

SKRIPSI

**PENGARUH SELF HYPNOSIS TERHADAP PENURUNAN
DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMP ISLAM
AL HIKMAH PONDOK PESANTREN DARUL
QUR'AN TERULIS MARTAPURA
TAHUN 2026**



**FITRI YUNITA
PO7124225255**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG JURUSAN
KEBIDANAN PROGRAM STUDI KEBIDANAN
SARJANA TERAPAN PALEMBANG
TAHUN 2026**

SKRIPSI

PENGARUH SELF HYPNOSIS TERHADAP PENURUNAN DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMP ISLAM AL HIKMAH PONDOK PESANTREN DARUL QUR'AN TERULIS MARTAPURA TAHUN 2026

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh
gelar Sarjana Terapan Kebidanan



FITRI YUNITA
PO7124225255

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG JURUSAN
KEBIDANAN PROGRAM STUDI KEBIDANAN
SARJANA TERAPAN PALEMBANG
TAHUN 2026**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi

“PENGARUH SELF HYPNOSIS TERHADAP PENURUNAN DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMP ISLAM AL HIKMAH PONDOK PESANTREN DARUL QUR'AN TERULIS MARTAPURA TAHUN 2026”

Disusun Oleh :
FITRI YUNITA
PO7124225255

Telah disetujui oleh pembimbing pada
tanggal : Juni 2026

Pembimbing Utama



Rina Nursanti, SKM., S.Tr.Keb., M.Kes
NIP.197308051993012001

Pembimbing Pendamping



Dian Lestari, SST., M.Keb., M.Bmd
198201102007012007

Palembang, Juni 2026
Ka. Prodi Kebidanan Program Sarjana Terapan



Dahliana, SKM, S.Tr.Keb., M.Kes
NIP. 196912151990032004

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

“PENGARUH SELF HYPNOSIS TERHADAP PENURUNAN DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMP ISLAM AL HIKMAH PONDOK PESANTREN DARUL QUR'AN TERULIS MARTAPURA TAHUN 2026”

Disusun Oleh

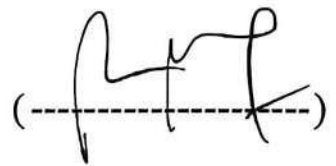
FITRI YUNITA
PO712422525

Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji
Pada tanggal :

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua Dewan Sidang

Rina Nursanti, SKM., S.Tr.Keb., M.Kes
NIP.197308051993012001



Ketua Penguji

Bdn.Aprilina, SST., M.Keb
NIP.198004162002122001



Anggota Penguji

Bdn.Nurul Komariah, SST.M.Keb
NIP. 198009302002122001



Palembang, Juni 2026
Ka. Prodi Kebidanan Program Sarjana Terapan



Dahliana, SKM, S.Tr. Keb, M.Kes
NIP.196912151990032004

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

**Skripsi ini adalah hasil karya saya
sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip
maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.**

Nama : Fitri Yunita

NIM : PO7124225255

Tanda Tangan :

Tanggal : Junii 2026

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

"Tidak ada perjuangan yang sia-sia ketika dilakukan dengan doa, kesabaran, dan cinta. Karena di balik setiap keberhasilan, ada orang-orang tercinta yang selalu menguatkan dalam diam dan mendoakan tanpa henti."

Persembahan

- ❖ Ayah dan Ibu tercinta, terima kasih atas doa, kasih sayang, dukungan, dan pengorbanan yang tiada henti.
- ❖ Suami tercinta, terima kasih atas cinta, kesabaran, serta dukungan yang selalu diberikan dalam setiap langkah perjuanganku.
- ❖ Anak-anakku tersayang, terima kasih telah menjadi sumber semangat dan kebahagiaan dalam hidupku.
- ❖ Keluarga besar, terima kasih atas doa dan dukungan yang selalu diberikan.
- ❖ Sahabat dan teman-teman seperjuangan, terima kasih atas kebersamaan, bantuan, dan motivasi selama proses penyusunan skripsi ini.
- ❖ Almamater tercinta, sebagai tempat menimba ilmu dan pengalaman yang berharga.

Semoga Allah SWT membalas segala kebaikan, kasih sayang, dan pengorbanan yang telah diberikan dengan limpahan rahmat, kesehatan, keberkahan, dan kebahagiaan di dunia maupun di akhirat. Aamiin Ya Rabbal 'Alamin

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk Sarjana Terapan Kebidanan pada Program Studi Rekognisi Pembelajaran Lampau (RPL) Kebidanan Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Palembang. Skripsi ini terwujud atas bimbingan, pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu dan pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Bapak Muhamad Taswin, S.Si, Apt, MM, M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Palembang
2. Ibu Nesi Novita, S.SiT, M.Kes selaku Ka. Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Palembang.
3. Ibu Dahliana selaku Ka. Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan.
4. Ibu Rina Nursanti, SKM., S.Tr.Keb., M.Kes selaku Pembimbing Utama.
5. Ibu Dian Lestari, SST., M.Keb., M.Bmd selaku Pembimbing Pendamping.
6. Seluruh dosen dan staff Politeknik Kesehatan Kemenkes Palembang Jurusan Kebidanan
7. Pihak yang telah banyak membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata, saya berharap semoga Tuhan Yang Maha Esa membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Tugas Akhir ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Palembang,

Juni 2026

Peneliti

**PENGARUH SELF HYPNOSIS TERHADAP PENURUNAN TINGKAT
NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMP ISLAM AL
HIKMAH PONDOK PESANTREN DARUL QUR'AN TERULIS
MARTAPURA TAHUN 2026**

ABSTRAK

Fitri, Rina, Dian

Jurusan Kebidanan Poltekkes

Palembang, Jl. Jenderal Sudirman Km 3,5

Email : mpaadi70@gmail.com

Latar Belakang : Dismenore merupakan nyeri yang dirasakan saat menstruasi akibat kontraksi uterus yang berlebihan dan sering dialami oleh remaja putri sehingga dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, termasuk kegiatan belajar di sekolah. Salah satu metode nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk membantu mengurangi nyeri dismenore adalah self hypnosis. **Tujuan Penelitian :** Mengetahui pengaruh self hypnosis terhadap penurunan tingkat nyeri dismenore pada remaja putri di SMP Islam Al Hikmah Pondok Pesantren Darul Qur'an Terulis Martapura Tahun 2026. **Metode Penelitian :** Penelitian ini menggunakan desain pre experimental dengan pendekatan one group pretest-posttest design. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri yang mengalami dismenore sebanyak 56 orang dengan jumlah sampel 30 responden yang diambil menggunakan teknik total sampling sesuai kriteria inklusi dan eksklusi penelitian. Pengumpulan data dilakukan menggunakan lembar Numeric Rating Scale (NRS). Analisis data menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test. **Hasil Penelitian :** Rata-rata tingkat nyeri dismenore sebelum diberikan self hypnosis adalah $4,63 \pm 1,866$, sedangkan setelah diberikan self hypnosis menurun menjadi $2,00 \pm 1,640$. Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan adanya pengaruh self hypnosis terhadap penurunan tingkat nyeri dismenore dengan nilai $p\text{-value} = 0,000 (\leq 0,05)$. **Kesimpulan :** Self hypnosis berpengaruh terhadap penurunan tingkat nyeri dismenore pada remaja putri di SMP Islam Al Hikmah Pondok Pesantren Darul Qur'an Terulis Martapura Tahun 2026.

Kata Kunci : self hypnosis, dismenore, remaja putri, nyeri haid

**THE EFFECT OF SELF HYPNOSIS ON REDUCING DYSMENORRHEA
PAIN LEVELS IN ADOLESCENT GIRLS AT SMP ISLAM AL HIKMAH
PONDOK PESANTREN DARUL QUR'AN TERULIS MARTAPURA
IN 2026**

Fitri, Rina, Dian

Department of Midwifery, Health Polytechnic of Palembang

Jl. Jenderal Sudirman Km 3.5 Palembang

Email : mpaadi70@gmail.com

ABSTRACT

Background : Dysmenorrhea is pain experienced during menstruation due to excessive uterine contractions and is commonly experienced by adolescent girls, which can interfere with daily activities, including learning activities at school. One of the non-pharmacological methods that can be used to help reduce dysmenorrhea pain is self hypnosis. **Objective :** To determine the effect of self hypnosis on reducing dysmenorrhea pain levels in adolescent girls at SMP Islam Al Hikmah Pondok Pesantren Darul Qur'an Terulis Martapura in 2026. **Methods :** This study used a pre-experimental design with a one group pretest-posttest design approach. The population in this study consisted of all adolescent girls who experienced dysmenorrhea, totaling 56 people, with a sample of 30 respondents selected using total sampling technique based on the inclusion and exclusion criteria. Data were collected using the Numeric Rating Scale (NRS) sheet. Data analysis was performed using the Wilcoxon Signed Rank Test. **Results :** The average dysmenorrhea pain level before being given self hypnosis was 4.63 ± 1.866 , while after being given self hypnosis it decreased to 2.00 ± 1.640 . The results of the Wilcoxon Signed Rank Test showed that there was an effect of self hypnosis on reducing dysmenorrhea pain levels with a p-value = 0.000 (≤ 0.05). **Conclusion :** Self hypnosis had an effect on reducing dysmenorrhea pain levels in adolescent girls at SMP Islam Al Hikmah Pondok Pesantren Darul Qur'an Terulis Martapura in 2026.

Keywords : self hypnosis, dysmenorrhea, adolescent girls, menstrual pain

DAFTAR ISI

HALAMAN DEPAN	i
HALAMAN DALAM	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	v
MOTTO	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR BAGAN	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan Penelitian.....	5
C. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Menstruasi.....	7
B. Remaja	12
C. Nyeri Disminorhea	14
D. Hypnotherapy	26
E. Pengaruh Hypnotherapy.....	29
F. Hypnotherapy terhadap Penurunan Disminorea.....	32
G. Penelitian Terkait	36
H. Kerangka Teori.....	38

I. Hipotesis	39
BAB III METODE PENELITIAN.....	40
A. Jenis Penelitian.....	40
B. Waktu dan Tempat Penelitian	40
C. Populasi dan Sampel	41
D. Cara Pengumpulan Data	42
E. Alat Pengumpulan Data.....	42
F. Uji Validitas dan Reabilitas	42
G. Variabel Penelitian.....	43
H. Kerangka Konsep	44
I. Definisi Operasional	45
J. Kerangka Operasional	46
K. Cara Pengolahan dan Analisa Data	47
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	49
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	49
B. Hasil Penelitian.....	51
C. Pembahasan.....	60
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	69
A. Kesimpulan.....	69
B. Saran	70
DAFTAR PUSTAKA.....	71
LAMPIRAN.....	72

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional	45
--------------------------------------	----

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Teori.....	27
Bagan 3.1 Desain Penelitian.....	40
Bagan 3.2 Kerangka Konsep	44
Bagan 3.3 Kerangka Operasional.....	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Wong Bakwr Face Pain Rating Scale</i>	16
Gambar 2.2 <i>Numeric Rating Scale (NRS)</i>	17
Gambar 2.3 <i>Verbal Rating Scale (VRS)</i>	18
Gambar 2.4 <i>Visual Analog Scale</i>	18

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Persetujuan Judul Skripsi

Lampiran 2. Lembar Konsultasi

Lampiran 3. *Informed Consent*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja adalah suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seseorang. Masa ini merupakan periode transisi dari masa anak ke masa dewasa yang ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, mental, emosional, dan sosial. Perubahan paling awal muncul yaitu perkembangan secara biologis. Salah satu tanda keremajaan secara biologi yaitu mulainya remaja mengalami menstruasi (Sri et al., 2013).

Menstruasi adalah proses alami tubuh yang berlangsung secara berkala, namun bisa diikuti dengan berbagai permasalahan, seperti periode yang tidak konsisten, pendarahan yang berlebihan, dan rasa nyeri saat menstruasi. Nyeri saat menstruasi umumnya terasa seperti kram yang menyiksa pada area perut bawah, seringkali dibarengi dengan keluhan lain seperti produksi keringat berlebih, kepala pusing, sensasi mual, muntah, serta gangguan buang air besar (Sely Wafiroh & Wulandari, 2021).

Menurut data *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa angka kejadian dismenore di dunia sangat besar, karena lebih dari 50% wanita di setiap Negara mengalami nyeri dismenore. Di Amerika angka kejadian dismenore sekitar 60% sedangkan di Indonesia sebesar 55% wanita usia produktif yang tersiksa karena mengalami dismenore. Angka kejadian dismenore primer di Indonesia sekitar 54,89% sedangkan yang mengalami nyeri dismenore sekunder sebesar 45,11% (Felicia Aziza et al., 2024).

Dismenore disebabkan oleh kontraksi rahim akibat rangsangan oleh *prostaglandin*. Nyeri meningkat saat potongan jaringan endometrium melewati serviks, terutama jika serviksnya sempit. *Dismenore* dibagi menjadi dua bagian yaitu *dismenore primer* dan *dismenore sekunder*. *Dismenore primer* disebabkan karena adanya kontraksi yang lama dan kuat pada dinding rahim, tingginya kadar *hormone prostaglandin* dan terjadi pelebaran pada dinding rahim saat mengeluarkan darah haid sehingga terjadilah nyeri saat haid, sedangkan *dismenore sekunder* terjadi akibat adanya kelainan kandungan, seperti andenomiosis, endometriosis, penyakit radang panggul, polip endometrium, dan interstisial atau akibat adanya penggunaan alat kontrasepsi dalam kandungan (Irianto, 2015)

Dismenore dibedakan menjadi *dismenore primer* dan *dismenore skunder*. *Dismenore primer* merupakan nyeri yang biasanya disebabkan karena adanya kontraksi otot dinding rahim. Sedangkan *dismenore sekunder* merupakan nyeri yang biasanya disebabkan karena adanya kelainan, peradangan dan penyakit pada organ reproduksi wanita. Remaja putri yang mengalami nyeri haid atau *dismenore* kemungkinan akan mengakibatkan susah untuk berkonsentrasi dalam proses belajar mengajar dan meningkatkan peluang ketidakhadiran di sekolah (Juntu & Gede Ananta, 2023a)

Menurut penelitian yang dilakukan (Jurnal et al., 2023) didapatkan bahwa skala nyeri haid pada remaja putri sebelum dilakukan self hypnosis sebagian besar pada skala 5 dengan jumlah 54 orang (37%). Sedangkan skala nyeri haid pada remaja putri sesudah diberikan self hypnosis

mengalami penurunan nyeri haid pada skala 1 sebanyak 66 remaja putri (45,8%).

Penanganan untuk *dismenore* biasanya dapat dilakukan dengan 2 cara yaitu dengan farmakologi dan non farmakologi. Penanganan secara non farmakologi biasanya dilakukan dengan kompres hangat, teknik *massase*, latihan fisik, tidur yang cukup dan teknik rileksasi seperti yoga serta menggunakan teknik nafas dalam, salah satunya dengan menggunakan teknik *self hypnosis*. *Self hypnosis* merupakan teknik yang menggunakan kekuatan sugesti atau keyakinan suatu hal positif yang dapat memodulasi persepsi nyeri dengan mempengaruhi cara pikir seseorang. *Hypnoterapi* mempengaruhi kerja *cerebral cortex* sehingga menghasilkan persepsi positif dan rileksasi, secara tidak langsung membantu keseimbangan homeostasis untuk menghasilkan *Coticitropin Releasing Factor* (CRF) dan meningkatkan produksi *hormone endorphin* serta menurunkan produksi kortisol dan hormon stress lainnya sehingga rasa nyeri akan menurun dan tubuh akan terasa rileks (Umbu et al., 2020a).

Hasil pengamatan awal yang dilakukan peneliti terhadap 123 remaja putri di SMP Islam Al Hikmah Pondok Pesantren Darul Qur'an Terulis Martapura menunjukkan bahwa sebanyak 78 orang (63,4%) mengalami nyeri haid (*dismenore*), sedangkan 45 orang (36,6%) tidak mengalami *dismenore*. Dari 78 remaja putri yang mengalami *dismenore*, sebanyak 46 orang (37,4%) mengalami nyeri ringan dan 32 orang (26,0%) mengalami nyeri sedang. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri masih mengalami

dismenore dengan intensitas ringan hingga sedang. Berdasarkan hasil wawancara singkat, sebagian besar siswi menyatakan belum mengetahui teknik penanganan nonfarmakologis untuk mengatasi nyeri haid dan hanya memilih istirahat atau membiarkan nyeri hilang dengan sendirinya. Nyeri haid yang dialami sering kali mengganggu aktivitas sehari-hari, termasuk konsentrasi belajar dan kehadiran di sekolah.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Self Hypnosis terhadap Penurunan Dismenore pada Remaja Putri di SMP Islam Al Hikmah Pondok Pesantren Darul Qur’an Terulis Martapura Tahun 2026.”

B. Perumusan Masalah

Bagaimanakah pengaruh *self hypnosis* terhadap penurunan dismenore pada remaja putri di SMP Islam Al Hikmah Pondok Pesantren Darul Qur’an Terulis Martapura Tahun 2026?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh *self hypnosis* terhadap penurunan dismenore pada remaja putri di SMP Islam Al Hikmah Pondok Pesantren Darul Qur’an Terulis Martapura Tahun 2026.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui tingkat intensitas nyeri dismenore pada remaja putri sebelum diberikan *self hypnosis*.

- b. Untuk mengetahui tingkat intensitas nyeri dismenore pada remaja putri sesudah diberikan *self hypnosis*.
- c. Untuk mengetahui pengaruh *self hypnosis* terhadap penurunan dismenore pada remaja putri.

3. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Dapat menambah ilmu pengetahuan, wawasan, dan informasi di bidang kesehatan reproduksi remaja, khususnya mengenai pengaruh *self hypnosis* terhadap penurunan dismenore pada remaja putri.

b. Manfaat Praktis

1) Bagi Peneliti

Dapat menambah wawasan dan pengalaman peneliti dalam mengaplikasikan metode nonfarmakologis, khususnya *self hypnosis*, sebagai upaya penurunan dismenore pada remaja putri.

2) Bagi Sekolah

Memberikan informasi dan masukan bagi pihak sekolah mengenai metode nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk membantu remaja putri dalam mengatasi nyeri haid, sehingga dapat menunjang kenyamanan dan konsentrasi belajar.

3) Bagi Institusi

Dapat menjadi bahan bahan kepustakaan dan referensi ilmiah bagi institusi pendidikan, khususnya di bidang kebidanan dan

kesehatan, mengenai pengaruh *self hypnosis* terhadap penurunan dismenore pada remaja putri

4) Bagi Responden

Daoat memberikan manfaat langsung bagi remaja putri dengan menambah pengetahuan serta keterampilan dalam mempraktikkan *self hypnosis* sebagai salah satu cara mandiri untuk mengurangi nyeri haid.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2016). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Arlina¹, A., Farahdiba, I., & Puspita³, W. D. (n.d.). Hubungan Pengetahuan Tentang Dismenorea Dengan Perilaku Penanganan Dismenorea Pada Remaja Putri Di Pondokpesantren Mizanul 'Ulum Sanrobone Kab. Takalar Tahun 2022. In *Garuda Pelamonia Jurnal Keperawatan* (Vol. 4, Number 2).
- Arlina¹, A., Farahdiba, I., & Puspita³, W. D. (2022). Hubungan Pengetahuan Tentang Dismenorea Dengan Perilaku Penanganan Dismenorea Pada Remaja Putri Di Pondokpesantren Mizanul 'Ulum Sanrobone Kab. Takalar Tahun 2022. In *Garuda Pelamonia Jurnal Keperawatan* (Vol. 4, Number 2).
- Felicia Aziza, A., Isti Angraini, D., Komala, R., & Lisiswanti, R. (2024). Dysmenorrhea Primer: Tinjauan Pustaka. In *Rika Lisiswanti | Dysmenorrhea Primer: Literature Review Medula* | (Vol. 14, Number 11).
- Gustina; dkk. (2022). Edukasi Hipnosis terhadap Pengetahuan Remaja Putri dalam Menurunkan Nyeri Haid. *Jurnal Media Kesehatan (JMK)*, 15(2), 150–158. <https://journal.unja.ac.id/jmj/article/view/21032>
- Hikmawati, F. (2020). *Metodologi Penelitian*. PT RajaGrafindo Persada.
- Hurlock. (2016). *Elizabeth_Hurlock_Psikologi_Perkembangan-2*. Pustaka Indonesia.
- Insani, W. N. dkk. (2020). Self Hypnosis Berpengaruh dalam Menurunkan Tingkat Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMKN 2 Sumedang. *Jurnal Maternitas Aisyah*, 1(2), 80–87. https://ejournal.stikesmhk.ac.id/index.php/jurnal_maternitas/article/view/147
- Irianto, K. (2015). *Kesehatan Reproduksi (Reproductive Health): Teori dan Praktikum PB - Alfabeta*. Alfabeta.
- Juntu, P., & Gede Ananta. (2023a). An Overview and Management of Painful Menstrual Disorder (Dysmenorrhea): A Narrative Literature Review. *Sriwijaya Journal of Obstetrics and Gynecology*, 1(1), 27–29. <https://doi.org/10.59345/sjog.v1i1.23>

- Juntu, P., & Gede Ananta. (2023b). An Overview and Management of Painful Menstrual Disorder (Dysmenorrhea): A Narrative Literature Review. *Sriwijaya Journal of Obstetrics and Gynecology*, 1(1), 27–29. <https://doi.org/10.59345/sjog.v1i1.23>
- Jurnal, P. :, Masyarakat, K., Trisnawati, Y., Kebidanan, A., & Bintan, A. (2023). Hipnoterapi untuk menurunkan nyeri dismenore: tinjauan literatur. 7(1).
- 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. In *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI) E-ISSN* (Vol. 2, Number 1).
- Purwoastuti Endang, W. E. S. (2015). Ilmu obstetri & ginekologi sosial *Untuk Kebidanan*. pustaka baru press.
- Sely Wafiroh, P., & Wulandari, P. (2021). *Penerapan Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Pada Remaja Putri Dengan Dismenore (Puput Sely Wafiroh, Priharyanti Wulandari) 1* Penerapan terapi kompres hangat terhadap intensitas nyeri pada remaja putri dengan dismenore.
- Sri, N. M., Lestari, D., Penjaskesrek, J., Olahraga, F., & Kesehatan, D. (2013). PENGARUH DISMENOREA PADA REMAJA. In *Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA III Tahun*.
- Trisnawa, Y. dkk. (2023). Pengaruh Hipnoterapi terhadap Penurunan Nyeri Dismenore: Literature. *Jurnal Ilmu Kesehatan (JIK)*, 7(1), 95–103. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jik/article/view/6941>
- Umbu, A. K., Ari, M. K., Qodir, A., & Widyagama Husada, S. (2020a). Pengaruh hipnoterapi terhadap penurunan skala nyeri dismenore.. In *Media Husada Journal of Nursing Science* (Vol. 1, Number 1). <https://ojs.widyagamahusada.ac.id>
- Yulianti Politeknik Bhakti Asih Purwakarta, L. (2025a). Pengaruh Kompres Hangat pada Abdomen Terhadap Nyeri Desmenore pada Mahasiswi Kebidanan Politeknik Bhakti Asih Purwakarta Tahun 2024. *Jurnal Sosial Dan Teknologi (SOSTECH)*, 5.

Yulianti Politeknik Bhakti Asih Purwakarta, L. (2025b). Pengaruh Kompres Hangat pada Abdomen Terhadap Nyeri Desmenore pada Mahasiswi Kebidanan Politeknik Bhakti Asih Purwakarta Tahun 2024. *Jurnal Sosial Dan Teknologi (SOSTECH)*, 5.