



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
HEALTH SCIENCES JOURNAL

<http://studentjournal.umpo.ac.id/index.php/HSJ>

ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA Nn. Y TAHAP PERKEMBANGAN USIA
REMAJA DENGAN INTERVENSI SENAM YOGA DAN TEKNIK DISTRAKSI
(MUSIK KLASIK MOZART) PADA PENYAKIT *DYSMENORRHEA*

Neneng Rina Damayanti¹, Alfika Safitri², Marki³

^{1,2,3}Fakultas Keperawatan, Universitas Yatsi Madani

Email: nengrinadamayanti10@gmail.com

Sejarah Artikel

Diterima : Agustus 2024 Disetujui : September 2024 Dipublikasikan: Oktober 2024

Abstract

Background: The biological changes that occur during puberty can also be said to be puberty and are characterized by the appearance of menstruation. The symptoms often occur during menstruation, especially in women of childbearing age. Dysmenorrhea is menstrual pain in the lower abdomen that radiates to the waist and thighs, sometimes accompanied by nausea and vomiting, diarrhea and unstable emotions. This is caused by the presence of prostaglandins. Prostaglandins are made by the inner lining of the uterus. Before menstruation, these prostaglandins increase and once menstruation occurs, prostaglandin levels decrease. **Objective:** To find out the nursing care of Mr. Z's family, especially Mrs. Y, the stage of adolescent development with the intervention of yoga gymnastics and distraction techniques (Mozart classical music) on the reduction of dysmenorrhea pain in Pasir Jaya Village, Jatiuwung District. **Methods:** Performing Nursing Care Interventions with Yoga Gymnastics Techniques and Distraction Techniques (Mozart Classical Music) to reduce Dysmenorrhea pain. **Results:** based on a case study, it was determined that Yoga Gymnastics and Distraction Techniques (Mozart Classical Music) had an effect on the reduction of Dysmenorrhea pain with 3-day monitoring from scale 5 to scale 2.

Keywords: Dysmenorrhea, Young Women, Yoga, and Classical Music

Abstrak

Latar Belakang: Perubahan biologis yang terjadi selama masa puber dapat juga dikatakan pubertas dan ditandai dengan munculnya menstruasi. Gejalanya sering terjadi saat menstruasi, terutama pada wanita usia subur. Masalah *Dysmenorrhea* merupakan nyeri haid pada bagian bawah perut menjalar ke daerah pinggang dan paha, terkadang disertai dengan mual dan muntah, diare dan emosi labil. Hal ini diakibatkan oleh adanya zat prostaglandin. Prostaglandin dibuat oleh lapisan dalam rahim. Sebelum menstruasi zat prostaglandin ini meningkat dan begitu terjadi menstruasi, kadar prostaglandin menurun. **Tujuan:** Mengetahui Asuhan Keperawatan Keluarga Bapak Z dengan anak usia remaja dengan Intervensi Senam Yoga Dan Teknik Distraksi (Musik Klasik Mozart) Terhadap Penurunan Nyeri *Dysmenorrhea* Di Desa Pasir Jaya Kecamatan Jatiuwung. **Metode:** Melakukan Intervensi Asuhan Keperawatan dengan Teknik Senam Yoga Dan Teknik Distraksi (Musik Klasik Mozart) untuk menurunkan nyeri *Dysmenorrhea*. **Hasil:** berdasarkan studi kasus kelolaan didapatkan melakukan teknik Senam Yoga Dan Teknik Distraksi (Musik Klasik Mozart) memiliki pengaruh terhadap penurunan nyeri *Dysmenorrhea* dengan pemantauan 3 hari dari skala 5 sampai skala 2.

Kata Kunci : *Dysmenorrhea*, Remaja Putri, Yoga, dan Musik Klasik

How to Cite: Damayanti. (2024). Asuhan Keperawatan Keluarga Nn. Y Tahap Perkembangan Usia Remaja Dengan Intervensi Senam Yoga dan Teknik Distraksi (Musik Klasik Mozart) Pada Penyakit *Dysmenorrhea*. Artikel Ilmiah Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Ponorogo, Vol. 8 (No.2)

© 2024 Universitas Muhammadiyah Ponorogo. All rights reserved

Alternatif Email : nengrinadamayanti10@gmail.com

ISSN 2598-1188 (Print)
ISSN 2598-1196 (Online)

PENDAHULUAN

Keluarga sebagai sebuah kelompok yang mengidentifikasi diri dan terdiri dari dua individu atau lebih banyak yang memiliki hubungan dan saling berinteraksi satu sama lain yang hidup dalam suatu ikatan pernikahan, atau hidup dalam satu rumah untuk mempertahankan kebudayaan dengan melakukan perannya sesuai dengan perannya masing-masing (Apipah, 2023)

Masa-masa remaja adalah masa transisi menuju kedewasaan yang ditandai dengan perubahan biologis, psikososial dan kognitif. Perubahan biologis yang terjadi selama masa puber dapat juga dikatakan pubertas dan ditandai dengan munculnya menstruasi. Gejalanya sering terjadi saat menstruasi, terutama pada wanita usia subur. Penyakit tersebut tidak hanya berdampak pada masalah kesehatan reproduksi, tetapi juga bisa mempengaruhi aktivitas wanita sehari-hari (Kusmiran, 2020).

Menstruasi merupakan pelepasan endometrium yang banyak terdapat pembuluh darah, peristiwa ini terjadi setiap 1 bulan sekali. Namun ada beberapa masalah yang dialami saat siklus menstruasi, salah satunya adalah *Dysmenorrhea*, *Dysmenorrhea* adalah rasa sakit pada masa menstruasi yang ditandai dengan gejala yang khas yaitu muncul keluhan nyeri perut atau kram perut yang dapat menjalar kepinggang disertai rasa

lelah, rasa mual, muntah, sakit kepala, diare, dan sebagainya (Mizam, 2021).

Uterus yang berkontraksi dengan sering dan terjadi karena lamanya menstruasi dapat mengakibatkan prostaglandin yang dikeluarkan banyak. Produksi prostaglandin yang berlebihan dapat menyebabkan nyeri. Lalu, terjadinya kontraksi uterus yang terus menerus menyebabkan suplai darah ke uterus berhenti sementara dan terjadinya *Dysmenorrhea* primer. Faktor psikologis dan fisiologi dapat menyebabkan nyeri. Faktor psikologis berkaitan dengan remaja putri yang mengalami emosional yang labil saat baru mengalami menstruasi. Secara fisiologis terjadi pada kontraksi otot uterus yang berlebihan atau dapat dikatakan mereka sangat sensitif terhadap hormon ini akibat endometrium dalam fase sekresi memproduksi hormon prostaglandin. Prostaglandin terbentuk dari asam lemak yang tidak jenuh yang disintesis oleh seluruh sel yang ada dalam tubuh. Hal ini menyebabkan kontraksi otot polos yang akhirnya menimbulkan rasa nyeri. Sedangkan faktor fisiologi berkaitan dengan produksi hormon prostaglandin (Apipah, 2023).

Dysmenorrhea dapat dibagi atas 2 bagian berdasarkan kelainan ginekologi, antara lain:

1. *Dysmenorrhea* Primer

Dysmenorrhea Primer

adalah nyeri saat menstruasi yang bukan disebabkan karena kondisi patologis. *Dysmenorrhea* primer dapat terjadi antara 6 sampai dengan 12 bulan setelah menstruasi pertama dengan durasi nyeri antara 48 sampai 72 jam saat menstruasi. Dismenorea primer disebabkan karena meningkatnya atau aktivitas abnormal pada uterus karena produksi prostaglandin yang berlebihan (Astuti, 2023).

Dismenorea primer disebabkan adanya peningkatan prostaglandin (PG) f2-alfa yang merupakan cyclooxygenase (COX-2) sehingga mengakibatkan hipertonus dan vasokonstriksi pada miometrium yang dapat menyebabkan iskemia dan nyeri pada bagian bawah perut. Hormon prostaglandin yang tinggi dan adanya pelebaran dinding rahim saat menstruasi mengakibatkan adanya kontraksi yang kuat sehingga menyebabkan nyeri menstruasi (Astuti, 2023).

2. *Dysmenorrhea* Sekunder

Dismenorea sekunder adalah nyeri haid yang disebabkan karena kondisi patologis seperti endometriosis atau kista ovarium. Endometriosis merupakan penyebab paling umum pada dismenorea sekunder. Kejadian dismenorea sekunder jarang ditemukan pada remaja. Dismenorea Sekunder paling sering terjadi pada wanita usia 25 hingga 29 tahun. Gejala dismenorea sekunder adalah nyeri kram perut yang khas yang dimulai pada

hari kedua atau sebelum menstruasi. Nyeri akan bertambah di akhir masa haid. Salah satu penyebab dismenorea sekunder adalah pemakaian kontrasepsi Intra Uterine Device (IUD) (Astuti, 2023).

Yoga merupakan sistem kesehatan menyeluruh (holistik) yang terbentuk dari kebudayaan India kuno sejak 3.000 SM yang lalu. Yoga atau yuj dalam bahasa sansakerta kuno- berarti union (penyatuan). Penyatuan antara atman (diri) dan brahman (yang Maha kuasa). Dengan melalui yoga seseorang akan lebih baik mengenal tubuhnya, mengenal pikirannya, dan mengenal jiwanya. Senam yang baik untuk mengatasi *Dysmenorrhea* adalah dengan melakukan senam yoga yang merupakan salah satu bentuk dari teknik relaksasi yang dapat menurunkan nyeri dengan cara merelaksasikan otot-otot, sistem respirasi dan tidak membutuhkan alat lain sehingga mudah dilakukan kapan saja. *Dismenorea* adalah nyeri yang terjadi saat menstruasi. Sehingga secara klinis dapat diartikan rasa sakit yang cukup parah dan terjadi saat berlangsungnya menstruasi sehingga aktivitas sehari-hari dapat terganggu. *Dysmenorrhea* adalah nyeri yang terjadi selama beberapa jam hingga beberapa hari pada saat sebelum atau saat menstruasi berlangsung. (Tharra, 2022).

Gerakan yoga dapat mengurangi keluhan sakit nyeri menstruasi. Adapun langkah-langkahnya sebagai berikut (wong,2020)

1. Padmasana Duduk

Dengan kaki bersila seperti orang bersemedi. tutup kedua tangan. Tarik nafas dalam-dalam dan lepaskan pelan-pelan dalam 8 hitungan. Ulangi gerakan ini sebanyak 3 kali.

Manfaat : Gerakan ini berguna untuk menenangkan pikiran, menguatkan otot kaki, membuka pinggul dan menghilangkan tidak nyaman saat menstruasi (Amalia, 2019).



Gambar 1 Padmasana Duduk

2. Cobra Pose

Tidurlah dalam posisi terngkurap dengan tangan ke arah depan. Tekuklah kedua tangan ke samping dada. Angkat badan ke arah atas sampai otot perut terasa tertarik. Tarik napas dalam-dalam dan lepaskan pelan-pelan dalam 8 hitungan. Ulangi gerakan ini sebanyak 3 kali.

Manfaat : Gerakan ini dapat memperkuat tangan, bahu, otot punggung bagian atas, meregangkan tubuh bagian depan, memijat tubuh bagian belakang dan memperkuat organ dalam bagian perut.



Gambar 2 Cobra Pose

3. Pavanamuktasana

Tidur dengan posisi terlentang (savasana). Tekuk salah satu kaki sambil di pegang oleh kedua tangan. Boleh kepala maju dengan menyentuh lutut. Tarik nafas dalam-dalam dan lepaskan pelan-pelan lakukan dalam 8 hitungan. Langkah selanjutnya adalah menaikkan kedua kaki ke arah perut tekuk kaki sampai ke perut. Tarik nafas dalam-dalam dan lepaskan pelan-pelan, lakukan 8 hitungan. Ulangi gerakan ini sebanyak 3 kali.

Manfaat : Gerakan yoga ini berguna untuk menguatkan punggung dan otot perut, memperlancar edaran darah di bagian pinggul dan dapat menghilangkan ketegangan di area punggung.



Gambar 3 Pavanamuktasana

4. Juthara parivartasana

Tidur dengan posisi terlentang (savasana). Miringkan kaki kanan ke arah kiri. Tarik nafas dalam-dalam dan lepaskan pelan-pelan, lakukan 8 hitungan. Ulangi gerakan ini sebanyak 6 kali.

Manfaat : Gerakan ini bermanfaat untuk melepaskan ketegangan di daerah punggung bagian bawah dan menguatkan otot-otot bagian perut



Gambar 4 Juthara parivartasana

5. Savasana

Berbaring dengan alas yang nyaman dan tidak terlalu keras. Letakkan kedua tangan disamping. Tarik nafas dalam-dalam dan lepaskan pelan-pelan, lakukan dalam 8 hitungan. Ulangi gerakan ini sebanyak 3 kali.

Manfaat : Gerakan yoga ini dapat menenangkan pikiran dan menyegarkan tubuh setelah melakukan serangkaian latihan yoga



Gambar 5 Savasana

Posisi yoga yang dilakukan saat sedang menstruasi terdiri dari posisi yang merilekskan tubuh dengan metode pernafasan yang dapat membuat kondisi mental menjadi jauh lebih baik. Posisi yoga untuk menstruasi dapat memberikan kekuatan dan menstimulasi otak, dada, paru-paru dan hati, serta dapat mempertahankan keseimbangan hormon dalam tubuh. (Rahayu, 2019). Beberapa manfaat yang

dapat dirasakan tubuh setelah melakukan yoga saat menstruasi:

- 1) Merilekskan tubuh, terutama bagian perut, panggul dan rahim.
- 2) Menstabilkan dan mengembalikan keadaan fisik, psikologis dan emosi.
- 3) Menjaga kesehatan organ reproduksi.
- 4) Menyeimbangkan sistem hormon.
- 5) Meringankan stress
- 6) Menyembuhkan gangguan pada organ dalam perut.
- 7) Meringankan nyeri menstruasi (Disminorrhea)
- 8) Meningkatkan fungsi organ bagian dalam perut.

Musik yaitu memiliki kekuatan untuk mempengaruhi keadaan mental seperti kecemasan dan kesejahteraan.

Musik adalah stimulus yang penting untuk perawatan fisik dan psikologis seseorang. Dikatakan bahwa dengan menengarkan melodi dan ritme musik yang diciptakan pada harmoni dasar yang ada, musik memenuhi kebutuhan kesejahteraan psikologis dan fisik (Astuti, 2022)

Menggunakan musik mozart sebagai terapi karena musik mozart merupakan salah satu jenis musik relaksasi yang memiliki tempo 60-80 ketukan permenit, harmoni yang menghasilkan gelombang alfa membuat orang yang mendengarkannya menjadi relaksasi. Musik mozart bermanfaat dalam mengatur hormon yang berhubungan dengan stress seperti ACHT (hormon

stress), hormon pertumbuhan serta mengurangi nyeri (P Lestari et al, 2022).

Terapi musik adalah usaha untuk meningkatkan kualitas fisik dan mental yaitu dengan rangsangan suara yang diorganisir sedemikian rupa sehingga tercipta musik yang bermanfaat untuk kesehatan fisik dan mental. Ketika musik dijadikan sebagai terapi musik dapat meningkatkan, memulihkan, memelihara kesehatan fisik, mental, emosional, sosial, dan spiritual. Hal ini karena musik memiliki kelebihan yaitu musik bersifat nyaman. Menenangkan, membuat rileks, berstruktur, dan universal. (Bingan, 2020) Musik dapat menurunkan kecemasan sehingga dapat mempengaruhi persepsi nyeri, dimana musik juga dapat berefek positif melalui mekanisme pengalihan perhatian terhadap nyeri (distraksi), dengan memberikan rasa nyaman dan menyebabkan perasaan tenang (rileksasi) (Osmanoglu & Yilmaz, 2019). Manfaat terapi musik adalah meningkatkan intelegensia, refresing, menenangkan, sebagai terapi kanker, stroke, nyeri dan gangguan belajar. Selain dapat meningkatkan Kesehatan seseorang juga dapat meringankan dari rasa sakit, perasaan dan pikiran yang kurang menyenangkan (Larasati & Prihatanta, 2019).

Distraksi adalah pengalihan perhatian dari hal yang menyebabkan nyeri, contoh: menyanyi, berdoa, menceritakan gambar atau foto dengan kertas, mendengar musik dan bermain satu permainan. Teknik

distraksi ini khususnya distraksi pendengaran dapat merangsang peningkatan hormon endorpin yang merupakan substansi sejenis morpin yang disuplai oleh tubuh. Individu dengan endorpin banyak, lebih sedikit merasakan nyeri dan individu dengan endorpin sedikit dapat merasakan nyeri lebih besar (Rampengan, 2019).

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan adalah metode deskriptif dengan pendekatan kasus. Pengelolaan pemeliharaan Kesehatan tidak efektif dilakukan 3 hari dengan Teknik berupa wawancara, observasi, pemberian senam yoga dan music klasik Mozart secara langsung kepada pasien dan keluarga. Asuhan keperawatan yang dilakukan meliputi pengkajian, diagnosa keperawatan, intervensi, implementasi, sampai dengan evaluasi. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 04 juli 2024 di daerah Kp. Gembor RT/RW 001/005 dengan tahapan perkembangan anak usia remaja. diperoleh hasil pengkajian, keluhan utama Nn. Y adalah saat menstruasi sering merasakan nyeri pada daerah perut bagian bawah dan sampai ke pinggang bagian belakang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Penatalaksanaan intervensi terapi senam yoga dan musik klasik dilaksanakan selama 3 hari dan frekuensi kunjungan dilaksanakan setiap hari dimulai tanggal 10,

11, dan 12 juli 2024. Dari hasil intervensi yang dilakukan didapatkan hasil Nn. Y menunjukkan nyeri pada bagian perut bawah sampai dengan pinggang bagian belakang dengan skala nyeri 5. Sebelum melakukan terapi dilakukan pengkajian skala nyeri. Diperlukan waktu 15/20 menit untuk melakukan tindakan. Terapi senam yoga dan musik klasik ini sangat efektif untuk menurunkan nyeri saat menstruasi atau nyeri *dysmenorrhea*. Hal ini menyebabkan nyeri yang dirasakan akan berkurang dan hilang. Senam Yoga juga bisa melepas endorfin dan menaikkan respons saraf parasimpatis yang menyebabkan pembuluh darah seluruh tubuh serta uterus dan meningkatkan sirkulasi darah uterus sehingga mengurangi intensitas nyeri *Dismenorhea*.

Gambaran Nn. Y setelah dilakukan terapi senam yoga dan diiringi musik klasik setelah diberikan terapi senam yoga dan diiringi musik klasik pada Nn. Y selama 3 hari berturut-turut selama 15/20 menit dilakukan mendapatkan hasil bahwa sebelum dan sesudah diberikan terapi senam yoga dan diiringi musik klasik terdapat perubahan penurunan nyeri menstruasi atau *dysmenorrhea* pada Nn. Y. Pada saat kunjungan hari pertama terdapat penurunan nyeri dengan skala 4, dihari ke 2 dilakukan kembali terapi senam yoga dan diiringi music klasik Nn. Y mengatakan nyeri sedikit mulai berkurang dengan skala nyeri 3. kemudian di hari ke 3 dilakukan kembali terapi senam

yoga dan diiringi musik klasik Nn. Y mengatakan nyeri sudah berkurang dengan skala nyeri 2.

B. Pembahasan

Tipe keluarga Nn. Y (23 tahun) adalah keluarga inti (nuclear family) dengan tahap perkembangan anak usia remaja. Berdasarkan Friedman (2019) Keluarga dengan anak usia remaja merupakan anak yang berusia 13 tahun, yang dimana dimulainya proses perjalanan kehidupan yang berlangsung lebih awal atau lebih lama untuk meninggalkan rumah dan biasanya dimulai pada usia 19-25 tahun. Masa remaja adalah fase perkembangan yang bergerak maju pada kehidupan seseorang. Secara biologis, Sebagian tanda dari keremajaan yaitu pada saat remaja mulai mengalami menstruasi. Menstruasi akan dialami pada masa pubertas dan mempunyai seseorang Perempuan mengandung anak atau masa produksi. Pada kenyataannya, sebgaiwan Wanita akan merasakan berbagai persoalan menstruasi, diantaranya *dysmenorrhea* . Setelah diberikan terapi yoga dan diiringi musik klasik pada Nn. Y selama 3 hari berturut-turut selama 15-20 menit dilakukan mendapatkan hasil bahwa sebelum dan sesudah diberikan terapi senam yoga dan diiringi musik klasik terdapat perubahan penurunan nyeri menstruasi atau *dysmenorrhea* pada Nn. Y. Pada saat kunjungan hari pertama terdapat penurunan

nyeri dengan skala 4, di hari ke dua dilakukan Kembali terapi senam yoga dan diiringi musik klasik Nn. Y mengatakan nyeri sedikit mulai berkurang dengan skala nyeri 3, kemudian di hari ke tiga dilakukan Kembali senam yoga dan diiringi musik klasik Nn. Y mengatakan nyeri sudah berkurang dengan skala 2. Intervensi yoga efektif menurunkan stres, membantu relaksasi, dan meningkatkan sirkulasi berdasarkan teori ambang nyeri, yang menggambarkan pengaturan lokasi pusat nyeri di tulang belakang yang dapat menurunkan nyeri dan mengeluarkan penghilang nyeri alami dalam tubuh.

Sesuai yang akan terjadi analisis asal 38 remaja sebelum diberikan senam yoga (87%) mengalami dismenorhea nyeri sedang dan setelah dilakukan senam yoga sebagai (68%) yg mengalami nyeri sedang. sesuai analisis yg telah dilakukan dihasilkan nilai p value=0,000 (p value < 0,05). sehingga dapat diartikan Bila yoga memberikan dampak yang signifikan dalam hal penurunan intensitas nyeri dysmenorrhea yang dialami siswi.

Penelitian ini sejalan yang dilakukan (Arini et al., 2020) terapi yoga yg diberikan ke responden dapat menaikkan sirkulasi darah keseluruh tubuh, kapasitas paru saat bernafas, mengurangi ketegangan tubuh, pikiran dan mental, dan juga mengurangi rasa nyeri. Selain itu yoga dipercaya bisa mengurangi cairan yang menumpuk pinggang yg menyebabkan nyeri saat haid.

Yoga juga terbukti bisa menaikkan kadar bendorphine sampai 5 kali pada dalam darah. Semakin banyak melakukan senam maka akan meningkat jua kadar bendorphin-nya. ketika seseorang melakukan senam maka bendorphin akan keluar dan ditangkap oleh reseptor di dalam hypothalamus dan sistem limbik yang berfungsi buat mengatur emosi.(Apipah & Yuliana, 2023).

KESIMPULAN DAN SARAN

Adapun Kesimpulan dari Karya Ilmiah Akhir yang berjudul “Asuhan Keperawatan Keluarga Nn. Y Tahap Perkembangan Usia Remaja Dengan Intervensi Senam Yoga Dan Teknik Distraksi (Musik Klasik Mozart) Pada Penyakit *Dysmenorrhea* Di Kelurahan Pasir Jaya Kecamatan Jatiuwung” dapat disimpulkan bahwa :

Pada keluarga Tn. Z khususnya Nn. Y yang mengalami *Dysmenorrhea* yang menyebabkan nyeri ketika mengalami fase menstruasi dan intervensinya adalah melakukan terapi senam Yoga yang diiringi Musik Kelasik Mozart selama 3 hari dan hasil dari intervensi tersebut terbukti efektif untuk menurunkan nyeri akut pada *Dysmenorrhea* pada Nn. Y, sebelum dan sesudah dilakukan intervensi selama 3 hari terdapat penurunan nyeri pada *Dysmenorrhea*. pada pengkajian awal sebelum dilakukan intervensi nyeri yang

dirasakan Nn. Y dengan skala 5, setelah dilakukan intervensi pada pengkajian akhir skala nyeri dirasakan Nn. Y menurun menjadi 2.

DAFTAR PUSTAKA

Apipah, I., & Yuliana, D. (2023). Pengaruh Teknik Yoga Pose Cat Stretch Exercise Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenorea). *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia (JIKPI)*, 4(2), 193–199.

Djimbula, N., Kristiarini, J. J., & Ananti, Y. (2022). Efektivitas Senam Dismenore dan Musik Klasik Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 288–296. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.754>

Febrina, R., Perwitasari, T., & Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturrahim Jambi, S. (2024). Pengetahuan Remaja Putri tentang Terapi Musik Klasik sebagai Pengurangan Nyeri Menstruasi. *Jabj*, 2024(1), 70–75. <http://jab.stikba.ac.id/index.php/jab>

Julianti, M., Wahyuni, E., Hartini, L., Kebidanan, J., Bengkulu, P. K., & Indragiri, J. (2023). *Pengaruh Yoga Terhadap Penurunan Dysmenorea*. 13(1), 19–28.

Astuti, Haryati, dkk. (2023). Kesehatan Reproduksi Remaja dan Lansia. Purbalingga: Eureka Media Aksara.

Pinto, M., Windayanti, H., Khoeriah, H., Komalasari, L., Aprilia, D., & Ekayanti, M. E. (2023). Literature Review Yoga untuk Dismenorea. *Prosiding Seminar Nasional Dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, 2(1), 312–322.

Triningsih, R. W., & Mas'udah, E. K. (2023). Studi Literatur: Mengurangi Dismenorea Melalui Penanganan Komplementer. *Jurnal Kebidanan*, 12(1), 46–56. <https://doi.org/10.47560/keb.v12i1.489>