. Penelitian ini menghubungkan pengaruh Terapi musik dzikir terhadap intensitas nyeri dismenore pada siswi di SMP Negeri Kebakkramat. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa pengaruh Terapi musik dzikir terhadap intensitas nyeri *dismenore* pada siswi di SMP Negeri 1 Kebakkramat.

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif. Metode penelitian ini menggunakan *quasy eksperiment* dengan rancangan *pretest and posttest nonequivalent control group*. Populasi adalah siswi di SMP Negeri 1 Kebakkramat yang mengalami dismenore berjumlah 98 siswi. Pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu menggunakan tehnik *purposive sampling*.

Hasil analisis *Uji Independet Samples Test* menunjukkan bahwa terdapat perbedaaan signifikan pada variabel Intensitas nyeri sebelum dan sesudah diberikan Terapi musik dzikir pada siswi di SMP Negeri 1 Kebakkramat dengan nilai *p value* = 0,000 (*p value* < 0,05). Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi musim dzikir terhadap intensitas nyeri dismenore pada siswi di SMP Negeri 1 Kebakkramat.

Kata kunci : Terapi musik dzikir, Intensitas nyeri, *Dismenore*
Daftar pustaka : 59 (2010-2019)

UNDERGRADUATE NURSING STUDY PROGRAM AND NERS PROFESSION
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
KUSUMA HUSADA UNIVERSITY SURAKARTA
2020

***The Effect of Dzikir Music Therapy on the Intensity of Dysmenorrhea Pain On
Students at SMP Negeri 1 Kebakkramat***

anita.intyas@ukh.ac.id Janurikapurnama@gmail.com

ABSTRACT

Dzikir music therapy is a non-pharmacological therapy by listening to dzikir music and chanting Dzikir that can provide spiritual strength and it can be done without time limitation. This study links the effect of dzikir music therapy on the intensity of dysmenorrhea pain on students at SMP (Public Junior High School) Negeri 1 Kebakkramat. This study aims to analyze the effect of dzikir music therapy on the intensity of dysmenorrhea pain on students at SMP Negeri 1 Kebakkramat.

This is a quantitative research. This research method used a quasy experiment with a pretest and posttest nonequivalent control group design. The population is 98 female students at SMP Negeri 1 Kebakkramat who experienced dysmenorrhea. Sampling in this study is using purposive sampling technique.

The results of the Independent Samples Test analysis shows that there is a significant difference in the pain intensity variable before and after being given dzikir music therapy on students at SMP Negeri 1 Kebakkramat with p value = 0,000 (p value <0.05). It can be concluded that there is an effect of dzikir session therapy on the intensity of dysmenorrhea pain on students at SMP Negeri 1 Kebakkramat.

Keywords : Dzikir Music Therapy, Pain intensity, Dysmenorrhea

Bibliography : 59 (2010-2019)

PENDAHULUAN

Remaja usia 10-19 tahun mengalami berbagai perubahan dalam tubuhnya termasuk perubahan organ-organ reproduksi yang ditandai dengan menstruasi yang pertama atau yang disebut *menarche* (Suryati, 2012). *Menarche* dapat menimbulkan berbagai masalah salah satunya yaitu keluhan nyeri saat menstruasi atau yang biasa disebut *dismenore*. *Dismenore* yaitu suatu kondisi yang dirasakan saat sebelum atau pada saat menstruasi yang ditandai dengan rasa nyeri atau kram pada perut bagian bawah yang timbul karena kontraksi pada distrik miometrium yang berupa nyeri dan bukan karena suatu penyakit tertentu. Remaja yang mengalami *dismenore* di Indonesia masih tinggi (Trimayasari & Kuswandi, 2014).

Menurut data *World Health Organization* tahun 2013 didapatkan kejadian *dismenore* sebesar 1.769.425 jiwa (90%) perempuan yang mengalami *dismenore* dengan 10-15% mengalami *dismenore* berat. Angka kejadian *dismenore* di Jawa Tengah secara umum mencapai 56%. Prevalensi *dismenore* yang terjadi pada remaja di Karanganyar sebanyak 80% (Purnaningsih, 2016).

Dampak buruk yang dirasakan remaja putri saat mengalami *dismenore*, yaitu mengganggu dalam kegiatan belajar (48,5%), penurunan konsentrasi, dan cenderung tidur di kelas saat kegiatan belajar berlangsung (Asma'ulldin, 2015). Dampak *dismenore* apabila tidak ditangani maka yang terjadi adalah dapat memicu kenaikan angka kematian, termasuk kemandulan. Konflik emosional, ketegangan dan kegelisahan juga dapat memainkan peranan serta menimbulkan perasaan yang tidak nyaman maka harus segera ditangani (Anurogo dan Wulandari, 2011).

Penanganan *dismenore* dapat diatasi dengan melakukan berbagai terapi alternatif, baik terapi secara farmakologi maupun non farmakologi. Secara farmakologi dapat diatasi dengan menggunakan obat-obatan analgesik, terapi hormonal, obat nonsteroid prostaglandin dan dilatasi kanalis servikalis. Terapi non farmakologi untuk mengurangi nyeri yang biasa dilakukan adalah terapi relaksasi dengan mendengarkan musik, kompres hangat atau dingin (40,2%), imajinasi terbimbing, akupunktur, akupresur, olahraga dan terapi spiritual (Sumaryani, 2015).

Salah satu terapi non farmakologi adalah dengan terapi spiritual yaitu Terapi musik dzikir. Terapi spiritual tersebut mampu mengaktifkan hormon endorfin, meningkatkan perasan rileks, mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang, memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah dan memperlambat pernapasan sehingga memberikan efek relaksasi didalam tubuh (Sumaryani, 2015; Nuraeni, 2017).

Penelitian Mardiyono (2012), terapi dzikir sebagai tehnik relaksasi efektif untuk menurunkan kecemasan pada pasien pra bedah mayor. Dzikir juga dapat mengatasi nyeri *dismenore* karena menghasilkan beberapa efek medis dan *psikologis* yang akan menyeimbangkan keseimbangan *kadar serotonin* dan *neropineprin* didalam tubuh, dimana merupakan morfin alami yang bekerja didalam otak serta akan menyebabkan hati dan pikiran merasa tenang karena otot-otot di dalam tubuh mengendur terutama otot bahu yang sering mengakibatkan ketegangan psikis dibandingkan sebelum berdzikir (Hidayat, 2014).

Study pendahuluan yang dilakukan peneliti di SMP Negeri 1 Kebakkramat dengan membagikan angket kepada semua siswi kelas VII-IX didapatkan sebanyak 16 siswa kelas VII yang mengalami *dismenore*, 60 siswi kelas VIII mengalami *dismenore* dan 22 siswi kelas IX mengalami

dismenore. Hasil wawancara perkelas kepada 10 siswi, 8 siswi mengurangi nyeri tersebut dengan tiduran di UKS dan diolesi minyak kayu putih, dan 2 siswi tidak melakukan upaya penanganan, hanya ditahan dan dibiarkan saja. Mereka mengatakan keadaan ini mengganggu konsentrasi belajar dikelas dan merasakan sakit saat melakukan aktifitas.

Banyak siswi SMP Negeri 1 Kebakkramat yang mengalami *dismenore* tetapi masih belum tepat dalam menanganinya. Berdasarkan fenomena tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian pengaruh terapi musik dzikir terhadap intensitas nyeri *dismenore* pada siswi di SMP Negeri 1 Kebakkramat.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif *desain quasi experiment*. Rancangan penelitian yang digunakan adalah *pretest and posttest nonequivalent control group*, yaitu mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan kelompok kontrol disamping kelompok eksperimental. Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 1 Kebakkramat dengan populasi berjumlah 98 responden yang mengalami *dismenore*. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *non- probability sampling* dengan *purposive sampling*.

Menurut Roscoe dalam buku Sugiyono (2012) memberikan saran-saran tentang ukuran sampel untuk penelitian salah satunya adalah penelitian eksperimen yang sederhana, yang menggunakan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, maka jumlah anggota sampel masing-masing antara 10 s/d 20. Jadi responden yang terlibat dalam penelitian ini yaitu sebanyak 20 responden. 10 responden untuk kelompok intervensi dan 10 responden untuk kelompok kontrol.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah SOP musik dzikir, earphone dan lembar observasi *Numeric Rating Scale* (NRS) dengan menggunakan skor 0-10 untuk mengukur perubahan intensitas nyeri dismenore. Uji normalitas menggunakan *Shapiro Wilk* karena sampel kurang dari 50. Data terdistribusi normal untuk 2 kelompok menggunakan *Independent T- test* dan data terdistribusi normal untuk kelompok berpasangan menggunakan uji statistik *Paired T-Test*. Nilai signifikan yang didapatkan *p- value* < 0,05 maka H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya ada pengaruh terapi musik dzikir terhadap intensitas nyeri dismenore pada siswi di SMP Negeri 1 Kebakkramat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Identifikasi karkteristik responden berdasarkan lama menstruasi

Tabel 1
Distribusi frekuensi berdasarkan lama menstruasi

Lama Menstruasi (Hari)	Frekuensi	Presentase (%)
Lima	2	10 %
Enam	3	15 %
Tujuh	11	55 %
Delapan	4	20 %
Total	20	100%

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa responden yang paling banyak mengalami lama menstruasi terdapat 11 siswa (55%) yaitu selama tujuh hari pada masing-masing kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Penelitian ini sejalan dengan Gustina (2015) bahwa tidak ada hubungan antara lama menstruasi dengan kejadian dismenore pada remaja putri. Lama menstruasi dapat disebabkan oleh faktor psikologis maupun fisiologis. Secara psikologis biasanya berkaitan dengan tingkat emosional remaja putri yang labil ketika baru menstruasi. Sementara secara fisiologis lebih kepada kontraksi otot uterus yang berlebihan atau dapat dikatakan mereka sangat sensitif terhadap hormon ini akibat endometrium dalam fase sekresi memproduksi hormon prostaglandin (Anurogo, 2011).

2. Identifikasi intensitas nyeri dismenore pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum diberikan terapi musik dzikir.

Tabel 2

Identifikasi intensitas nyeri dismenore pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum diberikan intervensi (n=20)

	Variabel	
	Kelompok eksperimen	Kelompok kontrol
Mean	7,8	7,1
Median	8	7
Minimum	6	5
Maximum	9	9
Std. Deviasi	1,032	1,197

Berdasarkan tabel 4.2 dapat digambarkan bahwa rata-rata intensitas nyeri haid pada kelompok eksperimen sebelum diberikan intervensi adalah 7,8 dengan standar deviasi 1,032. Pada kelompok kontrol rata-rata intensitas nyeri haid sebelum diberikan intervensi adalah 7,1 dengan standar deviasi 1,197. Hasil penelitian ini sejalan dengan Ningsih (2013) bahwa dismenore menimbulkan dampak bagi kegiatan atau aktivitas para wanita khususnya remaja. Dismenore membuat wanita tidak bisa beraktivitas secara normal dan memerlukan obat pereda sakit. Siswi yang mengalami dismenore primer tidak dapat berkonsentrasi dalam

belajar dan motivasi belajar menurun karena nyeri yang dirasakan.

3. Identifikasi intensitas nyeri dismenore pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sesudah diberikan intervensi.

Tabel 3

Identifikasi intensitas nyeri dismenore pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sesudah diberikan intervensi (n=20)

	Variabel	
	Kelompok Eksperimen	Kelompok Kontrol
Mean	3,7	5,8
Median	3,5	6
Minimum	2	4
Maximum	9	8
Std. Deviasi	1,337	1,135

Berdasarkan tabel 3 dapat digambarkan bahwa rata-rata intensitas nyeri haid pada kelompok eksperimen sesudah diberikan intervensi adalah 3,7 dengan standar deviasi 1,337. Pada kelompok kontrol rata-rata intensitas nyeri haid sesudah diberikan intervensi adalah 5,8 dengan standar deviasi 1,135. Penelitian lain yang dilakukan oleh Nurdiansyah (2016) menyatakan bahwa terapi musik dapat memodulasikan nyeri melalui pengeluaran endorfin dan enkefalin. Menurut teori perubahan hormone mengemukakan tentang peranan endorfin yang merupakan substansi atau

neurotransmitter menyerupai morfin yang dihasilkan tubuh secara alami.

4. Analisa pengaruh terapi musik dzikir terhadap intensitas nyeri dismenore

Tabel 4

Analisa pengaruh terapi musik dzikir terhadap intensitas nyeri dismenore pada siswi di SMP Negeri 1 Kebakkramat

Variabel	<i>P-Value</i>
<i>Pretest_Musikdzikir- Posttest_Musikdzikir</i>	0,000

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa Uji *Paired Samples Test* menunjukkan pretest musik dzikir dan posttest musik dzikir nilai *p value* = 0,000 (*p value* < 0,05) maka H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh terapi musik dzikir terhadap intensitas nyeri dismenore pada siswi di SMP Negeri 1 Kebakkramat. Pada saat lantunan musik dzikir diputar dengan volume antara level 4 sampai dengan 5, irama teratur dan bit rate/ketukan 60 – 80 mm fitech 220 – 800 Hz dan intensitas 60 dB selama 15 menit suara atau getaran udara diterima daun telinga. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Yasin (2016) menunjukkan bahwa 15 responden yang terlibat dalam mendengarkan terapi musik dzikir dapat menurunkan tingkat nyeri haid sedang. Hal ini dikarenakan dengan berdzikir maupun mendengarkan lantunan

ayat-ayat suci Al-Quran tersebut mampu memberikan efek relaksasi karena dapat mengaktifkan efek relaksasi sehingga dapat mengaktifkan hormon endorphin, meningkatkan perasan rileks, mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang, memperbaiki sistem kimia tubuh (Hamdiyah, 2019).

5. Analisa intensitas nyeri dismenore pada kelompok kontrol

Tabel 5

Analisa intensitas nyeri dismenore pada kelompok kontrol

Variabel	<i>P Value</i>
<i>Pretest_Kontrol- Posttest_Kontrol</i>	0,002

Berdasarkan tabel 5 dapat diketahui bahwa Uji *Paired t-test* menunjukkan pretest dan posttest tiduran nilai *p value* = 0,002 (*p value* < 0,05) maka H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh tiduran terhadap intensitas nyeri dismenore pada siswi di SMP Negeri 1 Kebakkramat. Menurut (Susi, 2013) tiduran dengan posisi fetal paling banyak disukai untuk mengurangi nyeri saat menstruasi. Posisi ini menyerupai posisi bayi saat masih berada dalam kandungan, yakni menekuk lutut kaki dan memeluknya hingga menempel pada dada sejalan dengan penelitian Indhayanti (2019) bahwa tiduran dengan posisi ini akan

memberi tekanan pada perut dan membantu meredakan kram perut, serta darah haid tidak mudah keluar.

6. Analisa perbedaan efektifitas terapi musik dzikir dan tiduran terhadap intensitas nyeri dismenore pada siswa di SMP Negeri 1 Kebakkramat

Tabel 6

Analisa perbedaan efektifitas terapi musik dzikir dan tiduran terhadap intensitas nyeri dismenore pada siswa di SMP Negeri 1 Kebakkramat

Kelompok	n	Sig. (2-tailed)
Eksperimen	10	0,000
Kontrol	10	0,000

Berdasarkan tabel 6 intensitas nyeri dismenore menggunakan *Uji Independent Samples Test* dengan nilai *P Value* = 0,000 ($p < 0,05$). Hasil uji tersebut menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal tersebut menjelaskan bahwa ada perbedaan efektivitas terapi musik dzikir dan tiduran terhadap intensitas nyeri dismenore pada siswi di SMP Negeri 1 Kebakkramat. Terapi mendengarkan ayat-ayat suci Al-Quran tersebut mampu memberikan efek relaksasi karena dapat mengaktifkan efek relaksasi sehingga dapat mengaktifkan hormon endorphin, meningkatkan perasan rileks, mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang, memperbaiki sistem kimia tubuh (Hamdiyah, 2019).

Penelitian Umamah (2018) menyatakan bahwa doa dan dzikir mengandung unsur spiritual yang dapat membangkitkan harapan dan rasa percaya diri pada seseorang yang sedang sakit sehingga kekebalan tubuh serta proses penyembuhan dapat meningkat dan memberikan dampak positif bagi tubuh. Diperkuat oleh Nurdiansyah (2015) Pemberian terapi musik terjadi pengalihan perhatian dapat menurunkan persepsi nyeri dengan menstimulasi sistem kontrol desenden, yang mengakibatkan lebih sedikit stimuli nyeri yang ditransmisikan ke otak. Seseorang yang kurang menyadari adanya nyeri atau memberikan sedikit perhatian pada nyeri, akan sedikit terganggu oleh nyeri dan lebih toleransi terhadap nyeri.

Teori *Gate Control* menjelaskan bahwa impuls nyeri dapat diatur atau dihambat oleh mekanisme pertahanan disepanjang sistem saraf pusat. impuls nyeri dihantarkan saat sebuah pertahanan dibuka dan impuls dihambat saat sebuah pertahanan ditutup. Salah satu cara menutup mekanisme pertahanan ini adalah dengan merangsang sekresi endorfin yang akan menghambat pelepasan substansi P (Lestari, 2014). Terapi musik sendiri juga dapat merangsang peningkatan hormon endorfin yang merupakan substansi sejenis morfin yang disuplai oleh tubuh. Sehingga saat neuron nyeri perifer mengirimkan

sinyal ke sinaps, terjadi sinapsis antar neuron perifer dan neuron yang menuju otak tempat seharusnya substansi P akan menghasilkan impuls. Pada saat tersebut, endorfin akan memblokir lepasnya substansi P dari neuron sensorik, sehingga sensasi nyeri menjadi berkurang (Laila, 2011). Peneliti berpendapat hal ini membuktikan bahwa penurunan intensitas nyeri pada kelompok intervensi yang mendapatkan terapi musik dzikir lebih efektif dibandingkan dengan kelompok kontrol yang hanya tiduran saja pada siswi di SMP Negeri 1 Kebakkramat.

KESIMPULAN

1. Karakteristik siswi di SMP Negeri 1 Kebakkramat menurut lama menstruasi pada penelitian ini menunjukkan bahwa yang paling banyak mengalami lama menstruasi terdapat 11 siswa (55%) yaitu selama tujuh hari pada masing-masing kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan jumlah responden 20 siswa (100%).
2. Rata-rata intensitas nyeri haid di SMP Negeri 1 Kebakkramat pada kelompok eksperimen sebelum diberikan intervensi adalah 7,8 dengan standar deviasi 1,032. Pada kelompok kontrol rata-rata intensitas nyeri haid di SMP Negeri 1 Kebakkramat sebelum diberikan intervensi adalah 7,1 dengan standar deviasi 1,197.

Rata-rata intensitas nyeri haid di SMP Negeri 1 Kebakkramat pada kelompok eksperimen sesudah diberikan intervensi adalah 5,8 dengan standar deviasi 1,337. Pada kelompok kontrol rata-rata intensitas nyeri haid di SMP Negeri 1 Kebakkramat sesudah diberikan intervensi adalah 5,8 dengan standar deviasi 1,135.

4. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh terapi musik dzikir terhadap intensitas nyeri dismenore pada siswi di SMP Negeri 1 Kebakkramat sebelum dan sesudah diberikan tindakan intervensi dengan nilai $p\ value = 0,000$ ($p\ value < 0,05$).

5. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh tiduran terhadap intensitas nyeri dismenore pada siswi di SMP Negeri 1 Kebakkramat sebelum dan sesudah diberikan intervensi dengan nilai $p\ value = 0,002$ ($p\ value < 0,05$).

6. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi musik dzikir lebih efektif dibanding tiduran terhadap intensitas nyeri dismenore pada siswi di SMP Negeri 1 Kebakkramat dengan nilai $P\ Value = 0,000$ ($p < 0,05$).

SARAN

1. Bagi Siswi SMP Negeri 1 Kebakkramat. Hasil penelitian ini dapat dijadikan intervensi bagi siswi yang mengalami dismenore dengan mendengarkan musik dzikir secara mandiri.
2. Bagi Puskesmas Kebakkramat

Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam penanganan nyeri dismenore dengan terapi non farmakologi saat siswi mengalami dismenore guna mengurangi penggunaan obat.

3. Bagi Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi masukan bagi perawat komunitas dalam memberikan asuhan keperawatan dengan berkolaborasi tentang management nyeri dengan non farmakologi pada penderita nyeri haid.

4. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai referensi bagi mahasiswa bagaimana penanganan saat nyeri dismenore dengan menggunakan metode non farmakologi yaitu terapi musik dzikir.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi dasar dan referensi penelitian selanjutnya dengan mengambil sampel yang lebih besar dan menambah waktu durasi mendengarkan musik dzikir sehingga hasil yang didapatkan lebih maksimal

DAFTAR PUSTAKA

Andarmoyo, S. (2013). *Konsep Dan Proses Keperawatan Nyeri*. Yogyakarta:Ar-Ruzz Medi.

Anisa, Magista Vivi. (2015). The Effect Of Exercises On Primary Dysmenorrhea. *Lampung University J Majority*, Vol. 4, No. 2.

Anurogo, D. & Wulandari, A. (2011). Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid. Yogyakarta: Andi Yogyakarta.

Asma'ulludin, A. K. (2015). Kejadian Dismenore Berdasarkan Karakteristik Orang Dan Waktu Serta Dampaknya Pada Remaja Putri Sma Dan Sederajat Di Jakarta Barat Tahun 2015. *Institutional Repository*. Diperoleh Pada Tanggal 4 Februari 2018.

Dharma, Kusuma Kelana. (2011). *Metodologi Pnelitian Keperawatan: Paduan Melaksanakan Dan Menerapkan Hasil Penelitian*, Jakarta, Trans Info Media.

Fatmawati, M., Riyanti, E., & Widjarnako. (2016). Perilaku Remaja Puteri Dalam Mengatasi Disminore (Studi Kasus Pada Siswi Smk Negeri 11 Semarang). *Jurnal Kesehatan Masyarakat. (E-Journal)*, Vol 4, No. 3, (Issn: 2356-3346), 1036-104.

Fitri Apriyanti. (2018). An Status Gizi Dan Usia Menarche Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di

- Sman 1 Bangkinang Kota. *Jurnal Maternitas Kebidanan*, 3(2), 49–58
- Hamdiyah, H. (2019). Pengaruh Terapi Non Farmakologi Dengan Media Murrotal Al-Qur'an Kombinasi Senam Dysmenorrhea Terhadap Penurunan Nyeri Haid Di Panti Asuhan Sejahtera Aisyiyah. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 4(2), 8.
- Hidayat, A. A. (2014). *Metode Penelitian Kesehatan Paradigma Kuantitatif*. Jakarta : Health Books Publishing.
- Laila, N.N. (2011). *Buku Pintar Menstruasi*. Yogyakarta: Buku Biru
- Lestari, H., Metusala, J., & Suryanto, D. Y. (2016). Gambaran Dismenorea Pada Remaja Putri Sekolah Menengah Pertama Di Manado. *Sari Pediatri*, 12(2), 99.
- Mardiyono. 2012. The Effects Of The Nursing-Based Intervension Islamic Relaxation On Anxiety And Persived Control In Indonesian Patients With Acute Myocardial Infaction Admitted In Iccu.
- Nurdiansyah, T.E. (2016). Pengaruh Terapi Musik Terhadap Respon Nyeri Pada Pasien Dengan Post Operasi Di RSUD A. Dadi Tjokrodipo Kota Bandar Lampung. *Jurnal Kesehatan*, 6(1).
- Nurliana. (2011). *Efektifitas Perangsangan Auditori Ayat-Ayat Suci Al-Quran Terhadap Kecemasan Ibu Yang Sedang Dilakukan Kuret Di RSUD Pringadi Medan*. Diperoleh Dari: [Http://Repository.Usu.Ac.Id/](http://Repository.Usu.Ac.Id/)
- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Jakarta: Salemba Medika.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Potter, P.A. & Perry A.G. (2012). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan, Konsep, Proses, Dan Praktek*. Jakarta : Egc
- Puji Lestari. (2019). Efektifitas Terapi Musik Terhadap Skala Nyeri Pada Pasien Kanker Payudara Di Rumah Sakit Umum Dr. H Soewondo Kendal.
- Purnaningsih E (2016). *Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tingkat Nyeri Dismenore Pada Remaja di SMKN 1 Karanganyar*. ISSN. Vol 3 No: 3.
- Shelly Safitri Yasin. (2016). *Pengaruh Terapi Musik Dzikir Terhadap Tingkat Nyeri Haid Pada Santri Kelas Viii Di Pondok Darussalam Tambak Madu Surabaya*. 13–43.

- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sumaryani, (2015). Nuraeni, Aan. (2017). *Pengaruh Relaksasi Dzikir Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronis Yang Menjalani Hemodialisa*. Vol. 3, No. 1.
- Suryati. (2012). *Perilaku Kebersihan Remaja Saat Menstruasi*. In *Health Quality* (Vol. 3, Pp. 54–65). Jakarta: Egc.
- Trimayasari, D., & Kuswandi, K. (2014). Hubungan Usia Menarche Dan Status Gizi Siswi Smp Kelas 2 Dengan Kejadian Dismenore. *Jurnal Obstretika Scientia*, 2(2), 192–211. <https://doi.org/10.2337-6120>
- Umamah, A. F. (2018). Pengaruh Terapi Musik Dzikir Terhadap Tingkat Depresi Pada Lansia Di Rt 3 Rw 2 Rumah Dinas Tni-AI Pulungan. *Journal Of Health Sciences*, 11(2), 188–195.