

ABSTRAK

Dismenore menyebabkan mahasiswi tidak dapat beraktivitas normal seperti tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar karena rasa sakit, dan motivasi belajarnya menurun. Angka kejadian dismenore memiliki variasi yang signifikan, sebanyak 60% mahasiswi di S1 Kebidanan semester 6 UNUSA mengalami dismenore. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pemberian terapi musik *soothing relaxation* terhadap dismenore.

Jenis penelitian ini menggunakan metode Quasi-Eksperimen *One-Group Pre-Post Test design* dengan teknik total sampling, populasi berjumlah 30 responden yang mengalami dismenore. Variabel independen adalah terapi musik *soothing relaxation* dan variabel dependen adalah dismenore. Didengarkan selama 45 menit dan dilakukan satu kali dalam sehari. Tingkat nyeri diukur dengan Numeric Rating Scale (NRS). Analisis data yang digunakan adalah Uji Wilcoxon Sign Rank Test.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan terapi musik sebagian besar mengalami tingkat nyeri berat (56,7%), setelah dilakukan terapi musik sebagian besar mengalami tingkat nyeri ringan (56,7%), terdapat penurunan tingkat skala nyeri dengan nilai $p=0,000 < 0,05$ maka H_0 ditolak, yang berarti adanya pengaruh pemberian terapi musik *soothing relaxation* terhadap dismenore.

Kesimpulan penelitian ini adalah adanya Pengaruh Pemberian Terapi Musik *Soothing Relaxation* terhadap Dismenore pada Mahasiswi S1 Kebidanan UNUSA. Menerapkan terapi musik dapat menurunkan tingkat nyeri dismenore. Diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat bagi responden, institusi, peneliti selanjutnya, dan tenaga kesehatan.

Kata Kunci: Terapi Musik, Dismenore, Remaja Putri