DAFTAR PUSTAKA

Adiputra, I. M. S., Trisnadewi, N. W., Oktaviani, N. P. W., Munthe, S. A., Suryani, N., Parwata, I. M. Y., & Astiti, N. P. A. (2021). *Metodologi penelitian kesehatan. Medan: Yayasan Kita Menulis.*

Alfiana Maulida Rahmah, Wahyu Rahmawati, Sri Ayu Candra A. Misali, Widyawati Widyawati, Wiwin Lismidiati & Ika Parmawati. (2025). *Pengaruh terapi musik terhadap nyeri dismenorea primer pada remaja: scoping review. Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI),* Vol. 10 No. 1, hlm. 1–18.

Alhamida Salnaf Ituga, Yusrah Taqiyah & Tutik Agustini. (2022). *Pengaruh pemberian terapi musik klasik terhadap penurunan dismenorea primer pada remaja putri. Window of Nursing Journal*, 1(2), 61–72. https://doi.org/10.33096/won.v1i2.250

Adiputra, Trisnadewi, I. M. S., Oktaviani, N. W., Munthe, N. P. W., Hulu, S. A., Viktor Trismanjaya and Budiastutik, Faridi, I. and, Ramdany, A. and, Fitriani, R. and, Tania, R. J. and, Ari, P. O. and R., Lusiana, B. F. and, Susilawaty, S. A. and, Sianturi, A. and, & Suryana, E. and. (2021). *Metode Penelitian Kesehatan. Yayasan Kita Menulis.*

Astuti, F., Adhi, I. G. M., & Rizki, M. (2022). *Pengaruh terapi musik klasik terhadap perubahan nyeri haid siswi SMK Negeri 5 Mataram. Jurnal Penelitian dan Kajian Ilmiah Kesehatan*

Atik Swandari. (2022). *Keperawatan maternitas: Dismenore primer*. Jakarta: Salemba Medika.

Dharma, K. K. (2021). Metodologi penelitian keperawatan. Jakarta: Trans Info Media.

Diana, P., Lisca, S. M., & Nency, A. (2025). Pengaruh terapi musik klasik dan murrotal terhadap remaja putri dismenore di PMB A Kabupaten Bogor. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, Volume 6, Nomor 1, 1326–1334.

Djimbula, A., Nurmala Djimbula, Juda Julia Kristiarini. (2022). Efektivitas musik klasik terhadap penurunan nyeri menstruasi. *Jurnal Keperawatan Klinis*, 7(3), 201–208.

Eliska, R., (2021). Hubungan kadar prostaglandin dengan nyeri *Dismenore* primer. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 12(1), 33–40.

Elva, S. (2022). Dampak *Dismenore* primer terhadap aktivitas belajar remaja putri. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 5(2), 89–96.

Harahap, S. (2021). *Pengaruh terapi musik Mozart terhadap nyeri haid primer. Jurnal Keperawatan Indonesia, 14*(1), 55–62.

Ituga, A. S., Taqiyah, Y., dan Agustini, T. (2022). Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik terhadap Penurunan Dismenore Primer pada Remaja Putri. *Window of Nursing Journal*, Vol. 1 No. 2, halaman 61–72.

Karlinda, R. *(2022). Mekanisme hormonal pada Dismenore primer. Jurnal Kebidanan, 11(2), 101–108.*

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2016). Pedoman penyuluhan kesehatan. Jakarta: Kemenkes RI.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Profil kesehatan Indonesia. Jakarta: Kemenkes RI.

Khotimah, S., & Lintang, A. (2022). Terapi musik klasik sebagai manajemen nyeri nonfarmakologis. *Jurnal Keperawatan Holistik, 8(1), 15–22.*

Kurniasih, W. (2023). Terapi komplementer dalam keperawatan. Bandung: Refika Aditama.

Lestari, A., dan Rokhanawati, D. (2024). *Health Education Affects Knowledge in the Management of Dysmenorrhea in Adolescent Girls*. International Journal of Health Science and Technology**,** Vol. 6 No. 1**,** hlm. 17–25.

Mutmainah, B. A., dan Hidayat, F. (2025). Effectiveness of Health Education in Improving Knowledge About Dysmenorrhea in Adolescent Girls. *Al-Iqra Medical Journal: Jurnal Berkala Ilmiah Kedokteran*, Vol. 8 No. 2, hlm. 79–85.

Ningtyas, N. W. R., et al. (2023). Konsep dan fisiologi nyeri dalam keperawatan. Jurnal Keperawatan Medikal, 6(1), 1–10.

Novianti, D., & Yudiarso, A. (2021). Durasi terapi musik klasik terhadap penurunan nyeri. *Jurnal Psikologi Klinis*, 5(2), 120–128.

Novitayanti, L. (2023). Faktor psikologis terhadap persepsi nyeri. *Jurnal Kesehatan Mental, 4(2), 66–74.*

Nurbaiti, S., Ria Febrina (2023). Pengetahuan remaja tentang terapi musik klasik terhadap nyeri haid. Jurnal Kesehatan Remaja, 2(3), 140–148.

Nursalam. (2020). Metodologi penelitian ilmu keperawatan. Jakarta: Salemba Medika.

Oktorika, P. (2020). Prevalensi *Dismenore* berdasarkan data *WHO. Jurnal Kesehatan Global, 3(1), 25–30.*

Paramitha, A. (2018). Efektivitas waktu pemberian terapi musik Mozart terhadap nyeri haid. *Jurnal Kebidanan, 7(2), 95–102.*

Polwandari, F., Sari, R., & Handayani, D. (2020). *Pengaruh terapi musik terhadap intensitas nyeri dismenore primer pada remaja putri. Jurnal Keperawatan Maternitas, 8(1), 45–52.*

Potter, P. A., & Perry, A. G. (2009*). Fundamental keperawatan (Edisi 7). Jakarta: Salemba Medika.*

Priharyanti Wulandari,Rahmi Nurmadinisia. (2023). *Edukasi Dismenore primer terhadap peningkatan pengetahuan siswi. Jurnal Keperawatan Komunitas, 6(2), 88–96.*

Purwoto, A., Kusumawaty, I. (2023). *Respon perilaku terhadap nyeri akut dan kronis. Jurnal Keperawatan Medikal Bedah, 4(1), 50–58.*

Reza,Ayu Lestari,Sri Ratna Ningsih. (2025). *Perbandingan terapi musik klasik dan edukasi terhadap nyeri Dismenore primer. Jurnal Keperawatan Maternitas, 9(1), 12–20.*

Saraha, R., Lestari, D., & Putri, A. (2021). Pengaruh terapi nonfarmakologi terhadap penurunan nyeri *dismenore* primer pada remaja putri. *Jurnal Keperawatan Komunitas, 5(2), 112–119.*

Sarwono, S. W. (2011). Psikologi remaja. Jakarta: RajaGrafindo Persada.

Sharma, K., et al. (2020). *Effect of classical music therapy on pain intensity among adolescent girls with primary dysmenorrhea*. International Journal of Nursing and Health Science, 7(2), 45–50.

Sugiyono. (2021). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.*

Swandari, A., Putri, F., Abdullah, K., Romadhona, N. F., & Gerhanawati, I. (2022). *Buku ajar intervensi fisioterapi pada kasus dismenore. Surabaya: UM Surabaya Publishing*. ISBN 978-623-433-060-1.

Syafitri, A., et al. (2024). *Musik Mozart sebagai terapi nonfarmakologis. Jurnal Terapi Komplementer,* 3(1), 44–51.

Tarigan, R. (2020). *Terapi musik klasik pada pasien post sectio caesarea. Jurnal Keperawatan Medikal, 5(2), 90–97.*

Utari, D. (2021). Efektivitas terapi musik klasik terhadap nyeri haid. *Jurnal Keperawatan Wanita,* 4(1), 20–28.

Vianti, R. A., & Diyah Ari, S. (2018). *Penurunan nyeri saat dismenore dengan senam yoga dan teknik distraksi (musik klasik Mozart). Jurnal Litbang Kota Pekalongan,* Vol. 14 (2018). https://doi.org/10.54911/litbang.v14i0.62

Wahyudi. (2025). Pengaruh terapi nonfarmakologi terhadap penurunan intensitas nyeri *dismenore primer* pada remaja putri. *Jurnal Keperawatan Maternitas, 10(1), 55–62.*

Yuliana, & Arofah, N. (2023). Pengaruh edukasi kesehatan terhadap tingkat pengetahuan remaja putri tentang *dismenore primer. Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat, 8(2), 145–152.*

Standar Operasional Prosedur Penerapan Terapi Musik Klasik

<table>
<tr><td rowspan="4"></td><td>POLTEKKES KEMENKES MEDAN</td><td>NO.Dokumen</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Standar Operasional Prosedur Penerapan Terapi Musik Klasik</td><td>No.Revisi</td></tr>
<tr><td>Tanggal terbit</td></tr>
<tr><td>Halaman</td></tr>
<tr><td>Pengertian</td><td colspan="2">Terapi musik klasik adalah suatu bentuk terapi yang menggunakan musik klasik sebagai alat untuk meningkatkan kesehatan mental, emosional, dan fisik seseorang. Terapi ini melibatkan pendengaran, penciptaan, atau partisipasi aktif dalam musik klasik untuk mencapai tujuan terapeutik tertentu.</td></tr>
<tr><td>Tujuan</td><td colspan="2">1. Menurunkan tekanan darah.
2. Menstimulasi kerja otak.
3. Meningkatkan imunitas tubuh.
4. Memberi keseimbangan pada detak jantung dan denyut nadi.
5. Mengurangi nyeri akibat dari manifestasi suatu penyakit.</td></tr>
<tr><td>Persiapan Alat</td><td colspan="2">1. Earphone.
2. Speaker.
3. Musik klasik.
4. Tensimeter.
5. Kontrol lingkungan dari kebisingan.</td></tr>
<tr><td>Tahap Orientasi</td><td colspan="2">1. Berikan salam terapeutik, perkenalkan diri, dan cek identitas klien.
2. Jelaskan tujuan dan prosedur yang akan dilakukan.
3. Berikan klien posisi yang nyaman.
4. Jaga privasi klien dan tutup tirai.</td></tr>
</table>

Prosedur Kerja	1. Cuci tangan. 2. Cek TTV serta ukur skala nyeri klien dengan menggunakan skala NRS (*Numeric Rating Scale*) sebelum dilakukan pemberian terapi musik. 3. Berikan terapi musik selama 15-30 menit 4. Nyalakan MP3, jangan lupa cek baterai, jangan sampai musiknya berhenti pada saat diperdengarkan kepada siswi 5. Dekatkan MP3 ke dekat siswi Sebelum diperdengarkan kepada siswi, cek terlebih dahulu volume musiknya jangan sampai terlalu keras sehingga akan memekakkan telinga siswi atau terlalu pelan volumenya. 6. Pasang earphone Bantu siswi untuk memasangkan earphone pada kedua telinganya. Atur posisi earphone pada kedua telinga siswi tersebut, jangan sampai siswi merasa tidak nyaman dengan terpasangnya alat tersebut. 7. Posisikan siswi dalam posisi senyaman mungkin. Hal ini dilakukan agar siswi tidak merasa tegang atau kelelahan saat terapi musik dilakukan. 8. Lemaskan otot-otot. Otot-otot yang lemas membantu tercapainya keadaan relaksasi. 9. Anjurkan siswi menarik napas melalui hidung dan mengeluarkan napas secara perlahan melalui mulut. 10. Lakukan evaluasi tindakan yang telah dilakukan kepada siswi. Evaluasi dilakukan untuk mengetahui sejauh mana intervensi Relaksasi Musik yang diberikan kepada siswi dapat menurunkan rasa nyeri dan cemasnya. 11. Matikan MP3 jika terapi musik sudah selesai. 12. Cek kembali TTV serta skala nyeri dengan menggunakan skala NRS (*Numeric Rating Scale*) setelah dilakukan pemberian terapi musik. 13. Rapikan alat dan klien. 14. Cuci tangan.
Tahap Terminasi	1. Evaluasi respon klien terhadap pemberian terapi musik. 2. Beri *reinforcement* positif.

Dokumentasi	Catat hasil kegiatan di dalam catatan keperawatan. (P. Lestari *et al.*, 2022). (Utari, 2021).

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

DISMENORE PRIMER PADA REMAJA PUTRI SISWI

Pokok Bahasan : Edukasi Dismenore Primer

Sasaran : Remaja putri siswi SMA

Hari/Tanggal :

Pelaksana :

Waktu : 30-45 menit

Tempat : SMA Negei 17 Medan

1. LATAR BELAKANG

Dismenore primer merupakan nyeri haid yang sering dialami oleh remaja putri tanpa adanya kelainan pada organ reproduksi. Kondisi ini disebabkan oleh peningkatan hormon prostaglandin yang memicu kontraksi uterus berlebihan sehingga menimbulkan rasa nyeri. Prevalensi dismenore pada remaja cukup tinggi dan dapat berdampak terhadap aktivitas sehari-hari, khususnya kegiatan belajar di sekolah, seperti menurunnya konsentrasi, ketidakhadiran di kelas, dan penurunan prestasi akademik.

Banyak remaja putri yang belum memiliki pengetahuan yang cukup mengenai penyebab, cara pencegahan, serta penanganan dismenore secara mandiri dan aman. Sebagian besar remaja hanya mengandalkan obat pereda nyeri tanpa memahami alternatif penanganan nonfarmakologis yang lebih sehat dan mudah diterapkan, seperti kompres hangat, relaksasi, dan aktivitas fisik ringan.

Oleh karena itu, diperlukan upaya edukasi kesehatan yang terstruktur melalui kegiatan penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja putri dalam menghadapi dismenore primer. Edukasi ini diharapkan dapat membantu siswi mengelola nyeri haid secara mandiri, mengurangi dampak terhadap aktivitas belajar, serta meningkatkan kualitas hidup remaja putri di lingkungan sekolah.

Dari survey awal yang sudah dilakukan oleh peneliti pada tanggal 09 Desember 2025 di wilayah sekolah SMA Negri 17 Medan di kelas XI,diperoleh

data jumlah siswi di kelas XI A, XI B, XI C, XI D, XI E, XI F, XI G, dan XI H di SMA Negeri 17 Medan berjumlah 164 orang.Berdasarkan wawancara secara langsung dengan beberapa siswi, yang mengalami *Dismenore* primer (tanpa adanya ganguan lain) ada 50 orang remaja putri siswi dianataranya kelas XI A 15orang dengan skala nyeri ringan 3, Kelas XI F 18 orang dengan skala nyeri sedang 5,dan kelas XI H 17 orang dengan skala nyeri sedang 4.Darah menstruasi mulai keluar berlangsung sekitar 2–3 hari.Adapun cara yang mereka lakukan untuk mengatasi nyeri disekolah adalah menekan perut dengan tangan lalu pergi ke UKS (Unit Kesehatan sekolah).Dan untuk mengurangi rasa nyeri saat berada di rumah dengan cara tengkurap ditempat tidur. Temuan ini menunjukkan bahwa remaja putri siswi yang mengalami *dismenore* primer masih menjadi masalah keperawatan yang nyata dan memerlukan intervensi keperawatan yang tepat untuk mencegah dampak yang lebih serius.

2. TUJUAN

a. Tujuan Intruksional Umum (TIU)

Setelah mengikuti kegiatan edukasi kesehatan, remaja putri siswi mampu memahami dismenore primer dan menerapkan cara penanganannya secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari.

b. Tujuan Intruksional Khusus (TIK)

Setelah mengikuti penyuluhan, remaja putri siswi mampu:

1. Menjelaskan pengertian dismenore primer
2. Menyebutkan penyebab terjadinya dismenore primer
3. Mengidentifikasi tanda dan gejala dismenore
4. Menjelaskan dampak dismenore terhadap aktivitas belajar
5. Menyebutkan cara penanganan dismenore secara nonfarmakologis
6. Mempraktikkan salah satu teknik penanganan nyeri haid secara mandiri

3. RENCANA KEGIATAN

1. Metode : Ceramah, diskusi,tanya jawab dan latihan
2. Media dan Alat Bantu : Leaflet, Poster, PowerPoint
3. Tempat dan Waktu
   a. Tempat Kegiatan : SMA Negeri 17 Medan
   b. Hari/Tanggal :

c. Pukul :

4. Sasaran : Remaja putri siswi SMA yang mengalami *dismenore* primer
5. Waktu : 30-45 menit

4. KEGIATAN PENYULUHAN

Tahap Kegiatan	Kegiatan perawat	Kegiatan klien	Media
Sesi I Pengenalan/ implemnetasi pretes	1. Salam dan memperkenalkan diri dengan pasien. 2. Menjelaskan pengertian dismenore primer, tujuan pelatihan yang akan diberikan, Informasi akan diberikan menggunakan skala yang akan diimplementasikan	1. Menjawab salam. 2. Mendengarkan penjelasan perawat. 3. Menyatakan kesediaan mengikuti kegiatan edukasi dismenore primer.	1. Ceramah 2. Tanya Jawab
Sesi II Penyajian materi dismenore primer	1. Mengenali dismenore primer 2. Menjelaskan apa itu *dismenore* primer, etiologi, gejala dan metode pengobatannya. 3. Mendefenisikan pengobatan *dismenore* primer	1. Memperhatikan 2. Mendengarkan keterangan penyaji	1. Ceramah 2. PPT

	dan strategi pembelajaran untuk mengatasinya		
Sesi III Penyajian materi Dampak dismenore terhadap aktivitas	Menjelaskan dan mendemonstrasikan Dampak dismenore terhadap aktivitas	1. Memperhatikan 2. Mendengarkan penyaji	poster
Sesi IV Penyajian materi Penanganan dismenore nonfarmakologis	Menjelaskan dan mendemonstrasikan terapi musik klasik	1. Memperhatikan 2. Mendengarkan penyaji 3. Menjawab pertanyaan penyaji	1. Ceramah 2. Tanya jawab 3. speaker
Sesi V Melakukan Diskusi dan tanya jawab	Memberi kesempatan bertanya dan menjawab pertanyaan kepada siswi	Bertanya dan menjawab	ceramah
Sesi VI Evaluasi	Memberikan pertanyaan lisan/post-test	Siswi menjawab pertanyaan	Tanya jawab
Sesi VII Terminasi	Menyimpulkan materi dan memberikan motivasi	1. Memperhatian 2. Mendengarkan	Lefleat

Sesi VIII penerapan post-test	1. Evaluasi umum sesi 2. Pelaksanaan post-test	1. Mengisi kuesioner post-test. 2. Mengajukan pertanyaan jika ada yang belum dipahami. 3. Mengikuti penutupan kegiatan.	1. Evaluasi 2. Tanya jawab 3. Pengisian kuesioner

5. KRITERIA EVALUASI

1. Evaluasi terstruktur

a. Adanya koordinasi antara pemateri dan peserta penyuluhan selama acara penyuluhan berlangsung

b. Persiapan acara penyuluhan dapat dilakukan dengan baik, misalnya dalam penyiapan ppt, lefleat, dan praktek.

c. Sebelum penyuluhan, telah dilakukan perjanjian penyuluhan dengan pihak Institusi dan peserta penyuluhan.

2. Evaluasi proses

a. Kegiatan penyuluhan berlangsung sesuai dengan rencana waktu yang telah ditetapkan.

b. Penyaji di harapkan menguasai materi dengan baik

c. Kegiatan penyuluhan berlangsung sesuai dengan rencana waktu yang telah ditetapkan.

d. Peserta menunjukkan antusiasme dan keaktifan selama kegiatan berlangsung, terlihat dari keterlibatan dalam diskusi dan sesi tanya jawab.

e. Media penyuluhan (PowerPoint dan leaflet) digunakan secara efektif dan membantu peserta memahami materi.

f. Interaksi antara penyuluh dan peserta berjalan dengan baik sehingga suasana kegiatan kondusif dan komunikatif

g. Pasien mampu merespon pertanyaan yang diberikan pemateri.

b) Evaluasi hasil

a. Siswi mampu menjelaskan pengertian dismenore primer dengan benar.
b. Siswi dapat menyebutkan penyebab dan tanda gejala dismenore primer..
c. Siswi mampu menjelaskan dampak dismenore terhadap aktivitas belajar.
d. Siswi dapat menyebutkan dan mempraktikkan cara penanganan dismenore secara nonfarmakologis
e. Terjadi peningkatan nilai pengetahuan pada hasil post-test dibandingkan dengan pre-test, yang menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang diberikan efektif meningkatkan pemahaman siswi tentang dismenore primer.

6. MATERI PENYULUHAN

a. Pengertian *Dismenore* primer

Dismenore primer merupakan nyeri menstruasi yang terjadi tanpa adanya kelainan atau penyakit pada organ panggul. Kondisi ini berkaitan dengan siklus ovulasi berkaitan dengan peningkatan kontraksi otot uterus sehingga terjadi penurunan aliran darah ke jaringan (iskemia). Mekanisme tersebut dipengaruhi oleh tingginya produksi prostaglandin yang dihasilkan oleh endometrium pada fase sekresi. Perempuan yang mengalami *Dismenore* diketahui memiliki kadar prostaglandin yang lebih tinggi dibandingkan perempuan yang tidak mengalami nyeri haid. Kadar prostaglandin mencapai puncaknya pada 48 jam pertama menstruasi, yang bertepatan dengan awal munculnya nyeri serta peningkatan intensitas nyeri haid. Selain nyeri perut, *Dismenore* primer sering disertai gejala lain seperti mual, muntah, sakit kepala, dan diare, yang diduga disebabkan oleh penyebaran prostaglandin ke dalam sirkulasi sistemik.(Atik Swandari,2022)

b. Faktor Penyebab *Dismenore* primer

Menurut Atik Swandari(2022) *Dismenore* primer dipengaruhi oleh berbagai faktor risiko yang berhubungan dengan kondisi biologis, gaya hidup, serta faktor psikososial.Beberapa faktor yang diketahui berperan dalam terjadinya *Dismenore* primer antara lain:

1. Usia reproduktif muda, terutama pada perempuan berusia kurang dari 30 tahun

2. Indeks Massa Tubuh (IMT) yang rendah
3. Kebiasaan merokok
4. Usia menarche yang lebih dini, yaitu sebelum usia 12 tahun
5. Lama siklus menstruasi yang lebih panjang
6. Nuliparitas, yaitu perempuan yang belum pernah melahirkan bayi dengan usia kehamilan ≥28 minggu atau belum pernah melahirkan janin yang mampu hidup di luar rahim
7. Adanya sindrom pramenstruasi
8. Aktivitas fisik atau olahraga yang kurang memadai
9. Status sosial ekonomi yang rendah
10. Pola makan atau kebiasaan diet tertentu
11. Tingkat stres yang tinggi

c. Patofisiologi *Dismenore* primer

Menurut Atik Swandari(2022) *Dismenore* primer terjadi akibat 3 faktor utama, yaitu :

a. Faktor endokrin

Terjadi peningkatan sintesis prostaglandin disertai penurunan kadar estrogen dan progesteron saat menstruasi. Perubahan hormonal ini berperan penting dalam timbulnya nyeri haid.

b. Faktor myometrium

Peningkatan prostaglandin menyebabkan kontraksi atau spasme otot uterus yang berlebihan. Kondisi ini menurunkan aliran darah ke uterus sehingga terjadi iskemia uterin yang memicu nyeri *Dismenore* primer.

c. Faktor psikososial

Stres dan kondisi psikologis tertentu dapat meni ngkatkan persepsi nyeri, sehingga memperberat atau memicu terjadinya *Dismenore* primer.

d. Penatalaksanaan

Penatalaksanaan medis pada *Dismenore* primer meliputi pemberian kontrasepsi oral dan obat antiinflamasi nonsteroid (NSAID). Kontrasepsi oral bekerja dengan menekan ovulasi dan menurunkan ketebalan endometrium, sehingga volume darah menstruasi berkurang dan produksi prostaglandin menjadi lebih rendah. Sementara itu, NSAID yang umum digunakan pada *Dismenore* primer antara lain ibu profen, naproksen, dan asam mefenamat.

Pemberian obat dilakukan saat nyeri mulai muncul dan diteruskan selama dua hingga tiga hari pertama masa menstruasi. (Atik Swandari,2022).

KUESIONER PENGETAHUAN DISMENORE PRIMER

KUESIONER PRE-TEST DAN POSTTEST

Petunjuk:
Pilih satu jawaban yang paling benar!

1. Dismenore primer adalah…
   a. Nyeri haid akibat kelainan organ reproduksi
   b. Nyeri haid tanpa kelainan organ reproduksi
   c. Nyeri saat kehamilan
   d. Nyeri setelah melahirkan
2. Dismenore primer paling sering dialami oleh…
   a. Wanita menopause
   b. Ibu hamil
   c. Remaja putri
   d. Wanita pasca persalinan
3. Penyebab utama dismenore primer adalah…
   a. Infeksi rahim
   b. Peningkatan prostaglandin
   c. Tumor ovarium
   d. Kelainan serviks
4. Dampak prostaglandin berlebih pada rahim adalah…
   a. Relaksasi otot rahim
   b. Kontraksi rahim berlebihan
   c. Penurunan hormon estrogen
   d. Ovulasi terhambat
5. Gejala utama dismenore primer adalah…
   a. Nyeri perut bawah saat menstruasi
   b. Demam
   c. Keputihan
   d. Nyeri saat berkemih
6. Gejala lain yang dapat menyertai dismenore primer adalah…
   a. Batuk
   b. Mual dan muntah

c. Nyeri dada

d. Gangguan penglihatan

7. Faktor risiko dismenore primer adalah…

a. Olahraga teratur

b. Menarche usia dini

c. Konsumsi air putih cukup

d. Istirahat cukup

8. Stres dapat menyebabkan…

a. Nyeri haid berkurang

b. Tidak berpengaruh

c. Nyeri haid bertambah

d. Haid berhenti permanen

9. Salah satu cara mencegah dismenore adalah…

a. Kurang tidur

b. Pola makan tidak teratur

c. Olahraga teratur

d. Minum kopi berlebihan

10. Waktu terbaik melakukan kompres hangat adalah…

a. Saat tidak haid

b. Saat nyeri haid muncul

c. Setelah makan

d. Sebelum tidur saja

11. Dismenore primer adalah…

a. Nyeri haid karena kelainan organ

b. Nyeri haid tanpa kelainan organ reproduksi

c. Nyeri haid karena infeksi

d. Nyeri haid akibat kehamilan

12. Nyeri haid pada dismenore primer disebabkan oleh…

a. Penurunan estrogen

b. Kadar prostaglandin meningkat

c. Gangguan ovarium

d. Infeksi rahim

13. Tanda dismenore primer yang sering muncul adalah…
    a. Nyeri perut bagian bawah
    b. Demam tinggi
    c. Keputihan
    d. Batuk
14. Dampak dismenore primer bagi siswi adalah…
    a. Menurunkan konsentrasi belajar
    b. Menambah energi
    c. Menambah berat badan
    d. Memperbaiki suasana hati
15. Salah satu cara non-obat yang efektif mengurangi nyeri haid adalah…
    a. Tidur larut malam
    b. Minum kopi
    c. Kompres hangat
    d. Bermain gadget lama
16. Musik relaksasi membantu mengurangi nyeri dengan cara…
    a. Meningkatkan kontraksi rahim
    b. Mengurangi stres dan ketegangan
    c. Menurunkan kadar oksigen
    d. Mempercepat denyut jantung
17. Cara menjaga kesehatan saat menstruasi adalah…
    a. Jarang mengganti pembalut
    b. Menghindari mandi
    c. Menjaga kebersihan diri
    d. Kurang minum
18. Jika nyeri haid tidak tertahankan, tindakan yang tepat adalah…
    a. Menunggu saja
    b. Minum jamu tanpa aturan
    c. Konsultasi tenaga kesehatan
    d. Tidak masuk sekolah
19. Olahraga ringan saat menstruasi bertujuan untuk…
    a. Menambah nyeri

b. Memperparah kondisi

c. Melancarkan peredaran darah

d. Menghentikan haid

20. Tujuan edukasi dismenore adalah…

a. Membuat remaja takut haid

b. Membantu remaja memahami dan mengelola nyeri haid

c. Menghindari menstruasi

d. Mengurangi aktivitas sekolah

Skoring: Benar = 1,
Salah = 0

Skor maksimal = 10

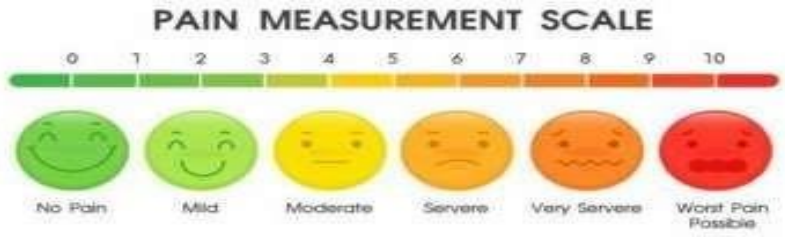
Kategori: Baik=3
Cukup=2
Kurang=1

Sumber:

Proverawati, A., & Misaroh, S. (2009). *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Skala Wajah (*Wong-Baker Faces Pain Rating Scale*)

Penilaian nyeri menggunakan skala Wong-Baker sangatlah mudah namun perlu kejelian si penilai pada saat memperhatikan ekspresi wajah penderita karena penilaian menggunakan skala ini dilakukan dengan hanya melihat ekspresi wajah penderita pada saat bertatap muka tanpa menanyakan keluhannya. Skala Wong-Baker (berdasarkan ekspresi wajah) dapat dilihat dibawah:



Gambar 1.4 Skala Wajah (Wong-Baker Faces Pain Rating Scale)

0 : Tidak ada nyeri

1–3: nyeri ringan, di mana responden masih mampu berkomunikasi dengan baik.

4–6: nyeri sedang, ditandai dengan responden tampak mendesis atau menyeringai, mampu menunjukkan lokasi nyeri, dapat mengungkapkan nyeri yang dirasakan, serta masih dapat mengikuti instruksi dengan baik.

7–9: nyeri berat, di mana responden terkadang tidak mampu mengikuti instruksi namun masih memberikan respons terhadap tindakan, dapat menunjukkan lokasi nyeri, tidak mampu mengungkapkan nyeri yang dirasakan, serta nyeri tidak berkurang dengan perubahan posisi, teknik napas dalam, maupun distraksi.

10 : nyeri sangat berat, ditandai dengan ketidakmampuan responden untuk berkomunikasi dan munculnya respons perilaku yang berlebihan (Polwandari, *et all.* 2023)

Petunjuk:

Responden diminta memilih angka yang sesuai dengan tingkat nyeri yang dirasakan sebelum dan setelah diberikan terapi musik klasik.

Skala Wajah	**Skor**	**Keterangan Nyeri**
	0	Tidak nyeri
	2	Nyeri ringan
	4	Nyeri sedang
	6	Nyeri sedang
	8	Nyeri berat
	10	Nyeri sangat berat

Lembar Observasi Nyeri Terapi Musik Klasik Responden

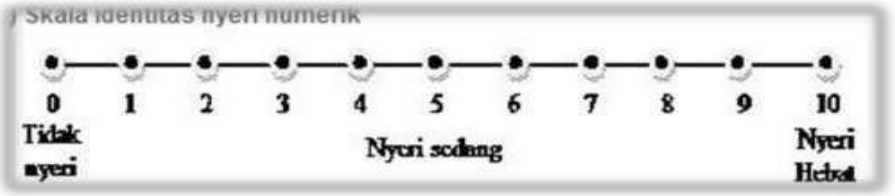
No	Responden	Usia	Skor nyeri sebelum terapi	Skor nyeri setelah terapi

LEMBAR OBSERVASI PENILAIAN NYERI DENGAN NRS

Petunjuk pengisian : Mohon melingkari jawaban pada tingkatan nyeri yangpalingmendekati rasa nyeri yang Anda rasakan saat ini.

Contoh pengisian :

Dibawah ini adalah tingkatan nyeri yang disertai dengan jawaban yaitu:



Keterangan karakteristi nyeri dengan skala NRS:

a.0 = Tidak ada rasa sakit. Merasa normal

b.1 =Nyeri hampir tak terasa (sangat ringan) seperti gigitan nyamuk.Sebagian besar waktu klien tidak pernah berpikir tentang rasa sakit.

c.2 = Nyeri ringan, seperti cubitan ringan pada kulit.

d.3 = Nyeri Sangat terasa, seperti pukulan ke hidung menyebabkan hidung berdarah, atau suntikan oleh dokter.

e.4 =Nyeri yang dalam, seperti sakit gigi atau rasa sakit dari sengatan lebah.

f.5 = Nyeri yang menusuk, seperti pergelangan kaki terkilir.

g.6 =Nyeri yang menusuk begitu kuat sehingga tampaknya sebagian memengaruhi sebagian indra klien, menyebabkan tidak fokus, komunikasi terganggu

h.7 =Sama seperti 6 kecuali bahwa rasa sakit benar-benar mendominasi indra klien menyebabkan tidak dapat berkomunikasi dengan baik dan tak mampu melakukan perawatan diri.

i.8 = Nyeri begitu kuat sehingga klien tidak lagi dapat berpikir jernih, dan sering mengalami perubahan kepribadian yang parah jika sakit datang dan berlangsung lama.

j.9 = Nyeri begitu kuat sehingga klien tidak bisa mentolerirnya dan sampaisampai menuntut untuk segera menghilangkan rasa sakit apapun caranya, tidak peduli apa efek samping atau risikonya.

k.10 = Nyeri begitu kuat tak sadarkan diri. Kebanyakan orang tidak pernah mengalami sakala rasa sakit ini. Karena sudah keburu pingsan seperti mengalami kecelakaan parah, tangan hancur, dan kesadaran akan hilang sebagai akibat dari rasa sakit yang luar biasa parah.

LEMBAR OBSERVASI DATA RESPONDEN

Petunjuk Pengisian : Berilah tanda centang (V) pada jawaban yang sesuai pada kolom yang tersedia!

1. Nama responden (inisial):
2. Usia :
3. Lama siklus haid :

>28 hari ☐

28 hari ☐

<28 hari ☐

4. Hari haid :hari ke
5. Lama menstruasi :
6. Siklus menstruasi :teratur ☐

Tidak teratur ☐

PRE-TEST SKALA UKUR NYERI

Berikan tanda centang ( )

No	Hari/ Tanggal	Tidak Nyeri	Ringan	Sedang	Berat	Paraf Peneliti
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						

POST-TEST SKALA UKUR NYERI

Berikan tanda centang ( )

No	Hari/ Tanggal	Tidak Nyeri	Ringan	Sedang	Berat	Paraf Peneliti
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						

LEMBAR INFORMED CONNSENT

Saya yang Bernama Gina Rhoudotul Jannah, NIM P07520222026 adalah mahasiswa Sarjana Terapan Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan. Saat ini saya sedang melakukan penelitian mengenai "Pengaruh Edukasi dan Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Intensitas Nyeri *Dismenore Primer* Pada Remaja Putri Siswi Di SMA Neger 17 Medan".

Untuk keperluan tersebut saya mengharapkan kesediaan saudara untuk turut serta tanpa ada paksaan dalam penelitian saya, dimana penelitian ini tidak akan memberi dampak yang membahayakan. Jika bersedia silahkan menandatangani lembar persetujuan ini sebagai bukti kesediaan saudara.

Keikutsertaan saudara dalam penelitian ini bersifat sukarela, sehingga anda berhak untuk membebaskan diri setiap saat tanpa ada sanksi apapun. Identitas pribadi dan semua informasi yang didapatkan dirahasiakan, hanya digunakan untuk keperluan penelitian ini.

Terimakasih atas kesediaan Saudara dalam penelitian ini.

Medan, 2026

Responden

( )

LEMBAR OBSERVASI PRE-TEST TINDAKAN

Identitas Responden

Nama :

Umur :

Tanggal Observasi :

Alamat :

NO	Hari/ Tanggal	Skala Nyeri Pre-Test	Paraf Peneliti
1		Tidak Nyeri ☐ Ringan ☐ Sedang ☐ Berat ☐	
2		Tidak Nyeri ☐ Ringan ☐ Sedang ☐ Berat ☐	
3		Tidak Nyeri ☐ Ringan ☐ Sedang ☐ Berat ☐	
4		Tidak Nyeri ☐ Ringan ☐ Sedang ☐ Berat ☐	
5		Tidak Nyeri ☐ Ringan ☐	

		Sedang ☐ Berat ☐	
6		Tidak Nyeri ☐ Ringan ☐ Sedang ☐ Berat ☐	
7		Tidak Nyeri ☐ Ringan ☐ Sedang ☐ Berat ☐	

LEMBAR OBSERVASI POST-TEST TINDAKAN

Identitas Responden

Nama :

Umur :

Tanggal Observasi :

Alamat :

NO	Hari/ Tanggal	Skala Nyeri Post-Test	Paraf Peneliti
1		Tidak Nyeri ☐ Ringan ☐ Sedang ☐ Berat ☐	
2		Tidak Nyeri ☐ Ringan ☐ Sedang ☐ Berat ☐	
3		Tidak Nyeri ☐ Ringan ☐ Sedang ☐ Berat ☐	
4		Tidak Nyeri ☐ Ringan ☐ Sedang ☐ Berat ☐	
5		Tidak Nyeri ☐ Ringan ☐	

		Sedang ☐ Berat ☐	
6		Tidak Nyeri ☐ Ringan ☐ Sedang ☐ Berat ☐	
7		Tidak Nyeri ☐ Ringan ☐ Sedang ☐ Berat ☐	

usia responden

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15.00	18	36.0	36.0	36.0
	16.00	20	40.0	40.0	76.0
	17.00	12	24.0	24.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

pengetahun sebelum edukasi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	kurang	20	40.0	40.0	40.0
	cukup	22	44.0	44.0	84.0
	baik	8	16.0	16.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

pengetahuan sesudah edukasi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	kurang	3	6.0	6.0	6.0
	cukup	12	24.0	24.0	30.0
	baik	35	70.0	70.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

nyeri sebelum intervensi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	nyeri ringan	10	20.0	20.0	20.0
	nyeri sedang	30	60.0	60.0	80.0
	nyeri berat	10	20.0	20.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

nyeri sesudah intervensi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	nyeri ringan	38	76.0	76.0	76.0
	nyeri sedang	11	22.0	22.0	98.0
	nyeri berat	1	2.0	2.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

Descriptives

			Statistic	Std. Error
pengetahun sebelum edukasi	Mean		1.7600	.10126
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	1.5565	
		Upper Bound	1.9635	
	5% Trimmed Mean		1.7333	
	Median		2.0000	
	Variance		.513	
	Std. Deviation		.71600	
	Minimum		1.00	
	Maximum		3.00	
	Range		2.00	
	Interquartile Range		1.00	
	Skewness		.393	.337
	Kurtosis		-.941	.662
pengetahuan sesudah edukasi	Mean		2.6400	.08456
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	2.4701	
		Upper Bound	2.8099	
	5% Trimmed Mean		2.7111	
	Median		3.0000	
	Variance		.358	
	Std. Deviation		.59796	
	Minimum		1.00	
	Maximum		3.00	
	Range		2.00	
	Interquartile Range		1.00	
	Skewness		-1.466	.337
	Kurtosis		1.192	.662
nyeri sebelum intervensi	Mean		2.0000	.09035
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	1.8184	
		Upper Bound	2.1816	
	5% Trimmed Mean		2.0000	

	Median		2.0000	
	Variance		.408	
	Std. Deviation		.63888	
	Minimum		1.00	
	Maximum		3.00	
	Range		2.00	
	Interquartile Range		.00	
	Skewness		.000	.337
	Kurtosis		-.424	.662
nyeri sesudah intervensi	Mean		1.2600	.06887
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	1.1216	
		Upper Bound	1.3984	
	5% Trimmed Mean		1.2111	
	Median		1.0000	
	Variance		.237	
	Std. Deviation		.48697	
	Minimum		1.00	
	Maximum		3.00	
	Range		2.00	
	Interquartile Range		.25	
	Skewness		1.667	.337
	Kurtosis		1.991	.662

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pengetahun sebelum edukasi	.256	50	.000	.790	50	.000
pengetahuan sesudah edukasi	.426	50	.000	.624	50	.000
nyeri sebelum intervensi	.300	50	.000	.785	50	.000
nyeri sesudah intervensi	.463	50	.000	.559	50	.000

a. Lilliefors Significance Correction

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
pengetahuan sesudah edukasi - pengetahun sebelum edukasi	Negative Ranks	8[a]	18.56	148.50
	Positive Ranks	35[b]	22.79	797.50
	Ties	7[c]		
	Total	50		
nyeri sesudah intervensi - nyeri sebelum intervensi	Negative Ranks	37[d]	19.00	703.00
	Positive Ranks	0[e]	.00	.00
	Ties	13[f]		
	Total	50		

a. pengetahuan sesudah edukasi < pengetahun sebelum edukasi

b. pengetahuan sesudah edukasi > pengetahun sebelum edukasi

c. pengetahuan sesudah edukasi = pengetahun sebelum edukasi

d. nyeri sesudah intervensi < nyeri sebelum intervensi

e. nyeri sesudah intervensi > nyeri sebelum intervensi

f. nyeri sesudah intervensi = nyeri sebelum intervensi

Test Statistics[a]

	pengetahuan sesudah edukasi - pengetahun sebelum edukasi	nyeri sesudah intervensi - nyeri sebelum intervensi
Z	-4.044[b]	-6.083[c]
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

c. Based on positive ranks.

MASTER DATA

PENGARUH EDUKASI DAN PEMBERIAN TERAPI MUSIK KLASIK TERHADAP INTENSITAS NYERI DISMENORE PRIMER PADA REMAJA PUTRI SISWI DI SMA NEGERI 17 MEDAN

No	Usia	Pre Nyeri	Post Nyeri	Pre Pengetahuan	Post Pengetahuan
R1	16	6	2	55	82
R2	16	6	2	55	82
R3	16	6	2	55	82
R4	15	6	2	55	82
R5	15	6	2	55	82
R6	17	5	3	56	83
R7	16	6	2	55	82
R8	15	6	2	55	82
R9	16	6	2	55	82
R10	15	6	2	55	82
R11	16	6	2	55	83
R12	16	6	2	55	82
R13	15	6	2	55	82
R14	15	6	2	55	82
R15	17	6	3	55	83
R16	17	6	3	55	83
R17	15	6	2	55	82
R18	16	6	2	55	82
R19	16	6	3	55	83
R20	15	6	2	55	82
R21	17	5	3	56	83
R22	16	6	2	55	82
R23	16	6	3	55	83
R24	17	5	3	56	83
R25	17	5	3	56	83
R26	16	6	2	55	83
R27	16	6	2	55	82
R28	16	6	2	55	82
R29	16	6	2	55	82
R30	17	5	3	56	83
R31	17	5	3	56	83
R32	16	6	3	55	83
R33	16	6	3	55	83
R34	17	5	3	56	83
R35	15	6	2	55	82
R36	17	5	3	56	83

R37	17	5	3	56	83
R38	15	6	2	55	82
R39	16	6	2	55	82
R40	16	6	3	55	83
R41	15	6	2	55	82
R42	16	6	3	55	83
R43	15	6	2	55	82
R44	15	6	2	55	82
R45	15	6	2	55	82
R46	15	6	2	55	82
R47	15	6	2	55	82
R48	15	6	2	55	82
R49	15	6	2	55	82
R50	17	5	3	56	83

Lembar observasi pelaksanaan Terapi Musik Klasik

NO	Pelaksanaan terapi musik klasik	Melakukan	Tidak melakukan
1.	Remaja putri siswi mengikuti terapi musik Klasik		
2.	Remaja putri siswi mendengarkan hinggaselesai 15 -30 menit		
3.	Remaja putri siswi hadir saat terapi musik klasik Dilakukan		
5.	Remaja putri siswi mengikuti instruksi Peneliti		

NO	KEGIATAN	Waktu							
		2025	2026						
		12	01	02	04	05	06	07	10
1	Pengajuan judul								
2	Penyusunan Proposal								
3	Seminar Proposal								
4	Revisi Proposal								
5	Pengumpulan Data								
6	Pengolahan Data								
7	Analisa Data								
8	Penyusunan Laporan								
9	Seminar Hasil								
10	Revisi Laporan								
11	Pengumpulan Skripsi								

PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA UTARA
DINAS PENDIDIKAN
SMA NEGERI 17 MEDAN
Jalan Letjend Jamin Ginting Km. 13,5, Kecamatan Medan Tuntungan, Kota Medan
Cabdisdik Wil.I 20136, Telepon (061)68369238, Pos-el smanegeri17mdn@gmail.com
Laman:www.smanegeri17medan.sch.id

SURAT KETERANGAN
No : 400.3.12.1/1536 /SMAN17.MDN/I/2026

Berdasarkan surat Ketua Jurusan Keperawatan Kemenkes Nomor KH.04.01/F.XXII.11/2227.b/2025 tanggal 08 Desember 2025 perihal Izin Survey Awal, maka dengan ini Kepala Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 17 Medan Provinsi Sumatera Utara menerangkan:

nama : **Gina Rhoudotul Jannah**
NIM : P07520222026
judul : Pengaruh Edukasi dan Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Primer pada Siswa SMAN 17 Negeri Medan.

adalah benar telah melaksanakan Survey Awal pada tanggal 9 Desember 2025 di SMA Negeri 17 Medan.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

08 Januari 2026
Kepala sekolah,

Jusuf Ginting, S.Pd.,M.Si
Pembina Tk.I
NIP.196712041990011001

Dipindai dengan CamScanner

Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan
Komisi Etik Penelitian Kesehatan
Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
(061) 8368633
https://poltekkes-medan.ac.id

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"

No.01.26.3206/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2026

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Gina Rhoudotul jannah
Principal In Investigator

Nama Institusi : KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN
Name of the Institution

Dengan judul:
Title
"Pengaruh Edukasi Dan Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Siswi di SMA Negeri 17 Medan"

"The Effect of Education and Classical Music Therapy on the Intensity of Primary Dysmenorrhea Pain Among Female Students at SMA Negeri 17 Medan"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Concent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 10 Juli 2026 sampai dengan tanggal 10 Juli 2027.
This declaration of ethics applies during the period July 10, 2026 until July 10, 2027.

July 10, 2026
Chairperson,

Dr. Lestari Rahmah, MKT

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

DISMENORE PRIMER PADA REMAJA PUTRI SISWI

Pokok Bahasan : Edukasi Dismenore Primer

Sasaran : Remaja putri siswi SMA

Hari/Tanggal :

Pelaksana :

Waktu : 30-45 menit

Tempat : SMA Negei 17 Medan

1. LATAR BELAKANG

Dismenore primer merupakan nyeri haid yang sering dialami oleh remaja putri tanpa adanya kelainan pada organ reproduksi. Kondisi ini disebabkan oleh peningkatan hormon prostaglandin yang memicu kontraksi uterus berlebihan sehingga menimbulkan rasa nyeri. Prevalensi dismenore pada remaja cukup tinggi dan dapat berdampak terhadap aktivitas sehari-hari, khususnya kegiatan belajar di sekolah, seperti menurunnya konsentrasi, ketidakhadiran di kelas, dan penurunan prestasi akademik.

Banyak remaja putri yang belum memiliki pengetahuan yang cukup mengenai penyebab, cara pencegahan, serta penanganan dismenore secara mandiri dan aman. Sebagian besar remaja hanya mengandalkan obat pereda nyeri tanpa memahami alternatif penanganan nonfarmakologis yang lebih sehat dan mudah diterapkan, seperti kompres hangat, relaksasi, dan aktivitas fisik ringan.

Oleh karena itu, diperlukan upaya edukasi kesehatan yang terstruktur melalui kegiatan penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja putri dalam menghadapi dismenore primer. Edukasi ini diharapkan dapat membantu siswi mengelola nyeri haid secara mandiri, mengurangi dampak terhadap aktivitas belajar, serta meningkatkan kualitas hidup remaja putri di lingkungan sekolah.

Dari survey awal yang sudah dilakukan oleh peneliti pada tanggal 09 Desember 2025 di wilayah sekolah SMA Negri 17 Medan di kelas XI,diperoleh data jumlah siswi di kelas XI A, XI B, XI C, XI D, XI E, XI F, XI G, dan XI H di SMA Negeri 17 Medan berjumlah 164 orang.Berdasarkan wawancara secara langsung dengan beberapa siswi, yang mengalami *Dismenore* primer (tanpa adanya ganguan lain) ada 50 orang remaja putri siswi dianataranya kelas XI A 15orang dengan skala nyeri ringan 3, Kelas XI F 18 orang dengan skala nyeri sedang 5,dan kelas XI H 17 orang dengan skala nyeri sedang 4.Darah menstruasi mulai keluar berlangsung sekitar 2–3 hari..Adapun cara yang mereka lakukan untuk mengatasi nyeri disekolah adalah menekan perut dengan tangan lalu pergi ke UKS (Unit Kesehatan sekolah).Dan untuk mengurangi rasa nyeri saat berada di rumah dengan cara tengkurap ditempat tidur. Temuan ini menunjukkan bahwa remaja putri siswi yang mengalami *dismenore* primer masih menjadi masalah keperawatan yang nyata dan memerlukan intervensi keperawatan yang tepat untuk mencegah dampak yang lebih serius.

2. TUJUAN

a. Tujuan Intruksional Umum (TIU)

Setelah mengikuti kegiatan edukasi kesehatan, remaja putri siswi mampu memahami dismenore primer dan menerapkan cara penanganannya secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari.

b. Tujuan Intruksional Khusus (TIK)

Setelah mengikuti penyuluhan, remaja putri siswi mampu:

1. Menjelaskan pengertian dismenore primer
2. Menyebutkan penyebab terjadinya dismenore primer
3. Mengidentifikasi tanda dan gejala dismenore
4. Menjelaskan dampak dismenore terhadap aktivitas belajar
5. Menyebutkan cara penanganan dismenore secara nonfarmakologis
6. Mempraktikkan salah satu teknik penanganan nyeri haid secara mandiri

3. RENCANA KEGIATAN

1. Metode : Ceramah, diskusi,tanya jawab dan latihan
2. Media dan Alat Bantu : Leaflet, PowerPoint
3. Tempat dan Waktu
   a. Tempat Kegiatan : SMA Negeri 17 Medan
   b. Hari/Tanggal :
   c. Pukul :
4. Sasaran : Remaja putri siswi SMA yang mengalami *dismenore* primer
5. Waktu : 30-45 menit

4. KEGIATAN PENYULUHAN

Tahap Kegiatan	Kegiatan perawat	Kegiatan klien	Media
Sesi I Pengenalan/ implemnetasi pretes	1. Salam dan memperkenalkan diri dengan pasien. 2. Menjelaskan pengertian dismenore primer, tujuan pelatihan yang akan diberikan, Informasi akan diberikan menggunakan skala yang akan diimplementasikan	1. Menjawab salam. 2. Mendengarkan penjelasan perawat. 3. Menyatakan kesediaan mengikuti kegiatan edukasi dismenore primer.	1. Ceramah 2. Tanya Jawab

Sesi II Penyajian materi dismenore primer	1. Mengenali dismenore primer 2. Menjelaskan apa itu *dismenore* primer, etiologi, gejala dan metode pengobatannya. 3. Mendefenisikan pengobatan *dismenore* primer dan strategi pembelajaran untuk mengatasinya	1. Memperhatikan 2. Mendengarkan keterangan penyaji	1. Ceramah 2. PPT
Sesi III Penyajian materi Dampak dismenore terhadap aktivitas	Menjelaskan dan mendemonstrasikan Dampak dismenore terhadap aktivitas	1. Memperhatikan 2.Mendengarkan penyaji	lefleat
Sesi IV Penyajian materi Penanganan dismenore nonfarmakologis	Menjelaskan dan mendemonstrasikan terapi musik klasik	1. Memperhatikan 2. Mendengarkan penyaji 3. Menjawab pertanyaan penyaji	1.Ceramah 2.Tanya jawab 3.speaker

Sesi V Melakukan Diskusi dan tanya jawab	Memberi kesempatan bertanya dan menjawab pertanyaan kepada siswi	Bertanya dan menjawab	ceramah
Sesi VI Evaluasi	Memberikan pertanyaan lisan/post-test	Siswi menjawab pertanyaan	Tanya jawab
Sesi VII Terminasi	Menyimpulkan materi dan memberikan motivasi	1. Memperhatian 2. Mendengarkan	Lefleat
Sesi VIII penerapan post-test	1. Evaluasi umum sesi 2. Pelaksanaan post-test	1. Mengisi kuesioner post-test. 2. Mengajukan pertanyaan jika ada yang belum dipahami. 3. Mengikuti penutupan kegiatan.	1. Evaluasi 2. Tanya jawab 3. Pengisian kuesioner

5. KRITERIA EVALUASI

1. Evaluasi terstruktur

a. Adanya koordinasi antara pemateri dan peserta penyuluhan selama acara penyuluhan berlangsung

b. Persiapan acara penyuluhan dapat dilakukan dengan baik, misalnya dalam penyiapan ppt, lefleat, dan praktek.
c. Sebelum penyuluhan, telah dilakukan perjanjian penyuluhan dengan pihak Institusi dan peserta penyuluhan.

2. Evaluasi proses

a. Kegiatan penyuluhan berlangsung sesuai dengan rencana waktu yang telah ditetapkan.
b. Penyaji di harapkan menguasai materi dengan baik
c. Kegiatan penyuluhan berlangsung sesuai dengan rencana waktu yang telah ditetapkan.
d. Peserta menunjukkan antusiasme dan keaktifan selama kegiatan berlangsung, terlihat dari keterlibatan dalam diskusi dan sesi tanya jawab.
e. Media penyuluhan (PowerPoint dan leaflet) digunakan secara efektif dan membantu peserta memahami materi.
f. Interaksi antara penyuluh dan peserta berjalan dengan baik sehingga suasana kegiatan kondusif dan komunikatif
g. Pasien mampu merespon pertanyaan yang diberikan pemateri.

b) Evaluasi hasil

a. Siswi mampu menjelaskan pengertian dismenore primer dengan benar.
b. Siswi dapat menyebutkan penyebab dan tanda gejala dismenore primer.
c. Siswi mampu menjelaskan dampak dismenore terhadap aktivitas belajar.
d. Siswi dapat menyebutkan dan mempraktikkan cara penanganan dismenore primer secara non-farmakologis
e. Terjadi peningkatan nilai pengetahuan pada hasil post-test dibandingkan dengan pre-test, yang menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang diberikan efektif meningkatkan pemahaman siswi tentang dismenore primer.

6. MATERI PENYULUHAN

a. Pengertian *Dismenore* primer

Dismenore primer merupakan nyeri menstruasi yang terjadi tanpa adanya kelainan atau penyakit pada organ panggul. Kondisi ini berkaitan dengan siklus

ovulasi berkaitan dengan peningkatan kontraksi otot uterus sehingga terjadi penurunan aliran darah ke jaringan (iskemia). Mekanisme tersebut dipengaruhi oleh tingginya produksi prostaglandin yang dihasilkan oleh endometrium pada fase sekresi. Perempuan yang mengalami *Dismenore* diketahui memiliki kadar prostaglandin yang lebih tinggi dibandingkan perempuan yang tidak mengalami nyeri haid. Kadar prostaglandin mencapai puncaknya pada 48 jam pertama menstruasi, yang bertepatan dengan awal munculnya nyeri serta peningkatan intensitas nyeri haid. Selain nyeri perut, *Dismenore* primer sering disertai gejala lain seperti mual, muntah, sakit kepala, dan diare, yang diduga disebabkan oleh penyebaran prostaglandin ke dalam sirkulasi sistemik. (Atik Swandari,2022)

b. Faktor Penyebab *Dismenore* primer

Menurut Atik Swandari (2022) *Dismenore* primer dipengaruhi oleh berbagai faktor risiko yang berhubungan dengan kondisi biologis, gaya hidup, serta faktor psikososial.Beberapa faktor yang diketahui berperan dalam terjadinya *Dismenore* primer antara lain:

1. Usia reproduktif muda, terutama pada perempuan berusia kurang dari 30 tahun
2. Indeks Massa Tubuh (IMT) yang rendah
3. Kebiasaan merokok
4. Usia menarche yang lebih dini, yaitu sebelum usia 12 tahun
5. Lama siklus menstruasi yang lebih panjang
6. Nuliparitas, yaitu perempuan yang belum pernah melahirkan bayi dengan usia kehamilan ≥28 minggu atau belum pernah melahirkan janin yang mampu hidup di luar rahim
7. Adanya sindrom pramenstruasi
8. Aktivitas fisik atau olahraga yang kurang memadai
9. Status sosial ekonomi yang rendah
10. Pola makan atau kebiasaan diet tertentu
11. Tingkat stres yang tinggi

c. Patofisiologi *Dismenore* primer

Menurut Atik Swandari (2022) *Dismenore* primer terjadi akibat 3 faktor utama, yaitu:

a. Faktor endokrin

Terjadi peningkatan sintesis prostaglandin disertai penurunan kadar estrogen dan progesteron saat menstruasi. Perubahan hormonal ini berperan penting dalam timbulnya nyeri haid.

b. Faktor myometrium

Peningkatan prostaglandin menyebabkan kontraksi atau spasme otot uterus yang berlebihan. Kondisi ini menurunkan aliran darah ke uterus sehingga terjadi iskemia uterin yang memicu nyeri *Dismenore* primer.

c. Faktor psikososial

Stres dan kondisi psikologis tertentu dapat meni ngkatkan persepsi nyeri, sehingga memperberat atau memicu terjadinya *Dismenore* primer.

d. Penatalaksanaan

Penatalaksanaan medis pada *Dismenore* primer meliputi pemberian kontrasepsi oral dan obat antiinflamasi nonsteroid (NSAID). Kontrasepsi oral bekerja dengan menekan ovulasi dan menurunkan ketebalan endometrium, sehingga volume darah menstruasi berkurang dan produksi prostaglandin menjadi lebih rendah. Sementara itu, NSAID yang umum digunakan pada *Dismenore* primer antara lain ibu profen, naproksen, dan asam mefenamat. Pemberian obat dilakukan saat nyeri mulai muncul dan diteruskan selama dua hingga tiga hari pertama masa menstruasi. (Atik Swandari,2022).

Standar Operasional Prosedur Penerapan Terapi Musik Klasik

	POLTEKKES KEMENKES MEDAN	NO.Dokumen
	Standar Operasional Prosedur Penerapan Terapi Musik Klasik	No.Revisi
		Tanggal terbit
		Halaman
Pengertian	Terapi musik klasik adalah suatu bentuk terapi yang menggunakan musik klasik sebagai alat untuk meningkatkan kesehatan mental, emosional, dan fisik seseorang. Terapi ini melibatkan pendengaran, penciptaan, atau partisipasi aktif dalam musik klasik untuk mencapai tujuan terapeutik tertentu.	
Tujuan	1. Menurunkan tekanan darah. 2. Menstimulasi kerja otak. 3. Meningkatkan imunitas tubuh. 4. Memberi keseimbangan pada detak jantung dan denyut nadi. 5. Mengurangi nyeri akibat dari manifestasi suatu penyakit.	
Persiapan Alat	1. Earphone. 2. Speaker. 3. Musik klasik. 4. Tensimeter. 5. Kontrol lingkungan dari kebisingan.	
Tahap Orientasi	1. Berikan salam terapeutik, perkenalkan diri, dan cek identitas klien. 2. Jelaskan tujuan dan prosedur yang akan dilakukan. 3. Berikan klien posisi yang nyaman. 4. Jaga privasi klien dan tutup tirai.	

Prosedur Kerja	1. Cuci tangan. 2. Cek TTV serta ukur skala nyeri klien dengan menggunakan skala NRS (*Numeric Rating Scale*) sebelum dilakukan pemberian terapi musik. 3. Berikan terapi musik selama 15-30 menit 4. Nyalakan MP3, jangan lupa cek baterai, jangan sampai musiknya berhenti pada saat diperdengarkan kepada siswi 5. Dekatkan MP3 ke dekat siswi Sebelum diperdengarkan kepada siswi, cek terlebih dahulu volume musiknya jangan sampai terlalu keras sehingga akan memekakkan telinga siswi atau terlalu pelan volumenya. 6. Pasang earphone Bantu siswi untuk memasangkan earphone pada kedua telinganya. Atur posisi earphone pada kedua telinga siswi tersebut, jangan sampai siswi merasa tidak nyaman dengan terpasangnya alat tersebut. 7. Posisikan siswi dalam posisi senyaman mungkin. Hal ini dilakukan agar siswi tidak merasa tegang atau kelelahan saat terapi musik dilakukan. 8. Lemaskan otot-otot. Otot-otot yang lemas membantu tercapainya keadaan relaksasi. 9. Anjurkan siswi menarik napas melalui hidung dan mengeluarkan napas secara perlahan melalui mulut. 10. Lakukan evaluasi tindakan yang telah dilakukan kepada siswi. Evaluasi dilakukan untuk mengetahui sejauh mana intervensi Relaksasi Musik yang diberikan kepada siswi dapat menurunkan rasa nyeri dan cemasnya. 11. Matikan MP3 jika terapi musik sudah selesai. 12. Cek kembali TTV serta skala nyeri dengan menggunakan skala NRS (*Numeric Rating Scale*) setelah dilakukan pemberian terapi musik. 13. Rapikan alat dan klien. 14. Cuci tangan.

Tahap Terminasi	1. Evaluasi respon klien terhadap pemberian terapi musik. 2. Beri *reinforcement* positif.
Dokumentasi	Catat hasil kegiatan di dalam catatan keperawatan. (P. Lestari *et al.*, 2022). (Utari, 2021).

Lembar observasi pelaksanaan Terapi Musik KlasiNama Responden :

Kode Responden :
Kelas :
Tanggal Observasi :
Petunjuk Pengisian

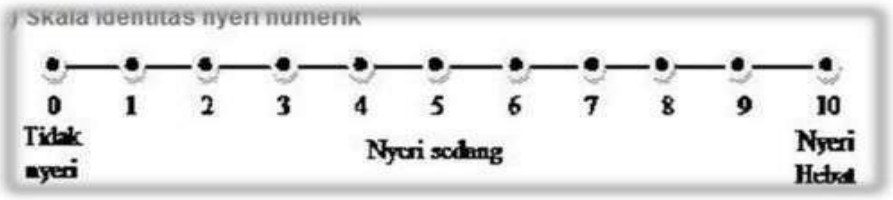
1. Lembar observasi ini digunakan untuk menilai pelaksanaan terapi musik klasik pada remaja putri siswi.
2. Pengisian dilakukan oleh peneliti selama kegiatan terapi musik klasik berlangsung.
3. Berikan tanda centang (✓) pada kolom Melakukan apabila remaja putri siswi melaksanakan terapi musik klasik yang diamati.
4. Berikan tanda centang (✓) pada kolom Tidak Melakukan apabila remaja putri siswi tidak melaksanakan terapi musik klasik yang diamati.
5. Setiap remaja putri siswi hanya dapat diberi satu tanda centang (✓).

NO	Pelaksanaan terapi musik klasik	Melakukan	Tidak melakukan
1.	Remaja putri siswi mengikuti terapi musik klasik		
2.	Remaja putri siswi mendengarkan hinggaselesai 15 -30 menit		
3.	Remaja putri siswi hadir saat terapi musik klasik dilakukan		
5.	Remaja putri siswi mengikuti instruksi peneliti		

Petunjuk pengisian : Mohon mengisi jawaban pada tingkatan nyeri yang palingmendekati rasa nyeri yang Anda rasakan saat ini.

Contoh pengisian :

Dibawah ini adalah tingkatan nyeri yang disertai dengan jawaban yaitu:



Keterangan karakteristi nyeri dengan skala NRS:

a.0 = Tidak ada rasa sakit. Merasa normal

b.1 =Nyeri hampir tak terasa (sangat ringan) seperti gigitan nyamuk.Sebagian besar waktu klien tidak pernah berpikir tentang rasa sakit.

c.2 = Nyeri ringan, seperti cubitan ringan pada kulit.

d.3 = Nyeri Sangat terasa, seperti pukulan ke hidung menyebabkan hidung berdarah, atau suntikan oleh dokter.

e.4 =Nyeri yang dalam, seperti sakit gigi atau rasa sakit dari sengatan lebah.

f.5 = Nyeri yang menusuk, seperti pergelangan kaki terkilir.

g.6 =Nyeri yang menusuk begitu kuat sehingga tampaknya sebagian memengaruhi sebagian indra klien, menyebabkan tidak fokus, komunikasi terganggu

h.7 =Sama seperti 6 kecuali bahwa rasa sakit benar-benar mendominasi indra klien menyebabkan tidak dapat berkomunikasi dengan baik dan tak mampu melakukan perawatan diri.

i.8 = Nyeri begitu kuat sehingga klien tidak lagi dapat berpikir jernih, dan sering mengalami perubahan kepribadian yang parah jika sakit datang dan berlangsung lama.

j.9 = Nyeri begitu kuat sehingga klien tidak bisa mentolerirnya dan sampaisampai menuntut untuk segera menghilangkan rasa sakit apapun caranya, tidak peduli apa efek samping atau risikonya.

k.10 = Nyeri begitu kuat tak sadarkan diri. Kebanyakan orang tidak pernah mengalami sakala rasa sakit ini. Karena sudah keburu pingsan seperti mengalami kecelakaan parah, tangan hancur, dan kesadaran akan hilang sebagai akibat dari rasa sakit yang luar biasa parah.

LEMBAR OBSERVASI DATA RESPONDEN

Petunjuk Pengisian : Berilah tanda centang (V) pada jawaban yang sesuai pada kolom yang tersedia!

1. Nama responden (inisial):
2. Usia :
3. Lama siklus haid :

>28 hari ☐

28 hari ☐

<28 hari ☐

4. Hari haid :hari ke
5. Lama menstruasi :
6. Siklus menstruasi :teratur ☐

Tidak teratur ☐

PRE-TEST SKALA UKUR NYERI

Berikan tanda centang ( )

No	Hari/ Tanggal	Tidak Nyeri	Ringan	Sedang	Berat	Paraf Peneliti
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						

POST-TEST SKALA UKUR NYERI

Berikan tanda centang ( )

No	Hari/ Tanggal	Tidak Nyeri	Ringan	Sedang	Berat	Paraf Peneliti
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						

LEMBAR OBSERVASI PRE-TEST TINDAKAN

Identitas Responden

Nama :

Umur :

Tanggal Observasi :

Alamat :

NO	Hari/ Tanggal	Skala Nyeri Pre-Test	Paraf Peneliti
1		Tidak Nyeri ☐ Ringan ☐ Sedang ☐ Berat ☐	
2		Tidak Nyeri ☐ Ringan ☐ Sedang ☐ Berat ☐	
3		Tidak Nyeri ☐ Ringan ☐ Sedang ☐ Berat ☐	
4		Tidak Nyeri ☐ Ringan ☐ Sedang ☐ Berat ☐	

5		Tidak Nyeri ☐ Ringan ☐ Sedang ☐ Berat ☐	
6		Tidak Nyeri ☐ Ringan ☐ Sedang ☐ Berat ☐	
7		Tidak Nyeri ☐ Ringan ☐ Sedang ☐ Berat ☐	

LEMBAR OBSERVASI POST-TEST TINDAKAN

Identitas Responden

Nama :

Umur :

Tanggal Observasi :

Alamat :

NO	Hari/ Tanggal	Skala Nyeri Post-Test	Paraf Peneliti
1		Tidak Nyeri ☐ Ringan ☐ Sedang ☐ Berat ☐	
2		Tidak Nyeri ☐ Ringan ☐ Sedang ☐ Berat ☐	
3		Tidak Nyeri ☐ Ringan ☐ Sedang ☐ Berat ☐	
4		Tidak Nyeri ☐ Ringan ☐ Sedang ☐ Berat ☐	

5		Tidak Nyeri ☐ Ringan ☐ Sedang ☐ Berat ☐	
6		Tidak Nyeri ☐ Ringan ☐ Sedang ☐ Berat ☐	
7		Tidak Nyeri ☐ Ringan ☐ Sedang ☐ Berat ☐	

LEMBAR INFORMED CONNSENT

Saya yang Bernama Gina Rhoudotul Jannah, NIM P07520222026 adalah mahasiswa Sarjana Terapan Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan. Saat ini saya sedang melakukan penelitian mengenai "Pengaruh Edukasi dan Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Intensitas Nyeri *Dismenore Primer* Pada Remaja Putri Siswi Di SMA Neger 17 Medan".

Untuk keperluan tersebut saya mengharapkan kesediaan saudara untuk turut serta tanpa ada paksaan dalam penelitian saya, dimana penelitian ini tidak akan memberi dampak yang membahayakan. Jika bersedia silahkan menandatangani lembar persetujuan ini sebagai bukti kesediaan saudara.

Keikutsertaan saudara dalam penelitian ini bersifat sukarela, sehingga anda berhak untuk membebaskan diri setiap saat tanpa ada sanksi apapun. Identitas pribadi dan semua informasi yang didapatkan dirahasiakan, hanya digunakan untuk keperluan penelitian ini.

Terimakasih atas kesediaan Saudara dalam penelitian ini.

Medan, 2026

Responden

( )

KUESIONER PENGETAHUAN DISMENORE PRIMER

KUESIONER PRE-TEST DAN POSTTEST

Petunjuk:
Pilih satu jawaban yang paling benar!

1. Dismenore primer adalah…
   a. Nyeri haid akibat kelainan organ reproduksi
   b. Nyeri haid tanpa kelainan organ reproduksi
   c. Nyeri saat kehamilan
   d. Nyeri setelah melahirkan
2. Dismenore primer paling sering dialami oleh…
   a. Wanita menopause
   b. Ibu hamil
   c. Remaja putri
   d. Wanita pasca persalinan
3. Penyebab utama dismenore primer adalah…
   a. Infeksi rahim
   b. Peningkatan prostaglandin
   c. Tumor ovarium
   d. Kelainan serviks
4. Dampak prostaglandin berlebih pada rahim adalah…
   a. Relaksasi otot rahim
   b. Kontraksi rahim berlebihan
   c. Penurunan hormon estrogen
   d. Ovulasi terhambat
5. Gejala utama dismenore primer adalah…
   a. Nyeri perut bawah saat menstruasi
   b. Demam
   c. Keputihan
   d. Nyeri saat berkemih

6. Gejala lain yang dapat menyertai dismenore primer adalah…
   a. Batuk
   b. Mual dan muntah
   c. Nyeri dada
   d. Gangguan penglihatan
7. Faktor risiko dismenore primer adalah…
   a. Olahraga teratur
   b. Menarche usia dini
   c. Konsumsi air putih cukup
   d. Istirahat cukup
8. Stres dapat menyebabkan…
   a. Nyeri haid berkurang
   b. Tidak berpengaruh
   c. Nyeri haid bertambah
   d. Haid berhenti permanen
9. Salah satu cara mencegah dismenore adalah…
   a. Kurang tidur
   b. Pola makan tidak teratur
   c. Olahraga teratur
   d. Minum kopi berlebihan
10. Waktu terbaik melakukan kompres hangat adalah…
   a. Saat tidak haid
   b. Saat nyeri haid muncul
   c. Setelah makan
   d. Sebelum tidur saja
11. Dismenore primer adalah…
   a. Nyeri haid karena kelainan organ
   b. Nyeri haid tanpa kelainan organ reproduksi
   c. Nyeri haid karena infeksi
   d. Nyeri haid akibat kehamilan

12. Nyeri haid pada dismenore primer disebabkan oleh…
    a. Penurunan estrogen
    b. Kadar prostaglandin meningkat
    c. Gangguan ovarium
    d. Infeksi rahim
13. Tanda dismenore primer yang sering muncul adalah…
    a. Nyeri perut bagian bawah
    b. Demam tinggi
    c. Keputihan
    d. Batuk
14. Dampak dismenore primer bagi siswi adalah…
    a. Menurunkan konsentrasi belajar
    b. Menambah energi
    c. Menambah berat badan
    d. Memperbaiki suasana hati
15. Salah satu cara non-obat yang efektif mengurangi nyeri haid adalah…
    a. Tidur larut malam
    b. Minum kopi
    c. Kompres hangat
    d. Bermain gadget lama
16. Musik relaksasi membantu mengurangi nyeri dengan cara…
    a. Meningkatkan kontraksi rahim
    b. Mengurangi stres dan ketegangan
    c. Menurunkan kadar oksigen
    d. Mempercepat denyut jantung
17. Cara menjaga kesehatan saat menstruasi adalah…
    a. Jarang mengganti pembalut
    b. Menghindari mandi
    c. Menjaga kebersihan diri
    d. Kurang minum

18. Jika nyeri haid tidak tertahankan, tindakan yang tepat adalah…

a. Menunggu saja

b. Minum jamu tanpa aturan

c. Konsultasi tenaga kesehatan

d. Tidak masuk sekolah

19. Olahraga ringan saat menstruasi bertujuan untuk…

a. Menambah nyeri

b. Memperparah kondisi

c. Melancarkan peredaran darah

d. Menghentikan haid

20. Tujuan edukasi dismenore adalah…

a. Membuat remaja takut haid

b. Membantu remaja memahami dan mengelola nyeri haid

c. Menghindari menstruasi

d. Mengurangi aktivitas sekolah

Skoring: Benar = 1,

Salah = 0

Skor maksimal = 100%

Kategori:Baik= 76% -100%

Cukup= 56% -75%

Kurang= <55%

Sumber:

Proverawati, A., & Misaroh, S. (2009). *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika.

POLTEKKES
KEMENKES
MEDAN

DISMENORE PRIMER

Nyeri Haid pada Remaja Putri

Kenali • Cegah • Atasi

Gina Rhoudotul Jannah

Kemenkes Poltekkes Medan

NIM; P07320222026

Apa itu Dismenore Primer ?

Dismenore primer adalah nyeri saat menstruasi yang tidak disebabkan dikh kelainan organ reproduksi.

Nyeri terjadi korena meningkatnya hormon **prostaglandin** yang mengebakkan kontraksi rahim lebih kuat sehinaga timbul kram **perut bagian bawah.**

Tanda & Gejala

- Nyeri perut bagian bawah
- Nyeri menjalar ke punggung atau paha
- Mual dan muntah
- Pusing dan Lemas
- Sulit Konsentrasi di Sekolah

Faktor Risiko

- Usia remaja awal
- Menarche dini
- Kurang aktivitas fisik
- Stres berlebihan
- Pola makan tidak sehat
- Kurang Istirahat

Nyeri haid itu BUKAN hal yang harus ditahan!

Dengan edukasi yang tepet & terapi musik kaski, nyeri dapat dikurangi secara aman & efjectif

Cara Mengatasi Dismenore Primer

Non Farmakologi

- Terapi Musik Klasik
- Kompres Hangat
- Relaksasi & Olahraga Ringan
- Istirahat Cukup

Farmakologi

- Obat pereda nyeri sesuni anjuran tenaga kesehatan

Gina Rhoudotul Jannah

Poltakkes Kemenkes Medan

NIM; P07520222006

DISMENORE PRIMER

Nyeri Haid? Kenali, Cegah, dan Atasi!



Apa itu Dismenore Primer?

Dismenore primer adalah **nyeri haid** tanpa kelainan organ reproduksi, biasanya muncul 1–2 hari saat awal menstruasi.

Penyebab

- Peningkatan hormon **prostaglandin**
- Kontraksi rahim berlebihan
- Kurangnya aliran darah ke rahim

Gejala Umum

- Nyeri perut bagian bawah
- Nyeri pinggang
- Mual & muntah
- Pusing
- Lemas



Mengapa Musik Klasik?

- Membantu relaksasi
- Merangsang hormon **endorfin**
- Menurunkan **persepsi nyeri**

- Kompres hangat di perut
- Istirahat cukup
- Olahraga ringan
- Minum air putih
- **Terapi musik klasik** 15–30 menit
- Edukasi kesehatan menstruasi



Ingat!

Nyeri haid bukan hal sepele — jika mengganggu aktivitas, segera konsultasi ke tenaga kesehatan.

2026-05-11

Anda Mengajukan Protokol — 10:56:25

No Protokol
01592312712111220260511001 69

Judul
Pengaruh Edukasi Dan Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Siswi di SMA Negeri 17 Medan

KEPK
KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN (KEPK) POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN

Ketua Pelaksana / Peneliti Utama
Gina Rhoudotul jannah

Nomor Telepon
081397293056 (tel:081397293056)

Email
ginarhoudotuljannah0310@gmail.com

Anda Mengisi Protokol — 10:56:58

Anda Mengirim Protokol ke KEPK — 14:51:47

2026-05-12

Resume Protokol oleh Sekretaris — 04:23:22

Lanjut Screening Jalur Telaah? YA

2026-05-16

Screening Jalur Telaah Protokol — 12:47:52

Klasifikasi Usulan: Expedited

MASTER DATA

PENGARUH EDUKASI DAN PEMBERIAN TERAPI MUSIK KLASIK TERHADAP INTENSITAS NYERI DISMENORE PRIMER PADA REMAJA PUTRI SISWI DI SMA NEGERI 17 MEDAN

No	Usia	Pre Nyeri	Post Nyeri	Pre Pengetahuan	Post Pengetahuan
R1	16	6	2	55	82
R2	16	6	2	55	82
R3	16	6	2	55	82
R4	15	6	2	55	82
R5	15	6	2	55	82
R6	17	5	3	56	83
R7	16	6	2	55	82
R8	15	6	2	55	82
R9	16	6	2	55	82
R10	15	6	2	55	82
R11	16	6	2	55	83
R12	16	6	2	55	82
R13	15	6	2	55	82
R14	15	6	2	55	82
R15	17	6	3	55	83
R16	17	6	3	55	83
R17	15	6	2	55	82
R18	16	6	2	55	82
R19	16	6	3	55	83
R20	15	6	2	55	82
R21	17	5	3	56	83
R22	16	6	2	55	82
R23	16	6	3	55	83
R24	17	5	3	56	83
R25	17	5	3	56	83
R26	16	6	2	55	83
R27	16	6	2	55	82
R28	16	6	2	55	82
R29	16	6	2	55	82
R30	17	5	3	56	83
R31	17	5	3	56	83
R32	16	6	3	55	83

R33	16	6	3	55	83
R34	17	5	3	56	83
R35	15	6	2	55	82
R36	17	5	3	56	83
R37	17	5	3	56	83
R38	15	6	2	55	82
R39	16	6	2	55	82
R40	16	6	3	55	83
R41	15	6	2	55	82
R42	16	6	3	55	83
R43	15	6	2	55	82
R44	15	6	2	55	82
R45	15	6	2	55	82
R46	15	6	2	55	82
R47	15	6	2	55	82
R48	15	6	2	55	82
R49	15	6	2	55	82
R50	17	5	3	56	83

usia responden

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15.00	18	36.0	36.0	36.0
	16.00	20	40.0	40.0	76.0
	17.00	12	24.0	24.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

pengetahun sebelum edukasi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	kurang	20	40.0	40.0	40.0
	cukup	22	44.0	44.0	84.0
	baik	8	16.0	16.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

pengetahuan sesudah edukasi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	kurang	3	6.0	6.0	6.0
	cukup	12	24.0	24.0	30.0
	baik	35	70.0	70.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

nyeri sebelum intervensi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	nyeri ringan	10	20.0	20.0	20.0
	nyeri sedang	30	60.0	60.0	80.0
	nyeri berat	10	20.0	20.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

nyeri sesudah intervensi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	nyeri ringan	38	76.0	76.0	76.0
	nyeri sedang	11	22.0	22.0	98.0
	nyeri berat	1	2.0	2.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

Descriptives

			Statistic	Std. Error
pengetahun sebelum edukasi	Mean		1.7600	.10126
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	1.5565	
		Upper Bound	1.9635	
	5% Trimmed Mean		1.7333	
	Median		2.0000	
	Variance		.513	
	Std. Deviation		.71600	
	Minimum		1.00	
	Maximum		3.00	
	Range		2.00	
	Interquartile Range		1.00	
	Skewness		.393	.337
	Kurtosis		-.941	.662
pengetahuan sesudah edukasi	Mean		2.6400	.08456
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	2.4701	
		Upper Bound	2.8099	
	5% Trimmed Mean		2.7111	
	Median		3.0000	
	Variance		.358	
	Std. Deviation		.59796	
	Minimum		1.00	
	Maximum		3.00	
	Range		2.00	
	Interquartile Range		1.00	
	Skewness		-1.466	.337
	Kurtosis		1.192	.662

nyeri sebelum intervensi	Mean		2.0000	.09035
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	1.8184	
		Upper Bound	2.1816	
	5% Trimmed Mean		2.0000	
	Median		2.0000	
	Variance		.408	
	Std. Deviation		.63888	
	Minimum		1.00	
	Maximum		3.00	
	Range		2.00	
	Interquartile Range		.00	
	Skewness		.000	.337
	Kurtosis		-.424	.662
nyeri sesudah intervensi	Mean		1.2600	.06887
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	1.1216	
		Upper Bound	1.3984	
	5% Trimmed Mean		1.2111	
	Median		1.0000	
	Variance		.237	
	Std. Deviation		.48697	
	Minimum		1.00	
	Maximum		3.00	
	Range		2.00	
	Interquartile Range		.25	
	Skewness		1.667	.337
	Kurtosis		1.991	.662

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pengetahun sebelum edukasi	.256	50	.000	.790	50	.000
pengetahuan sesudah edukasi	.426	50	.000	.624	50	.000

nyeri sebelum intervensi	.300	50	.000	.785	50	.000
nyeri sesudah intervensi	.463	50	.000	.559	50	.000

a. Lilliefors Significance Correction

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
pengetahuan sesudah edukasi - pengetahun sebelum edukasi	Negative Ranks	8[a]	18.56	148.50
	Positive Ranks	35[b]	22.79	797.50
	Ties	7[c]		
	Total	50		
nyeri sesudah intervensi - nyeri sebelum intervensi	Negative Ranks	37[d]	19.00	703.00
	Positive Ranks	0[e]	.00	.00
	Ties	13[f]		
	Total	50		

a. pengetahuan sesudah edukasi < pengetahun sebelum edukasi

b. pengetahuan sesudah edukasi > pengetahun sebelum edukasi

c. pengetahuan sesudah edukasi = pengetahun sebelum edukasi

d. nyeri sesudah intervensi < nyeri sebelum intervensi

e. nyeri sesudah intervensi > nyeri sebelum intervensi

f. nyeri sesudah intervensi = nyeri sebelum intervensi

Test Statistics[a]

	pengetahuan sesudah edukasi - pengetahun sebelum edukasi	nyeri sesudah intervensi - nyeri sebelum intervensi
Z	-4.044[b]	-6.083[c]
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

c. Based on positive ranks.

PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA UTARA
DINAS PENDIDIKAN
SMA NEGERI 17 MEDAN
Jalan Letjend Jamin Ginting Km. 13,5, Kecamatan Medan Tuntungan, Kota Medan
Cabdisdik Wil.I 20136, Telepon (061)88369238, Pos-el smanegeri17mdn@gmail.com
Laman:www.smanegeri17medan.sch.id

SURAT KETERANGAN
No : 400.3.12.1/ 1797 /SMAN17.MDN/VI/2026

Berdasarkan surat Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Medan Nomor KH.04.01/F.XXII.11/769c/2026 tanggal 05 Mei 2026 Perihal Izin Penelitian, maka dengan ini Kepala SMA Negeri 17 Medan Provinsi Sumatera Utara menerangkan:

nama	: **Gina Rhoudotul Jannah**
NIM	: P07520222026
program studi	: Keperawatan
judul	: Pengaruh Edukasi dan Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Primer Pada Siswa SMA Negeri 17 Medan.

adalah benar telah melaksanakan Penelitian pada tanggal 05 s.d 26 Mei 2026 di SMA Negeri 17 Medan.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

08 Juni 2026
Kepala sekolah,

Jusuf Ginting, S.Pd.,M.Si
Pembina Tk.I
NIP 196712041990011001

LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN SKRIPSI

JUDUL SKRIPSI : **Pengaruh Edukasi dan Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Siswi Di SMA Negeri 17 Medan**

NAMA MAHASISWA / NIM : **Gina Rhoudotul Jannah / P07520222026**

PEMBIMBING UTAMA : **Yufdel, S.Kep., Ns., M.Kes**

No.	Tanggal	Materi Dikonsulkan	Paraf	
			Mahasiswa	Pembimbing Utama
1.	03-12-2025	Konsultasi Judul Proposal		
2.	04-12-2025	Konsultasi Judul dan ACC Judul Proposal		
3.	12-12-2025	Konsultasi BAB I		
4.	12-12-2025	Bimbingan Revisi BAB I		
5.	22-12-2025	Konsultasi Revisi BAB I,ACC BAB I,Konsultasi BAB II dan BAB III		
6.	06-01-2026	Konsultasi Revisi BAB II dan BAB III		
7.	14-01-2026	Konsultasi Revisi BAB II dan BAB III,ACC BAB II		
8.	30-01-2026	Konsultasi Revisi BAB III dan Kuesioner		
9.	02-02-2026	ACC BAB III dan lampiran		
10.	03-02-2026	ACC BAB I, II, III		
11.	04-06-2026	Konsultasi Revisi		

12.	11-06-2026	ACC Proposal		
13	12-05-2026	Konsultasi Bab IV		
14	03-06-2026	Konsultasi revisi BAB IV dan Konsultasi BAB V		
15	05-06-2026	Konsultasi Revisi BAB IV dan BAB V		
16	08-06-2026	ACC Skripsi		

Medan, 08 Juni 2026
Mengetahui
Ketua Prodi Sarjana Terapan Keperawatan

Dr. Risma Dumiri Manurung, S.Kep, Ns, M.Biomed

NIP. 196908111993032001

LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN SKRIPSI

JUDUL SKRIPSI : **Pengaruh Edukasi dan Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Siswi Di SMA Negeri 17 Medan**

NAMA MAHASISWA / NIM : **Gina Rhoudotul Jannah / P07520222026**

PEMBIMBING UTAMA : **Dina Indarsita, S.Pd., SST., M.Kes**

No	Tanggal	Materi Dikonsulkan	Paraf	
			Mahasiswa	Pembimbing Pendamping
1	03-02-2026	Konsultasi BAB I,II dan III		
2	04-02-2026	Revisi BAB I,II dan III		
3.	10-02-2026	Revisi BAB I, II, III		
4	09-02-2026	ACC Proposal Skripsi		
5	05-03-2026	Konsultasi Revisi		
6	20-05-2026	Konsultasi BAB IV, V		
7	25-05-2026	Revisi BAB IV dan BAB V		
9	03-06-2026	REVISI BAB V		
10	08-06-2026	ACC Skripsi		

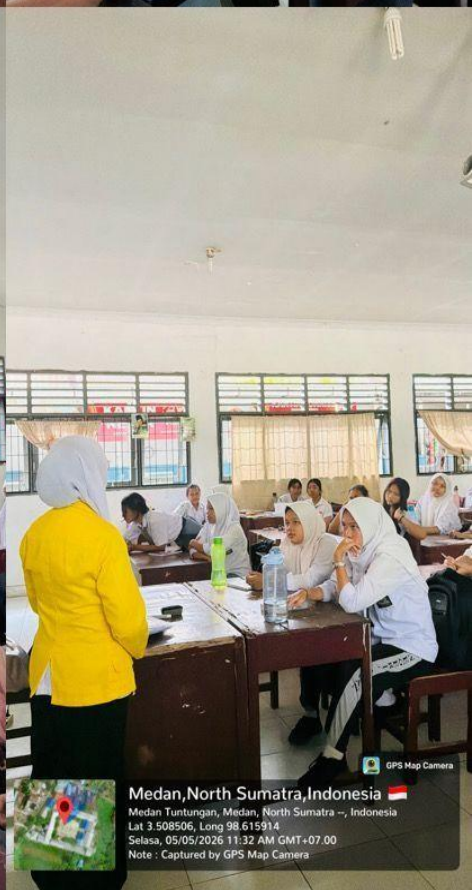
Medan , 08 Juni 2026
Mengetahui,
Ketua Prodi Sarjana Terapan Keperawatan

Dr. Risma Dumiri Manurung, S.Kep,Ns,M.Biomed
NIP.196908111993032001


GPS Map Camera
Medan,North Sumatra,Indonesia
Medan Tuntungan, Medan, North Sumatra --, Indonesia
Lat 3.508825, Long 98.615963
Selasa, 05/05/2026 11:34 AM GMT+07.00
Note : Captured by GPS Map Camera


GPS Map Camera
Medan,North Sumatra,Indonesia
Jalan Pelita, Medan Tuntungan, Medan, North Sumatra 20148, Indonesia
Lat 3.508823, Long 98.615902
Rabu, 13/05/2026 10:11 AM GMT+07.00
Note : Captured by GPS Map Camera


GPS Map Camera
Medan,North Sumatra,Indonesia
Jalan Pelita, Medan Tuntungan, Medan, North Sumatra 20148, Indonesia
Lat 3.508769, Long 98.615871
Rabu, 13/05/2026 09:55 AM GMT+07.00
Note : Captured by GPS Map Camera


GPS Map Camera
Medan,North Sumatra,Indonesia
Medan Tuntungan, Medan, North Sumatra --, Indonesia
Lat 3.508506, Long 98.615914
Selasa, 05/05/2026 11:32 AM GMT+07.00
Note : Captured by GPS Map Camera

skripsi nana ful PIKS 12.docx

ORIGINALITY REPORT

16%	11%	8%	12%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	Submitted to Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan Student Paper	2%
2	repository.unissula.ac.id Internet Source	1%
3	repository.poltekkes-medan.ac.id Internet Source	1%
4	repository.poltekeskupang.ac.id Internet Source	1%
5	Submitted to Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Tengah Student Paper	1%
6	repo.poltekkes-medan.ac.id Internet Source	1%
7	repository.poltekkes-denpasar.ac.id Internet Source	1%
8	magisterkesmas.ulm.ac.id Internet Source	1%
9	Submitted to UM Surabaya Student Paper	1%
10	eprints.uwhs.ac.id Internet Source	1%
11	repository.poltekkes-tjk.ac.id Internet Source	1%
12	Submitted to Universitas Jember Student Paper	1%
13	123dok.com Internet Source	1%
14	Submitted to Poltekkes Kemenkes Pontianak Student Paper	1%
15	www.scribd.com Internet Source	1%

16	repository.um-surabaya.ac.id Internet Source	1%
17	ecampus.poltekkes-medan.ac.id Internet Source	1%
18	Submitted to LL DIKTI IX Turnitin Consortium Part III Student Paper	1%
19	repository.stikesrspadgs.ac.id Internet Source	1%
20	ejournal.medistra.ac.id Internet Source	1%
21	Submitted to FAKULTAS KEPERAWATAN Student Paper	1%
22	www.jprokep.jurnal.centamaku.ac.id Internet Source	1%
23	id.123dok.com Internet Source	<1%
24	repositori.usu.ac.id:8080 Internet Source	<1%
25	repositori.ubs-ppni.ac.id Internet Source	<1%
26	Submitted to Fakultas Keperawatan Student Paper	<1%
27	digilib.stikeskusumahusada.ac.id Internet Source	<1%
28	elibrary.almaata.ac.id Internet Source	<1%
29	jurnal.fkm.umi.ac.id Internet Source	<1%
30	Anisa Candra Rini Fadhillah, Elfira Sri Futriani. "Efektivitas Pemberian Kunyit Asam terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri di SMAN 2 Karawang", MAHESA : Malahayati Health Student Journal, 2025 Publication	<1%
31	siakad.stikesdhb.ac.id Internet Source	<1%
32	repository.umsu.ac.id	

	Internet Source	<1%
33	repository.strada.ac.id Internet Source	<1%
34	journal.universitaspahlawan.ac.id Internet Source	<1%
35	Submitted to Universitas Katolik Santo Agustinus Hippo Student Paper	<1%
36	eprints.umm.ac.id Internet Source	<1%
37	jurnal.unived.ac.id Internet Source	<1%
38	es.scribd.com Internet Source	<1%
39	repository.stikes-bhm.ac.id Internet Source	<1%
40	repository.poltekkesbengkulu.ac.id Internet Source	<1%
41	Alhamida Salnaf Ituga Mida, Yusrah, Tutik Agustini. "Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Buton", Window of Nursing Journal, 2021 Publication	<1%
42	ojs.husadagemilang.ac.id Internet Source	<1%
43	repository.unar.ac.id Internet Source	<1%
44	Submitted to Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Timur II Student Paper	<1%
45	docplayer.info Internet Source	<1%
46	journal.stikeshangtuah-sby.ac.id Internet Source	<1%
47	rama.poltekkespalembang.ac.id Internet Source	<1%
48	jurnal.borneo.ac.id Internet Source	<1%

49	Nesa Anggun Pratiwi, Aisyah Nur Azizah, Vita Purnamasari. "Pengaruh Teknik 4-7-8 Breathing Exercise Terhadap Nyeri Pasien Post Operasi Dengan General Anestesi Di RSU PKU Muhammadiyah Bantul", Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan, 2025 Publication	<1%
50	eprints.poltekkesjogja.ac.id Internet Source	<1%
51	pkm.lpkd.or.id Internet Source	<1%
52	Submitted to LL Dikti IX Turnitin Consortium Student Paper	<1%
53	Submitted to Universitas Pamulang Student Paper	<1%
54	garuda.ristekbrin.go.id Internet Source	<1%
55	Submitted to Universitas Muslim Indonesia Student Paper	<1%
56	Submitted to East Union High School Student Paper	<1%
57	eprints.walisongo.ac.id Internet Source	<1%
58	Submitted to Universitas Nasional Student Paper	<1%
59	Submitted to fpptijateng Student Paper	<1%
60	repository.stikesdrsoebandi.ac.id Internet Source	<1%
61	repository.umy.ac.id Internet Source	<1%
62	Seth Mart Cristian Siahaan, Hendry Kiswanto Mendrofa. "Pengaruh Relaksasi Distraksi (Musik Instrumental) terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Post Operasi Sectio Caesarea di Murni Teguh Memorial Hospital", Jurnal Pendidikan Tambusai, 2026 Publication	<1%
63	Ade Krisna Ginting, Euis Atikah, Rina Dwi Anggraeni, Anisa Sekar Kedaton, Delcy Regiana Putri. "Pengaruh Edukasi Manfaat Kompres Hangat Terhadap	<1%

	Pengetahuan Remaja Putri Tentang Penanganan Dismenore di SMA Sehati Karawang", Jurnal Abdi Masyarakat Multidisiplin, 2025 Publication	
64	Nur Syahadani Putri, Fitria Ariani. "Pengaruh Self-Esteem dan Media Sosial terhadap Fear of Missing Out (FOMO) pada Siswa Sekolah Menengah Atas di Kota Padang", Jurnal Pendidikan Tambusai, 2026 Publication	<1%
65	Submitted to State Islamic University of Alauddin Makassar Student Paper	<1%
66	Wulan Rahmadhani, Dyah Puji Astuti, Fatiya Husna Arkani. "Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Hidup Remaja dengan Dismenorea Primer", Malahayati Nursing Journal, 2026 Publication	<1%
67	Submitted to Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang Student Paper	<1%
68	Vi Paradise Diputera, Amin Susanto, Asmat Burhan. "Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik Beethoven Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Odontektomi", Malahayati Nursing Journal, 2025 Publication	<1%
69	pdfcoffee.com Internet Source	<1%
70	Ira Kartika, Nety Rustikayanti, Laksmi Nurul Suci. "EFEKTIFITAS PAKET NATURE TERHADAP DISMENORE PADA REMAJA PUTRI", Jurnal Kebidanan Malahayati, 2020 Publication	<1%
71	repository.poltekkes-malang.ac.id Internet Source	<1%
72	Rieke Hulungo, Surianto, Elin Hidayat. "Pengaruh Pemberian Warm Compress Bottle Terhadap Penurunan Dismenore Primerpada Siswi di SMA Negeri 2 Palu", Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan, 2026 Publication	<1%
73	repository.itekes-bali.ac.id Internet Source	<1%
74	Annastasya Aura, Rifzul Maulina, Tut Rayani Aksohini Wijayanti. "Pengaruh pilates exercise terhadap nyeri dismenore pada remaja putri", Journal of Public Health Innovation, 2025 Publication	<1%
75	Krisneni Sibuea, Kristina Yuniarti, Yuliani Budiyarti, Ruslinawati Ruslinawati. "Hubungan Status Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Dismenorea Primer	<1%

	pada Remaja Putri di SMPN 31 Banjarmasin", Malahayati Nursing Journal, 2025 Publication	
76	Vivi Dwi Ariyanti, Septika Yani Veronica, Feri Kameliawati. "Pengaruh pemberian jus wortel terhadap penurunan skala nyeri dismenore primer pada remaja putri", Wellness And Healthy Magazine, 2020 Publication	<1%
77	eprints3.upgris.ac.id Internet Source	<1%
78	fr.scribd.com Internet Source	<1%
79	repository.unsri.ac.id Internet Source	<1%
80	Submitted to Sriwijaya University Student Paper	<1%
81	journal.unismuh.ac.id Internet Source	<1%
82	juris.id Internet Source	<1%
83	repository.uinjkt.ac.id Internet Source	<1%
84	Musfardi Musfardi, Ulia Nelma, Nana Nathania, Issa Masri Anof, Dwi Astuti, Lukas Sri Widodo. "Studi Kasus Tinjauan Aspek Ontologi, Epsitemologi dan Aksiologi Efektivitas Terapi Musik Klasik terhadap Penurunan Tingkat Halusinasi Pendengaran pada Pasien Skizoafektif", Jurnal Ners, 2025 Publication	<1%
85	repo.unikadelasalle.ac.id Internet Source	<1%
86	repository.unhas.ac.id Internet Source	<1%
87	Agustin Junior Nanda Deniro, Nuniek Nugraheni Sulistiawati, Novira Widajanti. "Hubungan antara Usia dan Aktivitas Sehari-Hari dengan Risiko Jatuh Pasien Instalasi Rawat Jalan Geriatri", Jurnal Penyakit Dalam Indonesia, 2017 Publication	<1%
88	Dewa Ayu Intan Pradnya Swari, Ni Wayan Armini, Gusti Ayu Tirtawati. "Perbedaan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Sebelum Dan Sesudah Pemberian Edukasi Pencegahan Pernikahan Dini Dengan Media Booklet", Indonesian Journal of Innovation Multidisipliner Research, 2026 Publication	<1%

89	Sajodin, Novita Aulia, Anita Yuliani. "Combination of Murottal Surah Ar-Rahman and Lavender Aromatherapy on Dysmenorrhea Intesisity in Teenage Girls", JURNAL KEBIDANAN, 2025 Publication	<1%
90	Submitted to Universitas Muhammadiyah Gombong Student Paper	<1%
91	Vita Triani Adi Puteri Vita, Lestari Puji Asuti, Asih Nur A.T. "KOMBINASI MASSAGE EFFLEURAGE DAN MUSIK KLASIK TERHADAP NYERI PERSALINAN KALA 1", GEMA KESEHATAN, 2025 Publication	<1%
92	journal.ummat.ac.id Internet Source	<1%
93	repository.ub.ac.id Internet Source	<1%
94	sejurnal.com Internet Source	<1%
95	www.jiip.stkipyapisdompu.ac.id Internet Source	<1%
96	Muhammad Amin, Yesi Purnamasari. "Penurunan Skala Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri Menggunakan Masase Effleurage", Journal of Telenursing (JOTING), 2020 Publication	<1%
97	eprints.stikesyarsi-pontianak.ac.id Internet Source	<1%
98	eprintslib.ummgl.ac.id Internet Source	<1%
99	Feigi Mokoginta, Fatma Jama, Nur Ilah Padhila. "Lilin Aromaterapi Lavender Dapat Menurunkan Tingkat Dismenore Primer", Window of Nursing Journal, 2021 Publication	<1%
100	Hijrianti Suharnah, Fatma Jama, Suhermi Suhermi. "Pengaruh Terapi Musik Klasik terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III", Window of Nursing Journal, 2021 Publication	<1%
101	etheses.uin-malang.ac.id Internet Source	<1%
102	ojs.unik-kediri.ac.id Internet Source	<1%

103	repositori.umrah.ac.id Internet Source	<1%
104	repository.poltekkes-kdi.ac.id Internet Source	<1%
105	www.jurnal-ppni.org Internet Source	<1%
106	Agriyaningsih Oktaviana Hadi, Ade Anwar, Lina Mardianti, Siti Nurholijah. "The Effect Of Health Education Through Animated Videos On The Level Of Anxiety Of Adolescent Females Experiencing Dysmenorea At Smpn 6 Maja Year 2026", Jurnal Ners, 2026 Publication	<1%
107	Submitted to Ankara University Student Paper	<1%
108	Submitted to Universitas 17 Agustus 1945 Semarang Student Paper	<1%
109	Submitted to Universitas Andalas Student Paper	<1%
110	digilib.uinkhas.ac.id Internet Source	<1%
111	jurnal.pekalongankota.go.id Internet Source	<1%
112	Betanuari Sabda Nirwana. "EFEKTIVITAS TERAPI MUSIK KLASIK TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PADA IBU INPARTU KALA I DI PUSKESMAS GEMARANG", Jurnal Bidan Pintar, 2022 Publication	<1%
113	jurnal.untan.ac.id Internet Source	<1%
114	repository.stikeshangtuah-sby.ac.id Internet Source	<1%
115	www.slideshare.net Internet Source	<1%
116	Submitted to FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT Student Paper	<1%
117	Silmi Agnia Ramadhani, Sri Mulyanti, Sekar Restuning, Devy Octaviana. "Perbedaan Pemberian Terapi Musik Klasik dan Musik Meditasi Terhadap Tingkat	<1%

Kecemasan Pada Pasien Tindakan Odontektomi", Jurnal Terapi Gigi dan Mulut, 2024
Publication

118	Submitted to Universitas Muhammadiyah Yogyakarta Student Paper	<1%
119	Vita Triani Adi Puteri Vita, Fauziah Winda Gurnita, Bintang Anggi Atika Palupi. "EFEKTIFITAS SENAM DISMINORE DAN AKUPRESUR TITIK SANYINJIAO TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMINORE PADA REMAJA DI PONPES AL ISLAH PUTRI MANGKANG SEMARANG", GEMA KESEHATAN, 2023 Publication	<1%
120	digilib.unisayogya.ac.id Internet Source	<1%
121	Aisya Astri Yunas, Jumilia, Siska Rahmadiya. "Combination of Iron Tablets With Yoga in Teenage Girls Experiencing Anemia With Dysmenorrhea", International Journal of Natural and Health Sciences, 2026 Publication	<1%
122	Ernawati Ernawati, Sri Purwanti Ariani, Indrayadi Indrayadi, Yuhansyah Yuhansyah, Nur Nadia. "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Kesiapan Masyarakat Dalam Tindakan Awal Stroke Akut", Jurnal Abdi Kesehatan dan Kedokteran, 2026 Publication	<1%
123	Gita Rahmadani, Sonia Wulandari, Sri Ilawati. "Pengaruh Pemberian Murrotal Al-Qur'an Terhadap Penurunan Nyeri pada Ibu Bersalin di Klinik Nining Tahun 2026", Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan, 2026 Publication	<1%
124	Misrawati Misrawati, Sri Utami, Surya Wahyuni. "Pendidikan Kesehatan tentang Cara Mengurangi Nyeri Menstruasi dengan Kompres Hangat dan Pijat Perut Pada Remaja", Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM), 2026 Publication	<1%
125	ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id Internet Source	<1%
126	eprints.undip.ac.id Internet Source	<1%
127	Septika Yani Veronica, Fia Oliana. "Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri di IAI Agus Salim Metro Lampung", Journal of Current Health Sciences, 2022 Publication	<1%
128	Yuni Kartika, Muthia Mutmainnah, Meinarisa Meinarisa, Sri Mulyani, Fadliyana Ekawaty. "PENGARUH PRENATAL MASSAGE TERHADAP INTENSITAS NYERI	<1%

PUNGGUNG BAWAH IBU HAMIL TRIMESTER III", Jurnal Kesehatan Tambusai, 2025
Publication

129	dspace.umkt.ac.id Internet Source	<1%
130	journals.sagamediaindo.org Internet Source	<1%
131	jurnal.unitri.ac.id Internet Source	<1%
132	prin.or.id Internet Source	<1%
133	Keren Gloria Sondakh, David Paul Elia Saerang, Shinta J. C. Wangke. "ANALYZING THE INFLUENCE OF PSYCHOLOGICAL FACTORS ON IMPULSIVE BUYING OF APPAREL CUSTOMERS DURING FACEBOOK LIVE STREAM (CASE STUDY: KLONTONG MANADO ONLINE SHOP SULAWESI UTARA)", Jurnal EMBA : Jurnal Riset Ekonomi, Manajemen, Bisnis dan Akuntansi, 2023 Publication	<1%
134	Ramdhan Dzulqornain, Azizah Khoiriyati, Lilik Sofyan. "TERAPI KOMPRES DINGIN PADA PASIEN FRAKTUR TERTUTUP DI IGD RSUD TIDAR MAGELANG : STUDI KASUS", Jurnal Kesehatan Tambusai, 2026 Publication	<1%
135	core.ac.uk Internet Source	<1%
136	jab.stikba.ac.id Internet Source	<1%
137	ojs.itskesicme.ac.id Internet Source	<1%
138	perpusnwu.web.id Internet Source	<1%
139	repositori.pustaka.serambimekkah.ac.id Internet Source	<1%
140	repositori.unimma.ac.id Internet Source	<1%
141	repository.unjaya.ac.id Internet Source	<1%
142	ejournal.stikestelogorejo.ac.id Internet Source	<1%

143	eprints.umpo.ac.id Internet Source	<1%
144	moam.info Internet Source	<1%
145	ojs.dinamikakesehatan.unism.ac.id Internet Source	<1%
146	repository.bku.ac.id Internet Source	<1%
147	repository.kertacendekia.ac.id Internet Source	<1%
148	Adinda Laras SKP, Ady Irawan. AM, Puput Mulyono. "Efektivitas pemberian terapi musik klasik terhadap penurunan tekanan darah pada penderita Hipertensi", Journal of Health Research Science, 2025 Publication	<1%
149	Bunga Tiara Carolin, Andi Julia Rifiana, Syifaunnisa Syifaunnisa, Shinta Novelia. "Edukasi dan Pemberian Dark Chocolate sebagai Upaya untuk Mengatasi Nyeri Dismenore pada Remaja Putri", Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK), 2023 Publication	<1%
150	Izzatul Afifah, Meldawati, Putri Vidiasari Darsono, Frani Mariana. "Pengurangan Intensitas Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester 3 Di Puskesmas Beruntung Raya", Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ), 2025 Publication	<1%
151	Nabilah Antikasari, Domas Nurchandra P, Evi Pratami, Tatarini Ika Pipitcahyani. "The Influence Of Android Application-Based Education On Adolescent Knowledge Regarding Stunting Prevention In Madrasah Aliyah Amanatul Ummah, Surabaya", International Journal of Advanced Health Science and Technology, 2023 Publication	<1%
152	Rahmah A.H Maloto, Selasih Putri Isnawati Hadi, Fatimah Sari. "Pengaruh pemberian Kayu Manis terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri: Systematic Literature review", Malahayati Nursing Journal, 2022 Publication	<1%
153	Sandra Hardini, Siti Aisyah Nur, Sri Wahyu Ningsih, Ninda Andriani, Lusi Anggraini. "Efektivitas kombinasi Pijat Refleksi KID, ADR, LYM dengan Potensi Olive Oil dan Aloe Vera terhadap Intensitas Pruritus pada Pasien Hemodialisis", Jurnal Ners, 2026 Publication	<1%
154	Yelmi Reni Putri, Ratna Dewi, Yuliani Yuliani. "EFEKTIFITAS PENGARUH ABDOMINAL STREACHING EXERCISE DAN KOMPRES HANGAT TERHADAP	<1%

INTENSITAS NYERI DISMENORE", Real in Nursing Journal, 2019
Publication

155	edoc.pub Internet Source	<1%
156	fliphtml5.com Internet Source	<1%
157	ikbis.ac.id Internet Source	<1%
158	journal.aira.or.id Internet Source	<1%
159	journal.um-surabaya.ac.id Internet Source	<1%
160	journalcenter.org Internet Source	<1%
161	mistar.id Internet Source	<1%
162	ortotik-prostetik.blogspot.com Internet Source	<1%
163	perpus-utama.poltekkes-malang.ac.id Internet Source	<1%
164	perpus.ukh.ac.id Internet Source	<1%
165	perpustakaan.poltekkes-malang.ac.id Internet Source	<1%
166	poltekkes-pontianak.ac.id Internet Source	<1%
167	repositori.uin-alauddin.ac.id Internet Source	<1%
168	repositori.usu.ac.id Internet Source	<1%
169	repository.ibs.ac.id Internet Source	<1%
170	repository.radenintan.ac.id Internet Source	<1%
171	repository.unsulbar.ac.id Internet Source	

		<1%
172	repository.upi.edu Internet Source	<1%
173	repository2.unw.ac.id Internet Source	<1%
174	rivaldiligia.wordpress.com Internet Source	<1%
175	sman2purworejo.sch.id Internet Source	<1%
176	text-id.123dok.com Internet Source	<1%
177	wisuda.unissula.ac.id Internet Source	<1%
178	yusufyukie.blogspot.com Internet Source	<1%
179	Bernika Mutiara, Khoidar Amirus, Nurul Aryastuti, Ririn Wulandari, Ika Sudirahayu. "ANALISIS FAKTOR RISIKO YANG MEMPENGARUHI TEKANAN DARAH DAN PROTEIN URINE PADA IBU DENGAN PREEKLAMSIA DI RSUD DR. H. ABDUL MOELOEK PROVINSI LAMPUNG 2017", Jurnal Kesmas (Kesehatan Masyarakat) Khatulistiwa, 2018 Publication	<1%
180	Cia Aprilianti. "Suplementasi Kalsium dengan Dark Chocolate dan Susu terhadap Dismenore Pada Remaja Putri", Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat, 2021 Publication	<1%
181	Nazula Rahma El Sakina, Fiqi Widyawati, Young Ari Kusworo, Azizah Rahmawati. "Efektivitas Kinesio Taping Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Muhammadiyah Darussalam Demak", Jurnal Ners, 2026 Publication	<1%
182	Shanty Natalia, Nita Dwi Astikasari. "Pengaruh Permen Dark Chocolate terhadap Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri di SMP Gaya Baru Desa Sumberejo Kecamatan Gedangan Kabupaten Malang", Journal for Quality in Women's Health, 2019 Publication	<1%
183	Elisa Sa'bania, Besse Lidia. "The Effect of Ergonomic Gymnastic on Reducing Dysmenorrhea Pain in Adolescents Girls", Jurnal kesehatan komunitas (Journal of community health), 2026	<1%

Publication

184	Fitria Siswi Utami, Intan Mutiara Putri. "PENATALAKSANAAN NYERI PERSALINAN NORMAL", Midwifery Journal: Jurnal Kebidanan UM. Mataram, 2020 Publication	<1%
185	Musdalifah Musdalifah, Irmayanti A Oka, Marwanty Marwanty. "EFEKTIVITAS PROMOSI KESEHATAN TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP TATALAKSANA DIARE PADA BALITA DI KOTA PALOPO", PREPOTIF : Jurnal Kesehatan Masyarakat, 2020 Publication	<1%
186	Nazaya Shafa Salsabila, Ety Retno Setyowati, Sabrina Intan Zoraya, I Gusti Bagus Arie Mahaputra. "Hubungan Lama Menstruasi, Kebiasaan Olahraga, dan Anemia dengan Kejadian Dismenore Primer pada Remaja Putri di SMA Negeri 9 Mataram", Malahayati Nursing Journal, 2025 Publication	<1%
187	Nita Pramita, Dian Nur Adkhana Sari. "PENGARUH ABDOMINAL STRECHING EXERCISE DENGAN LANTUNAN AYAT SUCI AL-QUR'AN TERHADAP SKALA NYERI HAID (DISMINORE) PADA REMAJA DI PANTI ASUHAN DARUL ULUM YOGYAKARTA", Medika Respati : Jurnal Ilmiah Kesehatan, 2019 Publication	<1%
188	Nurmala Djimbula, Juda Julia Kristiarini, Yustina Ananti. "Efektivitas Senam Dismenore dan Musik Klasik Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja", Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada, 2022 Publication	<1%
189	Nurul Ikawati, Syamsuryanita Syamsuryanita. "PENGARUH PEMBERIAN COKELAT HITAM TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS DISMENORRHEA PRIMER PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 3 MAKASSAR", PREPOTIF : Jurnal Kesehatan Masyarakat, 2022 Publication	<1%
190	Riesmiyatiningdyah Riesmiyatiningdyah, Jamaludin Jamaludin, Okki Agung Rahmawati. "STUDI TINGKAT PENGETAHUAN IBU TENTANG KARIES GIGI PADA ANAK USIA PRA SEKOLAH DI PERUMAHAN CITRA GADING SUKODONO SIDOARJO", Nurse and Health: Jurnal Keperawatan, 2016 Publication	<1%
191	Sri Rezkiani Kas, Musyahidah Mustakim. "ANALISIS FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN UPAYA PENCEGAHAN ANEMIA SAAT MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI KABUPATEN SOPPENG", Jurnal Kesehatan dan Kedokteran, 2022 Publication	<1%
192	Utari Ariyanti, Selvia Yolanda Dalimunthe. "Peningkatan pengetahuan remaja putri tentang manajemen nyeri dismenore melalui terapi kompres air hangat", JOURNAL of Public Health Concerns, 2026	<1%

	Publication	
193	adoc.pub Internet Source	<1%
194	afidburhanuddin.wordpress.com Internet Source	<1%
195	idoc.pub Internet Source	<1%

Exclude quotes	Off	Exclude matches	Off
Exclude bibliography	On		