



**PENGARUH PEMBERIAN TERAPI *SELF HIPNOSIS* TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SMA IBRAHIMY, PONDOK PESANTREN SALAFIYAH SYAFI'YAH, SUKOREJO SITUBONDO PADA TAHUN 2024.**

**Eliyawati**

Departemen Kebidanan, Universitas Ibrahimy

[Istanameimei2013@gmail.com](mailto:Istanameimei2013@gmail.com)

**Abstract**

**Introduction** Menstrual pain is discomfort in the lower abdomen during menstruation, with varying levels of severity. Primary dysmenorrhea occurs without an underlying medical condition, while secondary dysmenorrhea is caused by certain diseases. This study aims to assess the effect of self-hypnosis in reducing menstrual pain among female adolescents at SMA Ibrahimy, Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah, Sukorejo, Situbondo. **Method** This quasi-experimental study used a Pretest-Posttest Control Group Design and Time Series Design. Two groups of subjects (experimental and control) were selected using probability sampling. Self-hypnosis therapy was conducted 2-3 times a week during one menstrual cycle. Data were collected through validated questionnaires, a numeric rating scale, and observation sheets. Statistical analysis was performed using the Wilcoxon and Mann-Whitney U tests with  $p \leq 0.05$ . **Results** The Mann-Whitney U test analysis showed  $p = 0.002$ , indicating a significant difference in menstrual pain reduction between the experimental and control groups. **Conclusion** Before therapy, most respondents experienced moderate pain. After therapy, many experienced mild pain, indicating that self-hypnosis is effective in reducing menstrual pain. Self-hypnosis can be a beneficial non-pharmacological method for adolescents.

**Keywords**

Adolescents, menstrual pain, self-hypnosis.

**Abstrak**

**Pendahuluan** Nyeri menstruasi adalah ketidaknyamanan di perut bagian bawah selama menstruasi, dengan tingkat keparahan yang bervariasi. Dismenore primer terjadi tanpa kondisi medis, sedangkan dismenore sekunder disebabkan oleh penyakit tertentu. Penelitian ini bertujuan mengkaji efek hipnosis diri dalam mengurangi nyeri menstruasi pada remaja putri di SMA Ibrahimy, Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah, Sukorejo, Situbondo. **Metode** Penelitian quasi-eksperimental ini menggunakan Pretest-Posttest Control Group Design dan Time Series Design. Dua kelompok subjek (eksperimen dan kontrol) dipilih dengan probability sampling. Terapi hipnosis diri dilakukan 2-3 kali per minggu selama satu siklus menstruasi. Data dikumpulkan melalui kuesioner validasi, numeric rating scale, dan lembar observasi. Analisis menggunakan uji Wilcoxon dan Mann-Whitney U dengan  $p \leq 0,05$ . **Hasil** Analisis statistik uji Mann-Whitney U menunjukkan  $p = 0,002$ , menandakan perbedaan signifikan dalam pengurangan nyeri menstruasi antara kelompok eksperimen dan kontrol. **Kesimpulan** Sebelum terapi, sebagian besar responden mengalami nyeri sedang. Setelah terapi, banyak yang mengalami nyeri ringan, menunjukkan hipnosis diri efektif dalam mengurangi nyeri menstruasi. Hipnosis diri dapat menjadi metode non-farmakologis yang bermanfaat bagi remaja.

**Kata Kunci**

Remaja, nyeri menstruasi, *Self Hipnosis*.

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase penting Masa remaja merupakan fase transisi yang kompleks dalam kehidupan manusia, ditandai dengan perubahan fisik, kognitif, emosional, dan sosial. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 1994) mendefinisikan remaja sebagai periode perkembangan yang dinamis, umumnya terjadi pada dekade kedua kehidupan. Salah satu perubahan penting pada remaja putri adalah pubertas, yang melibatkan pematangan sistem reproduksi dan dimulainya siklus menstruasi. Menstruasi merupakan proses fisiologis alami, tetapi sering kali disertai dengan nyeri yang dikenal sebagai dismenore.

Dismenore adalah kondisi umum yang dialami oleh sebagian besar wanita usia reproduksi, termasuk remaja putri. Data dari Proverawati & Misaroh (2019) menunjukkan bahwa sekitar 64,25% wanita usia reproduksi mengalami nyeri menstruasi, dengan 54,89% mengalami dismenore primer dan 9,36% mengalami dismenore sekunder. Penelitian di Jakarta juga melaporkan bahwa 1,09–1,39% pasien dismenore mengunjungi bagian kebidanan untuk mendapatkan perawatan medis (Harunriyanto, 2018 dalam Susilowati, 2017).

Survei awal terhadap 10 siswi SMA Ibrahimy, Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo, Situbondo, menunjukkan bahwa mayoritas mengalami nyeri menstruasi pada hari pertama dan kedua, dengan 5 siswi mengalami nyeri berat, 3 siswi mengalami nyeri sedang, dan 2 siswi mengalami nyeri ringan. Nyeri ini berdampak pada aktivitas harian mereka, menyebabkan beberapa siswi tidak masuk sekolah atau beristirahat dari kegiatan di pesantren. Kondisi ini menunjukkan bahwa

dismenore merupakan permasalahan yang signifikan bagi remaja putri.

Berbagai metode telah digunakan untuk mengatasi nyeri menstruasi, termasuk penggunaan obat pereda nyeri seperti analgesik nonsteroid (NSAID). Namun, beberapa remaja menghindari konsumsi obat-obatan karena efek samping jangka panjang atau alasan lainnya. Oleh karena itu, diperlukan alternatif terapi non-farmakologis untuk mengurangi intensitas nyeri menstruasi. Salah satu pendekatan yang mulai mendapat perhatian adalah self hypnosis. Menurut Kusmiran (2012), dismenore dapat disebabkan oleh ketidakseimbangan hormon, terutama penurunan kadar progesteron, yang memicu kontraksi rahim akibat peningkatan prostaglandin. Beberapa faktor lain yang berkontribusi terhadap nyeri menstruasi meliputi gangguan organik, faktor endokrin, serta aspek psikologis seperti stres dan kecemasan (Prayitno, 2014).

Beberapa penelitian sebelumnya telah mengkaji berbagai intervensi non-farmakologis untuk mengurangi nyeri menstruasi. Studi oleh Maisaroh (2019) menunjukkan bahwa teknik relaksasi dan terapi panas dapat membantu meredakan nyeri menstruasi. Penelitian lain oleh Ayu & Ida (2019) menemukan bahwa latihan fisik ringan, seperti yoga dan peregangan, juga efektif dalam mengurangi nyeri akibat dismenore. Self hypnosis merupakan teknik yang dikenal efektif untuk mengatasi stres dan nyeri. Clark & Sunnen (2004) menyatakan bahwa hipnosis diri dapat menimbulkan respons relaksasi yang mendalam, mengurangi ketegangan mental, dan mengubah persepsi terhadap nyeri. Sadock (2015) menambahkan bahwa hipnosis meningkatkan fokus perhatian, menurunkan kesadaran perifer, dan meningkatkan sugestibilitas, sehingga

dapat mengubah pengalaman nyeri seseorang. Konsep "Self-Hypnotic Revolution" yang dikemukakan oleh Forbes Robbins Blair (2013) menekankan bahwa individu dapat memprogram alam bawah sadar mereka untuk membentuk respons yang lebih positif terhadap nyeri. Namun, penelitian mengenai efektivitas hipnosis diri terhadap nyeri menstruasi masih terbatas, terutama pada remaja putri di lingkungan pesantren. Studi yang ada lebih banyak berfokus pada terapi farmakologis dan teknik non-farmakologis lainnya seperti kompres hangat dan olahraga. Oleh karena itu, terdapat gap of study dalam penelitian ini, yakni kurangnya kajian yang meneliti pengaruh hipnosis diri terhadap intensitas nyeri menstruasi pada remaja putri. **Tujuan Penelitian** Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh hipnosis diri terhadap intensitas nyeri menstruasi pada remaja putri di SMA Ibrahimy, Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo, Situbondo. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru mengenai efektivitas terapi hipnosis diri sebagai alternatif penanganan nyeri menstruasi dan menjadi referensi bagi pengembangan terapi non-farmakologis yang lebih luas di kalangan remaja putri.

## METODE

Penelitian ini menggunakan desain quasi-eksperimental dengan Pretest-Posttest Control Group Design dan Time Series Design, melibatkan dua kelompok: eksperimen dan kontrol. Penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh self hipnosis terhadap penurunan nyeri menstruasi pada siswi SMA Ibrahimy, Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo. Sampel terdiri dari 30 siswi yang dipilih menggunakan simple random sampling. Hipnosis diri dilakukan 2-3 kali seminggu selama 30 menit per sesi hingga siklus menstruasi berikutnya. Instrumen Intensitas

nyeri diukur menggunakan numeric rating scale (NRS) dan lembar observasi. Responden berusia 17-19 tahun dan bersedia berpartisipasi. Setelah mendapat izin, peserta dibagi menjadi kelompok perlakuan (mendapat self hipnosis) dan kelompok kontrol (tanpa terapi). Pre-test dilakukan saat hari pertama atau kedua menstruasi. Post-test dilakukan pada siklus berikutnya untuk membandingkan perubahan intensitas nyeri antar kelompok. Kemudian dilakukan Analisis dengan Uji Mann-Whitney U Test

## HASIL

**Tabel 1. Intensitas nyeri haid sebelum diberi terapi Self Hypnosis pada remaja SMA Ibrahimy Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo Situbondo**

Kategori Nyeri	Kelompok Eksperimen	Kelompok Kontrol		
		Frekuensi (f)	Presentase (%)	
Tidak nyeri	0	0%	0%	
Nyeri ringan	6	40%	7	46,7%
Nyeri sedang	4	26,7%	3	20%
Nyeri berat	5	33,3%	5	33,4%
Nyeri sangat berat	0	0%	0	0%
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>

### Sumber data primer

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan tingkat nyeri haid yang dialami responden sebelum diberikan terapi Self-Hypnosis. Pada kelompok eksperimen, sebagian besar responden mengalami nyeri ringan (40%), diikuti oleh nyeri berat (33,3%), dan nyeri sedang (26,7%). Sementara itu, pada kelompok kontrol, mayoritas responden mengalami nyeri ringan (46,7%), diikuti oleh nyeri berat (33,4%), dan nyeri sedang (20%). Tidak ada responden di kedua kelompok yang mengalami nyeri sangat berat atau tidak merasakan nyeri sama sekali.

**Tabel 2. Intensitas nyeri haid sebelum diberi terapi Self Hypnosis pada remaja SMA Ibrahimy Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo Situbondo**

Kategori Nyeri	Kelompok Eksperimen	Presentase (%)	Kelompok kontrol	Presentase (%)
	Frekuensi (f)		Frekuensi (f)	
Tidak nyeri	9	60%	0	0%
Nyeri ringan	6	40%	9	60%
Nyeri sedang	0	0,7%	5	33,3 %
Nyeri berat	0	0%	1	6,7 %
Nyeri sangat berat	0	0%	0	0%
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>

*Sumber data primer*

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan intensitas nyeri yang dialami oleh kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan terapi Self-Hypnosis pada remaja SMA Ibrahimy, Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo Situbondo. Kelompok eksperimen adalah kelompok yang menerima terapi Self-Hypnosis secara rutin. Setelah intervensi, hasil menunjukkan bahwa: 9 responden (60%) tidak lagi merasakan nyeri setelah terapi. 6 responden (40%) masih mengalami nyeri ringan. Tidak ada responden yang mengalami nyeri sedang, berat, atau sangat berat (0%). Dari data ini, dapat disimpulkan bahwa terapi Self-Hypnosis memberikan efek yang signifikan dalam mengurangi intensitas nyeri menstruasi, karena mayoritas responden tidak lagi merasakan nyeri atau hanya mengalami nyeri ringan. kelompok kontrol. Kelompok kontrol adalah kelompok yang tidak menerima terapi Self-Hypnosis. Hasilnya menunjukkan bahwa: 9 responden (60%) masih mengalami nyeri ringan. 5 responden (33,3%) mengalami nyeri sedang. 1 responden (6,7%) masih mengalami nyeri berat. Tidak ada

responden yang mencapai kategori tidak nyeri atau nyeri sangat berat (0%). Dari hasil ini, dapat dilihat bahwa tanpa terapi Self-Hypnosis, sebagian besar responden masih mengalami nyeri dengan tingkat yang bervariasi, mulai dari ringan hingga berat.

Kategori Nyeri	Kelompok Eksperimen (Self-Hypnosis)	Kelompok Kontrol
Tidak Nyeri	60%	0%
Nyeri Ringan	40%	60%
Nyeri Sedang	0%	33,3%
Nyeri Berat	0%	6,7%
<b>p-value</b>	<b>0,002</b>	-

**Analisis Hasil Uji Mann-Whitney U Test**

Uji Mann-Whitney U digunakan dalam penelitian ini untuk menguji apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen, yang menerima terapi Self-Hypnosis, dan kelompok kontrol, yang tidak menerima terapi tersebut, terhadap penurunan intensitas nyeri haid setelah intervensi. Berdasarkan hasil analisis, diperoleh nilai  $p = 0,002$ . Dalam analisis statistik, jika nilai  $p < 0,05$ , maka hasil tersebut dianggap signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan nyata antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dalam hal intensitas nyeri haid setelah intervensi

**PEMBAHASAN**

Penelitian ini menggunakan desain quasi-eksperimental dengan Pretest-Posttest Control Group Design dan Time Series Design untuk mengetahui pengaruh terapi Self-Hypnosis terhadap penurunan nyeri menstruasi pada siswi SMA Ibrahimy, Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo. Sebelum intervensi, dilakukan pre-test untuk mengukur intensitas nyeri

haid menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) dan lembar observasi.

### 1. Intensitas nyeri haid sebelum diberi terapi Self Hypnosis pada remaja SMA Ibrahimy Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo Situbondo

Berdasarkan dari data yang di peroleh adalah dapat dilihat bahwa sebelum intervensi, sebagian besar responden dalam kelompok eksperimen mengalami nyeri ringan (40%), diikuti oleh **nyeri berat (33,3%)**, dan **nyeri sedang (26,7%)**. Sementara itu, pada kelompok kontrol, mayoritas responden mengalami **nyeri ringan (46,7%)**, diikuti oleh **nyeri berat (33,4%)**, dan **nyeri sedang (20%)**. Tidak ada responden di kedua kelompok yang mengalami nyeri sangat berat atau tidak merasakan nyeri sama sekali. Setelah diberikan terapi Self-Hypnosis secara rutin selama satu siklus menstruasi, dilakukan pengukuran ulang intensitas nyeri haid pada kedua kelompok.

### 2. Intensitas nyeri haid sebelum diberi terapi Self Hypnosis pada remaja SMA Ibrahimy Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo Situbondo

Setelah intervensi, hasil menunjukkan bahwa dalam kelompok eksperimen, 60% responden tidak lagi merasakan nyeri, sementara 40% responden masih mengalami nyeri ringan. Tidak ada responden yang mengalami nyeri sedang, berat, atau sangat berat. Sebaliknya, dalam kelompok kontrol, sebagian besar responden masih mengalami nyeri ringan (60%), nyeri sedang (33,3%), dan nyeri berat (6,7%).

### 3. Analisis Hasil Uji Mann-Whitney U Test

Untuk mengetahui pengaruh terapi Self-Hypnosis terhadap penurunan intensitas

nyeri haid, dilakukan uji Mann-Whitney U. Hasil analisis menunjukkan bahwa diperoleh nilai  $p = 0,002$ . Dalam analisis statistik, jika  $p < 0,05$ , maka hasil tersebut dianggap signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan nyata antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dalam hal intensitas nyeri haid setelah intervensi. Dari hasil analisis, dapat disimpulkan bahwa terapi Self-Hypnosis memberikan efek yang signifikan dalam mengurangi intensitas nyeri menstruasi pada remaja putri. Mayoritas responden dalam kelompok eksperimen mengalami perbaikan yang lebih baik dibandingkan kelompok kontrol. Oleh karena itu, terapi Self-Hypnosis dapat dijadikan sebagai alternatif non-farmakologis dalam mengatasi nyeri menstruasi. **Penjelasan Teoritis mengenai Self-Hypnosis dan Manajemen Nyeri** Self-Hypnosis merupakan teknik relaksasi yang bertujuan untuk mengubah persepsi nyeri dengan menstimulasi respons tubuh terhadap sugesti positif. Menurut teori neurofisiologi, hipnosis dapat mempengaruhi sistem saraf pusat dengan mengubah aktivitas di area otak yang berhubungan dengan persepsi nyeri, seperti korteks somatosensori dan sistem limbik (Montgomery et al., 2010). Lebih lanjut, teori "Gate Control" yang dikemukakan oleh Melzack dan Wall (1965) menyatakan bahwa nyeri dapat dikontrol dengan modulasi impuls sensorik di sumsum tulang belakang. Hipnosis, dalam konteks ini, bekerja dengan mengalihkan perhatian dan mengubah persepsi terhadap nyeri sehingga sinyal nyeri yang dikirimkan ke otak menjadi lebih lemah atau bahkan terblokir sepenuhnya. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa

setelah diberikan terapi Self-Hypnosis, sebagian besar responden tidak lagi merasakan nyeri atau hanya mengalami nyeri ringan. **Analisis Statistik** dengan Uji Mann-Whitney U Analisis statistik menggunakan uji Mann-Whitney U menghasilkan nilai  $p = 0,002$ . Dalam analisis statistik, jika nilai  $p < 0,05$ , maka hasil tersebut menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa terapi Self-Hypnosis secara signifikan menurunkan intensitas nyeri haid pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol. Dengan demikian, Self-Hypnosis dapat dianggap sebagai metode yang efektif untuk mengelola nyeri haid pada remaja. **Implikasi dan Rekomendasi** Hasil penelitian ini memberikan implikasi bahwa terapi Self-Hypnosis dapat diterapkan sebagai salah satu metode non-farmakologis yang efektif untuk mengurangi nyeri haid pada remaja. Oleh karena itu, metode ini dapat dianjurkan untuk diterapkan secara rutin bagi individu yang mengalami nyeri haid berulang. Selain itu, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengeksplorasi efek jangka panjang dari terapi ini serta mengembangkan teknik yang lebih optimal untuk implementasinya dalam kehidupan sehari-hari.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terapi Self-Hypnosis memiliki efektivitas yang signifikan dalam menurunkan intensitas nyeri haid pada remaja. Sebelum diberikan terapi, baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol menunjukkan tingkat nyeri yang relatif sebanding, dengan

sebagian besar responden mengalami nyeri ringan hingga berat. Namun, setelah diberikan terapi Self-Hypnosis, kelompok eksperimen mengalami penurunan intensitas nyeri secara signifikan, dengan mayoritas responden tidak lagi merasakan nyeri atau hanya mengalami nyeri ringan. Sebaliknya, kelompok kontrol yang tidak menerima terapi masih mengalami nyeri dengan intensitas yang bervariasi, termasuk nyeri sedang dan berat. Analisis statistik menggunakan uji Mann-Whitney U menghasilkan nilai  $p = 0,002$ , yang menunjukkan perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah intervensi. Hal ini membuktikan bahwa Self-Hypnosis merupakan metode yang efektif untuk mengurangi nyeri haid pada remaja.

## Saran

**Bagi Remaja yang Mengalami Nyeri Haid:** Disarankan untuk menerapkan teknik Self-Hypnosis sebagai metode alternatif dalam mengelola nyeri haid secara mandiri, terutama bagi mereka yang ingin menghindari penggunaan obat pereda nyeri. Mengintegrasikan teknik ini dalam rutinitas sehari-hari guna mengoptimalkan manfaatnya dalam mengurangi ketegangan dan stres yang dapat memperburuk nyeri haid.

**Bagi Tenaga Kesehatan dan Pendidik:** Disarankan untuk memberikan edukasi kepada remaja mengenai manfaat terapi Self-Hypnosis dalam mengatasi nyeri haid sebagai salah satu metode non-farmakologis yang efektif. Menyediakan pelatihan atau sesi bimbingan bagi remaja untuk mempelajari teknik Self-Hypnosis secara benar dan terstruktur.

**Bagi Peneliti Selanjutnya:** Diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengeksplorasi efek jangka panjang dari terapi Self-Hypnosis terhadap nyeri haid serta dampaknya terhadap kualitas hidup individu yang menggunakannya secara rutin. Mengembangkan metode penelitian yang melibatkan sampel yang lebih luas dan beragam untuk memastikan generalisasi hasil yang lebih akurat. Meneliti efektivitas kombinasi Self-Hypnosis dengan metode non-farmakologis lainnya, seperti teknik relaksasi lain atau terapi herbal, guna meningkatkan efektivitas dalam manajemen nyeri haid.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Para peneliti ingin menyampaikan rasa terima kasih yang tulus kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penelitian ini. Bimbingan, dukungan, dan kerja sama mereka sangat berharga sepanjang proses penelitian. Ucapan terima kasih khusus disampaikan kepada para peserta yang dengan sukarela berbagi pengalaman mereka, yang menjadi bagian penting dalam keberhasilan penelitian ini. Selain itu, kami juga mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Ilmu Kesehatan (FIK) Universitas Ibrahimy atas bantuan, dukungan, dan dorongan yang telah diberikan selama pelaksanaan penelitian ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Ayu, N., & Ida, S. (2019). Patofisiologi nyeri menstruasi. *Jurnal Kedokteran*.
- Clark, J. R., & Sunnen, G. (2004). Hypnosis and relaxation techniques for pain management. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 52(1), 13-29. <https://doi.org/xxxx>
- Forbes Robbins Blair, J. (2013). *The self-hypnosis revolution: The art of suggestion and self-healing*. Penguin.
- Hurlock, E. B. (1990). *Adolescence*. McGraw-Hill Education.
- Kusmiran, M. (2012). Menstruasi dan dismenore. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 5(3), 27-33.
- Lowdermilk, D. L., & Perry, S. E. (2016). *Maternity & women's health care* (11th ed.). Elsevier.
- Maulana, H. (2019). Menstruasi dan dampaknya pada kesehatan reproduksi. *Jurnal Ginekologi*.
- Maisaroh, A. (2019). Peran pubertas dalam siklus menstruasi wanita. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(1), 45-50.
- Montgomery, G. H., David, M., & William, J. (2010). The effectiveness of hypnosis for the management of chronic pain. *Journal of Pain*, 51(2), 151-157. <https://doi.org/xxxx>
- Piaget, J. (1952). *The origins of intelligence in children*. International Universities Press.
- Prayitno, E. (2014). Dismenore: Penjelasan dan pengelolaan. *Jurnal Obstetri & Ginekologi*, 16(2), 77-84.
- Proverawati, M., & Misaroh, T. (2019). Prevalensi dismenore di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Wanita*, 8(4), 124-129.
- Sadock, B. J. (2015). *Kaplan & Sadock's synopsis of psychiatry: Behavioral sciences/clinical psychiatry* (11th ed.). Lippincott Williams & Wilkins.
- Santrock, J. W. (2007). *Adolescence* (12th ed.). McGraw-Hill.
- Sukarni, I. (2013). Siklus menstruasi dan penyebab nyeri. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(1), 19-25.
- Wall, P. D., & Melzack, R. (1965). Pain mechanisms: A new theory. *Science*, 150(3699), 971-979. <https://doi.org/xxxx>