

**SKRIPSI**

**PENGARUH PEMBERIAN RELAKSASI BENSON KOMBINASI  
MUSIK MOZART TERHADAP INTENSITAS NYERI  
MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI  
SMA NEGERI 1 KABUPATEN SORONG**



**USWATUN KHASANAH LAODE**

**NIM : 21530121055**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
DIREKTORAT JENDRAL SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES SORONG  
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN  
TAHUN 2025**

## **SKRIPSI**

# **PENGARUH PEMBERIAN RELAKSASI BENSON KOMBINASI MUSIK MOZART TERHADAP INTENSITAS NYERI MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 1 KABUPATEN SORONG**

Skripsi ini diajukan sebagai Salah Satu Syarat Menyelesaikan  
Pendidikan Akhir Program Sarjana Terapan Kebidanan



**USWATUN KHASANAH LAODE**

**NIM : 21530121055**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
DIREKTORAT JENDRAL SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES SORONG  
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN  
TAHUN 2025**

## HALAMAN PERSETUJUAN

**Judul** : Pengaruh Pemberian Relaksasi Benson  
Kombinasi Musik Mozart Terhadap  
Intensitas Nyeri Menstruasi Pada  
Remaja Putri di SMA Negeri 1  
Kabupaten Sorong

**Nama Lengkap** : Uswatun Khasanah Laode  
**Nim** : 21530121055  
**Jurusan** : Kebidanan  
**Politeknik** : Politeknik Kementerian Kesehatan  
Sorong

**Alamat Rumah dan No. Telp/HP** : Jl.Sedap Malam,Sisipan  
(082248122318)

**Alamat Email** : uswatunlaode@gmail.com

**Dosen Pembimbing I**  
**Nama lengkap dan gelar** : Dwi Iryani,S.ST., M.Kes  
**NIP Poltekkes/ NIDN** : 919921109201901201  
**Alamat Rumah dan No. Telp/HP** : Jl. Suteja, Km. 10 (085213240388)

**Dosen Pembimbing II**  
**Nama lengkap dan gelar** : Mariana Isir,S.ST,M.Kes  
**NIP Poltekkes/ NIDN** : 196903171993012002  
**Alamat Rumah dan No. Telp/HP** : 082398651225



Sorong, 19 Agustus 2025

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Dwi Iryani".

Dwi Iryani, S.ST., M.Kes  
NIP. 919921109201901201

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Mariana Isir".

Mariana Isir, S.ST,M.Kes  
NIP. 196903171993012002

Ketua Jurusan Kebidanan  
Politeknik Kesehatan Kemenkes Sorong

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Ariani Pongoh".

Ariani Pongoh, S.ST. M. Kes  
NIP. 196601011985032005

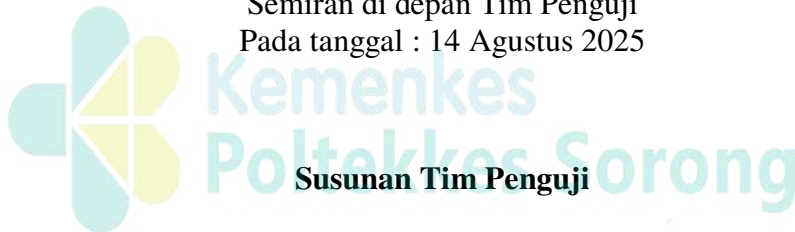
**HALAMAN PENGESAHAN**  
**SKRIPSI**

Pengaruh Pemberian Relaksasi Benson Kombinasi  
Musik Mozart Terhadap Intensitas Nyeri  
Menstruasi Pada Remaja Putri di  
SMA Negeri 1 Kabupaten Sorong

Disusun oleh :

USWATUN KHASANAH LAODE  
NIM. 21530121055

Telah dipertahankan dalam  
Semiran di depan Tim Penguji  
Pada tanggal : 14 Agustus 2025



1. Ariani Pongoh, S.ST. M. Kes  
NIP. 196601011985032005

(.....)

2. Dwi Iryani, S.ST., M.Kes  
NIP. 919921109201901201

(.....)

3. Mariana Isir, S.ST,M.Kes  
NIP. 196903171993012002

(.....)

Mengetahui,  
Ketua Jurusan Kebidanan  
Politeknik Kesehatan Kemenkes Sorong



Ariani Pongoh, S.ST. M. Kes  
NIP. 196601011985032005

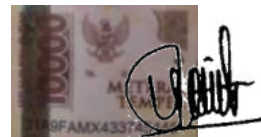
## **PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Uswatun Khasanah Laode  
NIM : 21530121055  
Judul : Pengaruh Pemberian Relaksasi Benson Kombinasi Musik Mozart Terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Kabupaten Sorong

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri yang didalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar diploma/kesarjanaan disuatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun yang belum atau tidak diterbitkan sumbernya dijelaskan dalam daftar tulisan dan daftar pustaka.

Sorong, 14 Agustus 2025



Uswatun Khasanah Laode  
NIM. 21530121055

## HALAMAN PERSEMBAHAN DAN MOTTO

### PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan untuk kedua orang tua penulis, Bapak Awaludin La Ode dan Ibu Jahra keliandan, sebagai bentuk rasa terimakasih dan penghormat. Orang tua penulis bukanlah lulusan sarjana tetapi mereka mampu menyekolahkan anaknya hingga sarjana.

### MOTTO

*“Setetes keringat orang tuaku yang keluar, ada seribu langkahku untuk maju”*

*“Selalu ada harga dalam sebuah proses. Nikmati saja lelah-lelah itu. Lebarkan lagi rasa sabar itu. Semua yang kau investasikan untuk menjadikan dirimu serupa yang kau impikan, mungkin tidak akan selalu berjalan lancar. Tapi, gelombang-gelombang itu yang nanti bisa kau ceritakan”*

(Boy Candra )

PENGARUH PEMBERIAN RELAKSASI BENSON KOMBINASI  
MUSIK MOZART TERHADAP INTENSITAS NYERI  
MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SMA  
NEGERI 1 KABUPATEN SORONG

Uswatun Khasanah Laode  
Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Sorong  
Jl. Basuki Rahmat Km. 11 Kota Sorong [Email.uswatunlaode@gmail.com](mailto:Email.uswatunlaode@gmail.com)

## ABSTRAK

**Latar Belakang :** Remaja adalah priode transisi dari anak-anak ke dewasa yang ditandai dengan perubahan salah satunya adalah muncul menstruasi. Menurut WHO wanita yang mengalami nyeri menstruasi berat sebesar 1.769.425 jiwa (90%), 10-15% mengalami nyeri ringan (Amilasyah et al., 2023). Di Indonesia nyeri menstruasi sebesar 64,25% (60-75%) nyeri menstruasi primer, (tiga per empat nyeri ringan hingga berat) dan sisanya nyeri tingkat berat. **Tujuan Penelitian :** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh pemberian Relaksasi Benson Kombinasi Musik Mozart Terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Kabupaten Sorong. **Penelitian :** Desain penelitian ini menggunakan *quasi eksperimen*. Penelitian ini menggunakan rancangan *one group pretest-posttest design*, dengan memberikan *pretest* terlebih dahulu sebelum diberikan intervensi kemudian *posttest* diberikan setelah intervensi. Intervensi diberikan selama 2 hari (1 hari sekali selama 15 menit). **Hasil Penelitian :** Relaksasi benson kombinasi musik mozart memiliki pengaruh untuk menurunkan intensitas nyeri menstruasi. Penurunan nyeri sebelum di berikan perlakuan yaitu dengan kategori nyeri sedang, frekuensi 64,5%. Sedangkan penurunan nyeri setelah di berikan perlakuan didapatkan nyeri ringan 51,6%. **Kesimpulan :** Hasil uji statistik menggunakan uji wilcoxon diperoleh  $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$ , artinya ada penurunan intensitas nyeri menstruasi dengan intervensi relaksasi benson kombinasi musik mozart.

**Kata kunci :** Relaksasi benson, Musik mozart, Nyeri menstruasi

**THE EFFECT OF BENSON RELAXATION AND MOZART MUSIC  
IN COMBINATION ON MENSTRUAL PAIN INTENSITY IN  
ADOLESCENT FEMALES AT STATE SENIOR HIGH  
SCHOOL 1, SORONG REGENCY**

Uswatun Khasanah Laode  
Applied Undergraduate Midwifery Study Program, Ministry of Health Polytechnic of Sorong  
Jl.Basuki Rahmat Km.11 Kota Sorong [Email.uswatunlaode@gmail.com](mailto:Email.uswatunlaode@gmail.com)

**ABSTRACT**

**Background :** Adolescence is a transition period from childhood to adulthood characterized by changes, one of which is the onset of menstruation. According to WHO, 1,769,425 women (90%) experience severe menstrual pain, 10-15% experience mild pain (Amilasyah et al, 2023). In Indonesia, menstrual pain is 64.25% (60-75%) primary menstrual pain, (three-quarters mild to severe pain) and the rest is severe pain. **Research purposes :** This study aims to determine the effect of giving Benson Relaxation in combination with Mozart's music on the intensity of menstrual pain in female adolescents at SMA Negeri 1 Sorong Regency. **Study :** The design of this study uses a quasi-experimental design. This study uses a one-group pretest-posttest design, by giving a pretest first before the intervention is given, then a posttest is given after the intervention. The intervention is given for 2 days (once a day for 15 minutes). **Research result :** Benson Relaxation in combination with Mozart's music has an effect on reducing the intensity of menstrual pain. Pain reduction before treatment was categorized as moderate pain, with a frequency of 64.5%. Meanwhile, pain reduction after treatment was mild pain at 51.6%. **Conclusion :** The results of the statistical test using the Wilcoxon test obtained a p-value of  $-0.000 < 0.05$ , meaning there was a decrease in menstrual pain intensity with the Benson relaxation intervention combined with Mozart music.

**Key word :** Benson relaxation, Mozart's music, Menstrual pain.

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur penulis panjatkan terhadap Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan kasih-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Adapun judul skripsi ini adalah “Pengaruh Pemberian Relaksasi Benson Kombinasi Musik Mozart Terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Kabupaten Sorong”. Skripsi ini bertujuan untuk melengkapi tugas akhir dalam menyelesaikan pendidikan Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Sorong. Dalam penyusunan skripsi ini telah banyak mendapatkan bantuan, bimbingan dan dukungan. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Butet Agustarika M.Kep selaku Direktur Politeknik Kementrian Kesehatan Sorong
2. Ariani Pongoh, S.ST,M.Kes selaku Ketua Jurusan Kebidanan Politeknik Kementrian Kesehatan Sorong
3. Rizqi Kamalah, M.Keb selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Politeknik Kementrian Kesehatan Sorong
4. Dwi Iryani, S.ST., M.Kes selaku pembimbing I yang telah membimbing dan mengarahkan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini
5. Mariana Isir, S.ST., M.Kes selaku pembimbing II yang telah membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini
6. Costantina Ginuny, S.Pd, M.M.Pd selaku Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Kabupate Sorong yang telah memberikan ijin kepada penulis untuk melakukan penelitian

7. Fitra Duhita, M.Keb selaku Wali Kelas D4 Kebidanan Tahun 2021 yang sangat sabar untuk mengingatkan hal-hal baik, memberikan kritik dan saran terbaik dan telah memberikan ilmu disiplin dan tanggung jawab yang sangat bermanfaat kepada semua anak walinya
8. Seluruh Dosen Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Sorong yang telah mendidik penulis selama menjalankan pendidikan di kampus tercinta ini.
9. Orang tua tercinta yang paling berjasa pada kehidupan penulis. Bapak Awaludin Laode dan Ibu Jahra Keliandan. Sebagai tanda bakti, hormat dan rasa terimakasih yang tiada terhingga yang telah memberikan kasih sayang dan segala dukungan, doa motivasi dan nasihat yang selalu penulis ingat dalam menjalankan kehidupan. Yang telah bersedia menemani, serta memberikan seluruh kepercayaan kepada anak perempuan satu-satunya ini dalam melewati semua rintangan hidup. Serta tanpa lelah mendukung segala keputusan dan pilihan dalam hidup penulis. Karena penulis tau bahwa perjuangan ini milik banyak orang, dan penulis hanya perwakilan dari doa dan harapan mereka.
10. Keluarga tercinta mulai dari keluarga mama dan keluarga bapak yang telah membantu segala kekurangan penulis.
11. Kepada adik penulis, Laasri Laode dan Aslan Keliandan. Terimakasih telah lahir di dunia ini dan menjadi *mood boster* penulis. Terimakasih telah menjadi anak yang baik buat mama dan bapak dan juga adik yang baik buat penulis.

12. Kepada 5 sahabat penulis Ida, Heni, Umi, Hilya, dan Eka. Terimakasih telah kebersamai penulis sejak duduk di bangku SD hingga di bangku perkuliahan ini. Terimakasih telah menerima semua kekurangan dari penulis. Terimakasih telah menjadi sahabat sekaligus keluarga. Semoga persahabatan kita bisa bertahan sampai akhir, aaminn.
13. Kepada Epin dan Sandra teman sedari di bangku perkuliahan. Terimakasih telah menjadi teman dan telah memberikan energi positif kepada penulis. Semua kebaikan yang kalian berikan semoga Allah SWT balas dengan berlipat-lipat ganda.
14. Terakhir kepada diri sendiri, Uswatun Khasanah Laode. Terimakasih sudah mau bertahan sejauh ini, terimakasih telah berdiri kokoh diatas banyaknya rintangan hidup yang penuh cobaan dan liku-liku. Untuk kedepannya selalu kuat-kuat jiwa.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, karena keterbatasan pengetahuan yang dimiliki, untuk itu penulis memohon kritikan dan saran dari pembaca yang membangun untuk kesempurnaan penelitian ini.

Penulis



Uswatun Khasanah Laode

## DAFTAR ISI

|                                      |          |
|--------------------------------------|----------|
| SAMPUL DEPAN .....                   | i        |
| SAMPUL DALAM .....                   | ii       |
| HALAMAN PERSETUJUAN .....            | iii      |
| HALAMAN PENGESAHAN .....             | iv       |
| PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....    | v        |
| HALAMAN PERSEMBAHAN DAN MOTTO .....  | vi       |
| ABSTRACK .....                       | viii     |
| KATA PENGANTAR .....                 | ix       |
| DAFTAR ISI .....                     | xii      |
| DAFTAR TABEL .....                   | xvii     |
| DAFTAR GAMBAR .....                  | xviii    |
| <b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>       | <b>1</b> |
| A. Latar Belakang .....              | 1        |
| B. Rumusan Masalah .....             | 5        |
| C. Tujuan Penelitian .....           | 5        |
| 1. Tujuan Umum .....                 | 5        |
| 2. Tujuan Khusus .....               | 5        |
| D. Manfaat Penelitian .....          | 6        |
| 1. Manfaat Teoritis .....            | 6        |
| 2. Manfaat Praktis .....             | 6        |
| a. Bagi Responden .....              | 6        |
| b. Bagi Peneliti .....               | 6        |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b> | <b>7</b> |
| A. Konsep Remaja .....               | 7        |

|                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------|----|
| 1. Pengertian Remaja .....                                  | 7  |
| 2. Klasifikasi Remaja .....                                 | 7  |
| B. Konsep Dasar Menstruasi.....                             | 8  |
| 1. Pengertian Menstruasi .....                              | 8  |
| 2. Proses Menstruasi.....                                   | 9  |
| 3. Hal yang perlu diperhatikan wanita saat menstruasi ..... | 11 |
| 4. Gangguan Menstruasi .....                                | 11 |
| C. Konsep Dismenorea atau Nyeri Menstruasi .....            | 12 |
| 1. Pengertian Dismenorea atau Nyeri Menstruasi.....         | 12 |
| 2. Klasifikasi Dismenorea atau Nyeri Menstruasi .....       | 13 |
| 3. Patogenesis Nyeri Menstruasi.....                        | 14 |
| 4. Faktor Penyebab Nyeri Menstruasi .....                   | 15 |
| 5. Alat Ukur Nyeri.....                                     | 18 |
| 6. Penanganan Nyeri Menstruasi .....                        | 20 |
| D. Konsep Relaksasi Benson .....                            | 21 |
| 1. Pengertian Relaksasi Benson .....                        | 21 |
| 2. Mekanisme Relaksasi Benson .....                         | 22 |
| 3. Tujuan dan Manfaat Relaksasi Benson.....                 | 23 |
| 4. Teknik Relaksasi Benson .....                            | 23 |
| E. Konsep Musik Mozart .....                                | 24 |
| 1. Pengertian Terapi Musik .....                            | 24 |
| 2. Manfaat Terapi Musik .....                               | 25 |
| 3. Jenis –Jenis Terapi Musik .....                          | 25 |
| 4. Musik Klasik.....                                        | 25 |

|                                                   |           |
|---------------------------------------------------|-----------|
| F. Kerangka Teori.....                            | 28        |
| G. Hipotesis .....                                | 29        |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>            | <b>30</b> |
| A. Jenis/ Desain Penelitian.....                  | 30        |
| B. Kerangka Konsep .....                          | 31        |
| C. Subjek Penelitian.....                         | 31        |
| 1. Populasi .....                                 | 31        |
| 2. Sampel dan Besaran Sampel .....                | 32        |
| 3. Kriteria Sampel.....                           | 32        |
| 4. Teknik sampling.....                           | 33        |
| D. Definisi Operasional.....                      | 34        |
| E. Tempat dan waktu penelitian .....              | 34        |
| 1. Tempat Penelitian.....                         | 34        |
| 2. Waktu Penelitian .....                         | 34        |
| F. Instrumen penelitian .....                     | 35        |
| 1. Nyeri Menstruasi .....                         | 35        |
| 2. Relaksasi Benson.....                          | 35        |
| 3. Musik Mozart .....                             | 35        |
| G. Teknik pengumpulan data .....                  | 35        |
| 1. Jenis Data .....                               | 35        |
| 2. Teknik Pengumpulan Data.....                   | 36        |
| H. Teknik Pengolahan Data dan Analisis Data ..... | 38        |
| 1. Jenis Data .....                               | 38        |
| 2. Pengolahan Data.....                           | 38        |
| a. <i>Editing</i> .....                           | 38        |

|                                                       |           |
|-------------------------------------------------------|-----------|
| b. <i>Coding</i> .....                                | 38        |
| c. <i>Tabulation</i> .....                            | 39        |
| d. Entry data .....                                   | 39        |
| e. <i>Cleaning</i> .....                              | 39        |
| 3. Analisa Data.....                                  | 39        |
| a. Analisis <i>Univariate</i> .....                   | 39        |
| b. Analisis Bivariat.....                             | 40        |
| I. Etika Penelitian.....                              | 40        |
| 1. <i>Informed Consent</i> (lembar persetujuan) ..... | 40        |
| 2. <i>Anonymity</i> (tanpa nama).....                 | 40        |
| 3. <i>Confidentiality</i> (kerahasiaan) .....         | 41        |
| <b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>               | <b>42</b> |
| A. Hasil Penelitian.....                              | 42        |
| 1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....              | 42        |
| 2. Gambaran Umum Penelitian .....                     | 43        |
| B. Data Umum .....                                    | 44        |
| C. Data Khusus .....                                  | 45        |
| 1. Analisis Univariat.....                            | 45        |
| 2. Analisis Bivariat .....                            | 46        |
| D. Pembahasan .....                                   | 46        |
| E. Keterbatasan Penelitian .....                      | 50        |
| <b>BAB V PENUTUP .....</b>                            | <b>52</b> |
| A. Kesimpulan.....                                    | 52        |
| B. Saran.....                                         | 53        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>                           | <b>54</b> |

|                   |    |
|-------------------|----|
| LAMPIRAN .....    | 34 |
| DOKUMENTASI ..... | 56 |

## DAFTAR TABEL

|                                                                          |    |
|--------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 1. Definisi Operasional .....                                      | 34 |
| Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden .....              | 44 |
| Tabel 3. Data Univariat Skala Nyeri Menstruasi Sebelum dan Sesudah ..... | 45 |
| Tabel 4. Hasil Analisis <i>Wilcoxon</i> Signed Rank Skala Nyeri .....    | 46 |

## DAFTAR GAMBAR

|                                                            |    |
|------------------------------------------------------------|----|
| Gambar 1. <i>Verbal Descriptive Scale</i> (VDS) .....      | 18 |
| Gambar 2. Visual Analog Scale (VAS) .....                  | 18 |
| Gambar 3. Numeric Rating Scale (NRS) .....                 | 19 |
| Gambar 4. Skala Nyeri Wajah .....                          | 20 |
| Gambar 5. Kerangka Teori.....                              | 28 |
| Gambar 6. Desain penelitian .....                          | 30 |
| Gambar 7. Kerangka Konsep .....                            | 31 |
| Gambar 8. Peta Wilayah SMA Negeri 1 Kabupaten Sorong ..... | 42 |

## **DAFTAR LAMPIRAN**

|                                                          |    |
|----------------------------------------------------------|----|
| Lampiran 1. Jadwal Penelitian .....                      | 35 |
| Lampiran 2. Surat Pra survey .....                       | 36 |
| Lampiran 3. Surat Keterangan Layak Etik.....             | 37 |
| Lampiran 4. Informed Consent .....                       | 38 |
| Lampiran 5. SOP (Standar Operasional).....               | 39 |
| Lampiran 6. SOP Musik Mozart .....                       | 40 |
| Lampiran 7. Lembar Kuisisioner .....                     | 41 |
| Lampiran 8. Berita Acara Perbaikan Skripsi.....          | 45 |
| Lampiran 9. Berita Acara Perbaikan Proposal Skripsi..... | 47 |
| Lampiran 10. Tabulasi Data.....                          | 51 |
| Lampiran 11. Biodata.....                                | 55 |

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Masa remaja merupakan periode transisi antara anak-anak dan dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, psikis, dan psikososial. Salah satu aspek penting dalam peralihan ini adalah munculnya menstruasi pada remaja putri (Nainggolan & Sukatendel, 2021). Menstruasi adalah perdarahan yang terjadi secara periodik dan siklik, yang dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi akibat terlepasnya lapisan endometrium rahim. Siklus haid wanita terdiri dari dua siklus utama, yaitu siklus ovarium dan siklus endometrium (Arifin Ilham et al., 2023). Pada siklus ovarium, terdapat fase folikuler, fase ovulasi, dan fase luteal yang menghasilkan hormon estrogen dan progesteron sementara siklus endometrium melibatkan fase proliferasi, sekresi, dan menstruasi, yang terjadi jika ovum tidak dibuahi (Khoiroh et al., 2024).

Siklus haid biasanya berlangsung sekitar 28 hari, dengan variasi durasi haid antara 2 hingga 8 hari, dan dipengaruhi oleh perubahan hormon yang memengaruhi fisik serta kondisi emosional wanita (Kusmiyati, 2023). Selama menstruasi, banyak wanita mengalami nyeri, dengan tingkat keparahan yang bervariasi mulai dari nyeri ringan hingga berat. Kondisi ini dikenal dengan istilah *dismenore* yaitu rasa nyeri yang terjadi saat menstruasi, yang sering kali dirasakan di perut bagian bawah, pinggang, dan punggung (Khoirunnisa & Humayrah, 2024).

*Dismenore* disebabkan oleh kontraksi kuat otot rahim (miometrium) yang terjadi saat dinding rahim (endometrium) terlepas dan dikeluarkan sebagai

haid. Proses ini dipicu oleh peningkatan kadar prostaglandin, senyawa kimia yang merangsang kontraksi otot rahim dan menyebabkan rasa nyeri (Hilma Husnia et al., 2021). Selain prostaglandin, faktor lain seperti ketidakseimbangan hormon, gangguan saraf, serta kondisi medis seperti endometriosis atau fibroid rahim juga dapat memperburuk nyeri haid (Paramitha Amelia & Cholifah, 2018).

Berdasarkan Data WHO (*World Health Organization*), didapatkan bahwa kejadian wanita yang mengalami nyeri mensruasi berat sebesar 1.769.425 jiwa (90%), 10-15% diantaranya mengalami nyeri menstruasi ringan (Amilisyah et al., 2023). Di Indonesia, prevelensi kejadian nyeri menstruasi sebesar 64,25%, terdapat 60% hingga 75% remaja putri mengalami nyeri menstruasi primer, di mana tiga perempat mengalami nyeri ringan hingga berat dan sisanya mengalami nyeri menstruasi tingkat berat (Hamidiyah 2020). Jumlah sekitar 1,3 miliar (16%) populasi remaja yaitu individu berusia antara 10 dan 19 tahun. Di Indonesia, sekitar 17% populasinya, atau 46 juta orang, adalah remaja. Biasanya gejala nyeri menstruasi primer terjadi pada wanita usia produktif 1-5 tahun setelah mengalami menstruasi pertama dan wanita yang belum pernah hamil (Hilinti & Sulastri, 2023).

Dampak dari nyeri menstruasi selain mengganggu aktivitas sehari-hari dapat juga menurunkan kinerja yaitu mual, muntah serta diare. Terdapat banyak wanita yang menganggap sebagai hal yang biasa, mereka beranggapan 1-2 hari sakitnya akan hilang. Padahal bisa menjadi tanda dan gejala suatu penyakit misalnya endometritis yang bisa mengakibatkan sulitnya mendapatkan

keturunan. Upaya untuk mengatasi nyeri menstruasi yang biasa dilakukan remaja adalah dengan mengonsumsi obat-obat, minum jamu, minum pereda nyeri dan melakukan peregangan (Yuniza et al.,2021).

Upaya untuk mengatasi nyeri menstruasi dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Pada penggunaan farmakologi yakni dengan penggunaan obat-obatan yang pada umumnya menimbulkan efek samping, semakin sering meminum obat untuk menghilangkan rasa nyeri maka secara otomatis tubuh akan membentuk toleransi terhadap obat yang digunakan untuk menghilangkan rasa nyeri, sehingga tubuh akan membutuhkan semakin banyak obat untuk menghilangkan nyeri. Manajemen non farmakologi dalam mengatasi nyeri menstruasi yaitu seperti terapi massage, kompres hangat, yoga, aromaterapi, pengobatan herbal, olahraga relaksas nafas dan musik (Harhap, 2023).

Relaksasi Benson merupakan salah satu terapi non farmakologi yang menggunakan metode relaksasi pernafasan dengan melibatkan faktor keyakinan pasien, yang dapat menciptakan suatu lingkungan internal sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan yang lebih tinggi (Harhap, 2023). Empat elemen dasar agar teknik relaksasi Benson berhasil adalah lingkungan yang tenang, secara sadar pasien dapat mengendurkan otot-ototnya, memusatkan diri selama 10-15 menit pada ungkapan yang sudah dipilih, dan pasien bersikap pasif terhadap pikiran yang mengganggu (Riyanti et al., 2022). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Nur Malita Ulfa et al., tahun (2021) bahwa Skala nyeri

dismenore sebelum dilakukan intervensi relaksasi Benson rata-rata sebesar 5,51 nyeri sedang. Skala nyeri dismenore setelah dilakukan intervensi relaksasi benson rata-rata 3,67 nyeri ringan. ini menunjukkan bahwa relaksasi benson memiliki pengaruh terhadap nyeri dismenore. Hal ini didukung juga dengan penelitian dari (Ida Ayu Gd Sri Handayani, ddk 2024) bahwa terapi relaksasi nafas dan terapi musik mozart berpengaruh terhadap nyeri haid di posyandu remaja desa sedang.

Musik mozart menimbulkan ketenangan dan kesadaran yang meningkat dicirikan oleh gelombang alfa, yang daurnya mulai 8-13 hertz. Periode-pride puncak kreativitas, meditasi, dan tidur nyenyak, meditasi yang dalam serta keadaan 7 hertz, dan tidur nyenyak, tak sadar menghasilkan gelombang delta, yang berkisar dari 0,5 hingga 3 hertz. Semakin lambat gelombang otak semakin santai, puas, dan damai lah perasaan (Ratna Yuliana et al., 2023). Penelitian lain menjelaskan bahwa pemberian terapi musik klasik memiliki pengaruh terhadap perubahan nyeri haid (Febriati Astuti et al 2022).

Berdasarkan hasil penelitian dari Reni Heryani, & Mona Dewi Utari pada tahun (2017) terdapat efektifitas terapi musik mozart terhadap nyeri *dismenorhea*. Hal ini didukung juga dengan penelitian dari Jessica Novitasasi 2024 bahwa terdapat pengaruh terapi musik klasik mozart terhadap dismenorea pada remaja putri di SMAN 3 Palangka Raya (Handayanti et al., 2024). Berdasarkan hasil survey pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di SMA Negeri 1 Kabupaten Sorong pada tanggal 21 Mei 2024. Terdapat 10 orang siswi yang bersedia mengisi kuisisioner dan berhasil di wawancarai oleh peneliti

tentang tingkat nyeri menstruasi menggunakan NRS ( *Numeric Rating Scale*). Dari hasil tersebut di peroleh hasil yang mengalami nyeri menstruasi ringan yaitu 5 siswi, nyeri menstruasi sedang 2 siswi dan nyeri menstruasi berat sebanyak 3 siswi.

Bersadarkan uraian diatas maka penulis tertarik melakukan penelitian tentang Pengaruh pemberian relaksasi benson kombinasi musik mozart terhadap intensitas nyeri menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Kabupaten Sorong.

## **B. Rumusan Masalah**

Apakah pemberian relaksasi benson kombinasi musik mozart berpengaruh terhadap intensitas nyeri menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Kabupeten Sorong ?

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui pengaruh pemberian relaksasi benson kombinasi musik mozart terhadap intensitas nyeri menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Kabupaten Sorong.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Untuk mengidentifikasi intensitas nyeri menstruasi sebelum diberikan relaksasi benson kombinasi musik mozart pada remaja putri di SMA Negeri 1 Kabupaten Sorong .
- b. Untuk mengidentifikasi intensitas nyeri menstruasi sesudah diberikan relaksasi benson kombinasi musik mozart pada remaja putri di SMA Negeri 1 Kabupaten Sorong.

- c. Untuk menganalisis intensitas nyeri menstruasi sebelum dan sesudah diberikan relaksasi benson kombinasi musik mozart pada remaja putri di SMA Negeri 1 Kabupaten Sorong.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan peneliti dan pembaca mengenai penurunan intensitas nyeri menstruasi menggunakan teknik relaksasi benson kombinasi musik mozart.

##### **2. Manfaat Praktis**

###### **a. Bagi Responden**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu menambah pengetahuan dalam penanganan nyeri menstruasi dan mengaplikasikanya agar nyeri yang dirasakan bisa berkurang, sehingga aktivitas tetap dijalankan meski dalam keadaan menstruasi .

###### **b. Bagi Peneliti**

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar penelitian selanjutnya.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Konsep Remaja**

##### **1. Pengertian Remaja**

Masa remaja merupakan tahap dalam perkembangan manusia yang menandai peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, yang mencakup perubahan fisik, mental, dan sosial. Umumnya, periode ini dimulai pada usia 10 hingga 13 tahun dan berakhir pada usia 18 hingga 22 tahun (Kemenkes RI, 2022).

Menurut WHO (*World Health Organization*), remaja merupakan kelompok umur antara 10-19 tahun. Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja antara 10-24 tahun dan belum menikah. Masa remaja merupakan masa perkembangan pada diri remaja yang sangat penting, diawali dengan matangnya organ-organ fisik (seksual) sehingga nantinya akan mampu bereproduksi. Pada masa remaja terdapat perubahan-perubahan yang terjadi seperti perubahan hormonal, fisik, psikologis maupun sosial, dimana kondisi tersebut dinamakan dengan masa pubertas (Hizkia et al., n.d. 2024).

##### **2. Klasifikasi Remaja**

###### **a. Remaja awal (12-14 tahun)**

Pada masa pubertas, perkembangan fisik perempuan cenderung lebih cepat dibandingkan laki-laki. Mereka sering merasa lebih nyaman bergaul dengan sesama perempuan, cenderung malu-malu, lugu, dan mudah tersipu. Mereka mulai berusaha menonjolkan kelebihan diri, lebih

suka menghabiskan waktu sendirian, bereksperimen dengan penampilan diri, serta merasa cemas tentang perubahan tubuhnya.

b. Remaja pertengahan (14- 17 tahun )

Fase ini remaja mulai mencari jati diri, dan mulai mandiri dengan keputusan yang mereka ambil. Pemikiran remaja semakin logis, dan semakin banyak waktu untuk membicarakan keinginan dengan orang tua. Peduli terhadap daya tarik seksual, sering berganti teman, mulai tertarik pada lawan jenis.

c. Remaja akhir (17-20 tahun )

Fase ini adalah fase dimana remaja ingin menonjolkan diri, mereka ingin menjadi pusat perhatian. Mulai berfikir untuk membina hubungan yang lebih serius, identitas seksualnya semakin jelas, dan mampu mengembangkan cinta yang disertai kasih sayang (Hizkia et al., 2024).

## **B. Konsep Dasar Menstruasi**

### **1. Pengertian Menstruasi**

Menstruasi adalah pelepasan dinding rahim (endometrium) yang disertai dengan pendarahan dan terjadi secara berulang- ulang setiap bulan kecuali pada saat kehamilan. Menstruasi merupakan luruhnya dinding dalam rahim yang banyak mengandung pembuluh darah. Peristiwa ini terjadi setiap bulan yang berlangsung selama kurang lebih 3-7 hari, jarak satu haid ke haid berikutnya berlangsung kurang lebih 28 hari (antara 21-35) tetapi pada masa remaja biasanya siklus ini belum teratur (BKKBN, 2017) dalam (Villasari, 2021) Menstruasi merupakan proses alamiah bagi semua wanita

yaitu luruhnya dinding rahim dan keluar dari vagina bersamaan dengan darah. Siklus menstruasi yaitu mulai dari hari pertama sampai hari menstruasi berikutnya (Riadi, 2023).

## 2. Proses Menstruasi

Siklus Endometrium (Bobak, 2004) dalam (Sinaga et al., 2017) antara lain:

### a. Fase menstruasi

Fase ini adalah fase yang harus dialami oleh seorang wanita dewasa setiap bulannya. Sebab melalui fase ini wanita baru dikatakan produktif. Oleh karena itu fase menstruasi selalu dinanti oleh para wanita, walaupun kedatangannya membuat para wanita merasa tidak nyaman untuk beraktifitas. Biasanya ketidaknyamanan ini terjadi hanya 1-2 hari, dimana pada awal haid pendarahan yang keluar lebih banyak dan gumpalan darah lebih sering keluar. Pada fase menstruasi, endometrium terlepas dari dinding uterus dengan disertai pendarahan. Rata-rata fase ini berlangsung selama lima hari (rentang 3-6 hari). Pada awal fase menstruasi kadar estrogen, progesteron, LH (*Lutenizing Hormon*) menurun atau pada kadar terendahnya, sedangkan siklus dan kadar FSH (*Folikel Stimulating Hormon*) baru mulai meningkat.

### b. Fase Proliferasi

Pada fase ini ovarium sedang melakukan proses pembentukan dan pematangan ovum. Fase proliferasi merupakan periode pertumbuhan cepat yang berlangsung sejak sekitar hari ke-5 sampai hari ke-14 dari siklus haid. Permukaan endometrium secara lengkap kembali normal sekitar empat hari atau menjelang perdarahan berhenti. Dalam fase ini

endometrium tumbuh menjadi tebal  $\pm 3,5$  mm atau sekitar 8-10 kali lipat dari semula, yang akan berakhir saat ovulasi. Pada fase proliferasi terjadi peningkatan kadar hormon estrogen, karena fase ini tergantung pada stimulasi estrogen yang berasal dari folikel ovarium.

c. Fase sekresi/luteal

Fase sekresi berlangsung sejak hari ovulasi sampai sekitar tiga hari sebelum periode menstruasi berikutnya. Pada akhir fase sekresi, endometrium sekretorius yang matang dengan sempurna mencapai ketebalan seperti beludru yang tebal dan halus. Endometrium menjadi kaya dengan darah dan sekresi kelenjar. Umumnya pada fase pasca ovulasi wanita akan lebih sensitif. Sebab pada fase ini hormon reproduksi (FSH, LH, estrogen dan progesteron) mengalami peningkatan. Jadi pada fase ini wanita mengalami yang namanya *Pre Menstrual Syndrome* (PMS). Beberapa hari kemudian setelah gejala PMS maka lapisan dinding rahim akan luruh kembali.

d. Fase iskemi/premenstrual

Apabila tidak terjadi pembuahan dan implantasi, korpus Luteum yang mensekresi estrogen dan progesterone menyusut. Seiring penyusutan kadar estrogen dan progesterone yang cepat, arteri spiral menjadi spasme, sehingga suplai darah ke endometrium fungsional terhenti dan terjadi nekrosis. Lapisan fungsional terpisah dari lapisan basal dan perdarahan menstruasi dimulai.

### **3. Hal yang perlu diperhatikan wanita saat menstruasi**

Hal-hal yang perlu diperhatikan oleh wanita pada saat menstruasi menurut BKKBN (2015) dalam (Villasari, 2021), yaitu:

- a. Pada saat lahir pembuluh darah rahim mudah terinfeksi oleh sebab itu kebersihan vagina harus dijaga, karena kuman mudah sekali masuk dan dapat menimbulkan penyakit saluran reproduksi.
- b. Selama haid mungkin timbul rasa nyeri pada pinggang dan otot panggul, hal ini disebabkan adanya peregangan pada otot rahim.
- c. Untuk menjaga kebersihan, penggunaan pembalut selama menstruasi harus diganti secara teratur 2-3 kali sehari atau setelah mandi atau buang air kecil.
- d. Jika memadai pembalut yang sudah dipakai yang akan dibuang sebaiknya dibungkus sebelum di
- e. buang ke tempat sampah. Untuk pembalut lain (dari kain) sebaiknya sebelum dicuci terlebih dahulu direndam memakai sabun pada tempat tertutup.

### **4. Gangguan Menstruasi**

Kelainan menstruasi yang dapat dijumpai berupa kelainan siklus atau kelainan dari jumlah darah yang dikeluarkan dan lamanya perdarahan (Manuaba, 2016) dalam (Villasari, 2021), yaitu:

- a. Dismenorea atau yang biasa disebut juga dengan nyeri haid yaitu nyeri atau kram yang timbul saat menstruasi. Nyeri yang dirasakan umumnya

dibagian perut bagian bawah hingga menjalar ke bagian punggung bawah, paha dan betis.

- b. Amenorrhea Tidak haid selama 3 bulan atau lebih. Amenorrhea primer bila wanita belum pernah mendapat menstruasi sampai umur 18 tahun. Amenorrhea sekunder bila wanita pernah mendapat menstruasi tetapi tidak mendapat menstruasi lagi.
- c. Menorrhagia yaitu kondisi dimana darah menstruasi sangat banyak umumnya volume darah normal keluar 30-40 ml/ siklus, namun pada menorrhagia volume darah yang keluar mencapai 70 ml selama 7 hari berturut-turut.
- d. Oligomenorhea yaitu kondisi dimana menstruasi tidak sesuai dengan siklus menstruasi, jarang mengalami menstruasi hingga lebih dari 35 hari.

### **C. Konsep Dismenorea atau Nyeri Menstruasi**

#### **1. Pengertian Dismenorea atau Nyeri Menstruasi**

*Dismenorea* disebut juga kram menstruasi atau nyeri menstruasi. Dalam bahasa Inggris, *dismenorea* sering disebut sebagai "*painful period*" atau menstruasi yang menyakitkan (*American College of Obstetricians and Gynecologists*, 2015). Nyeri menstruasi terjadi terutama di perut bagian bawah, tetapi dapat menyebar hingga ke punggung bagian bawah, pinggang, panggul, paha atas, hingga betis. Nyeri juga bisa disertai kram perut yang parah. Kram tersebut berasal dari kontraksi otot rahim yang sangat intens saat mengeluarkan darah menstruasi dari dalam rahim.

Proses ini sebenarnya merupakan bagian normal proses menstruasi, dan biasanya mulai dirasakan ketika mulai perdarahan dan terus berlangsung hingga 32-48 jam. Sebagian besar perempuan yang menstruasi pernah mengalami *dismenorea* dalam derajat keparahan yang berbeda-beda. *Dismenorea* yang dialami remaja umumnya bukan karena penyakit, dan disebut *dismenorea* primer. *Dismenore* primer pada perempuan yang lebih dewasa akan makin berkurang rasa sakit dan nyerinya. *Dismenore* primer juga makin berkurang pada perempuan yang sudah melahirkan (Sinaga et al., 2017).

## **2. Klasifikasi Dismenorea atau Nyeri Menstruasi**

Nyeri menstruasi dibedakan menjadi dua tipe yaitu :

### **a. Nyeri menstruasi primer**

Nyeri menstruasi primer adalah kondisi yang berhubungan dengan siklus ovulasi. Penelitian menunjukkan bahwa *dismenore* primer memiliki dasar biokimia dan terjadi akibat pelepasan prostaglandin selama menstruasi. Selama fase luteal dan menstruasi berjalan prostaglandin F<sub>2</sub>alfa (PGR, Pelepasan (PGF<sub>2</sub>a) yang berlebihan meningkatkan amplitudo dan frekuensi kontraksi uterus dan menyebabkan vasospasme dari arteriol uterus, menyebabkan iskemia dan perut bagian bawah. Respons sistemik terhadap PGF<sub>2</sub>a meliputi nyeri pinggang, kelemahan, berkeringat, gejala gastrointestinal (anoreksia, mual, muntah, dan diare) dan gejala sistem saraf pusat (rasa mengantuk, sinkop, sakit kepala, dan konsentrasi buruk). Nyeri biasanya

dimulai pada saat onset menstruasi dan berlangsung selama 4-8 jam (Lessy et al., 2024).

b. Nyeri menstruasi skunder

Nyeri menstruasi sekunder adalah nyeri yang terjadi belakangan dalam kehidupan, umumnya setelah usia 25 tahun. Hal ini berhubungan dengan abnormalitas panggul seperti adenomiosis endometriosis, penyakit radang panggul, polip endometrium, mioma submukosa atau interstisial (fibroid uterus), atau penggunaan alat kontrasepsi dalam kandungan. Nyeri sering kali dimulai beberapa hari sebelum menstruasi, namun hal ini dapat terjadi pada saat ovulasi dan berlanjut selama hari-hari pertama menstruasi atau dimulai setelah menstruasi terjadi. Berbeda dengan nyeri menstruasi primer. Nyeri menstruasi sekunder sering kali bersifat tumpul, menjalar dari perut bagian bawah ke arah pinggang atau paha. Wanita sering kali mengalami perasaan membengkak atau rasa penuh dalam panggul (Siregar, 2020).

### **3. Patogenesis Nyeri Menstruasi**

Selama fase luteal dan menstruasi, prostaglandin disekresi pelepasan prostaglandin yang berlebihan meningkatkan frekuensi kontraksi uterus dan menyebabkan vasospasme arteriol uterus, sehingga mengakibatkan iskemia dan kram abdomen bawah yang bersifat siklik. Respon sistemik terhadap prostaglandin meliputi nyeri punggung, kelemahan, pengeluaran keringat, gejala saluran cerna (anoreksia, mual, muntah, dan diare) dan gejala system

syaraf pusat meliputi pusing, sinkop, nyeri kepala dan konsentrasi buruk (Bobak, 2016) dalam (Siregar, 2020).

#### **4. Faktor Penyebab Nyeri Menstruasi**

Faktor yang dapat menyebabkan nyeri haid yaitu seperti faktor psikologis, stress berlebihan, olahraga tidak teratur, usia menarche dibawah 12 tahun, memiliki Riwayat keluarga dengan keluhan utama nyeri haid, indeks massa tubuh tidak normal, kebiasaan makan makanan siap saji, terpapar asap rokok, dan terlalu banyak mengosumsi kopi (Veronica et al.,2020).

##### **a. Usia *Menarche***

Terdapatnya hubungan antara usia menarche terhadap kejadian dismenorea dikarenakan saat menstruasi terjadi lebih awal dari normal maka alat reproduksi belum siap untuk mengalami perubahan dan terjadi penyempitan pada leher uterus, maka akan timbul rasa sakit saat menstruasi. Usia menarche yang terlalu muda ( $\leq 12$  tahun) diamati organ-organ reproduksi belum berkembang dan berfungsi secara maksimal. Usia menstruasi dapat dikatakan normal apabila terjadi pada usia 12-14 tahun.

##### **b. Riwayat Keluarga**

Adanya riwayat keluarga dan genetik berkaitan dengan dismenorea yang berat, riwayat keluarga merupakan faktor risiko yang dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya dismenorea primer. Dua dari tiga wanita yang menderita dismenorea primer mempunyai riwayat

dismenorea primer pada keluarganya. (Irianti et al., 2018). Responden yang mempunyai riwayat keluarga atau keturunan *dismenorea* primer mempunyai risiko 0,191 kali untuk terkena *dismenorea* primer dibandingkan dengan responden yang tidak memiliki riwayat keluarga atau keturunan dismenorea primer. Riwayat dari keluarga memiliki kontribusi besar untuk terjadinya dismenorea. Hal ini terjadi karena adanya faktor genetik yang dapat mempengaruhi keadaan wanita (Septiyani & Simamora, 2022).

c. Siklus Menstruasi

*Dismenorea* hanya dapat terjadi pada siklus menstruasi ovulatorik. Ovulatorik adalah rasa sakit saat menstruasi disebabkan kadar prostaglandin yang tinggi saat terlepasnya endometrium. Karena setelah terjadinya ovulasi, maka sel-sel folikel tua setelah ovulasi akan membentuk korpus luteum, sewaktu korpus luteum berdegenerasi karena tidak terjadi pembuahan dan implantasi, maka kadar estrogen dan progesterone di sirkulasi akan menurun drastis.

Penarikan kembali kedua hormon steroid tersebut menyebabkan lapisan endometrium yang kaya akan nutrisi dan pembuluh darah itu tidak lagi ada yang mendukung secara hormonal. Penurunan kadar hormon ovarium itu juga merangsang pengeluaran prostaglandin uterus yang menyebabkan vasokonstriksi pembuluh pembuluh endometrium serta menyebabkan kontraksi uterus, bila kadar prostaglandin berlebih maka akan memicu dismenorea. Siklus menstruasi yang teratur yaitu

muncul setiap 21 sampai 35 hari dengan lama menstruasi antara 3 hingga 7 hari serta volume darah yang keluar sekitar 30-80 ml. Sedangkan siklus menstruasi yang tidak teratur yaitu jika lebih pendek dari 24 hari atau lebih lama dari 38 hari serta panjangnya bervariasi lebih dari 20 hari dari bulan ke bulan.

d. Tingkat Nyeri Haid

Menurut Budiarti (Eka Putri & Ardiani Putri 2020), tingkat keparahannya, nyeri haid dibagi menjadi tiga kategori, yaitu :

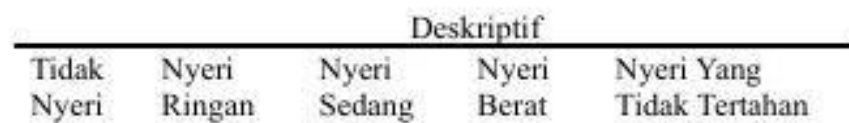
- 1) Nyeri haid ringan yaitu nyeri yang dirasakan di perut bagian bawah dan tidak mengganggu aktivitas.
- 2) Nyeri haid sedang adalah nyeri yang menyebar ke punggung bawah atau paha 3 bagian dalam dan disertai gejala lain seperti penurunan konsentrasi belajar, nafsu makan menurun, dan gangguan aktivitas tertentu.
- 3) Nyeri haid berat adalah nyeri yang sudah menyebar ke punggung, panggul, dan paha dalam, sering disertai dengan muntah, lemas, diare, sakit kepala, tidak bisa konsentrasi sama sekali, dan sampai hilang kesadaran.

## 5. Alat Ukur Nyeri

Ada beberapa cara yang dapat digunakan untuk mengukur intensitas nyeri yaitu :

### a. *Verbal Descriptive Scale (VDS)*

Skala deskriptif verbal (VDS) merupakan sebuah garis yang terdiri dari tiga sampai lima kata pendeskripsian yang tersusun dengan jarak yang sama di sepanjang garis. Pendeskripsian ini dirangking dari “tidak nyeri” sampai “nyeri tidak tertahankan”. Perawat menunjukan klien skala tersebut dan meminta klien untuk memilih intensitas nyeri terbaru yang ia rasakan (Lisin, 2020).



**Gambar 1. *Verbal Descriptive Scale (VDS)***

### b. *Visual Analog Scale (VAS)*

VAS adalah suatu garis lurus yang mewakili intensitas nyeri yang terus menerus dan memiliki alat pendeskripsi verbal pada ujungnya. Skala ini memberi klien kebebasan penuh untuk mengidentifikasi keparahan nyeri (Agustina, 2022).



**Gambar 2. *Visual Analog Scale (VAS)***

c. *Numeric Rating Scale (NRS)*

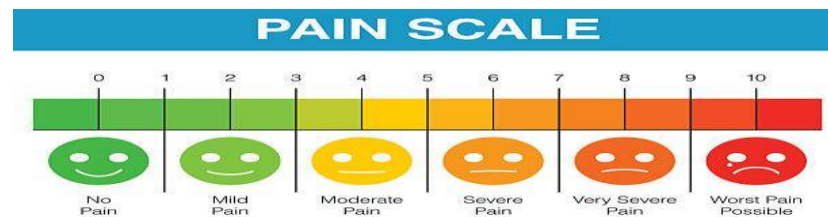
NRS Dianggap sederhana dan mudah dimengerti, sensitif terhadap dosis, jenis kelamin, dan perbedaan etnis. Lebih baik daripada VAS (*Visual Analog Scale*) terutama untuk menilai nyeri akut. Namun, kekurangannya adalah keterbatasan pilihan kata untuk menggambarkan NRS Dianggap sederhana dan mudah dimengerti, sensitif terhadap dosis, jenis kelamin, dan perbedaan etnis. Lebih baik daripada VAS (*Visual Analog Scale*) terutama untuk menilai nyeri akut. Namun, kekurangannya adalah keterbatasan pilihan kata untuk menggambarkan rasa nyeri, tidak memungkinkan untuk membedakan tingkat nyeri dengan lebih teliti dan dianggap terdapat jarak yang sama antar kata yang menggambarkan efek analgesik analgesik (Lisin, 2020).

|    |    |   |   |    |   |   |    |   |   |     |
|----|----|---|---|----|---|---|----|---|---|-----|
| 0  | 1  | 2 | 3 | 4  | 5 | 6 | 7  | 8 | 9 | 10  |
| TN | NR |   |   | NS |   |   | NB |   |   | NTT |

**Gambar 3. Numeric Rating Scale (NRS)**

d. *Wong-Baker Pain Rating Scale*

Skala wajah terdiri atas enam wajah dengan profil kartun yang menggambarkan wajah yang sedang tersenyum (tidak merasa nyeri), kemudian secara bertahap meningkat menjadi wajah kurang bahagia, wajah yang sangat sedih sampai wajah yang sangat ketakutan (nyeri yang sangat) (Yudiyanta, 2015).



Gambar 4. Skala Nyeri Wajah

## 6. Penanganan Nyeri Menstruasi

Terdapat beberapa cara untuk penanganan *dismenore* dengan cara farmakologi maupun non farmakologi adalah sebagai berikut.

a. Penanganan Non farmakologi menurut (Khotimah & Lintang, 2022) :

- 1) Teknik Relaksasi Nafas Dalam
- 2) Kompres hangat
- 3) Konsumsi Cokelat Hitam
- 4) Terapi Musik
- 5) Aromaterapi
- 6) Distraksi dan Latihan Fisik

b. Penanganan Farmakologi

Dalam mengatasi Nyeri Menstruasi atau *dismenore* secara farmakologi biasanya menggunakan obat-obatan sejenis prostaglandin inhibitor yaitu dengan NSAID (*Non Steroid Anti-inflammatory Drugs*) yang menghambat produksi dan kerja prostaglandin. Obat ini termasuk formula ibu profen yang dijual bebas dan naproksen. Untuk kram yang berat, pemberian NSAID seperti naproksen atau piroksikan dapat membantu. Contoh obatnya antara lain aspirin, ibu profen, neproxen sodium, dan katoprofe (Purba, 2022). Terbagi menjadi 3 yaitu :

- 1) Pemberian Obat Analgesik seperti ibu Profen, asam Mefenamat, Aspirin, dan lain sebagainya
- 2) Obat Anti Inflamasi Nonsteroid (NSAID)
- 3) Terapi hormone

#### **D. Konsep Relaksasi Benson**

##### **1. Pengertian Relaksasi Benson**

Teknik relaksasi benson merupakan metode teknik relaksasi yang diciptakan oleh Herbert Benson, seorang ahli peneliti medis dari Fakultas Kedokteran Harvard yang mengkaji beberapa manfaat doa dan meditasi bagi Kesehatan. Relaksasi Benson merupakan salah satu teknik relaksasi sederhana, mudah pelaksanaannya, dan tidak memerlukan banyak biaya (Ndruru et al., 2022). Relaksasi ini merupakan gabungan antara teknik respons relaksasi dan sistem keyakinan individu atau *faith factor*. Fokus dari relaksasi ini pada ungkapan tertentu yang diucapkan berulang ulang dengan menggunakan ritme yang teratur disertai sikap yang pasrah (Fathia, 2023).

Ungkapan yang digunakan dapat berupa nama-nama Tuhan atau kata-kata yang memiliki makna menenangkan bagi pasien itu sendiri. Terapi relaksasi benson pada dasarnya diyakini oleh banyak orang bahwa sang maha penciptalah yang akan memberikan kesembuhan dan kesehatan. Relaksasi Benson adalah metode respon relaksasi pernafasan dengan melibatkan faktor keyakinan pasien. Relaksasi ini dilakukan dengan menciptakan lingkungan internal menjadi lebih nyaman, sehingga dapat

membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan yang lebih tinggi. Empat elemen dasar agar teknik relaksasi Benson berhasil adalah lingkungan yang tenang, secara sadar pasien dapat mengendurkan otot-ototnya, memusatkan diri selama 10-15 menit pada ungkapan yang sudah dipilih, dan pasien bersikap pasif terhadap pikiran yang mengganggu (Riyanti et al., 2022).

## 2. Mekanisme Relaksasi Benson

Teknik relaksasi benson berfokus pada kata ataupun kalimat tertentu yangucapkan berulang kali dengan ritme teratur yang disertai dengan sikap pasrah kepada Tuhan Yang Maha Esa sambil menarik nafas dalam, dengan menarik nafas dalam akan memberikan energi yang cukup, karena pada waktu menghembuskan nafas mengeluarkan karbondioksida (CO<sub>2</sub>) dan pada saat menghirup nafas panjang mendapatkan oksigen yang sangat membantu tubuh dalam mencegah kerusakan jaringan otak akibat hipoksia/kekurangan oksigen (Pratiwi , 2021).

Apabila oksigen dalam otak tercukupi maka manusia dalam kondisi seimbang. Kondisi ini akan menimbulkan keadaan rileks secara umum pada manusia. Perasaan rileks akan diteruskan ke hipotalamus untuk menghilangkan *corticotrophin releasing factor*, sehingga kelenjar dibawah otak juga ikut terangsang untuk meningkatkan produksi *proopiomelanocortin* (POMC) dan terjadi peningkatan produksi *enkephalin* oleh medulla adrenal.

Selain itu kelenjar dibawah otak juga menghasilkan *endorphine* sebagai *neurotransmitter*. Selama melakukan relaksasi benson terjadi pengaktifan saraf parasimpatis yang menstimulasi turunnya semua fungsi yang dinaikkan oleh sistem saraf simpatis dan menstimulasi naiknya semua fungsi yang diturunkan oleh saraf simpatis. Relaksasi ini dapat menyebabkan penurunan aktifitas sistem saraf simpatis yang akhirnya dapat sedikit melebarkan arteri dan melancarkan peredaran darah yang kemudian dapat meningkatkan transport oksigen ke seluruh jaringan terutama jaringan perifer. Sehingga terjadi stabilisasi tekanan darah secara perlahan, dan menghilangkan stres sebagai pemicu terjadinya hipertensi (Pratiwi et al.,2021).

### **3. Tujuan dan Manfaat Relaksasi Benson**

Relaksasi benson sudah digunakan untuk penanganan pasien berbagai usia dalam membantu penurunan tekanan darah, kecemasan, merelaksasikan tubuh, mengurangi rasa nyeri, meningkatkan fungsi kognitif dan dapat meningkatkan perasaan bahagia (Riyanti et al.,2022).

### **4. Teknik Relaksasi Benson**

Menurut (Setyajati & Margiyati, 2023) terapi ini gabungan antara bentuk keyakinan individu dengan metode respon relaksasi. Langkah-langkah teknik relaksasi benson.

- a. Duduk dengan posisi yang nyaman dan tenang
- b. Pejamkan mata
- c. Usahakan semua anggota tubuh rileks terutama pada otot-otot.

- d. Tarik nafas melalui hidung,kemudian menghembuskan nafas melalui mulut dengan perlahan sambil katakanlah pada diri kata-kata religi sesuai dengan keyakinan responden.Teruskan selama 10-15 menit, sewaktu-waktu mata dapat dibuka untuk mengecek waktu, tetapi jangan menggunakan pewaktu yang dapat merusak konsentrasi.
- e. Jika sudah selesai, diharapkan membuka mata dengan perlahan dan tidak disarankan langsung berdiri dari tempat duduk,
- f. Jangan khawatir dengan hasil terapi yang sudah dilakukan.

## **E. Konsep Musik Mozart**

### **1. Pengertian Terapi Musik**

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) (Chakraborty, 2022).

## **2. Manfaat Terapi Musik**

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).

## **3. Jenis –Jenis Terapi Musik**

Menurut (Dina Mutiah & Hadwi, 2019), ada banyak jenis musik yang bisa digunakan untuk terapi musik, yaitu Musik klasik, musik instrumental, musik jazz , musik dangdut, musik pop rock , musik keroncong.

## **4. Musik Klasik**

### **a. Pengertian Musik Klasik**

Musik klasik adalah komposisi yang lahir dari budaya Eropa sekitar tahun 1750-1825. Semua musik dengan keindahan intelektual yang dari semua zaman, baik itu berupa simfoni, Mozart, Kantata Bach, atau karya abad-abad 20 (Vianti ,2018).

### **b. Manfaat Musik Klasik**

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 (Gumelar et al., 2024). Manfaat terapi musik yaitu :

- 1) Merangsang emosi yang terlupakan serta mengubah suasana hati seseorang saat ini (Bahagia, kreatif, dan berpikir positif).
- 2) Membantu beradaptasi dengan keadaan hidup yang sehat yang menghasilkan emosi baru.
- 3) Meningkatkan kualitas hidup serta kemampuan untuk mengespresikan diri dengan mengurangi kesusahan, ketakutan, serta kecemasan.
- 4) Membantu pasien untuk pulih dari ketidaknyamanan fisik, dan untuk mengajarkan cara rileks, berkontribusi dalam penguasaan strategi dengan memberikan pelatihan aktivitas waktu luang serta menciptakan lingkungan terapeutik.

c. Prosedur Pemberian Terapi Musik

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 (Heryani & Utari, 2017). SOP terapi musiknya yaitu :

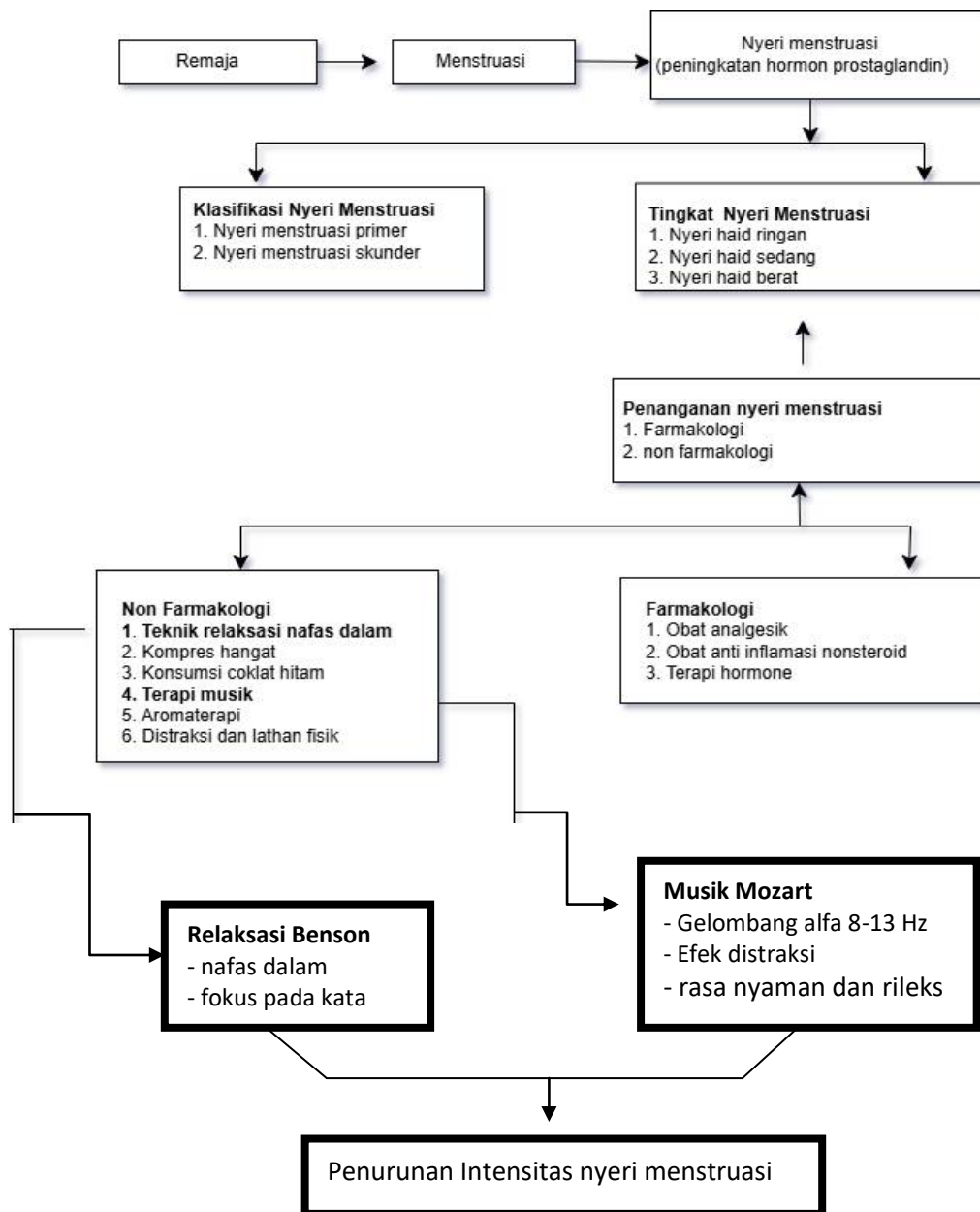
- 1) Persiapan alat : CD, MP3 player, dan Earphone/headset

Cara kerja:

1. Nyalakan MP3, jangan lupa cek baterai, jangan sampai musiknya berhenti pada saat diperdengarkan kepada siswi.

2. 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.
3. Pasang earphone, bantu siswi untuk memasang earphone pada kedua telinganya. Atur posisi earphone pada kedua telinga siswi tersebut, jangan sampai siswi merasa tidak nyaman dengan terpasangnya alat tersebut.
4. Posisikan siswi dalam posisi senyaman mungkin. Hal ini dilakukan agar siswi tidak merasa tegang atau kelelahan saat terapi musik dilakukan.
5. Lemaskan otot-otot. Otot-otot yang lemas membantu tercapainya keadaan relaksasi.
6. Anjurkan siswi menarik napas melalui hidung dan mengeluarkan napas secara perlahan melalui mulut.
7. 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.
8. Bereskan pasien
9. Bereskan peralatan.

## F. Kerangka Teori



Gambar 5. Kerangka Teori

Keterangan : ☐ : Variabel yang diteliti  
☐ : Variabel yang tidak diteliti

### **G. Hipotesis**

- $H_0$ : Tidak ada pengaruh pemberian relaksasi benson kombinasi musik mozart terhadap intensitas nyeri menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Kabupaten Sorong.
- $H_1$ : Ada pengaruh pemberian relaksasi benson kombinasi musik mozart terhadap intensitas nyeri menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Kabupaten Sorong

### **BAB III**

#### **METODE PENELITIAN**

##### **A. Jenis/ Desain Penelitian**

Jenis Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain Eksperimen semu (*Quasi Eksperimen*). Penelitian ini menggunakan rancangan *one group pretest-posttest design*, yakni dengan memberikan *pretest* terlebih dahulu untuk mengetahui intensitas nyeri menstruasi kemudian diberikan perlakuan (intervensi) berupa relaksasi benson yang dikombinasikan dengan musik mozart. Pemberian intervensi dilakukan selama 2 hari (1 hari sekali selama 15 menit). Setelah itu, nyeri menstruasi diukur kembali menggunakan NRS (*Numeric Rating Scale*). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian relaksasi benson kombinasi musik mozart terhadap intensitas nyeri menstruasi. Secara Bagan desain ini di gambarkan sebagai berikut :



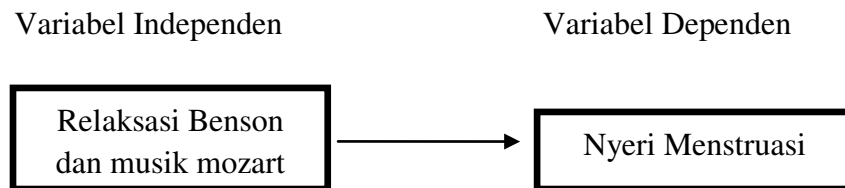
**Gambar 6. Desain penelitian**

Keterangan :

- $O_1$  : Nilai pretest ( sebelum intervensi )
- $X$  : intervensi berupa relaksasi benson kombinasi musik mozart
- $O_2$  : Nilai posttest ( setelah intervensi )

## B. Kerangka Konsep

Kerangka konsep merupakan gambaran alur berpikir peneliti dalam memberikan penjelasan pada orang lain mengenai hubungan antara dua variabel (Sari Anita et al., 2023).



Gambar 7. Kerangka Konsep

## C. Subjek Penelitian

Adapun subjek penelitian yang mempengaruhi berhasil tidaknya penelitian ini berdasarkan populasi, sampel, dan sampling:

### 1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan elemen yang akan dijadikan wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang kemudian akan dipelajari dan di tarik kesimpulannya (Sugiyon, 2022). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri kelas XI (sebelas) di SMA Negeri 1 Kabupaten Sorong yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi penelitian. Yang mana diketahui jumlah populasi remaja putri kelas XI (sebelas) berjumlah 66 orang.

## **2. Sampel dan Besaran Sampel**

Sampel adalah kumpulan individu-individu atau objek-objek yang dapat diukur yang mewakili populasi (I Ketut Swarjana,2015). Sampel dalam penelitian ini adalah remaja putri kelas XI (Sebelas ) di SMA Negeri 1 Kabupaten Sorong yang diambil dari populasi target dan memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi.

## **3. Kriteria Sampel**

Kriteria pemilihan sampel terbagi menjadi dua yaitu kriteria inklusi dan eksklusi yang mana kriteria sampel ini untuk menentukan apakah sampel tersebut bisa atau tidak digunakan untuk penelitian (Untari, 2018). Kriteria dalam sampel penelitian ini adalah:

### **a. Kriteria inklusi**

Kriteri inklusi adalah kriteria yang umumnya harus ada pada subjek penelitian (Adiputra et al.,2021). Kriteria insklusi dalam penelitian ini adalah :

- 1) Siswi yang bersedia menjadi respondent dalam penelitian
- 2) Siswi yang sedang menstruasi dan mengalami nyeri terutama pada hari pertama sampai hari kedua saat menstruasi. Dengan skala 1-10 (nyeri ringan, sedang, berat dan nyeri tak tertahankan).
- 3) Siswi yang tidak mengkonsumsi obat-obatan pereda nyeri menstruasi seperti (paracetamol dan ibu profen) dan juga mengkonsumsi jamu-jamuan.

b. Kriteria eksklusi

Kriteria esklusi adalah kriteria yang tidak boleh ada di dalam subjek penelitian dan jika kriteria esklusi ada dalam subjek penelitian maka subjek tersebut harus keluar dari penelitian (Adiputra et al.,2021).

Kriteria esklusi dalam penelitian ini yaitu :

- 1) Siswi yang tidak melaksanakan intervensi yang diberikan selama 2 kali.

#### 4. Teknik sampling

Sampling merupakan teknik pengambilan sampel (Sugiyono, 2022). Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Nonprobabilty sampling* dengan teknik *Total sampling* artinya pengambilan sampel dimana seluruh anggota populasi dijadikan sampel (Sugiyono, 2022). Sampel diambil yang memenuhi kriteria peneliti (Swarjana 2014). Pada penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Kabupaten Sorong. Sampel diperoleh berdasarkan jumlah populasi yang ada.

## D. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah panduan dalam penelitian yang menjelaskan atau memberikan gambaran mengenai cara mengukur suatu variabel (Pasaribu 2022).

**Tabel 1. Definisi Operasional**

| No | Definisi                                                                                                                                                                                                                                           | Instrumen                          | Cara Ukur                                                                                                  | Skala Ukur | Hasil Ukur                                              |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------------------------------------------------------|
| 1. | <b>Variabel Independen</b>                                                                                                                                                                                                                         |                                    |                                                                                                            |            |                                                         |
|    | Relaksasi Benson adalah teknik yang melibatkan penggunaan pernapasan dalam dan pengucapan kata atau kalimat tertentu secara berulang untuk menciptakan kondisi relaksasi, melibatkan keyakinan individu .                                          | SOP                                | Penerapan teknik relaksasi benson kombinasi musik mozart dilakukan selama 2 hari (1 hari sekali selama 15) | -          | -                                                       |
|    | Musik mozart merupakan jenis musik klasik yang digunakan sebagai terapi untuk menciptakan kondisi relaksasi, dengan tempo antara 60-80 ketukan per menit yang berfungsi untuk menenangkan dan mengurangi stres.                                    | SOP MP3 Player ,earphone           |                                                                                                            |            |                                                         |
| 2. | <b>Variabel Dependen</b>                                                                                                                                                                                                                           |                                    |                                                                                                            |            |                                                         |
|    | Intensitas Nyeri Menstruasi merupakan ukuran derajat nyeri yang dirasakan oleh responden saat menstruasi, diukur berdasarkan tingkat kenyamanan atau ketidaknyamanan yang dialami. Penilaian menggunakan skala NRS ( <i>Numeric Rating Scale</i> ) | NRS( <i>Numeric Rating Scale</i> ) | Di isi sesuai dengan intensitas nyeri yang di rasakan oleh responden                                       | Ordinal    | TN (0)<br>NR ( 1-3)<br>NS (4-6)<br>NB (7-9)<br>NTT (10) |

## E. Tempat dan waktu penelitian

### 1. Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 1 Kabupaten Sorong .

### 2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan mulai 16 juni sampai 28 juli 2025.

## **F. Instrumen penelitian**

### **1. Nyeri Menstruasi**

Nyeri menstruasi yang dirasakan responden akan diukur menggunakan skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan intervensi relaksasi benson kombinasi musik mozart. Jenis skala ukur yang peneliti gunakan yaitu NRS (*Numerical Rating Scale*) dengan tingkat skala nyeri 0-10.

### **2. Relaksasi Benson**

Instrumen yang digunakan adalah SOP (*Standard Operating Procedure*). Intervensi dilakukan oleh responden dalam waktu 2 hari (1 hari sekali selama 15 menit).

### **3. Musik Mozart**

Instrumen yang digunakan yaitu MP3 *player*, *earphone*. Intervensi dilakukan oleh responden dalam waktu 2 hari (1 hari sekali selama 15 menit).

## **G. Teknik pengumpulan data**

### **1. Jenis Data**

#### **a. Data Primer**

Data yang diperoleh secara langsung dari observasi intensitas nyeri menstruasi *Pretest* dan setelah *Posttest* diberikan intervensi berupa relaksasi benson kombinasi musik mozart.

#### **b. Data Sekunder**

Data yang didapat dari SMA Negeri 1 Kabupaten Sorong meliputi jumlah siswi kelas XI (sebelas).

## 2. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan langkah awal dalam mendapatkan data penelitian. Pengumpulan data penelitian dilakukan dengan tahapan sebagai berikut :

### a. Tahap Persiapan

Beberapa hal yang perlu dipersiapkan sebelum melakukan penelitian yaitu :

- 1) Mengajukan *Etika Clearance* penelitian
- 2) Mengurus surat izin penelitian dari kampus
- 3) Mengajukan permohonan izin penelitian kepada Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Kabupaten Sorong.
- 4) Mempersiapkan lembar *Informed Consent*
- 5) Mempersiapkan instrumen penelitian seperti SOP dan musik yang digunakan.

### b. Tahap Pelaksanaan

Setelah mendapatkan ijin penelitian, dilanjutkan ke tahap pelaksanaan, yaitu:

- 1) Meminta responden untuk mengisi *informed consent*.
- 2) Meminta persetujuan dari responden untuk ketersediaannya di masukkan grup *whatsapp* dan menginformasikan jika mengalami menstruasi melalui via chat atau telepon *whatsapp*.

- 3) Meminta ketersediaan responden untuk bersedia peneliti datang ke rumah responden agar bisa memastikan bahwa responden melakukan relaksasi benson kombinasi musik mozart.

#### 4) *Pretest-Posttest*

*Pretest* dilakukan pada saat responden mengalami menstruasi di hari pertama. Setiap siswi akan diberikan lembar demografi/kuisisioner dan skala pengukuran nyeri menstruasi berupa NRS (*Numeric Rating Scale*). Dimana setiap siswi mengisi skala menstruasi tersebut sesuai dengan nyeri yang dirasakan. NRS di isi sebelum responden diberikan intervensi berupa relaksasi benson kombinasi musik mozart. Setelah itu peneliti akan memberikan intervensi kepada responden berupa relaksasi benson yang dikombinasikan dengan musik mozart.

#### 5) *Posttest*

Setelah mendapatkan intervensi selama 2 hari (1 hari sekali selama 15 menit). Responden akan dilakukan *posttest* untuk menilai intensitas nyeri menstruasi. Setelah intervensi dengan menggunakan lembar yang sama seperti *pretest*.

## H. Teknik Pengolahan Data dan Analisis Data

### 1. Jenis Data

#### a. Data Primer

Data yang diperoleh secara langsung dari responden berupa observasi intensitas nyeri menstruasi (*Pretest*) dan setelah (*Posttest*) diberikan intervensi berupa relaksasi benson kombinasi musik mozart.

#### b. Data Sekunder

Data yang didapat dari SMA Negeri 1 Kabupaten Sorong meliputi jumlah siswi kelas X ( sepuluh ).

### 2. Pengolahan Data

Langkah-langkah dalam pengolahan data sebagai berikut :

#### a. *Editing*

*Editing* ini dilakukan dengan cara mengoreksi data yang telah diproses yang meliputi kebenaran pengisian, kelengkapan jawaban, dan relevansi jawaban.

#### b. *Coding*

Peneliti melakukan pemberian kode pada data untuk mempermudah mengolah data, semua variabel diberi kode dengan kata lain coding adalah kegiatan merubah bentuk data yang lebih ringkas dengan menggunakan kode-kode tertentu, pada variabel dependen yaitu intensitas nyeri diberikan kode jawaban sesuai NRS yaitu 0 tidak nyeri, 1-3 nyeri ringan, 4-6 nyeri sedang, 7-9 nyeri berat, dan 10 nyeri tak tertahankan.

c. *Tabulation*

Data sebelum diklasifikasikan, data terlebih dahulu dikelompokkan menurut kategori yang telah ditentukan, selanjutnya data ditabulasikan sehingga diperoleh frekuensi dari masing-masing variabel.

d. *Entry data*

Merupakan suatu proses memasukkan data ke dalam komputer yang selanjutnya dilakukan analisis dengan menggunakan program SPSS (*Statistical Progame for Sosial Science*).

e. *Cleaning*

Memeriksa kembali apakah data yang dimasukkan ada kesalahan atau tidak.

### 3. Analisa Data

Analisis data dilakukan setelah proses pengolahan data dilaksanakan. Analisis data pada penelitian ini dilakukan melalui 2 tahap yaitu secara *univariate* dan *bivariate*.

a. *Analisis Univariate*

Analisis *univariate* untuk mendapatkan gambaran distribusi frekuensi atau besarnya proporsi menurut berbagai karakteristik variable yang diteliti, baik untuk variabel independent maupun variabel dependen. Variabel yang di analisis adalah usia *menarche*, lama waktu menstruasi, lama siklus menstruasi, lama nyeri menstruasi, cara mengatasi nyeri menstruasi dan penurunan intensitas nyeri menstruasi sebelum dan sesudah diberikan penerapan relaksasi benson kombinasi musik mozart

terhadap intensitas nyeri menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Kabupaten Sorong.

b. Analisis Bivariat

Dilakukan dengan tujuan untuk menguji variabel-variabel penelitian yaitu variabel bebas dengan variabel terikat, hal ini berguna untuk menguji hipotesis yang telah dibuat. Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui perbedaan intensitas nyeri menstruasi sebelum dan sesudah intervensi berupa relaksasi benson kombinasi musik mozart. Selanjutnya data akan di uji menggunakan uji yaitu *Wilcoxon test*.

## I. Etika Penelitian

Etika penelitian adalah aturan atau norma mengenai hal-hal yang biasanya dilakukan dalam penelitian (Handayani, 2018). Etika penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini adalah:

1. *Informed Consent* (lembar persetujuan)

Bentuk persetujuan antara peneliti dan responden penelitian. Karena subjek penelitian merupakan remaja di bawah usia 18 tahun, maka (*informed consent*) diberikan kepada orang tua/wali siswi. Selain itu, peneliti juga akan meminta persetujuan (*assent*) dari subjek penelitian sebagai bentuk etika dan penghargaan terhadap hak partisipasi mereka.

2. *Anonymity* (tanpa nama)

Masalah yang memberikan jaminan dalam penggunaan subjek penelitian dengan cara tidak memberikan atau mencantumkan nama responden pada

lembar alat ukur dan hanya menuliskan kode pada lembar pengumpulan data atau hasil penelitian yang akan disajikan.

3. *Confidentiality* (kerahasiaan)

*Confidentiality* adalah kerahasiaan informasi responden, bahwa informasi tersebut hanya diketahui oleh peneliti dan pembimbing serta hanya kelompok data tertentu yang disajikan atau dilaporkan sebagai hasil penelitian.

4. *Self Determination* (kebebasan)

*Self Determination* bersifat sukarela tanpa paksaan atau pengaruh dari orang lain.

5. *Etika Clearance*

Etika *clearance* dalam penelitian ini akan diajukan pada komisi etik penelitian kesehatan Poltekkes Sorong.

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

##### **1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Kabupaten Sorong yang beralamat di Jl.Nusantara No.1, Kelurahan Majaran, Kecamatan Salawati, Kabupaten Sorong. SMA Negeri 1 Kabupaten Sorong adalah sekolah menengah atas negeri, beridiri sejak tahun 1988 di bawah naungan pemerintah pusat. Terdapat beberapa fasilitas yang ada di SMA Negeri 1 kabupaten Sorong diantaranya lapangan bola, lapangan voly, lapangan basker, laboratorium kimia/biologis, laboratorium komputer dan UKS. Sekolah ini belum pernah dilakukan penelitian tentang pengaruh pemberian relaksasi benson kombinasi musik mozart terhadap intensitas nyeri mentruasi pada remaja putri. Pengambilan sampel dilakukan pada kelas XI (Sebelas).

Berikut adalah gambar peta wilayah SMA Negeri 1 Kabupaten Sorong.



**Gambar 8. Peta Wilayah SMA Negeri 1 Kabupaten Sorong**

## 2. Gambaran Umum Penelitian

Penelitian ini dilakukan dalam 3 kali pertemuan, dalam kurun waktu bulan 16 Juni hingga 28 Juli 2025. Dengan besar sampel yang diambil sebanyak 31 responden sebagai subjek penelitian yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan. Pertemuan pertama dilaksanakan pada saat pertama kali peneliti bertemu dengan responden dan memberikan lembar persetujuan menjadi responden *informed consent*. Karena responden masuk kedalam usia rentan sehingga lembar persetujuan diberikan kepada orang tua/wali siswi tersebut.

Selanjutnya menjelaskan perlakuan yang akan diberikan berupa relaksasi benson kombinasi musik mozart. Pada pertemuan ini, peneliti telah mencatat nomor *handphone/whatsapp* untuk berkomunikasi antara peneliti dan para responden. Pada hari itu pun, responden dapat memberikan informasi jika sedang menstruasi hari pertama melalui grup *whatsapp*. Pertemuan kedua pada saat responden sedang menstruasi dan telah menghubungi peneliti, sehingga peneliti segera mendatangi responden untuk mengisi kuisioner data demografi dan skala nyeri menstruasi yang dirasakan pada saat itu (hari pertama menstruasi) dengan menggunakan skala ukur NRS (*Numeric Rating Scale*) dengan skor 0-10.

Setelah itu memberikan intervensi berupa relaksasi benson kombinasi musik mozart. Intervensi dilakukan selama 2 hari menstruasi. Pertemuan ketiga, dilakukan di hari kedua pada saat responden mengalami menstruasi hari kedua. Selanjutnya diberikan intervensi berupa relaksasi benson

kombinasi musik mozart. Setelah itu responden diberikan *posttest* berupa pengisian NRS (*Numeric Rating Scale*) dengan skala nyeri 0-10.

## B. Data Umum

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden berdasarkan usia, menarche, lama waktu menstruasi, lama siklus menstruasi, lama nyeri menstruasi, dan cara mengatasi nyeri menstruasi**

| Karakteristik                          | Frekuensi<br>(N) | Presentase<br>(%) |
|----------------------------------------|------------------|-------------------|
| <b>Umur</b>                            |                  |                   |
| 16                                     | 8                | 25,8              |
| 17                                     | 23               | 74,2              |
|                                        | 31               | 100,0             |
| <b>Menarche</b>                        |                  |                   |
| < 12 tahun                             | 24               | 77,4              |
| >12 tahun                              | 7                | 22,6              |
|                                        | 31               | 100,0             |
| <b>Lama waktu Menstruasi</b>           |                  |                   |
| 3-7 hari                               | 31               | 100,0             |
| <b>Lama Siklus Menstruasi</b>          |                  |                   |
| 21-35 hari                             | 31               | 100,0             |
| <b>Lama Nyeri Menstruasi</b>           |                  |                   |
| < 1 Jam                                | 6                | 19,4              |
| 1-12 jam                               | 25               | 80,6              |
|                                        | 31               | 100,0             |
| <b>Cara Mengatasi Nyeri Menstruasi</b> |                  |                   |
| Di biarkan saja                        | 4                | 12,9              |
| Istirahat /Tidur                       | 27               | 87,1              |
|                                        | 31               | 100,0             |

*Data frekuensi karakteristik 2025*

Berdasarkan tabel menunjukkan bahwa distribusi frekuensi karakteristik responden didapatkan paling banyak di umur 17 tahun yaitu 23 siswi (74,2 %) dan paling sedikit di umur 16 tahun yaitu 8 siswi (25,8%), *Menarche* paling banyak di umur <12 tahun yaitu 24 siswi (77,4%), dan paling sedikit di umur >12 tahun yaitu 7 siswi (22,6%), lama waktu menstruasi 3-7 hari yaitu 31 siswi (100,0%), lama siklus menstruasi 21-35 hari yaitu 31 siswi (100,0%), lama nyeri menstruasi paling banyak 1-12 jam yaitu 25 siswi (80,6%), paling sedikit <1 jam yaitu 6 siswi ( 19,4) dan cara mengatasi nyeri menstruasi

paling banyak dengan istirahat/tidur yaitu 27 siswi (87,1%) dan paling sedikit di biarkan saja yaitu 4 siswi (12,9%).

### C. Data Khusus

#### 1. Analisis Univariat

Data univariat ini berkaitan dengan variabel independen yaitu relaksasi benson kombinasi musik mozart terhadap variabel dependen yaitu nyeri menstruasi. Yang dianalisis adalah skala nyeri dengan kategori yaitu 0 tidak nyeri, 1-3 nyeri ringan, 4-6 nyeri sedang, 7-9 nyeri berat, dan 10 nyeri tak tertahankan, dengan menggunakan skala nyeri NRS (*Numeric Rating Scale*).

**Tabel 3. Data Univariat Skala Nyeri Menstruasi Sebelum dan Sesudah Intervensi Relaksasi Benson Kombinasi Musik Mozart**

| Intervensi Relaksasi Benson Kombinasi Musik Mozart |                                         |       |                                        |       |                |
|----------------------------------------------------|-----------------------------------------|-------|----------------------------------------|-------|----------------|
| Skala                                              | Relaksasi Benson Kombinasi Musik Mozart |       |                                        |       | <i>p-value</i> |
|                                                    | Intensitas Nyeri<br>Sebelum intervensi  |       | Intensitas Nyeri<br>Sesudah intervensi |       |                |
|                                                    | F                                       | %     | F                                      | %     |                |
| Tidak Nyeri                                        | 0                                       | 0     | 4                                      | 12,9  | <b>0,000</b>   |
| Nyeri Ringan                                       | 6                                       | 19,4  | 16                                     | 51,6  |                |
| Nyeri Sedang                                       | 20                                      | 64,5  | 11                                     | 35,5  |                |
| Nyeri Berat                                        | 5                                       | 16,1  | 0                                      | 0     |                |
| Total                                              | 31                                      | 100,0 | 100,0                                  | 100,0 |                |

*Data Frekuensi, 2025*

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa frekuensi responden berdasarkan skala nyeri menstruasi sebelum diberikan intervensi berupa relaksasi benson kombinasi musik mozart didapatkan, lebih banyak nyeri sedang berjumlah 20 siswi (64,5%), nyeri ringan 6 siswi (19,4%) dan nyeri berat 5 siswi (16,1%). Sedangkan frekuensi responden berdasarkan skala nyeri menstruasi sesudah diberikan intervensi relaksasi benson kombinasi musik mozart didapatkan lebih banyak nyeri ringan berjumlah 16 siswi (51,6%) dan tidak nyeri berjumlah 4 siswi (12,9%).

## 2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat menggunakan uji statistik *wilcoxon*. Pengambilan keputusan untuk uji hipotesisi dengan menggunakan uji *wilcoxon* yaitu perhitungan nilai  $p$  (probabilitas) yang ditunjukkan oleh sig (2-tailed) memiliki nilai Sig  $p$ -value 0,000 < 0,05, maka  $H_1$  diterima dan  $H_0$  ditolak.

**Tabel 4. Hasil Analisis Wilcoxon Signed Rank Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah diberikan Intervensi**

| Intervensi Relaksasi Benson Kombinasi Musik Mozart |    |
|----------------------------------------------------|----|
|                                                    | N  |
| Negative Ranks                                     | 23 |
| Positive Ranks                                     | 0  |
| Ties                                               | 8  |
| Total                                              | 31 |
| $p$ -value 0,000 < 0,05                            |    |

*Data Rank Test 2025*

Berdasarkan tabel 4.3 dapat dilihat dari total 31 responden yang diberikan intervensi berupa relaksasi benson kombinasi musik mozart terdapat 23 siswi yang mengalami penurunan intensitas nyeri menstruasi, dan 8 siswi yang tidak mengalami perubahan. Hasil statistik menggunakan uji wilcoxon diperoleh  $p$ -value 0,000 < 0,05 yang artinya ada penurunan intensitas nyeri menstruasi dengan intervensi relaksasi benson kombinasi musik mozart pada remaja putri di SMA Negeri 1 Kabupaten Sorong.

## D. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian dari data karakteristik responden yaitu intervensi relaksasi benson kombinasi musik mozart pada remaja putri di SMA Negeri 1 Kabupaten Sorong. Berdasarkan tabel menunjukkan bahwa distribusi frekuensi karakteristik responden didapatkan paling banyak di umur 17 tahun yaitu 23 siswi (74,2 %) dan paling sedikit di umur 16 tahun yaitu 8 siswi

(25,8%), *Menarche* paling banyak di umur <12 tahun yaitu 24 siswi (77,4%), dan paling sedikit di umur >12 tahun yaitu 7 siswi (22,6%), lama waktu menstruasi 3-7 hari yaitu 31 siswi (100,0%), lama siklus menstruasi 21-35 hari yaitu 31 siswi (100,0%), lama nyeri menstruasi paling banyak 1-12 jam yaitu 25 siswi (80,6%), paling sedikit <1 jam yaitu 6 siswi (19,4) dan cara mengatasi nyeri menstruasi paling banyak dengan istirahat/tidur yaitu 27 siswi (87,1%) dan paling sedikit di biarkan saja yaitu 4 siswi (12,9%).

Hasil dari data menunjukkan bahwa frekuensi responden berdasarkan skala nyeri menstruasi sebelum diberikan intervensi berupa relaksasi benson kombinasi musik mozart didapatkan, lebih banyak nyeri sedang berjumlah 20 siswi (64,5%), nyeri ringan 6 siswi (19,4%) dan nyeri berat 5 siswi (16,1%). Menurut Veronica et al., 2020, faktor yang dapat menyebabkan nyeri haid yaitu seperti faktor psikologis, stress berlebihan, olahraga tidak teratur, usia menarche dibawah 12 tahun, memiliki riwayat keluarga dengan keluhan utama nyeri haid, indeks massa tubuh tidak normal, kebiasaan makan makanan siap saji, terpapar asap rokok, dan terlalu banyak mengosumsi kopi. Menurut Horman et al., 2021, faktor-faktor yang mempengaruhi *dimenorea* seperti faktor usia *menarhe*, lama menstruasi, kebiasaan olahraga, dan riwayat keluarga.

Berdasarkan dari hasil intervensi setelah diberikan perlakuan berupa relaksasi benson kombinasi musik mozart terlihat bahwa terjadi penurunan intensitas nyeri menstruasi yaitu dengan skala nyeri 1-3 tergolong dalam nyeri ringan sebanyak 16 siswi dengan presentase 51,6%. Hal ini sesuai dengan

penelitian dari Alda Vanty Octavia et al., 2023, tentang penerapan relaksasi benson terhadap tingkat nyeri *dismenorea* pada remaja di desa glodogan, klaten dapat mempengaruhi tingkat *dismenorea* terhadap perubahan skala nyeri menstruasi.

Hal ini didukung juga dari penelitian Nur malita ulfa et al., 2021 tentang pengaruh terapi relaksasi benson terhadap skala nyeri *dismenorea* pada mahasiswa keperawatan stikes st.elisabeth semarang bahwa skala nyeri *dismenorea* sebelum dilakukan intervensi relaksasi benson rata-rata 5,51 nyeri sedang, dan skala nyeri *dismenorea* setelah dilakukan intervensi relaksasi benson rata-rata 3,67 skala nyeri ringan. Berdasarkan penelitian dari Alvi Ratna Yuliana et al., 2024 tentang pemberian terapi musik mozart dan *back exercise* mendapatkan hasil skala nyeri *dismenorea* mengalami penurunan.

Penelitian dari Jessica Novitasari 2024 tentang pengaruh terapi musik klasik mozart terhadap *dismenorea* pada remaja putri di SMA 3 Palangka Raya menunjukkan bahwa distribusi frekuensi dismenorea pada remaja putri sebelum pemberian terapi musik mozart yaitu kategori nyeri sedang sebanyak 23 responden (21,7%) dan kategori nyeri berat sebanyak 83 responden (78,3%). Sedangkan setelah pemberian intervensi kategori nyeri ringan sebanyak 103 responden (97,2%) dan kategori tidak nyeri sebanyak 3 responden (2,8%). Hal ini menunjukkan bahwa relaksai benson dan musik mozart dapat menurunkan intensitas nyeri menstruasi. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri menstruasi setelah pemberian intervensi relaksasi benson kombinasi musik mozart.

Yang mana telah dibuktikan dengan hasil Uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* dari total 31 responden, sebanyak 23 responden mengalami penurunan intensitas nyeri, dan 8 responden tidak mengalami perubahan, dan tidak ada responden yang mengalami peningkatan nyeri menstruasi. Nilai Z yang di peroleh sebesar -4,796 dengan  $p\text{-value} = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara intensitas nyeri menstruasi sebelum dan sesudah intervensi. Nyeri menstruasi umumnya disebabkan oleh peningkatan produksi prostaglandin yang memicu kontraksi miometrium, mengurangi aliran darah ke uterus, dan menstimulasi serabut saraf nyeri. Menurut Riyanti et al., 2022, relaksasi benson dilakukan dengan menciptakan lingkungan internal menjadi lebih nyaman, sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan yang lebih tinggi. Empat elemen dasar agar teknik relaksasi Benson berhasil adalah lingkungan yang tenang, secara sadar pasien dapat mengendurkan otot-ototnya, memusatkan diri selama 10-15 menit pada ungkapan yang sudah dipilih, dan pasien bersikap pasif terhadap pikiran yang mengganggu. Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Liwaul Wilaya 2020, tentang pengaruh kombinasi teknik relaksasi nafas dalam dan terapi musik klasik (beethoven) terhadap penurunan nyeri menstruasi di dapatkan hasil 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang mana ada pengaruh kombinasi teknik relaksasi nafas dalam dan terapi musik klasik (Beethoven) terhadap penurunan nyeri menstruasi.

Oleh karena itu saat responden mengalami nyeri menstruasi, mereka mampu mengatasi masalah pada nyeri yang di rasakan serta menerapkan

intervensi yang telah peneliti berikan kepada responden yang mengalami nyeri saat menstruasi. Adanya pemberian relaksasi benson kombinasi musik mozart dapat dirasakan perbedaan tingkat nyeri sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Menurut (Arsyawina 2014) Intensitas derajat nyeri pada skala 0 tidak terjadi nyeri, pada skala 1-3 intensitas nyeri derajat ringan, pada skala 4-6 intensitas nyeri derajat sedang, pada skala 7-9 intensitas nyeri derajat berat, sedangkan pada skala 10 intensitas nyeri tidak tertahankan/tidak terkontrol.

Berdasarkan hasil uji wilcoxon pemberian intervensi Relaksasi benson kombinasi musik mozart di dapatkan hasil nilai signifikan  $0,000 < 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa relaksasi benson kombinasi musik mozart berpengaruh untuk menurunkan intensitas nyeri menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Kabupaten Sorong.

#### **E. Keterbatasan Penelitian**

Dalam penelitian ini tentunya penulis memiliki keterbatasan yang mana keterbatasan penulis temukan adalah :

1. Dalam pemberian perlakuan harus melakukan kontrak waktu dengan responden karena dilakukan secara langsung dengan kunjungan rumah dan penelitian dilakukan saat libur sekolah. Responden dengan *slow respon* melakukan komunikasi dengan peneliti. Tetapi ada juga responden yang langsung merespon dengan cepat. Oleh karena itu, peneliti akan menyesuaikan waktu maupun jadwal dari responden.
2. Peneliti tidak dapat melakukan penelitian secara bersamaan kepada 31 responden karena memiliki siklus menstruasi yang berbeda-beda.

3. Dalam penelitian ini , peneliti hanya dapat mengawasi beberapa responden yang melakukan intervensi Relaksasi benson kombinasi musik mozart melalui *handphone*.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

##### **1. Tujuan Umum**

Relaksasi benson kombinasi musik mozart memiliki pengaruh untuk menurunkan intensitas nyeri menstruasi, yang mana rerata penurunan nyeri sebelum di berikan perlakuan yaitu dengan kategori nyeri sedang, frekuensi 64,5 % yaitu dengan skala nyeri 4-6. Dan setelah diberikan perlakuan 51,6%. Intensitas nyeri menstruasi yaitu dengan skala nyeri 1-3 tergolong dalam nyeri ringan.

##### **2. Tujuan Khusus**

Intensitas nyeri menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Kabupaten Sorong sebelum diberikan intervensi berupa relaksasi benson kombinasi musik mozart didapatkan bahwa nyeri menstruasi terbanyak adalah nyeri sedang 20 siswi ( 64,5%).

Intensitas nyeri menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Kabupaten Sorong sesudah diberikan intervensi berupa relaksasi benson kombinasi musik mozart didapatkan bahwa nyeri menstruasi terbanyak adalah nyeri ringan 16 siswi (51,6%), dan tidak nyeri 4 siswi ( 12,9%).

Ada pengaruh Intensitas nyeri menstruasi sebelum dan sesudah diberikan intervensi relaksasi benson kombinasi musik mozart pada remaja putri di SMA Negeri 1 Kabupaten Sorong. 23 responden mengalami penurunan nyeri menstruasi sedangkan 8 responden tidak mengalami perubahan sama sekali. Hasil uji *Wilcoxon* didapatkan hasil nilai signifikan  $0,000 < 0,05$

menunjukkan adanya pengaruh pemberian relaksasi benson kombinasi musik mozart pada remaja putri di SMA Negeri 1 Kabupaten Sorong.

## **B. Saran**

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, penulis memiliki beberapa saran diantaranya:

### **1. Bagi Institusi**

Bagi institusi di harapkan penelitian ini sebagai masukan bagi pengembangan ilmu pengetahuan kedepannya tentang “Pengaruh pemberian relaksasi benson kombinasi musik mozart terhadap intensitas nyeri menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Kabupaten Sorong”. Dan sebagai acuan pemberian edukasi kepada remaja putri tentang masalah kesehatan reproduksi di saat mengalami nyeri menstruasi.

### **2. Bagi Responden**

Bagi responden siswi kelas XI (sebelas ) di SMA Negeri 1 Kabupaten Sorong agar lebih mempelajari tentang manajemen mandiri kesehatan reproduksi terutama gangguan nyeri menstruasi dengan harapan dapat melakukan manajemen penanganan nyeri menstruasi dengan baik dan benar menggunakan relaksasi benson kombaini musik mozart.

### **3. Bagi Peneliti**

Diharapkan untuk peneliti selanjutnya agar lebih menggali informasi dari responden mulai dari faktor biologis, faktor psikologis , dan faktor gaya hidup agar lebih akurat dalam melakukan penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arifin Ilham, M., Islamy, N., Hamidi, S., Dewi Puspita Sari Fakultas Kedokteran, R., Lampung, U., Ir Soemantri Brojonegoro No, J., Meneng, G., & Rajabasa Kota Bandar Lampung, K. (2023). *Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja .Litelature Review*. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPP>
- Armika Vianti, R., & Ari Universitas Pekalongan Program Studi Ilmu Keperawatan Jl Sriwijaya No, D. S. (2018). *Penurunan Nyeri Saat Disminore Dengan Senam Yoga Dan Teknik Distraksi (Musik Klasik Mozart)* (Vol. 14).
- Asasih Villasari. (2021). *Fisiologi Menstruasi Asasih Villasari Strada Press*.
- Ayu Gd Sri Handayanti, I., Putu Novi Ekajayanti, P., Made Egar Adhiestiani, N., & Putu Widiastini STIKES Bina Usada Bali, L. (2024). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dan Terapi Musik Mozart Terhadap Nyeri Haid Di Posyandu Remaja The Effect Of Relaxation Techniques And Mozart Music Therapy On Menstrual Pain At The Youth Integrated Service Post. Em *Politeknik Kesehatan Makassar* (Vol. 15, Número 1).
- Bingan, E. C. S. (2020). Terapi Musik Instrumental Dayak Terhadap Pengurangan Nyeri Haid (Dismenorhoe) Pada Remaja Putri Kota Palangka Raya. *Jpp (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*, 15(1), 14–20. <https://doi.org/10.36086/jpp.v15i1.454>
- Chakraborty, T. (2022). *Impact Of Music On Anxiety: A Comparative Study Between Music & Non-Music Students*. [Www.Ijcrt.Org](http://www.ijcrt.org)
- Dina Mutiah, L., & Hadwi, P. (2019). *Pengaruh Terapi Musik Terhadap Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding pada Atlet Pengaruh Terapi Musik Terhadap Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Pada Atlet Futsal Putri*.
- Eka Putri, N., & Ardiani Putri, E. (2020). The Relation Of Emotional Regulation With Intensity Of Menstrual Pain (Dysmenorrhea) In Students Of Smpn 8 Pontianak. Em *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan (JNIK) LP2M Unhas* (Vol. 3).
- Endah Kirana Harhap. (2023). Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Disminore) Pada Remaja Putri Di Smp N 27 Kota Batam. *JK: Jurnal Kesehatan*, 1(6), 799–813.
- Ernawati Sinaga, Nonon Saribanon, Suprihatin Nailus Sa'adah, Ummu Salamah, Yulia Andani Murti, Agusniar Trisnamiati, & Santa Lorita. (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*.

- Herbert Benson. (2001). *The relaxation response* (Updated & expanded). [https://archive.org/details/relaxationrespon00bens\\_0/page/n1/mode/2up](https://archive.org/details/relaxationrespon00bens_0/page/n1/mode/2up).
- Heryani, R., & Utari, M. D. (2017). Efektivitas Pemberian Terapi Musik (Mozart) Dan Back Exercise Terhadap Penurunan Nyeri Dysmenorrhea Primer. *Jurnal Ipteks Terapan*, 11(4), 283. <https://doi.org/10.22216/jit.2017.v11i4.2486>
- Hilma Husnia, N., Sari, K., Setiyawati, R., Ariessta Lestari, M., Sumarni, P., Agustin, S., Fitri, N., Firiha, H., Asmarah, S., Florika Ango, B., & Ilmu Kesehatan, F. (2021). *Literature Review : Pengaruh Air Kelapa Terhadap Nyeri Dismenore pada Remaja*.
- Hizkia, I., Sirait, I., Febriani, K., Ginting, B., Program, D., Keperawatan, S. S., Keperawatan, F., Tinggi, S., Kesehatan, I., Elisabeth, S., Program, M., & Penulis, K. ([s.d.]). *Gambaran Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Dalam Menangani Dismenore Di SMA Airlangga Namu Ukur Tahun 2021*. <https://doi.org/10.54816/jhs.v2i2.525>
- Irianti, B., Kebidanan, A., & Pekanbaru, I. (2018). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Pada Remaja*. Xii(10).
- Iznih Rahmi Lessy, Anik Sri Purwanti, & Alfitri, R. (2024). *Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Disminore Pada Remaja Putri Usia 15-19 Tahun The Effect Of Dysmenorrhore Exercises On Reducing Dysmenorrhore Pain In Adolescent Girls Aged 15-19 YEARS*. <https://jurnal.syedzasaintika.ac.id>
- Kemenkes RI. (2022, junho 10). *Kesehatan Reproduksi Remaja : Permasalahan dan Upaya Pencegahan*. [keslan.kemkes.go.id](https://keslan.kemkes.go.id). [https://keslan.kemkes.go.id/view\\_artikel/29/kesehatan-reproduksi-remaja-permasalahan-dan-upaya-pencegahan](https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/29/kesehatan-reproduksi-remaja-permasalahan-dan-upaya-pencegahan)
- Khoiroh, M., Jannah, A., Biologi, M., Sains, F., Uin, T., Malik, M., & Malang, I. (2024). Pengelolaan Tanaman Herbal Sebagai Obat Pereda Nyeri Haid. *Jurnal Inovasi Kesehatan Terkini* (Vol.6, Número2). <https://journalpedia.com/1/index.php/jikt>
- Khoirunnisa, F., & Humayrah, W. (2024). Hubungan Siklus Menstruasi, Kualitas Tidur, Tingkat Stres, Aktivitas Fisik Dan Status Gizi Dengan Kejadian Dismenorea Primer Pada Santriwati. *Journal of Nutrition College*, 13(4), 321–329. <https://doi.org/10.14710/jnc.v13i4.41433>
- Kusmiyati. (2023). *Nyeri Haid penyebab dan penanggulangannya*.
- Kusuma Wardani, P., Cipta Casmi, S., Studi Kebidanan Sarjana Terapan, P., & Aisyah Pringsewu, U. (2021). Hubungan Siklus Menstruasi dan Usia Menarche dengan Dismenor Primer pada Siswi Kelas X. Em *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI) E-ISSN* (Vol. 2, Número 1).

- Lisin. (2020, janeiro 4). *skala nyeri jenis dan cara pengukuran disertai gambar*. <https://medisweb.com>.<https://medisweb.com/skala-nyeri-jenis-dan-cara-pengukuran-disertai-gambar/>
- Mesa Sukmandi Rusdi, Agustina Chriswinda Bura Maro, Zulhaerana Bahar, & Deniyati. (2024). *Farmakologi Dan Terapi*.
- Muchlisin Riadi. (2023, abril 16). *Menstruasi (Pengertian, Siklus, Gangguan dan Faktor yang Mempengaruhi)*. [www.kajianpustaka.com](http://www.kajianpustaka.com).
- Nainggolan, B. W. M., & Sukatendel, K. (2021). Hubungan antara Faktor Stres dan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara. *Scripta Score Scientific Medical Journal*, 3(1), 1–7. <https://doi.org/10.32734/scripta.v3i1.6585>
- Ndruru, E. M. H., Lase, L. N. D., Simanjuntak, N. V., Larosa, V. P. K., & Anggeria, E. (2022). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson dengan Perubahan Saturasi Oksigen Pada Pasien Tb Paru. *Malahayati Nursing Journal*, 4(8), 1972–1982. <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i8.6736>
- Novita Agustina. (2022, junho 22). *skala-nyeri-pada-anak-usia-sekolah-dan-remaja*.<https://keslan.kemkes.go.id>.  
[https://keslan.kemkes.go.id/view\\_artikel/67/skala-nyeri-pada-anak-usia-sekolah-dan-remaja](https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/67/skala-nyeri-pada-anak-usia-sekolah-dan-remaja)
- Paramitha Amelia, P. K., & Cholifah, Mk. (2018). *Buku Ajar Biologi Reproduksi*.
- Pratiwi, K. A., Ayubbana, S., Fitri, N. L., Dharma, A. K., & Metro, W. (2021). The Implementation Of Benson Relaxation On Blood Pressure Reduction In Hypertension Patients In Metro City. *Jurnal Cendikia Muda*, 1(1).
- Purba, J. S. (2022). *Peran Analgesik Nonsteroidal Anti-inflammatory Drugs (NSAIDs) dan Analgesik Non-NSAID dalam Penanganan Nyeri Nosiseptif* (Vol. 35, Número 1). <https://www.cdc.gov/acute-pain/low->
- Putri Setyajati, A., & Margiyati. (2023). Jurnal Keperawatan Sisthana Penerapan Terapi Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Keluarga Wilayah Binaan Puskesmas Pegandan Semarang Application Of Benson Relaxation Therapy To Lower Blood Pressure In Elderly With Hypertension In Families In The Target Area Of Pegandan Health Center Semarang. 8(1).
- Ratna Yuliana, A., Nur Arofah, E., Institut Teknologi Kesehatan Cendekia Utama Kudus, D., Institut Teknologi Kesehatan Cendekia Utama Kudus, M., Studi, P. D., Teknologi Kesehatan Cendekia Utama Jl Lingkar Raya Kudus Pati Km, I., Mejobo Kudus, J., & Pos, K. (2023). Pemberian Terapi Musik Klasik Mozart Dalam Menurunkan Dismenorea Primer Pada Remaja Putri. *Jurnal Profesi Keperawatan*, 10. <http://jurnal.akperkridahusada.ac.id>

- Rista Soniati Siregar. (2020). *Pengaruh Senam Dismenorea Terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi Primer Pada Remaja Di Sma N I Kecamatan Batangtoru Tahun 2020*.
- Riyanti, E., Yarden, N., & Manurung, S. (2022a). Relaksasi “Benson” Menurunkan Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi. *JKEP (Jurnal Keperawatan)*, 7(2).
- Riyanti, E., Yarden, N., & Manurung, S. (2022b). Relaksasi “Benson” Menurunkan Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi. *JKEP (Jurnal Keperawatan)*, 7(2).
- Septiyani, T., & Simamora, S. (2022). Riwayat Keluarga, Aktivitas Fisik dan Pola Makan terhadap Kejadian Dismenorea Primer pada Wanita. *AgriHealth: Journal of Agri-food, Nutrition and Public Health*, 2(2), 88. <https://doi.org/10.20961/agrihealth.v2i2.54327>
- Veronica, Y., Worung, F., Wungouw, H. I. S., & Renteng, S. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Persepsi Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Sma Frater Don Bosco Manado. Em *Jurnal Keperawatan (JKp)* (Vol. 8, Número 2).
- Wahyu Retnno, G., Heny Ekawati, Afita Budya Ningrum, & Yuli Setiya Ningsih®, S. A. A. I. H. (2024). *Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Perubahan Nyeri Haid Siswi SMK Negeri 5 Mataram*.
- Website, A., Viantri Kurdaningsih, S., Tri Nuritasari, R., & Annis Fathia, N. (2023). Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Penerapan Teknik Relaksasi Benson Sebagai Upaya Mengurangi Nyeri Akut Pasien Pasca Operasi Benigna Prostatic Hyperplasia (BPH). Em *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah* (Vol. 8, Número 3).
- Yudiyanta. (2015). *assessment-nyeri*.
- Yuniza, Y., Novayanti, W. C., & Suzana, S. (2021). Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja. *Masker Medika*, 9(1), 365–371. <https://doi.org/10.52523/maskermedika.v9i1.440>

**LAMPIRAN**

### Lampiran 1. Jadwal Penelitian

| No. | Kegiatan                         | Bulan<br>2024-2025 |    |    |    |    |    |    |    |
|-----|----------------------------------|--------------------|----|----|----|----|----|----|----|
|     |                                  | 11                 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 |
| 1.  | Pengajuan Judul tugas akhir.     |                    |    |    |    |    |    |    |    |
| 2.  | Penyusunan proposal tugas akhir. |                    |    |    |    |    |    |    |    |
| 3.  | Seminar Proposal tugas akhir.    |                    |    |    |    |    |    |    |    |
| 4.  | Penelitian.                      |                    |    |    |    |    |    |    |    |
| 5.  | Dokumentasi Penelitian           |                    |    |    |    |    |    |    |    |
| 6.  | Tabulasi Data                    |                    |    |    |    |    |    |    |    |
| 7.  | Penyusunan Skripsi               |                    |    |    |    |    |    |    |    |
| 8.  | Seminar Skripsi                  |                    |    |    |    |    |    |    |    |

## Lampiran 2. Surat Pra survey

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |                           |     |               |          |                  |       |                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|---------------------------|-----|---------------|----------|------------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <b>Kemenkes</b><br>Poltekkes Sorong                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Kementerian Kesehatan</b><br><b>Direktorat Jenderal</b><br><b>Sumber Daya Manusia Kesehatan</b><br>Politeknik Kesehatan Sorong<br>Jl. Basuki Rahmat KM 11<br>Sorong, Papua Barat 98418<br>Telp: 0951-524509<br><a href="https://poltekkesorong.ac.id">https://poltekkesorong.ac.id</a> |      |                           |     |               |          |                  |       |                                                                                                                                                      |
| Nomor : PP.06.02/F.XLV/772/2025<br>Lampiran : 1 (satu) Berkas<br>Hal : Permohonan Pengambilan Data Awal dan Ijin Penelitian                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 7 Mei 2025                                                                                                                                                                                                                                                                                |      |                           |     |               |          |                  |       |                                                                                                                                                      |
| <p>Yth. Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Kabupaten Sorong<br/>Jl. Nusantara No.1 Majaran Kelurahan Majaran, Kabupaten Sorong</p> <p>Sehubungan dengan proses penyusunan Skripsi bagi mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Politeknik Kesehatan Sorong, kami mengajukan permohonan kepada Ibu untuk mengizinkan mahasiswa kami melakukan pengambilan data awal dan penelitian yang dibutuhkan guna penyelesaian Skripsi sesuai dengan judul yang telah disetujui. Adapun nama mahasiswa atas nama :</p> <table border="0" style="width: 100%;"><tr><td style="width: 30%;">Nama</td><td>: Uswatun Khasanah La Ode</td></tr><tr><td>Nim</td><td>: 21530121055</td></tr><tr><td>Semester</td><td>: VIII (Delapan)</td></tr><tr><td>Judul</td><td>: Pengaruh Pemberian Relaksasi Benson Kombinasi Musik Mozart Terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Kabupaten Sorong</td></tr></table> <p>Demikian surat permohonan ini disampaikan, atas perhatian dan kerja samanya diucapkan terima kasih.</p> <div style="text-align: right; margin-top: 20px;">Direktur Politeknik Kesehatan Sorong,<br/><br/>Butet Agustarika, M.Kep</div> |                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Nama | : Uswatun Khasanah La Ode | Nim | : 21530121055 | Semester | : VIII (Delapan) | Judul | : Pengaruh Pemberian Relaksasi Benson Kombinasi Musik Mozart Terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Kabupaten Sorong |
| Nama                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | : Uswatun Khasanah La Ode                                                                                                                                                                                                                                                                 |      |                           |     |               |          |                  |       |                                                                                                                                                      |
| Nim                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | : 21530121055                                                                                                                                                                                                                                                                             |      |                           |     |               |          |                  |       |                                                                                                                                                      |
| Semester                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | : VIII (Delapan)                                                                                                                                                                                                                                                                          |      |                           |     |               |          |                  |       |                                                                                                                                                      |
| Judul                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | : Pengaruh Pemberian Relaksasi Benson Kombinasi Musik Mozart Terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Kabupaten Sorong                                                                                                                                      |      |                           |     |               |          |                  |       |                                                                                                                                                      |
| <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <a href="https://whs.kemkes.go.id">https://whs.kemkes.go.id</a>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <a href="https://ite.kominfo.go.id/verifyPDF">https://ite.kominfo.go.id/verifyPDF</a>.</div> <div style="text-align: right;"></div> <p style="font-size: small; text-align: center;">Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |                           |     |               |          |                  |       |                                                                                                                                                      |

### Lampiran 3. Surat Keterangan Layak Etik

KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN  
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE  
POLTEKKES KEMENKES SORONG  
POLTEKKES KEMENKES SORONG

**KETERANGAN LAYAK ETIK**  
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION  
"ETHICAL EXEMPTION"

Nomor: DP.04.03/F.LIIL.13.a./275/2025

Protokol penelitian yang diusulkan oleh:  
*The research protocol proposed by*

Peneliti utama : Uswatun Khasanah Laode  
*Principal In Investigator*

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Sorong  
*Name of the Institution*

Dengan judul :  
*Title*

**"PENGARUH PEMBERIAN RELAKSASI BENSON KOMBINASI MUSIK MOZART  
TERHADAP INTENSITASI NYERI MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SMA  
NEGERI 1 KABUPATEN SORONG"**

**"THE EFFECT OF BENSON RELAXATION COMBINED WITH MOZART MUSIC ON  
MENSTRUAL PAIN INTENSITY IN FEMALE TEENAGERS AT SMA NEGERI 1 SORONG  
REGENCY"**

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, namely 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.*

Pernyataan Layak Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 21 Juli 2025 sampai dengan tanggal 21 Juli 2026.

*This declaration of ethics applies during the period July 21, 2025 until July 21, 2026.*

July 21, 2025  
Chairperson,  
  
Cory C. Situmorang, M.Keb



#### **Lampiran 4. Informed Consent**

#### **LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN**

*(Informed Consent)*

Yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama :

Umur :

Saya telah mendapatkan keterangan secara terinci dan jelas mengenai :

1. Penelitian yang berjudul “Pengaruh pemberian relaksasi benson kombinasi musik mozart terhadap intensitas nyeri menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Kabupaten Sorong”.
2. Perlakuan yang akan diterapkan pada subyek
3. Manfaat ikut sebagai subyek penelitian
4. Prosedur Penelitian

Semua informasi yang di berikan akan dijaga kerahasiaannya.Data akan disimpan secara aman dan hanya akan diakses oleh tim peneliti.Partisipasi dalam penelitian ini sepenuhnya dilakukan secara sukarela.

Dengan menandatangani formulir ini,kami sebagai orang tua/wali siswi menyatakan bahwa telah menerima penjelasan yang memadai mengenai penelitian ini,memahami informasi yang diberikan,dan menyetujui anak kami untuk berpartisipasi dalam Penelitian ini.

Sorong.....2025

Responden

( )

## Lampiran 5. SOP (Standar Operasional)

|                       | <b>STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR RELAKSASI BENSON</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Pengertian</b>     | Relaksasi Benson menggunakan teknik pernapasan dan menambahkan unsur keyakinan dalam bentuk kata-kata sesuai dengan yang di anut oleh pasien. Kelebihan dari teknik relaksasi benson tidak menimbulkan efek samping bagi pasien dan mudah untuk dilakukan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Tujuan</b>         | Menurunkan atau mengurangi nyeri, mengendalikan ketegangan otot dan juga mengendalikan pernapasan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Waktu</b>          | Dilakukan selama 15 menit, 1 kali sehari (selama 2 hari).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Persiapan alat</b> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jam tangan</li> <li>2. NRS (skala ukur)/catatan perkembangan</li> <li>3. Menjelaskan tujuan dan prosedur</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Prosedur</b>       | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Duduk dengan posisi yang nyaman dan tenang</li> <li>2. Pejamkan mata</li> <li>3. Usahakan semua anggota tubuh rileks terutama pada otot-otot.</li> <li>4. Tarik nafas melalui hidung, kemudian menghembuskan nafas melalui mulut dengan perlahan sambil katakanlah pada diri kata-kata religi sesuai dengan keyakinan responden. Teruskan selama 15 menit, sewaktu-waktu mata dapat dibuka untuk mengecek waktu, tetapi jangan menggunakan waktu yang dapat merusak konsentrasi.</li> <li>5. Jika sudah selesai, diharapkan membuka mata</li> <li>6. dengan perlahan dan tidak disarankan langsung berdiri dari tempat duduk,</li> <li>7. Jangan khawatir dengan hasil terapi yang sudah dilakukan.</li> </ol> |
| <b>Terminasi</b>      | Observasi skala nyeri setelah intervensi ke 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Dokumentasi</b>    | Dokumentasi catatan hasil observasi di dalam catatan perkembangan pasien.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

Sumber (Latifah, 2023)

## Lampiran 6. SOP Musik Mozart

|                       | <b>STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR MUSIK MOZART</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Pengertian</b>     | 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 (Heryani&Utari,2017).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Tujuan</b>         | Untuk merilekskan tubuh dan mengurangi nyeri.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Waktu</b>          | Dilakukan selama 15 menit, 1 kali sehari (selama 2 hari ).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Persiapan Alat</b> | MP3 Player, dan Earphone/headset                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Prosedur</b>       | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nyalakan MP3, jangan lupa cek baterai, jangan sampai musiknya berhenti pada saat diperdengarkan kepada siswi</li> <li>2. 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.</li> <li>3. Pasang earphone, bantu siswi untuk memasang earphone pada kedua telinganya. Atur posisi earphone pada kedua telinga siswi tersebut, jangan sampai siswi merasa tidak nyaman dengan terpasangnya alat tersebut.</li> <li>4. Posisikan siswi dalam posisi senyaman mungkin. Hal ini dilakukan agar siswi tidak merasa tegang atau kelelahan saat terapi musik dilakukan.</li> <li>5. Lemaskan otot-otot. Otot-otot yang lemas membantu tercapainya keadaan relaksasi.</li> <li>6. Anjurkan siswi menarik napas melalui hidung dan mengeluarkan napas secara perlahan melalui mulut.</li> <li>7. 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.</li> <li>8. Bereskan pasien</li> <li>9. Bereskan peralatan.</li> </ol> |
| <b>Dokumentasi</b>    | Dokumentasi catatan hasil observasi di dalam catatan perkembangan pasien.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

## **Lampiran 7. Lembar Kuisioner**

### **KUISIONER PRE TEST (PENGUKURAN SKALA NYERI)**

**JUDUL** : Pengaruh Pemberian Relaksasi Benson Kombinasi Musik Mozart Terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Kabupaten Sorong.

#### **DATA DEMOGRAFI :**

1. Nama :
2. Alamat :
3. Kelas :
4. Umur :
5. No WA/telpon :
6. Tanggal mulai menstruasi :
7. Tanggal intervensi :

Isilah pertanyaan di bawah ini dan beri tanda (X ) pada jawaban yang sesuai dengan diri anda :

1. Pada usia berapa anda pertama kali mendapatkan menstruasi ?  
( ) < 12 tahun  
( ) > 12 tahun
2. Berapa lama kira-kira waktu menstruasi anda?  
( ) 3-7 hari  
( ) > 7 hari
3. Berapa kira-kira lama siklus menstruasi (rata-rata) yang anda alami? (jarak anantara tanggal mulainya menstruasi bulan lalu dengan tanggal mulainya menstruasi selanjutnya ).  
( ) < 21  
( ) 21-35 hari  
( ) > 35 hari
4. Berapa lama kira-kira anda mengalami nyeri menstruasi ?  
( ) < 1 jam  
( ) 1-12 jam  
( ) > 12 jam
5. Apa yang anda lakukan ketika anda mengalami nyeri menstruasi ?

- ( ) Dibiarkan saja
- ( ) Istirahat/tidur
- ( ) Minum obat pereda nyeri /jamu-jamuan
- Lainnya .....

**Petunjuk :** Berikan tanda X,O pada angka atau nilai 0-10 pada kotak yang telah disediakan sesuai jawaban anda !

Nyeri kamu nomor berapa?

|    |    |   |   |    |   |   |    |   |   |     |
|----|----|---|---|----|---|---|----|---|---|-----|
| 0  | 1  | 2 | 3 | 4  | 5 | 6 | 7  | 8 | 9 | 10  |
| TN | NR |   |   | NS |   |   | NB |   |   | NTT |

**Keterangan :**

|    |   |                                                                                                                                                                                                                                |
|----|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 0  | : | Tidak mengalami nyeri sama sekali                                                                                                                                                                                              |
| 1  | : | Mengalami nyeri ringan (masih dapat melakukan kegiatan sehari-hari saat nyeri tanpa gangguan)                                                                                                                                  |
| 2  | : | Megalami nyeri ringan ( masih dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan intensitas dan durasi lebih sedikit dan lebih sering dibandingkan dari no 1                                                                         |
| 3  | : | Mengalami nyeri ringan (dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan intesnsitas nyeri lebih dari no.2,misal anda terhenti saat nyeri datang )                                                                                 |
| 4  | : | Mengalami nyeri sedang ( masih mampu beraktivitas,namun tidak banyak lebih banyak beristirahat )                                                                                                                               |
| 5  | : | Mengalami nyeri sedang ( mampu beraktivitas sehari-hari namun tidak banyak,dan intesitas dan durasi nyeri lebih dar no.4)                                                                                                      |
| 6  | : | Mengalami nyeri sedang ( mampu beraktivitas,namun kegiatan lebih banyak terhenti saat nyeri dengan durasi nyeri lebih panjang dan lebih banyak waktu untuk istirahat)                                                          |
| 7  | : | Mengalami nyeri hebat (tidak mampu beraktivitas dengan baik ,terkadang merasa harus istirahat di tempat tidur )                                                                                                                |
| 8  | : | Mengalami nyeri hebat (tidak mampu beraktivitas dengan baik,terkadang merasa harus istirahat di tempat tidur,nyeri hebat tak tertahankan)                                                                                      |
| 9  | : | Mengalami nyeri hebat 9 ( tidak mampu beraktivitas dengan baik,terkadang merasa harus istirahat di tempat tidur ,nyeri hebat tak tertahankan ,ekspresi nyeri hingga menangis dengan durasi dan intensitas yang lebih dari no.8 |
| 10 | : | Mengalami nyeri hebat tidak mampu beraktivitas sama sekali, ekspresi nyeri,menangis,hingga pingsan membutuhkan perawatan medis.                                                                                                |

**Keterangan :**

TN : tidak nyeri (0)

NR : nyeri ringan (1-3)

NS : nyeri sedang (4-6)

NB : nyeri berat (7-9)

NTT : nyeri tak tertahankan (10)

**KUISIONER POST TEST**  
**(PENGUKURAN SKALA NYERI)**

**JUDUL** : Pengaruh Pemberian Relaksasi Benson Kombinasi Musik Mozart Terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Kabupaten Sorong.

1. Diisi setelah dilakukan relaksasi benson kombinasi musik mozart

Petunjuk Berikan tanda X,O pada angka atau nilai 0-10 pada kotak yang telah disediakan sesuai jawaban anda !

Nyeri kamu nomor berapa?

|    |    |   |   |    |   |   |    |   |   |     |
|----|----|---|---|----|---|---|----|---|---|-----|
| 0  | 1  | 2 | 3 | 4  | 5 | 6 | 7  | 8 | 9 | 10  |
| TN | NR |   |   | NS |   |   | NB |   |   | NTT |

**Keterangan :**

TN : tidak nyeri (0)

NR : nyeri ringan (1-3)

NS : nyeri sedang (4-6)

NB : nyeri berat (7-9)

NTT : nyeri tak tertahankan (10)

2. Bagaimana perasaan anda setelah melakukan relaksasi benson kombinasi musik mozart ?

## Lampiran 8. Berita Acara Perbaikan Skripsi

### BERITA ACARA PERBAIKAN SKRIPSI

PENGARUH PEMBERIAN RELAKSASI BENSON KOMBINASI  
MUSIK MOZART TERHADAP INTENSITAS NYERI  
MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI  
SMA NEGERI 1 KABUPATEN SORONG

Nama : Uswatun Khasanah Laode

NIM : 21530121055

| NO | Nama Penguji                  | Saran dan Masukkan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Paraf                            |
|----|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| 1. | Ariani Pongoh,<br>S.ST.,M.Kes | <ul style="list-style-type: none"><li>- Di bagian definisi operasional untuk hasil ukur nya dipisah dibuatkan tabel di samping</li><li>- Di bagian data karaktersistik di tambahkan kolom baru dan di tambah jumlah sampel agar mempermudah para pembaca</li><li>- Di bagian data univariat di buatkan tabel di sampingnya dan di tambahkan nilai p-value</li><li>- Dibagian keterbatana penelitian di tambahkan sesuai dengan keterbatasan yang di alami saat melakukan penelitian</li></ul> | Ariani<br>Pongoh,<br>S.ST.,M.Kes |

|    |                            |                                                                                                              |                            |
|----|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
|    |                            |                                                                                                              |                            |
| 2. | Dwi Iryani,<br>S.ST.,M.Kes | - Untuk kesimpulan di buat<br>perpoin dan perparagraf<br>disesuiakan dengan tujuan<br>umum dan tujuan khusus | Dwi Iryani,<br>S.ST.,M.Kes |

## Lampiran 9. Berita Acara Perbaikan Proposal Skripsi

**BERITA ACARA PERBAIKAN PROPOSAL**  
**PENGARUH PEMBERIAN RELAKSASI BENSON KOMBINASI**  
**MUSIK MOZART TERHADAP INTENSITAS NYERI**  
**MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI**  
**SMA NEGERI 1 KABUPATEN SORONG**

Nama : Uswatun Khasanah Laode

NIM : 21530121055

Pembimbing 1 : Dwi Iryani,S.ST.,M.Kes

Pembimbing 2 : Mariana Isir,S.ST.,M.Kes

Proposal Skripsi telah diujikan pada tanggal 10/06/2025

| No | Tanggal    | Materi Konsultasi | Catatan Pembimbing                                                                                                                                                                                                                                   | Paraf                      |
|----|------------|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| 1. | 01/11/2024 | Judul             | <ul style="list-style-type: none"><li>- Mencari judul</li><li>- Tentukan tema</li></ul>                                                                                                                                                              | Dwi Iryani,<br>S.ST.,M.Kes |
| 2. | 07/11/2024 | Judul             | <ul style="list-style-type: none"><li>- Judul belum disetujui</li><li>- Mengganti tema judul</li><li>- Mencari tema yang lain</li></ul>                                                                                                              | Dwi Iryani,<br>S.ST.,M.Kes |
| 3. | 22/11/2024 | Judul             | <ul style="list-style-type: none"><li>- Tema dari penelitian disetujui</li><li>- Segera membuat outline dan mencari jurnal yang relevan</li></ul>                                                                                                    | Dwi Iryani,<br>S.ST.,M.Kes |
| 4. | 19/02/2025 | Outline           | <ul style="list-style-type: none"><li>- Mengganti kata dan menjadi Kombinasi</li><li>- Mengganti eektivitas menjadi pengaruh</li><li>- Menentukan kriteri inklusi dan esklusi</li><li>- Membuat SOP dari relaksasi benson dan musik mozart</li></ul> | Dwi Iryani,<br>S.ST.,M.Kes |

|    |            |                 |                                                                                                                                                                                                           |                             |
|----|------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| 5  | 12/03/2025 | Outline         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Membuat SOP dari relaksasi benson dan musik mozart</li> <li>- Menentukan skala pengukuran nyeri yang digunakan</li> </ul>                                        | Dwi Iryani,<br>S.ST.,M.Kes  |
| 6  | 17/03/2025 | Outline         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Outline di setuju segera menyusun proposal</li> <li>- Sambil menyusun proposal segera mengajukan surat pra survey</li> <li>- Konsul pada pembimbing 2</li> </ul> | Dwi Iryani,<br>S.ST.,M.Kes  |
| 7. | 18/03/2025 | Outline         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Outline di setuju segera menyusun proposal</li> <li>- Sambil menyusun proposal segera mengajukan surat pra survey</li> </ul>                                     | Mariana Isir<br>S.ST.M.Kes  |
| 8. | 25/03/2025 | BAB 1-<br>BAB 2 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tambahkan teori di bab 1 dan cari jurnal yang relevan sesuai dengan penelitian.</li> <li>- Tambahkan teori di bab 2</li> </ul>                                   | Dwi Iryani,<br>S.ST.,M.Kes  |
| 9  | 14/05/2025 | BAB 3           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Buat bagan desain penelitian</li> <li>- Buat definisi operasional dan tambahkan kerangka konsep</li> </ul>                                                       | Dwi Iryani,<br>S.ST.,M.Kes  |
| 10 | 26/05/2025 | BAB 1-<br>BAB 3 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Perbaiki penulisan sesuai dengan pendua</li> <li>- Tambahkan lampiran yang lebih jelas</li> <li>- Tambahkan nama kepala sekolah di kata pengantar</li> </ul>     | Mariana Isir<br>S.ST.,M.Kes |
| 12 | 28/05/2025 | BAB 1-<br>BAB 2 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cari musik sesuai dengan penelitian terhadap</li> <li>- Tentukan musik yang di gunakan</li> </ul>                                                                | Dwi Iryani,<br>S.ST.,M.Kes  |

|     |            |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                  |
|-----|------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| 13. | 05/06/2025 | BAB 3            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Proposal di setuju</li> <li>- Segera melaporkan diri untuk di buat kan berita acara</li> <li>- Konfirmasi kepada dosen penguji</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Dwi Iryani,<br>S.ST.,M.Kes       |
| 14. | 05/06/2025 | BAB 3            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Proposal d setuju</li> <li>- Segera melaporkan diri untuk di buat kan berita acara</li> <li>- Dan konfirmasi waktu ujian dengan dosen penguji</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Mariana Isir<br>S.ST.,M.Kes      |
| 15. | 10/06/2025 | BAB 1 –<br>BAB 3 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dilatar belakang tambahakan jumlah jiwa wanita di dunia dan jumlah jiwa wanita di indonesia.</li> <li>- Mengganti metode penelitian</li> <li>- Untuk jumlah pepulasi tidak perlu menggunakan rumus. dan teknik sampling yang digunakan adalah total sampling.</li> <li>- Kriteria sampel (baik inklusi dan eklusi tidak perlu berbelit-belit cukup 2-3 kriteria saja agar tidak mengurangi jumlah sampel yang ada</li> <li>- Definisi operasional untuk variabel</li> </ul> | Ariani<br>Pongoh,<br>S.ST.,M.Kes |

|     |            |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                            |
|-----|------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
|     |            |       | <p>independen (relaksasi benson dan musik mozart harus di jadikan satu ).</p> <p>-</p>                                                                                                                                                                                                    |                            |
| 16. | 10/06/2025 | BAB 3 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Di bagian tahap pelaksanaan sebaiknya ditambahkan kapan dilakukan pre dan kapan dilakukan post.</li> <li>- Perbaikan jadwal penelitian yang harus dilengkapi</li> <li>- Penulisan daftar pustaka harus di tulis sesuai dengan kaidah.</li> </ul> | Dwi Iryani,<br>S.ST.,M.Kes |

## Lampiran 10.Tabulasi Data

### HASIL UJI STATISTIK

#### Frekuensi Umur

|       |          | Umur      |         |               |                    |
|-------|----------|-----------|---------|---------------|--------------------|
|       |          | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
| Valid | 16 tahun | 8         | 25,8    | 25,8          | 25,8               |
|       | 17 tahun | 23        | 74,2    | 74,2          | 100,0              |
|       | Total    | 31        | 100,0   | 100,0         |                    |

#### Statistics

|      |         |    |
|------|---------|----|
| Umur |         |    |
| N    | Valid   | 31 |
|      | Missing | 0  |

#### Frekuensi *Menarche*

|       |           | Menarche  |         |               |                    |
|-------|-----------|-----------|---------|---------------|--------------------|
|       |           | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
| Valid | <12 tahun | 24        | 77,4    | 77,4          | 77,4               |
|       | >12 tahun | 7         | 22,6    | 22,6          | 100,0              |
|       | Total     | 31        | 100,0   | 100,0         |                    |

#### Statistics

|          |         |    |
|----------|---------|----|
| Menarche |         |    |
| N        | Valid   | 31 |
|          | Missing | 0  |

### Frekuensi lama waktu menstruasi

| Lama  |          |           |         |               |                    |
|-------|----------|-----------|---------|---------------|--------------------|
|       |          | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
| Valid | 3-7 hari | 31        | 100,0   | 100,0         | 100,0              |

### Statistics

| Lama |         |    |
|------|---------|----|
| N    | Valid   | 31 |
|      | Missing | 0  |

### Frekuensi lama siklus menstruasi

| Siklus |            |           |         |               |                    |
|--------|------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
|        |            | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
| Valid  | 21-35 hari | 31        | 100,0   | 100,0         | 100,0              |

### Statistics

| Siklus |         |    |
|--------|---------|----|
| N      | Valid   | 31 |
|        | Missing | 0  |

### Frekuensi lama nyeri menstruasi

| Nyeri |          |           |         |               |                    |
|-------|----------|-----------|---------|---------------|--------------------|
|       |          | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
| Valid | < 1 jam  | 6         | 19,4    | 19,4          | 19,4               |
|       | 1-12 jam | 25        | 80,6    | 80,6          | 100,0              |
|       | Total    | 31        | 100,0   | 100,0         |                    |

### Statistics

|       |         |    |
|-------|---------|----|
| Nyeri |         |    |
| N     | Valid   | 31 |
|       | Missing | 0  |

### Frekuensi cara mengatasi nyeri menstruasi

#### Cara

|       |                  | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | dibiarkan saja   | 4         | 12,9    | 12,9          | 12,9               |
|       | istirahat/ tidur | 27        | 87,1    | 87,1          | 100,0              |
|       | Total            | 31        | 100,0   | 100,0         |                    |

### Statistics

|      |         |    |
|------|---------|----|
| Cara |         |    |
| N    | Valid   | 31 |
|      | Missing | 0  |

### Frekuensi pre test-post test relaksasi benson kombinasi musik mozart

#### PRE

|       |              | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|--------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Nyeri ringan | 6         | 19,4    | 19,4          | 19,4               |
|       | Nyeri sedang | 20        | 64,5    | 64,5          | 83,9               |
|       | Nyeri berat  | 5         | 16,1    | 16,1          | 100,0              |
|       | Total        | 31        | 100,0   | 100,0         |                    |

### POST

|       |              | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|--------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Tidak nyeri  | 4         | 12,9    | 12,9          | 12,9               |
|       | Nyeri ringan | 16        | 51,6    | 51,6          | 64,5               |
|       | Nyeri sedang | 11        | 35,5    | 35,5          | 100,0              |
|       | Total        | 31        | 100,0   | 100,0         |                    |

### Statistics

|   |         | PRE | POST |
|---|---------|-----|------|
| N | Valid   | 31  | 31   |
|   | Missing | 0   | 0    |

### Uji *wilcoxon* Relaksasi Benson Kombinasi Musik Mozart

### Ranks

|            |                | N               | Mean Rank | Sum of Ranks |
|------------|----------------|-----------------|-----------|--------------|
| POST - PRE | Negative Ranks | 23 <sup>a</sup> | 12,00     | 276,00       |
|            | Positive Ranks | 0 <sup>b</sup>  | ,00       | ,00          |
|            | Ties           | 8 <sup>c</sup>  |           |              |
|            | Total          | 31              |           |              |

a. POST < PRE

b. POST > PRE

c. POST = PRE

### Test Statistics<sup>a</sup>

|                        | POST - PRE          |
|------------------------|---------------------|
| Z                      | -4,796 <sup>b</sup> |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | ,000                |

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

## Lampiran 11. Biodata

### DAFTAR RIWAYAT HIDUP



#### A. DATA PRIBADI

Nama : Uswatun Khasanah Laode  
NIM : 21530121055  
Tempat, Tanggal Lahir : Sorong, 12 Juni 2002  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Kewarganegaraan : Indonesia  
Agama : Islam  
Suku/Bangsa : Buton, Seram/Indonesia  
Status : Belum Kawin  
Alamat : Jl. Sedap Malam RT 04, TW 02, Sisipan  
No.Telpon : 082248122318  
Email : uswatunlaode@gmail.com  
Pekerjaan : Mahasiswi (Regular )

#### B. RIWAYAT PENDIDIKAN

| LEMBAGA /INSTANSI                      | PERIODE (TAHUN) |
|----------------------------------------|-----------------|
| TK Aisyiyah Bustanul Athfal 2 Salawati | 2006-2007       |
| SD Muhammadiyah Makotyamsah            | 2007-2015       |
| MTs. Muhammadiyah 1 Kabupaten Sorong   | 2015-2018       |
| SMA Negeri 1 Kabupaten Sorong          | 2018-2021       |
| Poltekkes Kemenkes Sorong              | 2021-2025       |

## DOKUMENTASI

### Pra Survey



## Penelitian









