
MANAJEMEN NYERI PADA KELUARGA DENGAN ANGGOTA KELUARGA YANG MENGALAMI DISMENOREA

PAIN MANAGEMENT IN FAMILIES WITH FAMILY MEMBERS WITH DYSMENORRHEA

Yuma Kinesti¹, Suyamto²

¹Yuma Kinesti (Stikes Notokusumo Yogyakarta)

²Suyamto (Stikes Notokusumo Yogyakarta)

INDEX

Kata Kunci:

Manajemen,
Manajemen Nyeri dan
Dismenorea

ABSTRAK

Pendahuluan : Dismenorea adalah rasa tidak enak di perut bagian bawah sebelum dan selama haid. Dismenorea terjadi karena pelepasan prostaglandin yang berlebihan mengakibatkan kenaikan kontraksi uterus sehingga terjadi rasa nyeri saat menstruasi. Prevalensi *dismenorea* dalam beberapa penelitian menunjukkan frekuensi yang cukup tinggi. Dalam suatu *systemic review WHO*, rata-rata insidensi terjadinya dismenore pada wanita muda antara 16,8-81 %. Prevalensi *dismenorea* primer di Indonesia cukup tinggi yaitu 60-70 % dan 15 % diantaranya mengalami nyeri yang hebat, pada umumnya terjadi pada usia remaja dan dewasa. Dampak yang terjadi jika *dismenore* tidak ditangani maka dapat memicu kenaikan angka kematian, termasuk kemandulan (Fauziah,2015). Manajemen Tindakan nyeri ini diharapkan mampu untuk mengatasi masalah nyeri pada saat menstruasi. Tujuannya adalah Mengetahui apa saja penatalaksanaan manajemen untuk mengurangi nyeri pada pasien dengan *dismenorea*. Mengetahui penatalaksanaan manajemen untuk mengurangi nyeri yang efektif pada pasien *dismenorea*.

Metode : Metode dalam penelitian ini dengan menggunakan *literature review*, yaitu dengan menelaah hasil-hasil penelitian sebelumnya di artikel yang terpublikasi. Artikel ditelusuri dilakukan melalui *Google Scholar*. Kriteria inklusi meliputi a) publikasi artikel dalam sepuluh tahun terakhir 2015-2019, b) artikel menggunakan Bahasa Inggris dan memiliki *fulltext*, c) studi yang terdiri dari *randomized control trial*, *cohort study* dan *qualitative study*, sedangkan kriteria eksklusi meliputi artikel yang tidak memenuhi kriteria inklusi pada penelitian ini. Kedua jurnal ini menggunakan metode penelitian yang sama. Metode yang digunakan adalah *quasi eksperimen* atau eksperimen semu dengan pendekatan kuantitatif, Instrumen penelitian dengan menggunakan kuesioner

Hasil : Dari artikel yang telah ditemukan yaitu Teknik relaksasi nafas dalam dan terapi music dengan melakukan pengukuran skala nyeri sebelum relaksasi nafas dalam 2,21 dan setelah relaksasi nafas dalam menjadi 1,25 lalu untuk terapi music skala nyeri sebelum dilakukan terapi music 2,18 menjadi 1,25. Dan artikel Penerapan senam dismenorea dapat mengatasi dismenore dengan menunjukan sebelum diberikan intervensi senam dismenorea rata rata skala 5 dan setelah diberikan senam sebanyak 6 x dalam bulan siklus mentruasi nyeri yang dirasakan menjadi 2,3

Kesimpulan : Manajemen Nyeri Pada Keluarga Dengan Anggota Keluarga Yang Mengalami *Dismenorea* sangat efektif dalam menurunkan nyeri pada saat dismenorea

Keywords:

Management, Pain
Management and
Dysmenorrhea

Introduction : *Dysmenorrhea* is a feeling of discomfort in the lower abdomen before and during menstruation. *Dysmenorrhea* occurs due to excessive release of prostaglandins resulting in an increase in uterine contractions resulting in pain during menstruation. The prevalence of *dysmenorrhea* in several studies shows a

fairly high frequency. In a WHO systemic review, the average incidence of dysmenorrhea in young women is between 16.8-81%. The prevalence of primary dysmenorrhea in Indonesia is quite high, namely 60-70% and 15% of them experience severe pain, generally occurring in adolescents and adults. The impact that occurs if dysmenorrhea is not treated can trigger an increase in mortality, including infertility (Fauziah, 2015). Management This pain measure is expected to be able to overcome the problem of pain during menstruation. The aim is to know what management management is to reduce pain in patients with dysmenorrhea. Know the management management for effective pain reduction in dysmenorrheal patients.

Methods: The method in this study uses a literature review, namely by examining the results of previous studies in published articles. Articles are searched through Google Scholar. Inclusion criteria include a) publication of articles in the last ten years 2015-2019, b) articles using English and having full text, c) studies consisting of randomized control trials, cohort studies and qualitative studies, while exclusion criteria include articles that do not meet the criteria inclusion in this study. Both journals use the same research method. The method used is a quasi-experimental or quasi-experimental with a quantitative approach, the research instrument using a questionnaire

Results: From the articles that have been found, namely deep breathing relaxation techniques and music therapy by measuring the pain scale before deep breathing relaxation is 2.21 and after deep breathing relaxation it is 1.25 then for music therapy the pain scale before music therapy is 2.18 becomes 1.25. And the article The application of dysmenorrhoea exercise can overcome dysmenorrhea by showing that before the intervention of dysmenorrhoea exercise is given the average scale is 5 and after being given exercise as much as 6 times in the menstrual cycle the pain felt to be 2,3

Conclusion: Pain Management in Families with Family Members with Dysmenorrhea is very effective in reducing pain during dysmenorrhea

PENDAHULUAN

Dismenorea adalah nyeri saat haid yang terasa di perut bagian bawah dan muncul sebelum, selama atau setelah menstruasi. Nyeri dapat bersifat kolik atau terus menerus. *Dismenorea* atau nyeri haid merupakan gejala bukan penyakit yang dirasakan sewaktu haid dengan gejala yang kompleks berupa kram perut bagian bawah yang menjalar ke punggung atau kaki (Paramita,2010). *Dismenorea* adalah rasa tidak enak di perut bagian bawah sebelum dan selama haid. *Dismenorea* terjadi karena pelepasan prostaglandin yang berlebihan mengakibatkan kenaikan kontraksi uterus sehingga terjadi rasa nyeri saat menstruasi.

Prevalensi *dismenorea* dalam beberapa penelitian menunjukkan frekuensi yang cukup tinggi. Dalam suatu *systemic review WHO*, rata-raa insidensi terjadinya *dismenore* pada wanita muda antara 16,8-81 %. Prevalensi *dismenorea* primer di Indonesia cukup tinggi yaitu 60-70 % dan 15 % diantaranya mengalami nyeri yang hebat, pada umumnya terjadi pada usia remaja dan dewasa. *Dismenorea* dapat menyebabkan seseorang lemas, tidak bertenaga dan secara psikologis akan sangat mengganggu. Berbagai faktor risiko *dismenorea* telah diidentifikasi dalam berbagai literatur dengan hasil prevalensi yang sangat beragam. Faktor risiko tersebut

antara lain menarke usia dini, riwayat keluarga dengan keluhan *dismenore*, indeks masa tubuh yang tidak normal, kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji, durasi perdarahan saat haid, terpapar asap rokok, konsumsi kopi dan alextyhimia (Atalas dan Larasati,2016

Tingkat morbiditas dari *dismenorea* masih cukup tinggi dan kurang mendapat perhatian dari dunia kesehatan. Hal ini dikarenakan banyak wanita yang menerima kondisi rasa sakit itu sebagai sesuatu yang normal dan bersifat psikis, walaupun ini dapat menghambat aktivitas sehari-hari mereka khususnya pada remaja. Masalah *dismenorea* pada remaja ini dapat mengganggu aktivitas belajar dan secara tidak langsung mempengaruhi produktivitas dan kualitas hidup remaja. Dampak yang terjadi jika *dismenore* tidak ditangani maka dapat memicu kenaikan angka kematian, termasuk kemandulan (Fauziah,2015).

Dismenorea dapat diatasi dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Penanganan *dismenorea* dengan obat-obatan seperti obat oral (pil), obat anti inflamasi nonsteroid, obat penenang, dapat menimbulkan efek samping seperti gangguan pencernaan, sakit kepala dan mengantuk. Sedangkan penanganan non farmakologi antara lain pengaturan posisi, teknik relaksasi, teknik distraksi, kompres

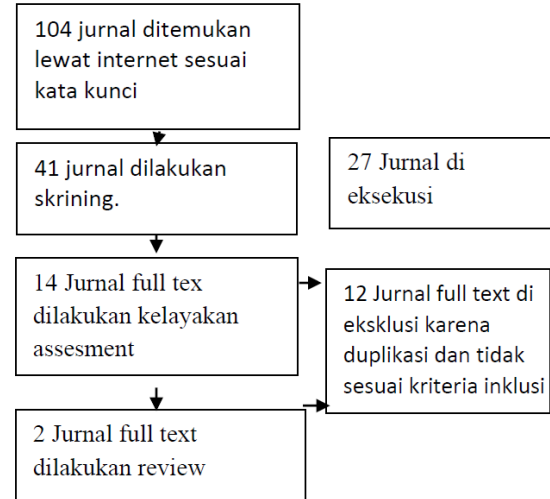
hangat, olahraga, pemberian ramuan herbal dan mendengarkan musik. Manajemen non farmakologis ini lebih aman digunakan karena tidak menimbulkan efek samping seperti obat- obatan (Ningsih,2011).

Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi *dismenorea* adalah teknik relaksasi nafas dalam dan terapi musik dengan melakukan pengukuran kala nyeri sebelum relaksasi nafas dalam 2,21 dan setelah dilakukan relaksasi nafas dalam menjadi 1,25 lalu untuk terapi musik skala nyeri sebelum dilakukan terapi musik 2,18 menjadi 1,25 (Nisa,2015). Selanjutnya mPenerapan senam *dismenorea* dapat mengatasi *dismenorea* dengan menunjukkan sebelum diberikan intervensi senam *dismenorea* rata-rata skala 5 dan setelah diberikan senam *dismenorea* sebanyak 6 kali dalam 2 bulan siklus menstruasi nyeri yang dirasakan menjadi 2,3. Metode penanganan non farmakologi yang efektif dalam menurunkan nyeri menggunakan prinsip teori gate control yaitu implus nyeri dihantarkan saat sebuah pertahanan dibuka dan implus dihambat saat sebuah pertahanan tertutup.

METODE

Design penelitian ini adalah *literature review* yaitu dengan menelaah hasil-hasil peneitian sebelumnya pada artikel yang telah terpublikasi. Sumber untuk

melakukan tinjauan ini meliputi pencarian secara elektronik dengan menggunakan beberapa *database*, antara lain pada Google Scholar dan Garuda dengan kata kunci remaja, skala nyeri haid, senam *dismenorea*, relaksasi nafas, terapi musik dan *dismenorea*. Kriteria inklusi meliputi a) publikasi artikel dalam sepuluh tahun terakhir 2010-2020, b) artikel menggunakan Bahasa Inggris atau Bahasa Indonesia yang memiliki *full text*, c) study terdiri dari *quasi experiment*, sedangkan kriteria eksklusi meliputi artikel yang tidak memenuhi kriteria inklusi pada penelitian ini. Adapun diagram alur review jurnal dapat dilihat pada gambar 1 dan hasil identifikasi identitas jurnal tabel 1 dan tabel 2.



Gambar 1. Alur Review Jurnal

Dua Jurnal tersebut trakhir 2015-2019 dan Arikel tersebut menggunakan bahasa Indonesia dan fulltex, yang digunakan adalah *quasi eksperimen* atau eksperimen semu.

Tabel 1. Hasil Sintesis Artikel

No	Judul Journal Penelitian	Nama Journal	Tahun Terbit	Nama Penulis/Tahun
1	Teknik relaksasi nafas dalam dan terapi musik sebagai upaya penurunan intensitas nyeri haid (<i>Dysmenoreehea</i>)	University Research Coloquium 2015	2015	Noor Azizah, Ana Zumrotun Nisak, Fania Nurul Khoirun Nisa
2	Penurunan skala nyeri haid pada remaja putri dengan senam <i>dysmenorrhea</i>	Universitas Pembangunan Nasional Veteran jakarta	Volume 3,No.1 2019	Agnes Nursafa, Sang Ayu Agnes Nursafa, Sang Ayu

PEMBAHASAN

Teknik relaksasi nafas dalam merupakan salah satu keadaan yang mampu merangsang tubuh untuk mengeluarkan opioid endogen yaitu *endorphin* dan *enkefalin*, zat tersebut memiliki sifat mirip morfin sehingga dengan efek analgetik yang membentuk suatu system penekan

nyeri yang akhirnya akan menyebabkan penurunan intensity nyeri (Nisa *et al*, 2015). Teknik relaksasi nafas dalam adalah bernafas dengan perlahan dan menggunakna diafragma, sehingga memungkinkan abdomen terangkat perlahan dan dada mengembang penuh. Dalam teknik ini salah satu bentuk asuhan

PROSIDING

Diseminasi Hasil Penelitian Dosen Program Studi Keperawatan dan Farmasi
Volume 3 Nomor 2 Bulan **September** Tahun 2021 - ISSN : 2338 - 4514

keperawatan dengan salah satu manfaatnya untuk mengurangi atau bahkan menghilangkan rasa nyeri yang terjadi pada individu tersebut (Arfa, 2013).

Tabel 2 Hasil

	Journal pertama	Journal kedua
Penulis	Teknik relaksasi nafas dalam dan terapi musik sebagai upaya penurunan intensitas nyeri haid (<i>Dysmenoreehea</i>) Noor Azizah, Ana Zumrotun Nisak, Fania Nurul	Penurunan skala nyeri haid pada remaja putri dengan senam <i>dysmenorrhea</i> Agnes Nursafa, Agnes Nursafa, Sang Ayu
Metode Penelitian	Eksperimental Semu	Eksperimental Semu
Sampel penelitian	80 Orang	40 Orang
Instrumen Penelitian	Kuesioner	Kuesioner
Hasil penelitian	Tehnik relaksasi nafas dalam dan terapi music dengan melakukan pengukuran skala nyeri sebelum relaksasi nafas dalam 2,21 dan setelah relaksasi nafas dalam menjadi 1,25 lalu untuk terapi music skala nyeri sebelum dilakukan terapi music 2,18 menjadi 1,25	Penerapan senam dismenorea dapat mengatasi dismenore dengan menunjukan sebelum diberikan intervensi senam dismenorea rata rata skala 5 dan setelah diberikan senam sebanyak 6 x dalam bulan siklus mentruasi nyeri yang dirasakan menjadi 2,3

Teknik relaksasi nafas dalam dipercaya dapat menurunkan intensitas nyeri melalui mekanisme otot yang mengalami spasme yang disebabkan peningkatan *prostaglandin*, sehingga terjadi vasodilatasi pembuluh darah dan akan meningkatkan aliran darah ke daerah yang mengalami spasme dan iskemik. Nisa *et al.*, (2015) menjelaskan bahwa teknik relaksasi nafasa dalam dapat diaplikasikan pada klien *dismenorea*. Teknik relaksasi nafas dalam ini terbukti efektif dapat mengurai nyeri dengan hasil sebelum dilakukan intervensi relaksasi nafas dalam dengan skala nyeri sedang sebanyak 71,4% dan setelah dilakukan intervensi relaksasi nafas dalam skala nyeri sedang menjadi 25% artiya terjadi penurunan skala dari kategori

sedang menjadi ringan. Prinsip yang mendasari penurunan nyeri oleh teknik relaksasi nafas dalam terletak pada fisiologi system saraf otonom yang merupakan bagian dari system saraf perifer yang mempertahankan homeostais lingkungan internal individu.

Smeltzer & Bare (2002 dalam Lestari, 2018) menyatakan, teknik relaksasi nafas dalam untuk meningkatkan ventilasi alveoli, memelihara pertukaran gas, mencegah atelektasi paru, meningkatkan efesiensi batuk, mengurangi stress baik stress fisik maupun emosional yaitu menurunkan intensitas nyeri dan menurunkan kecemasan

Priharjo (2006 dalam Nisa et al 2015) menjelaskan bahwa tidak ada tiga hal

penting yang menjadikan tindakan relaksasi bermakna secara signifikan terhadap skala nyeri yaitu posisi yang tepat, pikiran dan lingkungan yang tenang. Kondisi tersebut juga terjadi pada responden jika teknik relaksasi nafas dalam dilakukan secara baik di tambah pikiran dan kondisi lingkungan yang tenang sangat memberikan kontribusi dalam penurunan skala nyeri dismenorea.

Dalam keperawatan keluarga terdapat lima tugas keluarga salah satunya dalam tugas kesehatan keluarga ke tiga adalah keluarga mampu merawat anggota keluarga yang sakit pada remaja dengan *dismenore*. Intervensi yang dilakukan pada tugas ini dengan teknik relaksasi nafas dalam sehingga keluarga diharapkan dapat melakukan kembali cara penanganan nyeri non farmakologi yang sudah diajarkan dan keluarga dapat memberikan motivasi, dukungan kepada remaja dalam menyelesaikan masalah ketidaknyamanan fisik saat *dismenore*. Selain dengan teknik relaksasi nafas dalam manajemen nyeri non farmakologis juga dapat dilakukan dengan pemberian terapi music. Secara teori mendengarkan music dapat memproduksi zat endorphins (substansi sejenis morfin yang disupai tubuh yang dapat mengurangi rasa sakit/nyeri) yang dapat menghambat transmisi implus nyeri di system saraf pusat, sehingga sensasi nyeri menstruasi dapat berkurang, music juga bekerja pada

system limbik yang akan dihantarkan kepada system saraf yang mengatur kontraksi otot-otot tubuh, sehingga dapat mengurangi kontraksi otot (Reni dan Mona, 2017). Musik terbukti menunjukkan efek yaitu menurunkan frekuensi denyut jantung, mengurangi kecemasan dan depresi, menghilangkan nyeri, dan menurunkan tekanan darah. Terapi music adalah usaha meningkatkan kualitas fisik dan mental dengan rangsangan suara yang terdiri dari melodi, ritme, harmoni, timbre, bentuk dan gaya yang diorganisir sedemikian rupa sehingga tercipta music yang bermanfaat untuk kesehatan fisik dan mental, terapi music dapat berdampak positif untuk mengatasi nyeri (Glorianita et al., 2017).

Hal ini sesuai yang dijelaskan oleh Nisa et al., (2015) bahwa terapi music efektif menurunkan nyeri dengan dibuktikan pada penelitiannya yaitu skala nyeri sebelum dilakukan terapi music skala nyeri sedang sebanyak 82,1% dan setelah dilakukan terapi music menjadi skala sedang sebanyak 25% jadi dapat diartikan penelitian ini terjadi penurunan skala dari kategori sedang menjadi ringan

Terapi music diberikan pada klien dengan dismenore yang mempunyai fungsi menenangkan pikiran dan kartasis emosi, serta dapat mengoptimalkan tempo, riytme, melodi dan harmoni yang teratur dan dapat

menghasilkn gelombang alfa serta gelombang beta dalam gendang telinga sehingga memberikan ketenangan yang membuat otak siap menerima masukan baru, efek rileks, dan menidurkan, selain itu terapi music juga dapat mengatur hormone yang berhubungan dengan stress antara lain ACTH, prolactin dan hormone pertumbuhan serta kadar *endorphin* sehingga dapat mengurangi nyeri (Nurseha dan Djafar, 2002 dalam Nisa et al 2015).

Waktu yang ideal untuk melakukan mendengarkan music selama kurang lebih 30 menit sehingga satu jam tiap hari, namun jika tidak memiliki waktu yang cukup 10 menit juga bisa menjadi efektif, karena selama waktu 10 menit music telah membantu pikiran seseorang beristirahat, berdasarkan teori hormonal, nyeri menstruasi didapatkan adanya peningkatan kadar PGE dan PGE2 didalam darahnya, yang akan merangsang myometrium sehingga terjadi peningkatan kontraksi dan distritmi dari uterus. Akibatnya terjadi penurunan aliran darah dan oksigen ke uterus dan akan mengakibatkan iskemia (Paramitha, 2018).

Tugas keluarga dalam intervensi terapi music masuk ke dalam memodifikasi lingkungan pada salah satu anggota keluarga yang mengalami *dismenore*, sehingga dengan adanya modifikasi lingkungan diharapkan keluarga dapat

menciptakan suasana yang dapat meningkatkan kenyamanan, pemberian posisi nyaman, pemberian suhu lingkungan yang sesuai kondisi remaja dan meningkatkan kebersihan saat terjadi *dismenore*. Selain dengan teknik relaksasi nafas dalam dan terapi music diatas, manajemen nyeri non farmakologi juga dapat dilakukan dengan senam *dismenore*. Harry (2007) dalam Sari (2015) menyatakan bahwa senam merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri. Senam *dismenore* adalah senam yang membantu peregangan seputar otot perut, panggul dan pinggang. Selain itu, senam *dismenore* dapat memberikan perasaan nyaman yang berangsur-angsur dan dapat mengurangi nyeri jika dilakukan secara teratur. Manfaat senam *dismenore* antara lai yaitu membantu mengurangi rasa nyeri pada remaja yang sedang mengalami *dismenore* (Ida et al., 2019).

Hal ini sesuai yang dijelaskan oleh menurut penelitian Agnes dan Sang, (2018) meneliti tentang efektivitas senam *dismenore* untuk menurunkan nyeri dengan 80 responden di Kelurahan Abadijaya Kota Depok. Skala nyeri pada kelompok intervensi mengalami penurunan dari skala nyeri sebelum senam *dismenore* yaitu rata-rata 5 dan serelah dilakukan senam *dismenore* sebanyak 6 kali dalam 2 bulan siklus menstruasi rata-rata

nyeri menjadi 2,3. Sedangkan pada kelompok kontrol skala nyeri sebelum diberikan pendidikan kesehatan rata-rata 4,5 dan setelah diberikan pendidikan kesehatan rata-rata nyeri yang dirasakan menjadi 3,85.

Senam ini dilakukan ketika pagi atau sore hari, sebaiknya dilakukan 3 sampai 5 kali seminggu selama 30 menit (Ida et al., 2019). Menurut Anugroho (2011), senam *dismenore* sebaiknya dilakukan 5-7 hari sebelum haid. Frekuensi dan lama latihan senam menggunakan pola yang sama dengan takaran olahraga secara umum, yaitu prinsip frekuensi, intensitas dan time (FIT) yang meliputi frekuensi latihan 2-4 kali dalam seminggu dan lama latihan 20-6-menit dalam satu kali latihan.

Senam *dismenore* akan menghasilkan *endorphin*. *Endorphin* adalah *neuropeptide* yang dihasilkan tubuh pada saat relaks/tenang. *Endorphin* dihasilkan otak dan susunan saraf tulang belakang. Hormone ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak sehingga menimbulkan rasa nyaman dan meningkatkan kadar *endorphin* dalam tubuh untuk mengurangi rasa nyeri pada saat kontraksi (Hari 2007 dalam Sari 2015). Secara teori ketika seseorang melakukan senam maka *endorphin* akan keluar dan ditangkap oleh reseptor yang ada di dalam *hipotalamus* dan system limbik akan

mengatur emosi. Peningkatan *endorphin* terbukti berhubungan erat dengan penurunan skala nyeri yang dirasakan (Siagian dkk,2015).

Terdapat lima tugas kesehatan keluarga, salah satunya keluarga mampu memberikan perawatan yang tepat pada remaja dengan *dismenore*, pada intervensi yang diberikan yaitu dengan domain fisiologi dan kelas kenyamanan fisik terdapat beberapa intervensi untuk mengatasi nyeri dengan manajemen nyeri atau penanganan nyeri non farmakologi yaitu senam *dismenore*. Remaja dengan *dismenore* diharapkan dapat melakukan kembali cara penanganan nyeri non farmakologi yang sudah diajarkan. Lalu dalam merawat anggota keluarga yang sakit diharapkan keluarga dapat menciptakan suasana yang dapat meningkatkan kenyamanan, pemberian posisi nyaman, pemberian suhu lingkungan yang sesuai kondisi remaja dan meningkatkan kebersihan saat terjadi *dismenore*.

KESIMPULAN

Berdasarkan beberapa uraian penelitian diatas yang telah dilakukan bahwa penatalaksanaan manajemen nyeri untuk mengurangi nyeri *dismenore* dengan penanganan non farmakologi salah satunya teknik relaksasi nafas dalam, terapi musik, dan senam *dismenore* dapat disimpulkan

bahwa penatalaksanaan tersebut dapat menurunkan skala nyeri *dismenorea* pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Agnes, N. & Sang, A.M.A. 2019. *Penurunan Skala Nyeri Haid Pada Remaja Putri Dengan Senam Dismenorea*. Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta. Vol 3 no 1.
- Alatas, Faridah & TA Larasati. 2016. "Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja". Majority. Universitas Lampung.
- Anugroho, D & Wulandari, A. 2011. *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*, Yogyakarta: Andi.
- Arfa, M. 2013. *Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri pada pasien post-operasi appendicitis di ruangan bedah RSUD Prof. Dr. Hi. Aloer Saboe Kota Gorontalo*, Tesis, Universitas Negeri Gorontalo.
- Dyah Pradnya Paramita. 2010 "Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Dismenorea Dengan Perilaku Penanganan Dismenorea Pada Siswi SMK YPKK 1 Sleman Yogyakarta." Karya Tulis Ilmiah. Yogyakarta: Universitas Sebelas Maret
- Fauziah, Mia Nur. 2015. *Pengaruh Latihan Abdominal Stretching Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenorea) pada Remaja Putri di SMK Al Furqon Bantarkawung Kabupaten Brebes*. Disertasi. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Glorianita, et al. 2017. Hubungan Lama Mendengarkan Musik Klasik Dengan Penurunan Dismenorea Pada Remaja Putri Immala (Ikatan Mahasiswa Malaka) Di Tlogomas Malang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan* 2 (3)
- Ida et al. 2019. Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswa Asrama STIKES Muhammadiyah Palembang. *Jurnal Syifa; Medika*, Vol.10 No.1.
- Lestari, O. 2018. *Pengaruh teknik relaksasi nafas terhadap penurunan tingkat nyeri dismenore pada mahasiswa tingkat 1 fakultas ekonomi universitas islam lamongan*. Universitas Islam Lamongan.
- Ningsih, Ratna. (2011) . *Efektifitas Paket Pereda Terhadap Intensitas Nyeri pada Remaja dengan Dismenore di SMAN Kecamatan Curup*. Tesis. Universitas Indonesia.
- Nisa et al. 2015. *Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan Terapi Musik Sebagai Upaya Penurunan Intensitas Nyeri Haid*. The 2 University Research Coloquium.
- Paramitha, F.A. 2018. Perbedaan waktu pemberian terapi music klasik Mozart terhadap tingkat nyeri haid dismenorea pada remaja putri. *Jurnal Menara Ilmu Vol XII No.4*. STIKES Fort De Kock Bukittinggi.
- Reni, H. & Mona, D. U. 2017. Efektivitas pemberian terapi music Mozart dan back exercise terhadap penurunan nyeri dismenore primer. *Jurnal IPTEKS Terapan*. VII.i4 (283-288).
- Sari, P.I.P. 2015. Perbedaan Tingkat Nyeri Dismenorea Dengan Senam Dismenorea Murrotal Al-Qur'an, dan Senam Dismenore Kombinasi Murrotal Al-Qur'an. *Jurnal*.
- Siagian et al. 2017. Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian dismenorea primer pada siswi sma PGRI 2 Palembang. *Journal stikesmp.ac.id*, volume 5.