

## Pengaruh hipnoterapi terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri

Cayla Axel Barata, Reny Retnaningsih, Raden Maria Veronika Widiatrilupi

Program Studi Kebidanan, Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoenpartemen

### How to cite (APA)

Barata, C. A., Retnaningsih, R., & Widiatrilupi, R. M. V. (2025). Pengaruh hipnoterapi terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri. *Journal of Public Health Innovation*, 5(2), 378–384. <https://doi.org/10.34305/jphi.v5i2.1659>

### History

Received: 28 April 2025

Accepted: 26 Mei 2025

Published: 5 Juni 2025

### Corresponding Author

Reny Retnaningsih, Program Studi Sarjana Kebidanan, Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoenpartemen; [renyretna@itsk-soepraoen.ac.id](mailto:renyretna@itsk-soepraoen.ac.id)



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Dismenore merupakan nyeri saat menstruasi yang sering dialami remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Salah satu metode non-farmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri adalah hipnoterapi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh hipnoterapi terhadap intensitas dismenore pada remaja putri di SMP Advent Malang.

**Metode:** Penelitian ini menggunakan desain pre-experimental dengan one-group pretest-posttest design. Sampel terdiri dari 29 responden dengan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui lembar observasi skala nyeri sebelum dan setelah diberikan hipnoterapi. Analisis data menggunakan uji Paired t-test untuk mengetahui perbedaan tingkat nyeri sebelum dan sesudah intervensi.

**Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata intensitas nyeri sebelum diberikan hipnoterapi adalah 3,69, dengan tingkat nyeri minimum 1 dan maksimum 6. Setelah diberikan hipnoterapi, rata-rata nyeri menurun menjadi 1,72, dengan tingkat nyeri minimum 0 dan maksimum 6. Uji statistik menunjukkan nilai p value = 0,001 < 0,005, yang berarti terdapat pengaruh signifikan hipnoterapi terhadap intensitas dismenore.

**Kesimpulan:** Hipnoterapi efektif dalam menurunkan intensitas dismenore pada remaja putri.

**Kata Kunci :** Hipnoterapi, dismenore, remaja, intensitas nyeri, terapi non farmakologis

### ABSTRACT

**Background:** Dysmenorrhea is pain during menstruation that is often experienced by adolescent girls and can interfere with daily activities. One of the non-pharmacological methods that can be used to reduce pain is hypnotherapy. This study aims to determine the effect of hypnotherapy on the intensity of dysmenorrhea in adolescent girls at SMP Advent Malang.

**Method:** This study used a pre-experimental design with one-group pretest-posttest design. The sample consisted of 29 respondents with a purposive sampling technique. Data collection was carried out through a pain scale observation sheet before and after hypnotherapy was given. Data analysis used the Paired t-test to determine the difference in pain levels before and after the intervention.

**Result:** The results showed that the average pain intensity before hypnotherapy was 3.69, with a minimum pain level of 1 and a maximum of 6. After hypnotherapy, the average pain decreased to 1.72, with a minimum pain level of 0 and a maximum of 6. Statistical tests showed a p value = 0.001 < 0.005, which means there is a significant effect of hypnotherapy on the intensity of dysmenorrhea.

**Conclusion:** Hypnotherapy is effective in reducing the intensity of dysmenorrhea in adolescent girls.

**Keyword :** Hypnotherapy, dysmenorrhea, adolescents, pain intensity, non-pharmacological therapy

## Pendahuluan

Masa remaja merupakan periode peralihan menuju kedewasaan yang ditandai dengan perubahan hormonal, fisik, psikologis, dan sosial, dikenal sebagai pubertas (Martina & Indarsita, 2019). Pada perempuan, tanda utama pubertas adalah menarche, yaitu menstruasi pertama (Sianu et al., 2022). Menstruasi merupakan proses fisiologis bulanan berupa peluruhan dinding rahim yang keluar melalui vagina jika tidak terjadi kehamilan (Astutiningrum et al., 2022). Namun, sebagian besar perempuan mengalami nyeri haid atau dismenore, yang terbagi menjadi primer (tanpa kelainan) dan sekunder (karena kelainan tertentu) (Oktorika & Sudiarti, 2020). Dismenore umumnya terjadi pada awal menstruasi dan mereda setelah keluarnya darah dalam jumlah cukup (Adzkiya & Kartika, 2020).

Dismenore, atau nyeri haid, adalah kondisi yang umum dialami oleh banyak wanita, terutama remaja putri. Menurut penelitian, sekitar 50-90% remaja putri mengalami dismenore, yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan kualitas hidup mereka (Karanth & Liya, 2018). Nyeri ini sering kali disebabkan oleh kontraksi otot rahim yang berlebihan dan dapat bervariasi dalam intensitas dari ringan hingga berat (Abbara et al., 2019). Penanganan dismenore dapat dilakukan secara farmakologis dengan menggunakan analgesik, terapi hormonal, dan NSAID (Noviani, 2022). Obat seperti paracetamol, asam mefenamat, ibuprofen, dan aspirin umum digunakan untuk meredakan nyeri haid (Amalia Sri Anjani et al., 2022). Di sisi lain, metode nonfarmakologis mencakup teknik relaksasi, hipnoterapi, kompres hangat, aromaterapi, pijat, dan istirahat cukup (Puspita et al., 2022). Meskipun analgesik banyak dipakai oleh remaja, penggunaannya berisiko menyebabkan ketergantungan, sehingga hipnoterapi menjadi alternatif aman untuk mengurangi nyeri (Linar et al., 2024).

Hipnoterapi adalah teknik yang menggunakan sugesti untuk mengubah persepsi dan pengalaman individu terhadap

rasa sakit (Aflahatinufus et al., 2022). Hipnoterapi bekerja secara efektif dalam mengurangi nyeri dengan memanfaatkan teknik relaksasi dan pemberian sugesti saat individu berada dalam kondisi trance yang memengaruhi alam bawah sadar (Sahdani, 2023). Beberapa studi menunjukkan bahwa hipnoterapi dapat efektif dalam mengurangi intensitas nyeri pada berbagai kondisi, termasuk dismenore. Namun, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi efektivitas hipnoterapi khususnya pada remaja putri yang mengalami dismenore.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi pengaruh hipnoterapi terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri di SMP Advent Malang. Dengan memahami efektivitas hipnoterapi, diharapkan dapat memberikan alternatif pengelolaan nyeri haid yang lebih aman dan efektif, serta meningkatkan kesadaran akan kesehatan reproduksi di kalangan remaja. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan dalam pengembangan strategi manajemen nyeri haid yang lebih holistik dan berkelanjutan.

## Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode pra-eksperimen one group pretest-posttest untuk menilai efektivitas hipnoterapi dalam mengurangi intensitas dismenore. Lokasi penelitian berada di SMP Advent Malang, Jawa Timur, dan dilaksanakan dari Februari hingga Mei 2025. Populasi terdiri dari siswi kelas VII hingga IX yang mengalami dismenore, dengan 29 responden dipilih melalui teknik purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi tertentu. Variabel penelitian meliputi hipnoterapi sebagai variabel independen dan intensitas dismenore sebagai variabel dependen. Prosedur penelitian mencakup tahap izin, sosialisasi, pretest, intervensi hipnoterapi selama 30 menit, posttest, dan evaluasi, dengan pengukuran nyeri menggunakan instrumen Numeric Rating Scale (NRS). Data dianalisis menggunakan uji Paired t-test

dengan signifikansi  $p \leq 0,05$ . Penelitian ini telah mendapat persetujuan etik dan menjunjung tinggi prinsip-prinsip etika penelitian, termasuk informed consent, anonimitas, dan kebebasan partisipasi.

### Hasil

Penelitian dilakukan terhadap 29 remaja putri di SMP Advent Malang yang mengalami dismenore primer. Sebelum diberikan hipnoterapi, sebagian besar responden mengalami nyeri dengan intensitas sedang (21 orang), sedangkan sisanya mengalami nyeri ringan (8 orang).

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Pre Pemberian Hipnoterapi di SMP Advent Malang**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Nyeri ringan	12	41.4	41.4	41.4
	Nyeri sedang	17	58.6	58.6	100.0
Total		29	100.0	100.0	

Berdasarkan Tabel 5.5, distribusi frekuensi responden sebelum diberikan hipnoterapi menunjukkan bahwa sebagian besar berada dalam kategori nyeri sedang, yaitu sebanyak 17 responden (58,6%), sedangkan hampir sebagian besar lainnya

Setelah diberikan hipnoterapi satu sesi selama 30 menit, intensitas nyeri mengalami penurunan yang signifikan.

Tercatat 23 responden (79,3%) mengalami nyeri ringan, 4 responden (13,8%) tidak merasakan nyeri, dan hanya 2 responden (6,9%) yang tetap merasakan nyeri sedang. Analisis menggunakan uji Paired t-test menunjukkan bahwa rata-rata skor nyeri menurun dari 3,69 menjadi 1,72, dengan nilai  $p = 0,001 < 0,05$ , yang menunjukkan bahwa hipnoterapi memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore.

mengalami nyeri ringan, dengan jumlah 12 responden (41,4%). Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa mayoritas tingkat nyeri yang dialami siswi sebelum dilakukan hipnoterapi berada pada kategori nyeri sedang.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Post Pemberian Hipnoterapi di SMP Advent Malang**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Nyeri ringan	4	13.8	13.8	13.8
	Nyeri sedang	23	79.3	79.3	93.1
Total		2	6.9	6.9	100.0

Berdasarkan Tabel 5.6 distribusi frekuensi responden setelah diberikan hipnoterapi menunjukkan bahwa sebagian besar mengalami penurunan tingkat nyeri ke dalam kategori nyeri ringan, yaitu sebanyak 23 responden (73,9%). Selain itu, Sebagian

kecil yang tidak mengalami nyeri berjumlah 4 responden (13,8%), sedangkan 2 responden (6,9%) masih berada dalam kategori nyeri sedang. Dari data tersebut, dapat disimpulkan bahwa mayoritas tingkat nyeri pada siswi mengalami penurunan setelah diberikan hipnoterapi.

**Tabel 3. Pengaruh Pre dan Post Hipnoterapi Terhadap Intensitas Dismenore Pada Remaja Putri di SMP Advent Malang**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre Test	3.69	29	1.538	.286
	Post Test	1.72	29	1.099	.204

Berdasarkan Tabel 5.7, hasil analisis statistik menggunakan uji paired t-test menunjukkan bahwa nilai rerata tingkat dismenore sebelum diberikan hipnoterapi sebesar 3,69, dengan tingkat nyeri minimum 1 dan maksimum 6. Setelah diberikan hipnoterapi, nilai rerata menurun menjadi

1,72, dengan tingkat nyeri minimum 0 dan maksimum 6. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian hipnoterapi terhadap penurunan intensitas dismenore pada remaja putri.

#### Uji Statistik Paired T-test

**Tabel 4. Paired Samples Test Paired Differences**

	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
				Lower	Upper			
Pair 1 Pre Test - Post Test	1.966	.944	.175	1.606	2.325	11.209	28	.000

Berdasarkan table 5.8 hasil analisis statistik menggunakan uji paired t-test menunjukkan bahwa nilai p yang diperoleh adalah 0,001 ( $0,001 < 0,05$ ), sehingga  $H_0$  diterima dan  $H_0$  ditolak dengan arti adanya perbedaan responden sebelum dan sesudah diberi intervensi hipnoterapi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa Pemberian ipnoterapi berpengaruh terhadap intensitas dismenore pada remaja putri di SMP Advent Malang.

#### Pembahasan

Analisis data dari 29 responden menunjukkan bahwa sebagian besar mengalami dismenore dengan tingkat nyeri sedang, yaitu 21 responden, yang dipengaruhi oleh peningkatan hormon prostaglandin. Selain itu, terdapat 9 responden yang merasakan nyeri ringan, dan 4 di antaranya juga mengalami pusing, yang dipengaruhi oleh tingkat stres yang mereka alami. Peneliti berpendapat bahwa dismenore sering kali terkait dengan peningkatan kadar prostaglandin dan leukotrien dalam endometrium. Prostaglandin  $F_{2\alpha}$  ( $PGF_{2\alpha}$ ) berfungsi merangsang kontraksi otot rahim dan penyempitan pembuluh darah, yang dapat menyebabkan nyeri saat menstruasi. Leukotrien juga berperan dalam meningkatkan sensitivitas saraf terhadap nyeri, memperburuk gejala dismenore.

Sebagian besar responden juga mengalami nyeri menstruasi dengan durasi kurang dari dua hari, yang sesuai dengan temuan Ferries-Rowe et al., (2020), yang menyatakan bahwa kadar prostaglandin  $F_{2\alpha}$  biasanya lebih tinggi pada dua hari pertama menstruasi pada perempuan yang mengalami dismenore primer, yang turut berkontribusi pada intensitas nyeri.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan hipnoterapi, sebagian besar responden (73,9%) mengalami penurunan tingkat nyeri hingga kategori nyeri ringan, dengan 13,8% responden tidak merasakan nyeri sama sekali. Penurunan ini terjadi karena hipnoterapi, yang menggunakan teknik relaksasi dalam kondisi hipnosis, dapat merangsang otak untuk melepaskan neurotransmitter seperti enkephalin dan endorfin, yang membantu meredakan nyeri (Pratiwi & Hasanah, 2020). Meskipun sebagian besar responden mengalami penurunan nyeri, dua responden tetap mengalami nyeri sedang, kemungkinan akibat kurangnya fokus atau kondisi lingkungan yang tidak mendukung terapi. Hal ini sejalan dengan penelitian Sianu et al., (2022), yang menekankan pentingnya kondisi trance yang dalam untuk efektivitas hipnoterapi.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa kelebihan berat badan dapat meningkatkan risiko dismenore primer

akibat peningkatan prostaglandin yang menyebabkan kontraksi otot rahim berlebihan, sesuai dengan temuan Kasma & Mayangsari (2024). Meskipun hanya sedikit responden dengan kelebihan berat badan atau obesitas, hubungan ini tetap relevan dalam menjelaskan intensitas nyeri yang lebih tinggi pada mereka. Selain itu, mayoritas responden memiliki aktivitas fisik sedang, yang berpotensi membantu mengurangi nyeri, sementara responden dengan aktivitas fisik ringan berisiko mengalami nyeri lebih tinggi. Penelitian ini mendukung teori bahwa aktivitas fisik dapat mengurangi risiko dismenore dan menunjukkan perlunya edukasi lebih lanjut tentang manfaatnya.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di SMP Advent Malang, diketahui bahwa sebelum diberikan hipnoterapi, rata-rata tingkat dismenore responden adalah 3,69, dengan skala nyeri berkisar antara 1 hingga 6. Setelah intervensi hipnoterapi, terjadi penurunan rata-rata intensitas nyeri menjadi 1,72, dengan rentang skala nyeri dari 0 hingga 6. Hasil analisis statistik menggunakan uji Paired T-test menunjukkan nilai p-value sebesar 0,00 ( $< 0,05$ ), yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah terapi. Dengan demikian, hipnoterapi terbukti memberikan pengaruh positif terhadap penurunan intensitas dismenore pada remaja putri.

Menurut Halim & Khayati (2020), hipnoterapi bekerja dengan memanfaatkan teknik hipnosis yang mampu memodifikasi persepsi dan respons terhadap nyeri melalui sugesti verbal. Saat individu berada dalam kondisi trance, pikiran menjadi lebih reseptif terhadap sugesti yang mampu menekan persepsi nyeri, bahkan menciptakan efek jangka panjang dalam meredakan atau menghilangkan rasa sakit.

Pengamatan peneliti menunjukkan bahwa seluruh responden mengalami penurunan nyeri, dan beberapa bahkan merasakan relaksasi mendalam hingga mengantuk selama terapi. Peneliti menyimpulkan bahwa hipnoterapi

merupakan metode non-farmakologis yang efektif dan aman dalam mengatasi dismenore primer. Selain mengurangi nyeri, hipnoterapi juga memiliki manfaat tambahan dalam menangani gangguan lain seperti hipertensi, asma, gangguan tidur seperti insomnia, gangguan makan seperti anoreksia nervosa dan makan berlebihan, kebiasaan merokok, gangguan kepribadian, serta nyeri akut maupun kronis (Trisnawati, 2023).

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMP Advent Malang, hipnoterapi terbukti efektif dalam menurunkan intensitas dismenore pada remaja putri. Sebelum intervensi, mayoritas responden mengalami nyeri sedang (58,6%), sedangkan sisanya mengalami nyeri ringan (41,4%). Setelah diberikan hipnoterapi, terjadi penurunan yang signifikan pada tingkat nyeri, dengan sebagian besar responden (73,9%) mengalami nyeri ringan, 13,8% tidak lagi merasakan nyeri, dan hanya 6,9% yang masih berada pada kategori nyeri sedang.

Uji statistik menggunakan Paired T-Test menunjukkan nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), yang mengindikasikan adanya pengaruh signifikan antara hipnoterapi dan penurunan intensitas dismenore. Efektivitas ini berkaitan dengan kemampuan hipnoterapi dalam memberikan sugesti positif dan menciptakan kondisi relaksasi yang mendalam (trance), sehingga membantu mengubah persepsi individu terhadap rasa nyeri.

Hipnoterapi menjadi alternatif nonfarmakologis yang aman, tidak menimbulkan efek samping, dan dapat diterapkan dalam konteks pendidikan sebagai bagian dari pendekatan holistik terhadap kesehatan remaja. Dengan demikian, intervensi ini layak dipertimbangkan sebagai salah satu metode penanganan dismenore di kalangan remaja sekolah.

### Saran

Sebagai upaya pengembangan dari hasil penelitian ini, sekolah sebagai tempat penelitian diharapkan dapat mengadakan program kesehatan reproduksi remaja yang melibatkan metode alami seperti hipnoterapi. Selain itu, kerja sama dengan tenaga kesehatan atau psikolog diperlukan untuk membantu menangani faktor-faktor yang memperparah dismenore, seperti stres dan gaya hidup tidak sehat. Peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti variabel lain seperti pola makan, tingkat stres, dan aktivitas fisik guna mendapatkan pemahaman yang lebih menyeluruh. Sementara itu, responden diimbau untuk menerapkan teknik hipnoterapi secara mandiri, menjaga pola hidup sehat, dan berkonsultasi dengan tenaga medis bila keluhan nyeri haid tidak membaik.

#### Daftar Pustaka

- Abbara, A., Eng, P. C., Phylactou, M., Clarke, S. A., Hunjan, T., Roberts, R., Vimalasvaran, S., Christopoulos, G., Islam, R., Purugganan, K., Comninos, A. N., Trew, G. H., Salim, R., Hramyka, A., Owens, L., Kelsey, T., & Dhillon, W. S. (2019). Anti-müllerian hormone (amh) in the diagnosis of menstrual disturbance due to polycystic ovarian syndrome. *Frontiers In Endocrinology*, *10*, 656. <https://doi.org/10.3389/Fendo.2019.00656>
- Adzkiya, M., & Kartika, I. R. (2020). Hipnoterapi untuk menurunkan nyeri dismenore: Tinjauan Pustaka. *REAL In Nursing Journal*, *3*(2), 115. <https://doi.org/10.32883/Rnj.V3i2.416>
- Aflahatinufus, A., Sriati, A., & Shalahuddin, I. (2022). Efektivitas hipnoterapi sebagai intervensi untuk mengurangi stres pada remaja: Studi Literatur. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, *10*(2), 245. <https://doi.org/10.26714/Jkj.10.2.2022.245-256>
- Amalia Sri Anjani, Arfah, A. I., Arifin, A. F., Anna Sari Dewi, Ratih Natasha Maharani, Sulaiman, A. B., & Marimba, A. D. (2022). Literatur Review: Pengaruh terapi murottal dengan perubahan tingkat nyeri haid (dismenore). *Fakumi Medical Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, *2*(3), 138–149. <https://doi.org/10.33096/Fmj.V2i3.32>
- Astutiningrum, D., Ernawati, E., & Riyanti, E. (2022). Pembentukan kader kesehatan remaja dan peningkatan pengetahuan tentang menstrual hygiene dengan edukasi pada santriwati. *Jurnal Empati (Edukasi Masyarakat, Pengabdian Dan Bakti)*, *3*(1), 29. <https://doi.org/10.26753/Empati.V3i1.746>
- Ferries-Rowe, E., Corey, E., & Archer, J. S. (2020). Primary dysmenorrhea: diagnosis and therapy. *Obstetrics & Gynecology*, *136*(5), 1047–1058. <https://doi.org/10.1097/AOG.0000000000004096>
- Halim, A. R., & Khayati, N. (2020). Pengaruh hipnoterapi lima jari terhadap penurunan skala nyeri pada pasien kanker serviks. *Ners Muda*, *1*(3), 159. <https://doi.org/10.26714/Nm.V1i3.6211>
- Karant, S., & Liya, S. R. (2018). Prevalence and risk factors for dysmenorrhoea among nursing student and its impact on their quality of life. *International Journal Of Reproduction, Contraception, Obstetrics And Gynecology*, *7*(7), 2661. <https://doi.org/10.18203/2320-1770.Ijrcog20182483>
- Kasma, A. S. R., & Mayangsari, R. (2024). Faktor yang mempengaruhi kejadian dismenore pada mahasiswi di Majene. *19*.
- Linar, C., Wati, H., Susanti, E., Narizka, C. S. G., & Mahlida, C. R. (2024). Edukasi penanganan dismenorea pada remaja putri di Smks Kesehatan Darussalam Lhokseumawe. *Vol.5 No. 1*, 60–63.
- Martina & Indarsita. (2019). Hubungan pengetahuan dismenore dengan

*penanganan dismenore pada siswi di SMA Negeri 15 Medan.*

- Noviani, A. (2022). Pendidikan Kesehatan tentang cara mengatasi nyeri haid (dismenore) dengan terapi non farmakologis di Man 1 Karanganyar. *Buguh: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(4), 25–30. <https://doi.org/10.23960/Buguh.V2n4.1221>
- Oktoika, P., & Sudiarti, P. E. (2020). *Research & learning in nursing science*. 4(23), 122–129.
- Pratiwi, I. G. D., & Hasanah, L. (2020). Efektifitas spiritual hipnoterapi terhadap penurunan nyeri dismenore pada mahasiswa kebidanan. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal Of Ners And Midwifery)*, 7(2), 264–269. <https://doi.org/10.26699/Jnk.V7i2.ART.P264-269>
- Puspita, I. M., Anifah, F., & Meidiawati, F. (2022). *Pengaruh pemberian massage effleurage untuk mengurangi nyeri dismenore pada remaja putri.*
- Sahdani, A. M. (2023). Pengaruh hipnoterapi terhadap penurunan tingkat kecemasan (anxiety) akibat pandemi covid-19 di Kota Makassar. *Jurnal Empati*, 12(1), Article 1. <https://doi.org/10.14710/Empati.2023.32753>
- Sianu, T., Taqiyah, Y., & Alam, R. I. (2022). Pengaruh hipnoterapi terhadap dismenorea primer pada remaja putri. *Window Of Nursing Journal*, 201–209. <https://doi.org/10.33096/Won.V3i2.529>
- Trisnawati. (2023). Hipnoterapi untuk menurunkan nyeri dismenore. *Tinjauan Literatur*, Vol. 7 No. 1, 640–647.