

Pengaruh Musik Klasik Terhadap Nyeri Disminore Pada Mahasiswa Kebidanan Medistra Lubuk Pakam

The Effect of Classical Music on Dysmenorrhea Pain in Medistra Lubuk Pakam Midwifery Students

Sri Wulan^{1*}, Siti Mutiara Zam Zam², Kesya Dia Ramadani³, Shalwa Fatona⁴

^{1,2,3,4} Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam
Jl. Sudirman No 38 Lubuk Pakam Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara
Email : wulan194@gmail.com

Abstrak

Disminore atau nyeri saat menstruasi merupakan masalah umum yang sering dialami oleh perempuan usia reproduktif, termasuk kalangan mahasiswa. Kondisi ini dapat berdampak negatif terhadap kualitas hidup, mengganggu rutinitas harian, dan bahkan menurunkan capaian akademik. Bagi mahasiswa kebidanan, yang memiliki jadwal akademik dan praktik yang cukup padat, nyeri haid yang tidak ditangani dengan baik bisa memengaruhi fokus belajar, kinerja praktik klinik, dan kondisi psikologis secara keseluruhan. Oleh karena itu, penting untuk memahami tingkat keparahan nyeri sebagai dasar dalam memilih strategi penanganan yang tepat, salah satu metode penanganan non-obat yang digunakan adalah terapi musik klasik, karena efek menenangkannya dipercaya mampu meredakan intensitas nyeri. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh terapi musik klasik terhadap penurunan tingkat nyeri disminore pada mahasiswa Kebidanan Medistra Lubuk Pakam. Desain penelitian yang digunakan adalah *quasi experiment* dengan pendekatan *pretest-posttest* tanpa kelompok kontrol. Partisipan penelitian adalah mahasiswa yang mengalami disminore sebanyak 30 orang, yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Intervensi dilakukan dengan memutar musik klasik selama 30 menit per hari, selama tiga hari berturut-turut saat menstruasi. Tingkat nyeri diukur menggunakan skala *Visual Analog Scale (VAS)* sebelum dan sesudah pemberian intervensi. Hasil menunjukkan adanya penurunan nyeri yang signifikan setelah terapi musik klasik diberikan dengan nilai $p=0,000$, yang mengindikasikan bahwa musik klasik efektif dalam meredakan nyeri haid. Berdasarkan temuan ini, musik klasik dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif terapi non-farmakologis untuk mengurangi nyeri disminore pada mahasiswa kebidanan. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dalam penanganan disminore dengan pendekatan yang lebih menyeluruh.

Kata kunci: Musik Klasik, Nyeri Disminore, Mahasiswa

Abstract

Dysmenorrhea, or menstrual pain, is a common problem frequently experienced by women of reproductive age, including university students. This condition can negatively affect quality of life, disrupt daily routines, and even lower academic performance. For midwifery students, who often have demanding academic and clinical practice schedules, unmanaged menstrual pain can impact study focus, clinical performance, and overall psychological well-being. Therefore, it is important to understand the severity of pain as a basis for selecting appropriate management strategies. One non-pharmacological treatment method used is classical music therapy, as its calming effect is believed to help reduce pain intensity. This study aims to evaluate the effect of classical music therapy on reducing dysmenorrhea pain levels among Midwifery students at Medistra Lubuk Pakam. The research design used was a quasi-experimental approach with a pretest-posttest design without a control group. The study participants consisted of 30 students experiencing dysmenorrhea, selected through purposive sampling. The intervention involved playing classical music for 30 minutes per day over three consecutive days during menstruation. Pain levels were measured using the Visual Analog Scale (VAS) before and after the intervention. The results showed a significant decrease in pain after classical music therapy was administered ($p < 0.05$), indicating that classical music is effective in alleviating menstrual pain. Based on these findings, classical music can be considered a viable non-pharmacological therapy option for reducing dysmenorrhea among midwifery students. This study is expected to serve as a reference for more comprehensive approaches to managing dysmenorrhea.

Keywords: Classical Music, Dysmenorrhea Pain, Student

* Corresponding author: Sri Wulan, Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam, Indonesia

E-mail : wulan194@gmail.com

Doi : 10.35451/jkf.v7i2.2683

Received : April 11, 2025, Accepted: April 19, 2025, Published: April 30, 2025

Copyright: © 2025, Sri Wulan. Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

1. PENDAHULUAN

Disminore merupakan salah satu gangguan kesehatan reproduksi yang paling umum dialami oleh wanita usia subur. Kondisi ini ditandai dengan munculnya rasa nyeri sebelum atau selama masa menstruasi, yang dapat berlangsung dari beberapa jam hingga beberapa hari.[1] Berdasarkan penyebabnya, disminore terbagi menjadi dua jenis, yaitu primer dan sekunder. Disminore primer terjadi tanpa adanya kelainan struktural pada organ reproduksi, dan biasanya mulai dirasakan sejak awal menstruasi atau beberapa tahun setelahnya. Sementara itu, disminore sekunder disebabkan oleh adanya gangguan medis tertentu, seperti endometriosis atau mioma. Meskipun bersifat fisiologis, nyeri haid ini dapat sangat mengganggu aktivitas sehari-hari, termasuk pada mahasiswa yang memiliki beban akademik yang berat [1,2].

Hasil penelitian menunjukkan bahwa prevalensi disminore tergolong tinggi, terutama di kalangan remaja dan wanita muda. Di Indonesia sendiri, diperkirakan sekitar 64% hingga 93% wanita usia produktif mengalami nyeri menstruasi dengan tingkat keparahan yang beragam. Mahasiswa kebidanan termasuk kelompok yang rentan terhadap disminore karena mereka menjalani aktivitas fisik dan mental yang intens, menghadapi tekanan akademik, serta menjalani pola hidup yang dinamis. Walaupun memiliki pengetahuan mengenai kesehatan reproduksi, tidak semua dari mereka memilih cara yang tepat dan aman dalam menangani nyeri haid. Penggunaan obat pereda nyeri seperti analgesik atau antiinflamasi nonsteroid (NSAID) masih menjadi pilihan utama, meskipun konsumsi jangka panjang dapat memicu efek samping seperti gangguan lambung, ketergantungan obat, serta risiko gangguan kesehatan lainnya [3,4,5].

Melihat risiko tersebut, pendekatan non-obat (non-farmakologis) semakin dipertimbangkan sebagai alternatif dalam mengatasi nyeri haid. Salah satu metode yang dianggap menjanjikan adalah penggunaan terapi musik. Musik telah lama dikenal sebagai media terapi karena dapat memberikan dampak positif baik secara emosional maupun fisiologis [6]. Musik klasik secara khusus dipercaya mampu menenangkan karena iramanya yang teratur dan lembut, serta diduga merangsang pelepasan hormon endorfin, yakni senyawa alami tubuh yang berfungsi sebagai pereda nyeri. Selain itu, musik klasik dapat mengalihkan perhatian dari rasa sakit, memberikan rasa tenang, dan menurunkan tingkat stres, yang mana stres sendiri dapat memperparah persepsi terhadap nyeri [7].

Berbagai studi sebelumnya telah menunjukkan bahwa terapi musik dapat membantu mengurangi nyeri dalam berbagai situasi, seperti pada pasien pascaoperasi, penderita kanker, serta ibu yang sedang dalam proses persalinan.[8] Namun, studi khusus yang membahas efektivitas musik klasik dalam meredakan nyeri haid, khususnya pada mahasiswa kebidanan, masih sangat terbatas. Padahal, kelompok ini sangat membutuhkan metode penanganan nyeri yang efektif, aman, dan tidak mengganggu kegiatan akademik mereka. Kondisi lingkungan belajar yang menuntut konsentrasi tinggi semakin menegaskan pentingnya pencarian alternatif penanganan nyeri yang tidak mengganggu rutinitas [9,10].

Komposer seperti Mozart, Beethoven, dan Bach menghasilkan musik dengan tempo lambat, struktur harmonis yang seimbang, dan susunan nada yang stabil. Musik seperti ini diketahui dapat menenangkan sistem saraf.[11] Saat seseorang mendengarkan musik klasik, aktivitas otak yang berkaitan dengan stres dan kecemasan dapat menurun, sementara gelombang otak yang berhubungan dengan perasaan tenang dan nyaman, seperti gelombang alfa, cenderung meningkat. Efek ini sangat bermanfaat dalam membantu mengurangi persepsi terhadap nyeri haid yang bersifat subjektif. Terapi musik juga mudah dilakukan, tidak menimbulkan efek samping, dan bisa diakses secara bebas, menjadikannya metode yang ideal untuk diterapkan dalam pendekatan kesehatan wanita secara menyeluruh [12,13].

Di lingkungan akademik seperti Program Studi Kebidanan Medistra Lubuk Pakam, penerapan terapi musik klasik sebagai metode mengurangi nyeri haid belum banyak diterapkan secara sistematis. Sebagian besar mahasiswa masih mengandalkan obat-obatan atau bahkan membiarkan rasa nyeri tanpa intervensi, yang dapat berdampak pada konsentrasi belajar, keterlibatan dalam praktik klinik, hingga kualitas hidup secara keseluruhan. Maka dari itu, dibutuhkan penelitian yang menguji secara ilmiah efektivitas terapi musik klasik dalam menurunkan nyeri haid pada mahasiswa kebidanan, agar dapat dijadikan solusi praktis di lingkungan akademik [14].

Lebih jauh lagi, penting bagi institusi pendidikan kebidanan untuk mulai mengintegrasikan pendekatan non-farmakologis seperti terapi musik ke dalam proses pembelajaran. Calon bidan seharusnya tidak hanya dibekali dengan keterampilan medis, tetapi juga mampu menerapkan pendekatan komplementer yang sesuai dengan kebutuhan pasien secara individu. Melalui pengalaman langsung dengan terapi musik, mahasiswa diharapkan memiliki bekal yang cukup untuk menerapkan dan merekomendasikan metode ini di masa depan dalam praktik kebidanan mereka.[15]

Dengan hasil penelitian ini, diharapkan akan tersedia pendekatan baru dalam manajemen disminore yang tidak hanya efektif tetapi juga aman, terjangkau, dan dapat diaplikasikan secara mandiri oleh mahasiswa. Lebih dari itu, penelitian ini diharapkan mampu mendorong institusi pendidikan, khususnya di Medistra Lubuk Pakam, untuk mulai mempertimbangkan penggunaan terapi berbasis musik sebagai bagian dari program edukasi dan pelayanan kesehatan kampus. Penelitian ini juga dapat menjadi dasar bagi studi-studi berikutnya yang lebih mendalam mengenai variasi jenis musik, frekuensi penggunaan, serta dampaknya terhadap kesejahteraan perempuan secara menyeluruh.[16]

2. METODE

Penelitian ini dirancang menggunakan pendekatan *quasi experiment* dengan desain *pretest-posttest tanpa kelompok kontrol*, dengan tujuan untuk mengevaluasi pengaruh musik klasik terhadap penurunan tingkat nyeri haid. Mahasiswa kebidanan yang mengalami disminore akan menjadi responden, dan mereka akan diberikan intervensi berupa mendengarkan musik klasik selama 30 menit dalam tiga hari berturut-turut selama masa menstruasi. Tingkat nyeri akan diukur dengan menggunakan *Visual Analog Scale (VAS)* baik sebelum maupun setelah perlakuan. Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 30 orang, pengambilan sampel dengan *purposive sampling*. Analisa data dengan menggunakan uji *paired t test* (0.05). Penelitian ini telah mendapatkan izin etik dari Komisi Etik Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam dengan nomor persetujuan 022.D/KEP-MLP/I/2025

3. HASIL

Tabel 1. Distribusi nyeri disminore reponden sebelum di berikan terapi musik klasik

Tingkat Nyeri	Jumlah (n)	Frekuensi (%)
Ringan	5	16,7
Sedang	15	50,0
Berat	10	33,3
Jumlah	30	100

Berdasarkan hasil penelitian pada table.1, diketahui bahwa dari 30 responden yang mengalami nyeri disminore sebelum diberikan terapi musik klasik, sebagian besar berada pada kategori nyeri sedang, yaitu sebanyak 15 orang (50,0%). Sebanyak 10 responden (33,3%) mengalami nyeri berat, sedangkan 5 responden (16,7%) berada pada kategori nyeri ringan.

Tabel 2. Distribusi nyeri disminore reponden sesudah di berikan terapi musik klasik

Tingkat Nyeri	Jumlah (n)	Frekuensi (%)
Ringan	18	60,0
Sedang	10	33,3
Berat	2	6,7
Jumlah	30	100

Berdasarkan hasil penelitian setelah dilakukan intervensi berupa terapi musik klasik, diketahui bahwa dari 30 responden, mayoritas mengalami penurunan intensitas nyeri ke tingkat ringan, yaitu sebanyak 18 orang (60,0%). Sementara itu, sebanyak 10 responden (33,3%) masih berada pada kategori nyeri sedang, dan hanya 2 responden (6,7%) yang masih mengalami nyeri berat.

Tabel 4. Hasil uji statistik variabel

Tingkat Nyeri	Hasil uji			p-value
	Mean	Lower-upper	Std Deviasi	
Pretest	6,27	2,63	1,48	0,000
Posttest	3,13	3,65	1,21	

Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji *Paired t-Test*, ditemukan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara tingkat nyeri disminore sebelum dan sesudah dilakukan intervensi terapi musik klasik. Nilai rata-rata nyeri pada saat pretest tercatat sebesar 6,27 dengan standar deviasi 1,48, sedangkan setelah intervensi (posttest) menurun menjadi 3,13 dengan standar deviasi 1,21. Penurunan tingkat nyeri tersebut berada dalam rentang interval kepercayaan (95%) antara 2,63 hingga 3,65, yang mengindikasikan bahwa perubahan yang terjadi relevan secara klinis. Selain itu, nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$) menunjukkan bahwa perbedaan yang terjadi signifikan secara statistik.

4. PEMBAHASAN

a. Sebelum Intervensi

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 30 mahasiswa kebidanan, diketahui bahwa sebelum mendapatkan perlakuan berupa terapi musik klasik, sebagian besar responden mengalami nyeri haid pada tingkat sedang, yaitu sebanyak 15 orang atau 50,0%. Sementara itu, 10 orang (33,3%) berada dalam kategori nyeri berat, dan hanya 5 orang (16,7%) yang merasakan nyeri ringan. Hasil ini mengindikasikan bahwa mayoritas mahasiswa kebidanan yang mengalami disminore menghadapi ketidaknyamanan yang cukup signifikan selama masa menstruasi.

Disminore atau nyeri saat menstruasi merupakan masalah umum yang sering dialami oleh perempuan usia reproduktif, termasuk kalangan mahasiswa. Kondisi ini dapat berdampak negatif terhadap kualitas hidup, mengganggu rutinitas harian, dan bahkan menurunkan capaian akademik. Bagi mahasiswa kebidanan, yang memiliki jadwal akademik dan praktik yang cukup padat, nyeri haid yang tidak ditangani dengan baik bisa memengaruhi fokus belajar, kinerja praktik klinik, dan kondisi psikologis secara keseluruhan. Oleh karena itu, penting untuk memahami tingkat keparahan nyeri sebagai dasar dalam memilih strategi penanganan yang tepat [17].

Di kalangan mahasiswa, penggunaan obat analgesik seperti parasetamol dan ibuprofen masih menjadi pilihan utama dalam menangani disminore. Meskipun efektif, konsumsi jangka panjang dari obat-obatan ini berpotensi menimbulkan efek samping, seperti gangguan lambung dan ketergantungan. Oleh karena itu, pendekatan non-obat seperti terapi musik mulai menjadi alternatif yang menjanjikan karena lebih aman dan praktis. Distribusi tingkat nyeri sebelum intervensi menjadi acuan penting dalam menilai sejauh mana efektivitas terapi musik klasik dapat mengurangi rasa nyeri. Tingginya tingkat nyeri yang dialami sebelum pemberian terapi memberikan ruang yang cukup untuk mengamati perubahan setelah perlakuan diberikan. Musik klasik diketahui mampu menstimulasi sistem saraf pusat melalui irama dan melodi yang menenangkan, yang dapat mengurangi persepsi nyeri dan menimbulkan rasa rileks [18].

b. Setelah Intervensi

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari 30 Responden, penelitian ini menunjukkan bahwa setelah diberikan intervensi berupa terapi musik klasik, sebagian besar responden mengalami penurunan intensitas nyeri haid ke tingkat yang lebih ringan, yaitu sebanyak 18 orang (60,0%). Sebanyak 10 responden (33,3%) masih merasakan nyeri pada tingkat sedang, dan hanya 2 orang (6,7%) yang tetap berada pada tingkat nyeri berat.

Penurunan yang terlihat ini menandakan bahwa terapi musik klasik memiliki dampak positif dalam mengurangi nyeri menstruasi. Musik klasik, khususnya yang memiliki ritme pelan dan nada yang menenangkan seperti karya dari Mozart atau Beethoven, dipercaya dapat merangsang sistem saraf parasimpatis yang berperan dalam menciptakan rasa tenang dan meredakan ketegangan otot.[19] Proses ini diyakini membantu menurunkan persepsi nyeri, terutama yang bersifat subjektif seperti disminore, apabila dibandingkan dengan kondisi sebelum perlakuan, di mana sebagian besar responden mengalami nyeri dalam kategori sedang dan berat (masing-masing 50% dan 33,3%), maka hasil pasca-intervensi menunjukkan perbaikan yang cukup signifikan. Sebanyak 60% responden

berpindah ke kategori nyeri ringan, sementara jumlah responden dengan nyeri berat menurun drastis dari 10 menjadi hanya 2 orang. Temuan ini mendukung bahwa terapi musik klasik dapat menjadi pendekatan non-obat yang efektif untuk meredakan nyeri haid, terutama bagi mahasiswa kebidanan yang sering mengalami tekanan dari segi akademik maupun praktik klinik [9].

Secara fisiologis, manfaat musik dalam mengurangi nyeri juga bisa dijelaskan melalui kemampuannya merangsang pelepasan endorfin, yakni senyawa alami tubuh yang berfungsi sebagai pereda nyeri. Selain itu, musik juga membantu mengalihkan perhatian dari rasa sakit, memperbaiki suasana hati, serta menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol yang dapat memperburuk persepsi nyeri. Penurunan tingkat nyeri ini juga memperlihatkan bahwa terapi musik klasik merupakan alternatif yang aman, terjangkau, dan mudah diakses dibandingkan penggunaan obat-obatan, yang berisiko menimbulkan efek samping bila digunakan dalam jangka panjang. Ini menjadi penting, terutama bagi mahasiswa yang ingin menghindari ketergantungan terhadap obat. Dalam konteks pendidikan kebidanan, keberhasilan terapi ini juga menekankan pentingnya pendekatan menyeluruh dalam penanganan nyeri, serta memberikan pengalaman bagi mahasiswa dalam mengenal dan menerapkan metode non-farmakologis yang bisa digunakan saat menangani pasien di kemudian hari [18,19].

c. Sebelum dan Sesudah Intervensi

Berdasarkan hasil uji *Paired t-Test*, diketahui bahwa terjadi penurunan tingkat nyeri menstruasi yang signifikan setelah diberikan intervensi berupa terapi musik klasik. Nilai rata-rata tingkat nyeri sebelum intervensi (*pretest*) tercatat sebesar 6,27 dengan standar deviasi 1,48, sementara setelah intervensi (*posttest*) menurun menjadi 3,13 dengan standar deviasi 1,21. Rentang penurunan nyeri berdasarkan confidence interval (95%) berada di antara 2,63 hingga 3,65. *p-value* sebesar 0,000 ($p < 0,05$) menegaskan bahwa penurunan ini signifikan secara statistik.

Hasil ini konsisten dengan penelitian oleh Ituga et al. (2022) yang menunjukkan efektivitas terapi musik klasik dalam mengurangi nyeri dismenore primer pada remaja putri, dengan nilai $p = 0,000$. Penelitian serupa oleh Amalia (2018) juga menunjukkan penurunan signifikan pada rata-rata nyeri menstruasi, yaitu dari 4,84 menjadi 3,03, setelah diberikan intervensi yang sama, dengan nilai $p = 0,000$.

Secara biologis, musik klasik diyakini mampu merangsang produksi endorfin, yaitu zat kimia alami tubuh yang berfungsi sebagai pereda nyeri (analgesik). Selain itu, mendengarkan musik juga dapat mengalihkan perhatian dari rasa nyeri, memperbaiki suasana hati (mood), serta menurunkan kadar kortisol, yaitu hormon stres yang dapat memperburuk sensasi nyeri.[7] Temuan ini juga menegaskan bahwa terapi musik klasik dapat menjadi alternatif non-farmakologis yang aman, hemat biaya, dan mudah diterapkan, serta tidak menimbulkan efek samping seperti halnya konsumsi analgesik dalam jangka panjang. Hal ini menjadi sangat relevan bagi mahasiswa, yang umumnya lebih berhati-hati terhadap penggunaan obat secara berlebihan demi menjaga kesehatan jangka Panjang [7,9].

Dalam lingkup pendidikan kebidanan, keberhasilan terapi musik klasik dalam mengurangi nyeri juga menyoroti pentingnya pendekatan holistik dalam praktik kebidanan. Selain itu, hasil ini dapat memperkaya pemahaman mahasiswa mengenai metode non-obat yang dapat diterapkan dalam pelayanan asuhan kebidanan di masa depan. Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan bukti yang kuat bahwa terapi musik klasik berpotensi besar sebagai pendekatan alternatif untuk menangani nyeri menstruasi (disminore). Namun, dibutuhkan penelitian lanjutan dengan jumlah sampel yang lebih besar dan kontrol yang lebih ketat untuk mengevaluasi efektivitas jangka panjang serta membandingkan pengaruh genre musik lainnya terhadap intensitas nyeri haid [20].

5. KESIMPULAN

Berdasarkan temuan penelitian, pemberian terapi musik klasik terbukti mampu secara signifikan menurunkan tingkat nyeri dismenore pada 30 mahasiswa kebidanan Medistra Lubuk Pakam. Rata-rata intensitas nyeri menurun dari 6,27 menjadi 3,13 pasca intervensi. Uji statistik *Paired t-Test* menunjukkan hasil yang bermakna nilai $p = 0,000$. Terapi ini berpotensi menjadi pilihan intervensi non-farmakologis yang aman, terjangkau, dan efektif dalam meredakan nyeri menstruasi, sekaligus mendukung pendekatan asuhan kebidanan yang bersifat holistik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan apresiasi yang tulus kepada Pimpinan dan para Dosen Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam atas segala bentuk dukungan dan bimbingan selama pelaksanaan penelitian ini. Terima kasih juga disampaikan kepada Ketua Program Studi Kebidanan atas izin dan arahannya, serta kepada Komisi Etik Penelitian yang telah memberikan persetujuan etik sebagai dasar pelaksanaan studi ini dan LPPM Inkes Medistra mendukung dalam penyelesaian penelitian ini. Penulis juga berterima kasih kepada seluruh responden mahasiswa kebidanan yang telah berpartisipasi dengan penuh kejujuran, serta kepada orang tua dan keluarga atas doa dan dukungan

yang tak ternilai. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada rekan dan sahabat atas semangat serta kontribusi positif selama penyusunan karya ini. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu kebidanan, terutama dalam penerapan intervensi non-farmakologis untuk mengatasi nyeri dismenore.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Agustini, I. G. A. R., Purwaningsih, N. K., & Purnama Dewi, D. P. M. (2023). Pengaruh Endorphine Massage dan Terapi Musik Klasik (Mozart) terhadap Penurunan Dismenore pada Remaja Putri di Lingkungan Kuwum. *Bali Medika Jurnal*, 9(3). <https://doi.org/10.36376/bmj.v9i3.289>
- [2] Kemenkes RI. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2022*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://pusdatin.kemkes.go.id>
- [3] Ituga, A. S., Taqiyah, Y., & Agustini, T. (2022). Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik terhadap Penurunan Dismenore Primer pada Remaja Putri. *Window of Nursing Journal*, 1(2), 61–72. <https://doi.org/10.33096/won.v1i2.250>
- [4] Lestari, R. A., & Ningsih, S. R. (2023). Pengaruh Terapi Musik terhadap Penurunan Nyeri Dismenore di SMA UII Yogyakarta. *Jurnal Ilmu Psikologi dan Kesehatan*, 2(1), 45–52. <https://jurnal.kopusindo.com/index.php/jipk/article/view/567>
- [5] Nurfadillah, S., dkk. (2024). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore pada Mahasiswa*. Public Health and Medical Science, 3(1).
- [6] Saputra, A. U., Arsi, R., & Elviani, Y. (2022). Perbedaan Efektivitas Terapi Musik Klasik dan Murottal Al-Qur'an terhadap Intensitas Nyeri Disminore pada Remaja Putri di SMK Kesehatan Kader Bangsa Palembang Tahun 2022. *Jurnal Ilmiah Keperawatan SHT*, 19(2), 112–119. <https://doi.org/10.30643/jiksht.v19i2.3578203>
- [7] Siregar, Y. D. (2023). Pengaruh Terapi Musik Klasik terhadap Nyeri Persalinan Kala 1. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia*, 8(2), 195–199. <https://doi.org/10.51933/health.v8i2.1247​>
- [8] Wulandari, F., & Arifin, A. (2021). *Manajemen Nyeri dalam Keperawatan dan Kebidanan*. Yogyakarta: Deepublish
- [9] Stiefani, A., Usman, A. M., & Suralaga, C. (2023). Pengaruh Terapi Musik Klasik Mozart terhadap Dismenore pada Remaja Putri di SMP Tunas Harapan Bogor. *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan Nasional*, 1(1), 25–32. <https://doi.org/10.47313/jkkn.v1i1.2258203>
- [10] Nurhayati, E., & Damayanti, R. (2022). *Asuhan Kebidanan pada Remaja dan Gangguan Menstruasi*. Jakarta: Prenada Media
- [11] Sari, R. N., & Lestari, P. (2023). *Terapi Musik dalam Praktik Kesehatan: Konsep dan Aplikasi*. Bandung: Alfabeta
- [12] Yuliza, E., Rahmadani, S. P., & Daeli, W. (2024). Pengaruh Terapi Kombinasi Bantal Pemanas Elektrik serta Terapi Musik Klasik terhadap Skala Nyeri Dismenore pada Siswi SDN Cipedak 03 Pagi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Mandira Cendikia*, 3(3), 7–14. <https://journal.mandiracendikia.com/index.php/JIK-MC/article/view/1054>
- [13] Utama, A. S., Arsi, R., & Elviani, Y. (2022). Perbedaan Efektivitas Terapi Musik Klasik dan Murottal Al-Qur'an terhadap Intensitas Nyeri Disminore pada Remaja Putri di SMK Kesehatan Kader Bangsa Palembang Tahun 2022. *Jurnal Ilmiah Keperawatan SHT*, 19(2), 112–119.
- [14] Kemenkes RI. (2024). *Pengobatan Nyeri Haid (Dismenore)*. Menara Medika, 6(2)
- [15] Tari, N. A., dkk. (2023). *Gambaran Risiko Dismenore Primer pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas 'Aisyiyah Surakarta*. Jurnal Medika Nusantara, 2(3).
- [16] Amelia, W. S. (2023). *Penanganan Dismenore*. Jurnal 'Aisyiyah Medika, 9(1).
- [17] Sari, D., dkk. (2023). *Penerapan Terapi Kompres Air Hangat terhadap Nyeri Dismenore pada Remaja Putri*. Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan, 14(1)
- [18] Beer, L. E., & Birnbaum, J. C. (2022). *Trauma-Informed Music Therapy*. New York: Routledge.
- [19] Viega, M., dos Santos, A., & Wheeler, B. L. (Eds.). (2023). *Music Therapy Handbook* (2nd ed.). New York: Guilford Press.

- [20] Abdullah, V. I., Rosdianto, N. O., Adyani, K., Rosyeni, Y., Rusyanti, S., & Sumarni. (2024). *Dismenore*. Penerbit NEM.