

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI *AUTOGENIK* TERHADAP NYERI *DISMENORE*  
PADA MAHASISWI SEMESTER III KEPERAWATAN FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMONGAN**

**Siti Nur Anizah**

Pembimbing (1) Ns. Heny Ekawati, M. Kes (2) Ns. Diah Eko Martini, M. Kep. Program Sarjana  
Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Lamongan.

Email Penulis : [aniza01zaa@gmail.com](mailto:aniza01zaa@gmail.com)

**ABSTRAK**

Dismenore merupakan nyeri pada waktu menjelang haid (2 atau 3 hari sebelum haid), dampak yang terjadi apabila dismenore dibiarkan atau tidak ditangani dengan baik yaitu dapat menyebabkan gangguan aktifitas, karena ketidaknyamanan yang dirasakan dapat mengganggu aktifitas seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi autogenic terhadap nyeri dismenore pada mahasiswa semester III keperawatan fakultas ilmu kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan. Desain penelitian ini menggunakan *One group Pre testpost test experimental design*. Populasi sebanyak 57 responden, menggunakan metode *Simple Random Sampling* diperoleh 50 responden. Data penelitian ini diambil menggunakan instrument lembar observasi *numeric rating scale*. Setelah ditabulasi data dianalisis dengan menggunakan program *SPSS 16.0 for Windows* menggunakan uji *Wilcoxon* dengan nilai  $\alpha=0,05$  diperoleh nilai *p-value* = (0,000 < 0,05). Hasil penelitian menunjukkan sebelum diberi perlakuan dari 50 responden lebih dari sebagian besar atau 78% mengalami nyeri sedang. Setelah diberi perlakuan dari 50 responden lebih dari sebagian besar atau 64% mengalami nyeri ringan. Berdasarkan hasil diatas dengan nilai signifikasi *p sign* = 0,000 dan nilai  $z = -6,478$ . Artinya ada pengaruh teknik relaksasi *autogenic* terhadap nyeri dismenore pada mahasiswa semester III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan. Untuk mengatasi dismenore, salah satu alternative yang dapat digunakan yaitu dengan teknik relaksasi *autogenic*.

Kata kunci : *Dismenore, Relaksasi Autogenik, Nyeri*

## ABSTRACT

Dysmenorrhea is pain during the period before menstruation (2 or 3 days before menstruation), the impact that occurs when dysmenorrhea is left or not handled properly that can cause disruption of activity, because the discomfort felt can interfere with a person's activities. This study aims to determine the effect of autogenic relaxation techniques on dysmenorrhea pain in the third semester students of nursing at the Faculty of Health, Muhammadiyah University, Lamongan. The design of this study uses One group Pre test post experimental test design. The population of 57 respondents, using the method of Simple Random Sampling obtained by 50 respondents. The research data was taken using a numeric rating scale observation sheet instrument. After tabulation the data were analyzed using the SPSS 16.0 for Windows program using the Wilcoxon Sign Rank Test with a value of  $\alpha = 0.05$ , a p-value = (0,000 <0.05) was obtained. The results showed before being given treatment from 50 respondents, more than most or 78% experienced moderate pain. After being given treatment from 50 respondents more than most or 64% experienced mild pain. Based on the results above with the significance value of p sign = 0,000 and z value of -6,478. This means that there is an influence of autogenic relaxation techniques on dysmenorrhea pain in the third semester students of Nursing, Faculty of Health Sciences, Muhammadiyah University, Lamongan. To overcome dysmenorrhea, one alternative that can be used is the autogenic relaxation technique.

Keywords: *Dysmenorrhea, Autogenic Relaxation, Pain*

## PENDAHULUAN

Nyeri haid (*dismenore*) merupakan gangguan fisik yang sangat menonjol pada wanita yang sedang mengalami menstruasi berupa gangguan nyeri/kram pada perut (Lestari, 2013). Disminore atau nyeri haid merupakan salah satu keluhan ginekologi yang paling umum dan biasanya nyeri berkepanjangan yang terus-menerus bahkan

tidak bisa beraktivitas dengan baik selama haid karena nyeri yang tidak tertahankan (Manuba, 2010). Dismenore merupakan nyeri pada waktu menjelang haid (2 atau 3 hari sebelum haid). Nyeri dismenore itu pada perut bagian bawah pinggang dan digambarkan berupa nyeri kejang otot (spasmodik) pada saat menjelang haid atau

selama haid akibat kontraksi otot rahim (Deharnita, 2014).

Dismenore dapat mempengaruhi aktifitas sehari-hari lebih dari 50% wanita. Hal ini dapat terjadi 1-3 hari setiap bulannya dan ini terjadi pada 10% dari wanita yang mengakui gangguan aktifitas tersebut. Bahkan ketidakhadiran remaja di sekolah yang diakibatkan oleh dismenore mencapai 25%, serta 10% aktifitas belajar siswa terganggu (Rosi, 2018). Salsabila (2017), dalam penelitiannya yang dilakukan pada siswi kelas XI di SMA Negeri 52 Jakarta menjelaskan bahwa dari 117 siswi yang dijadikan responden 101 orang (84%) mengalami nyeri dismenorea yang dikategorikan sedang, dan 16 orang (14%) tidak mengalami nyeri dismenorea. Rosi (2018), juga menjelaskan dalam penelitiannya di Mts Muhammadiyah 2 Malang yaitu 5 orang (16,7) mengalami nyeri ringan, 6 orang (20%) nyeri sedang, 17 orang (56,7%) nyeri berat dan tidak nyeri 2 orang (6,7%).

Berdasarkan survey awal pada mahasiswa semester 3 Universitas Muhammadiyah Lamongan dari 119 mahasiswa peneliti menemukan 10 mahasiswa mengalami dismenore yaitu 7 orang (70%) mengalami nyeri sedang dan 3 orang (30%) mengalami nyeri berat. Jadi

dalam beberapa penelitian ini menunjukkan sebagian besar dari siswi/mahasiswa yang mengalami dismenore dengan tingkat yang bervariasi saat menstruasi.

Banyak faktor yang menyebabkan atau mempengaruhi nyeri haid yaitu menarche pada usia awal, dimana menarche ini dapat menyebabkan alat-alat reproduksi belum berfungsi secara optimal. Periode haid yang lama yaitu lebih dari 7 dapat menimbulkan adanya kontraksi uterus yang lebih sering dan semakin banyak mengeluarkan prostaglandin. Stress juga dapat berpengaruh pada nyeri haid karena stress dapat menimbulkan penekanan sensasi saraf-saraf pinggul dan otot punggung bawah sehingga dapat menyebabkan dismenorea. Pada remaja putri yang mengalami dismenore biasanya aktifitasnya terganggu jadi lebih sering tidur dan tidak melakukan aktifitas apapun, namun sebenarnya kekurangan aktifitas bisa menyebabkan gangguan sirkulasi darah serta oksigen ke uterus mengalami penurunan sehingga dapat menstimulasi nyeri saat dismenore (Kurniawati, 2016).

Dampak yang terjadi apabila dismenore dibiarkan atau tidak ditangani dengan baik yaitu dapat menyebabkan gangguan aktifitas sehari-hari, menstruasi yang bergerak mundur (*Retrograde*

*menstruasi*), kemandulan (*Infertilitas*), kehamilan tidak terdeteksi ektopik, kista pecah, perforasi rahim dari IUD serta infeksi. Dari dampak-dampak tersebut maka dismenore harus segera diatasi, agar dampak-dampak tersebut tidak mengganggu aktifitas atau kegiatan sehari-hari serta kondisi psikologi seseorang (Andrews, 2010).

Dari paparan kasus di atas, bahwa meredakan nyeri dismenore itu sangat penting, ada beberapa cara non farmakologi yang bisa meredakan dismenore salah satunya yaitu teknik relaksasi (Potter, 2011). Salah satu jenis teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk meredakan atau meringankan dismenore yaitu teknik relaksasi *autogenik*.

Teknik relaksasi autogenik merupakan jenis relaksasi yang efektif untuk mengurangi rasa nyeri pada klien yang mengalami nyeri akut atau kronis. *Relaksasi autogenik* merupakan suatu teknik yang bersumber dari diri sendiri berupa kata-kata atau kalimat pendek ataupun pikiran yang bisa membuat pikiran tenang (Maryam, 2010). *Relaksasi autogenik* ini diberikan selama 5-10 menit dengan prinsip klien mampu berkonsentrasi sambil membaca mantra/doa/zikir dalam hati seiring dengan ekspirasi udara paru (Asmadi, 2009). Teknik

relaksasi ini memiliki manfaat atau pengaruh bagi pikiran dan tubuh kita, salah satunya untuk meningkatkan gelombang alfa ( $\alpha$ ) di otak sehingga tercapailah keadaan rileks, peningkatan konsentrasi sertapeningkatan rasa bugar dalam tubuh (Santosa, 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Syamsiah (2014) tentang “Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenic terhadap Tingkat Nyeri Akut pada Pasien Abdominal Pain di IGD RSUD Karawang 2014”. Hasil dari penelitian hasil penelitian, setelah diberikan itervensi teknik relaksasi autogenik didapatkan hasil hampir sebagian (36,8%) reponden mengalami penurunan nyeri ditingkat ringan. Data diatas membuktikan bahwa dalam penelitian ini pemebrian teknik relaksasi autogenik dapat menurunkan nyeri haid (*dismenore*) secara signifikan dibandingkan sebelum diberikan teknik relaksasi *autogenik*.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti berkeinginan untuk melakukan penelitian tentang pengaruh teknik relaksasi autogenik terhadap nyeri dismenore pada mahasiswi Universitas Muhammadiyah Lamongan.

## **METODE**

Penelitian ini dilakukan di Universitas Muhammadiyah Lamongan yang terletak di Jl. raya Plalangan Plosowahyu KM 3 Lamongan. Waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 20 Februari- 30 Maret 2020. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 57 mahasiswi. Penentuan besar sample penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling* dan diperoleh sampel sebanyak 50 mahasiswi.

Desain penelitian yang digunakan adalah *One Group Pre Testpost Test Experimental Design* yaitu memberikan *Pretest-Posttest* pada kelompok perlakuan. Instrumen yang digunakan yaitu lembar observasi skala nyeri Numeric. Sebelum dilakukan perlakuan responden diberikan lembar observasi skala nyeri numeric. Setelah itu diberikan perlakuan teknik relaksasi *autogenic* dengan menggunakan audio visual. Setelah diberikan perlakuan responden kembali di berikan lembar observasi skala nyeri numeric. Data yang sudah diolah dilakukan analisis dengan uji *wilcoxon* dengan nilai signifikansi  $p < 0,05$ .

## HASIL

Tabel 1.1 Distribusi Responden Berdasarkan Umur di Universitas Muhammadiyah Lamongan yang Mengalami Dismenorea

No	Umur	Frekuensi	Persentase (%)
1.	19 tahun	21	42
2.	20 tahun	23	46
3.	21 tahun	6	12
Total		50	100

Berdasarkan tabel 1.1 menunjukkan bahwa dari 50 responden, kurang dari sebagian responden atau 46% berumur 20 tahun, sedangkan sebagian kecil responden atau 12% berumur 21 tahun.

Tabel 1.2 Distribusi Responden Berdasarkan Umur Pertama Kali Haid (*Menarche*) di Universitas Muhammadiyah Lamongan

No	Umur <u>menarche</u>	Frekuensi	Persentase (%)
1.	11 tahun	3	6
2.	12 tahun	24	48
3.	13 tahun	12	24
4.	14 tahun	10	20
5.	15 tahun	1	2
Total		50	100

Berdasarkan tabel 1.2 menunjukkan bahwa dari 50 responden kurang dari sebagian atau 48% responden mengalami *menarche* saat berumur 12 tahun, sedangkan sebagian kecil atau 2% responden mengalami *menarche* saat berumur 15 tahun.

Tabel 1.3 Distribusi Tingkat Nyeri Haid (*Dismenore*) Sebelum dan Setelah Diberikan Teknik Relaksasi *Autogenik* Pada Mahasiswi Semester III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Di Universitas Muhammadiyah Lamongan.

Tingkat nyeri haid ( <i>Dismenore</i> ) Sebelum	Tingkat nyeri haid ( <i>Dismenore</i> ) Sesudah			Total
	Tidak Nyeri	Nyeri Ringan	Nyeri Sedang	
Nyeri Sedang	0 0%	32 82,1%	7 17,9%	39 100%
Nyeri Berat	0 0%	1 9,1%	10 90,9%	11 100%
Total	0 0 %	33 66 %	17 34%	50 100%

*Uji Wilcoxon* P=0,000 (<0,05)

Z=-6.487

Berdasarkan tabel 1.3 menunjukkan bahwa dari 50 responden setelah dilakukan intervensi relaksasi *autogenic* sebagian besar (82,1%) atau 32 responden mengalami penurunan nyeri yaitu dari nyeri sedang menjadi nyeri ringan, hampir sebagian (90,9%) atau 10 responden mengalami penurunan nyeri dari nyeri berat menjadi nyeri sedang.

## PEMBAHASAN

Banyak faktor yang mempengaruhi nyeri seseorang salah satunya yaitu usia. Semakin bertambahnya usia, tingkat pengetahuan serta pengalaman yang dimiliki juga semakin bertambah. Pada table 1.1 bahwa hampir sebagian (42%) usia responden 19 tahun, sedangkan (12%)

responden berusia 21 tahun yang mengalami nyeri haid (*dismenorea*). Sesuai teori yang dikemukakan oleh Potter (2011), menyatakan bahwa usia merupakan variable yang mempengaruhi nyeri, khususnya pada remaja dan lansia. Factor lain yang dominan yang mempengaruhi nyeri yaitu tingkat stress. Stres seringkali terjadi secara tiba-tiba karena persoalan yang harus dihadapi dalam kehidupan, terutama pada usia remaja yang emosionalnya masih belum stabil. Peningkatan tingkat stres menyebabkan pengaruh negative pada kesehatan tubuh. Stres merupakan penyebab timbulnya *dismenore*. Semakin tinggi tingkat stres maka akan semakin tinggi pula tingkat *dismenore* (Andriani, 2015).

Dalam mempersepsikan nyeri seseorang berbeda-beda, makna nyeri juga berpengaruh dengan derajat dan kualitas nyeri yang dipersepsikan. Pada Potter (2011) mengemukakan bahwa makna nyeri merupakan pengalaman nyeri dan cara individu beradaptasi terhadap nyeri mempengaruhi makna individu terhadap nyeri.

Salah satu cara non farmakologi yang dapat meredakan nyeri dismenore adalah dengan relaksasi, karena relaksasi bertujuan agar individu dapat mengontrol diri ketika terjadi rasa ketegangan dan stres yang membuat individu merasa dalam kondisi yang tidak nyaman (Potter, 2011), didukung oleh penelitian yang dilakukan Santosa (2018) yang menunjukkan bahwa ada pengaruh teknik relaksasi *autogenic* terhadap kemampuan mengontrol marah (emosi) tanpa menggunakan obat-obatan lain, sehingga dengan teknik relaksasi *autogenic* dapat menurunkan emosi atau stress sehingga bisa lebih rileks, dengan rasa rileks yang dihasilkan dapat mengurangi ketegangan dan nyeri.

Berdasarkan tabel 1.3 menunjukkan bahwa dari 50 responden setelah dilakukan intervensi relaksasi *autogenic* sebagian besar (82,1%) atau 32 responden mengalami penurunan nyeri yaitu dari nyeri sedang

menjadi nyeri ringan, hampir sebagian (90,9%) atau 10 responden mengalami penurunan nyeri dari nyeri berat menjadi nyeri sedang. Dalam relaksasi autogenik, hal yang menjadi anjuran pokok adalah penyerahan pada diri sendiri sehingga memungkinkan berbagai daerah di dalam tubuh (lengan, tangan, tungkai dan kaki) menjadi hangat dan berat. Sensasi hangat dan berat ini disebabkan oleh peralihan aliran darah (dari pusat tubuh ke daerah tubuh yang diinginkan), yang bertindak seperti pesan internal, menyejukkan dan merelaksasikan otot-otot di sekitarnya (Widyastuti, 2013). Relaksasi *autogenic* akan membantu tubuh untuk membawa perintah melalui autosugesti untuk rileks sehingga dapat mengendalikan pernafasan, tekanan darah, denyut jantung serta suhu tubuh. Imajinasi visual dan mantra-mantra verbal yang membuat tubuh merasa hangat, berat dan santai merupakan standar latihan relaksasi autogenik (Kristiarini, 2013) didukung oleh penelitian yang dilakukan Syamsiyah (2015) yang menunjukkan ada pengaruh teknik relaksasi *autogenic* terhadap nyeri akut pada pasien abdominal pain, dimana pada penelitian ini dilakukan dengan berkolaborasi dengan dokter untuk mengevaluasi keefektifan obat dengan disertai pemberian relaksasi *autogenic* dan

keefektifan obat tanpa disertai teknik relaksasi *autogenic*. Berdasarkan hasil dari penelitian tersebut lebih efektif pemberian obat analgesic yang disertai pemberian teknik relaksasi *autogenic* daripada hanya pemberian obat analgesic saja.

Sensasi tenang, ringan dan hangat yang menyebar ke seluruh tubuh merupakan efek yang bisa dirasakan dari relaksasi autogenik. Tubuh merasakan kehangatan, merupakan akibat dari arteri perifer yang mengalami vasodilatasi, sedangkan ketegangan otot tubuh yang menurun mengakibatkan munculnya sensasi ringan, dari ketegangan otot tubuh yang menurun serta rileks dapat menurunkan intensitas nyeri.

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh teknik relaksasi *autogenik* terhadap tingkat nyeri *dismenore*. Diperkuat dengan uji *Wilcoxon* menggunakan menggunakan program *SPSS PC for Windows* memperoleh nilai  $Z = -6,487$  dan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), sehingga  $H_0$  ditolak, artinya terdapat pengaruh teknik relaksasi *autogenic* terhadap nyeri *dismenore* pada Mahasiswa Semester III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Di Universitas Muhammadiyah Lamongan.

## KESIMPULAN

Setelah penelitian, menganalisa data dan hasil analisa maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

- 1) Sebagian besar responden mengalami nyeri haid (*dismenore*) dengan tingkat nyeri sedang, sedangkan sebagian kecil responden mengalami nyeri haid (*dismenore*) dengan tingkat nyeri berat sebelum dilakukan teknik relaksasi *autogenik*.
- 2) Hampir sebagian responden mengalami penurunan nyeri haid (*dismenore*) sampai tingkat nyeri ringan.
- 3) Terdapat pengaruh teknik relaksasi *autogenik* terhadap tingkat nyeri *dismenore* pada Mahasiswa Semester III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas Muhammadiyah Lamongan

## SARAN

- 1) Bagi institusi: Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan dalam menambah informasi tentang penanganan *dismenore* dengan cara non farmakologi yaitu dengan teknik relaksasi *autogenik*.
- 2) Bagi profesi keperawatan: Hasil penelitian dapat digunakan untuk mengembangkan rencana asuhan



keperawatan dengan terapi komplementer berupa teknik relaksasi *autogenik* untuk menurunkan nyeri *dismenore* pada pasien yang mengalami nyeri (*dismenore*).

- 3) Bagi peneliti: Sebagai sarana untuk pengembangan kemampuan dalam mengaplikasikan teori ilmu metodologi penelitian yang terkait dengan ilmu reproduksi, komunitas, dan ilmu komunikasi pada responden.
- 4) Bagi peneliti selanjutnya: Dapat digunakan sebagai bahan referensi dan pembanding dalam penelitian yang akan datang mengenai upaya menangani *dismenore* dengan non farmakologi dengan menggunakan populasi yang lebih besar, adanya kelompok kontrol serta variabel yang berbeda.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andarmoyo, Sulistyono. 2013. *Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Andira, Dita. 2010. *Seluk Beluk Kesehatan Reproduksi Wanita*. Yogyakarta: A Plus Books
- Andriani, Yunita. 2015. *Hubungan Indeks Masa Tubuh, Tingkat Stres, dan*

*Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Dismenore Pada Mahasiswa DIII Kebidanan Semester II Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta*. Skripsi. Yogyakarta: Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta

- Andrews, G. (2010). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta: EGC
- Asmadi. (2010). *Teknik Prosedural Keperawatan Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta: Salemba Medika.
- Bobak. (2010). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Jakarta: EGC
- Deharnita, T. S. (2014). *Mengurangi nyeri dengan senam *dismenorea**. Paralella.
- Dharma, Kusuma Kelana. (2015). *Metodologi Penelitian Keperawatan (Pedoman Melaksanakan dan Menerapkan Hasil Penelitian)*. Jakarta: Cv. Trans Info Media.
- Hayati, N. I. (2014). *Pengaruh Teknik Distraksi dan Relaksasi terhadap Tingkat Nyeri pada Pasien Post Operasi di Rumah Sakit Immanuel Bandung*. Jurnal Ilmu Kesehatan. Vol.8, No. 2, hal 325. <https://ejournal.stik-immanuel.ac.id>.

- Icemi Sukami K, W. P. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Juanita, Farida & Suratmi. (2016). *Peningkatan Durasi Pemberian Asi Pada Ibu Post Partum Melalui Relaksasi Autogenic Training*. Jurnal Keperawatan Indonesia. Vol.19, No.1, hal.24-32.  
<http://www.jki.ui.ac.id/index.php/jki/article/view/430>
- Kristiariyani.(2013). *Pengaruh Relaksasi Autogenik terhadap Skala Nyeri pada Ibu Post Partum Operasi Sectio Cesaria (SC) di RSUD Banyumas*. Tersedia dalam [http://keperawatan.unsoed.ac.id/sites/default/files/dwi\\_skripsi\\_pl2-p40.pdf](http://keperawatan.unsoed.ac.id/sites/default/files/dwi_skripsi_pl2-p40.pdf). diakses tanggal 10 oktober 2019.
- Kurniawati, E. (2016). *Pengaruh Steching Exercise terhadap Intensitas Nyeri Haid (Desminorea) pada Santri di Pondok Pesantren Matholiul Anwar Simo Sungelebak Karanggeneng Lamongan*. Jurnal Keperawatan. Vol.12, No. 1, hal.46-53. Tidak dipublikasikan.
- Lestari, Tri dkk. 2013. *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Berbasis Kompetensi*. Yogyakarta: EGC
- Manuaba, I. G. (2010). *Buku ajar penuntun kuliah ginekologi*. Jakarta: EGC
- Maryam, Siti dkk.(2010). *Asuhan Keperawatan pada Lansia*. Jakarta: Trans Info Medika
- Muttaqin, A. (2012). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Klien dengan Gangguan Sistem Persyarafan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Renika Cipta.
- Novia, Ika & Puspitasari, Nunik.2008. *Faktor Resiko yang Mempengaruhi Kejadian Dysmenorrhoe*. The Indonesian Journal of Public Health, 4.96-104
- Nursalam.(2014). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Reeder, S.J. & Koniak-Griffin. 2011. *Keperawatan Maternitas: Kesehatan Wanita, Bayi, dan Keluarga, Volume 1, Edisi 18*. Jakarta: EGC
- Ririn, D. S. (2016). *Pengaruh pemberian terapi music instrumental terhadap penurunan intensitas nyeri haid*

- (dismenorea) di Pondok Pesantren Matholiul Anwar Simo Sungelebak Lamongan. Skripsi. Tidak di publikasikan.
- Rosi, D. S. (2018). *Hubungan Nyeri Haid (Dysmenorea) dengan Aktivitas Belajar pada Remaja Putri MTs Muhammadiyah 2 Malang*. Vol.3, No.1, hal. 147-148. <http://publikasi.unitri.ac.id>
- Salsabilla, A. P. (2017). *Hubungan antara Nyeri Haid (Dismenorea) terhadap Aktivitas Belajar pada Siswi Kelas IX SMA Negeri 52 Jakarta*. <http://journal2.um.ac.id>.
- Santosa, Made Eka. (2018). *Pengaruh Relaksasi Autogenik terhadap Kemampuan Mengontrol Marah pada Pasien dengan Perilaku Kekerasan di Ruang Melati Rumah Sakit Jiwa Mutiara Sukma NTB*. Vol. 4, No. 1, hal.5-6.
- Syamsiah, Nita & Endang Muslihat. (2014). *Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenic terhadap Tingkat Nyeri Akut pada Pasien Abdominal Pain di IGD RSUD Karawang 2014*. Vol.3, No.1. <http://ejournal.bsi.ac.id>. Diakses pada tanggal 10 oktober 2019.
- Setyawati.& Andina. (2010). *Pengaruh relaksasi autogenic terhadap kadar gula darah dan tekanan darah pada klien diabetes mellitus type 2 dengan hipertensi di instalasi rawat inap rumah sakit di DIY dan Jawa Tengah*. [http://keperawatan.ui.ac.id/sites/default/files/andinasetyawati\\_tesis\\_digital\\_137211-T.pdf](http://keperawatan.ui.ac.id/sites/default/files/andinasetyawati_tesis_digital_137211-T.pdf). Diakses pada tanggal 10 oktober 2019.
- Potter A, P. (2011). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan, Edisi 4, vol.2*. Jakarta: Salemba Medika.
- Widiyanti, D. E. (2013). *Pengaruh Nyeri Haid (dismenorea) terhadap Aktivitas Sehari-hari pada Remaja di SMP N 2 Ponorogo*. KTI. <https://eprints.umpo.ac.id>.
- Winkjosastro, H. (2015). *Ilmu Kandungan*. Jakarta: YBP-SP.