



## ARTIKEL RISET

URL artikel: <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/won/article/view/won/index>

### Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik terhadap Penurunan Dismenore Primer pada Remaja Putri

Alhamida Salnaf Ituga<sup>1</sup>, Yusrah Taqiyah<sup>2</sup>, Tutik Agustini<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

(<sup>K</sup>): [yusrahtaqiyah63@gmail.com](mailto:yusrahtaqiyah63@gmail.com)

[alhamida02@gmail.com](mailto:alhamida02@gmail.com)<sup>1</sup>, [yusrahtaqiyah63@gmail.com](mailto:yusrahtaqiyah63@gmail.com)<sup>2</sup>, [tutik\\_agustini@yahoo.com](mailto:tutik_agustini@yahoo.com)<sup>3</sup>

(085255737165)

## ABSTRAK

Dismenore pada saat menstruasi, keadaan yang memperlihatkan ketidaknyamanan secara subjektif/individual. Jika dismenore tidak ditangani dapat berpengaruh terhadap aktivitas dan sikap siswi. Salah satu tindakan non-farmakologi dalam menangani nyeri yaitu teknik distraksi dengan terapi musik yang aman dapat mengurangi nyeri. Mendengarkan musik dapat memproduksi zatendorphins yang dapat menghambat transmisi impuls nyeri di system saraf pusat, sehingga sensasi nyeri menstruasi dapat berkurang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi musik klasik terhadap penurunan nyeri dismenore primer pada remaja putri SMAN 1 Buton. Penelitian ini menggunakan kuasi eksperimen, dengan menggunakan desain *pra-eksperiment* dengan rancangan *pretest-postest*. Pada penilitian ini menggunakan *non probability sampling* dengan metode *consecutive sampling*, Populasi pada penilitian ini adalah semua siswi putri yang mengalami dismenore primer pada kelas XII IPA1, IPA2 dan IPA3 yang berjumlah 35 orang. Analisa data yang digunakan adalah univariat dan bivariat, dimana bivariat menggunakan analisa uji Wilcoxon. Instrumen yang digunakan *Numeric Rating Scale* (NRS). Sampel diberikan terapi musik klasik 10-20 menit selama 3 hari berturut-turut. Hasil penelitian menunjukkan nilai  $\rho = 0.000$ , dimana nilai  $\rho$  lebih kecil dari  $\alpha=0.05$  maka  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan hasil sebelum dan setelah pemberian terapi musik klasik, sehingga terdapat adanya pengaruh terapi musik klasik efektif terhadap *dismenore*. Adapun saran dari penelitian ini adalah mengatasi nyeri dismenore tidak langsung mengkonsumsi obat-obatan farmakologis melainkan menggunakan terapi musik seperti terapi musik klasik, kemudian penelitian ini juga dapat menjadi tambahan referensi terkait terapi musik klasik terhadap nyeri haid.

Kata Kunci : Terapi musik klasik; remaja putri; *dismenore* primer

## PUBLISHED BY :

Pusat Kajian dan Pengelola Jurnal  
Fakultas Kesehatan Masyarakat UMI

## Address :

Jl. Urip Sumoharjo Km. 5 (Kampus II UMI)  
Makassar, Sulawesi Selatan.

## Email :

[jurnal.won@umi.ac.id](mailto:jurnal.won@umi.ac.id)

## one :

+62 85242002916

## Article history : (dilengkapi oleh admin)

Received Tanggal 13 Oktober 2020

Received in revised form 03 Desember 2020

Accepted 11 Desember 2020

Available online 22 Januari 2021

licensed by [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



### ABSTRACT

*Dismenorrhea during menstruation, a condition that shows discomfort subjectively / individually. If the dismenorrhea is not handled it can affect the activities and attitudes of the students. One of the non-pharmacological actions in dealing with pain is the technique of distraction with safe music therapy can reduce pain. Listening to music can produce zatendorphins that can inhibit the transmission of pain impulses in the central nervous system, so that the sensation of menstrual pain can be reduced. The purpose of this study was to find out the effect of classical music therapy on the reduction of primary dismenorrhea pain in young women of SMAN 1 Buton. This study used a quarle of experiments, using a pre-experimental design with a pretest-posttest design. In this study using non probability sampling with consecutive sampling method, the population in this study were all female students who experienced primary dismenorrhea in xli IPA1, IPA2 and IPA3 class of 35 people. Data analysis used is univariate and bivariate, where bivariate uses Wilcoxon test analysis. Instruments used Numeric Rating Scale (NRS). Samples are given classical music therapy of 10-20 minutes for 3 consecutive days. The results showed a value of  $p = 0.000$ , where the value of  $p$  is less than  $\alpha = 0.05$  then  $H_a$  is accepted and  $H_0$  is rejected. It can be concluded that there are different results before and after the administration of classical music therapy, so there is an effective influence of classical music therapy on disminore. The advice of this study is to overcome the pain of dismenorrhea not directly consume pharmacological drugs but rather use music therapy such as classical music therapy, then this research can also be an additional reference related to classical music therapy against menstrual pain.*

*Keywords: Classical music therapy; young women; primary dysmenorrhea*

### PENDAHULUAN

Pubertas adalah masa ketika seorang anak mengalami perubahan fisik, psikis, dan kematangan fungsi seksual. Istila pubertas dapat digunakan untuk menyatakan perubahan biologis yang meliputi morfologi dan fisiologi yang terjadi dengan pesat dari masa anak menuju dewasa, terutama pada perubahan kelamin dari tahap anak ke dewasa.(1)

Menstruasi adalah perdarahan secara periodik dan siklik dari uterus, disertai pelepasan endometrium. Pada waktu menstruasi remaja tersebut juga akan mengalami nyeri menstruasi (*dysmenorhea*) (1). Sementara Disminorea adalah nyeri pada saat menstruasi. Nyeri dirasakan pada perut bagian bawah yang terkadang rasa nyeri tersebut meluas hingga kepinggang dan punggung. Terdapat dua tipe disminorea yaitu disminorea primer dan disminorea sekunder. Disminorea primer adalah nyeri haid tanpa kelainan alat-alat genitalia yang nyata, disminorea primer terjadi beberapa waktu setelah *menarche*. Disminorea sekunder adalah adanya kelainan pada organ genitalia dalam rongga pelvis, disminorea ini disebut juga sebagai disminorea organik (2).

Jumlah kejadian di dunia mengatakan prevalensi dismenore primer masih mencapai 90% pada wanita aktif. Di Amerika Serikat angka presentasinya sekitar 60%. Prevalensi dismenore di Indonesia sebesar 64,25% terdiri dari dismenore primer 54,89% dan 9,36% Disminore sekunder. Dismenore primer dialami oleh 60-75% remaja, dengan tigaseperempat dari jumlah remaja mengalami sakit ringan hingga parah dan seperempat lagi menderitakit parah. Di Surabaya diperoleh sebesar 1,07-1,31% dari total kunjungan ke dokter kandungan seorang penderita dismenore. 30-60% dari remaja melaporkan seorang wanita mengalami dismenore, sebanyak 7-15%

tidak bersekolah atau bekerja. (3).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Firsty Ayu Paramitha pada tanggal 31 maret 2017 di SMAN I VII Koto Sei.Sarik dan SMAN II VII Koto Sei.Sarik Kab.Padang Pariaman. Pada SMAN I VII Koto Sei.Sarik didapatkan jumlah siswi kelas X sebanyak 110 siswi sedangkan pada SMAN II VII Koto Sei.Sarik didapatkan jumlah siswi kelas X sebanyak 100 siswi. 10 orang siswi SMAN I VII Koto Sei.Sarik kelas X, mengatakan mereka mengalami nyeri pada saat haid, dan dari 10 siswi tersebut tidak mengetahui cara mengurangi nyeri dismenore tersebut, dan mereka cenderung membiarkan nyeri tersebut sehingga seringkali mengganggu aktivitas sehari-hari. Hasil analisa tabel setelah dilakukan uji statistik didapatkan  $P = 0.000$ . Hal ini berarti  $P$  Value lebih kecil dari nilai  $\alpha = 0,05$  sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, artinya bahwa ada perbedaan efektifitas waktu pemberian terapi musik klasik (mozart) terhadap tingkat nyeri haid (dismenorhe) pada remaja putri siswi kelas X Di SMAN I VII Koto Sei.Sarik Kab.Padang Pariaman Tahun 2017. Setelah dilakukan uji statistik lanjut maka didapatkan ada perbedaan atau lebih efektif apabila terapi musik klasik (mozart) didengarkan selama 30 menit. Tetapi menurut pendapat Solehati & Kosasih 2016 bahwa pada beberapa pasien, terapi musik hanya diberikan waktu singkat dan dapat memberikan efek positif bagi pasien. Pada penelitian Ferrer (2000), terapi musik diberikan selama 20 menit pada pasien yang sedang menjalani kemoterapi, sedangkan pada penelitian Evans (2001) terapi musik diberikan selama 30 menit pada pasien dengan penyakit terminal. (4).

Tidak ada angka pasti prevalensi penderita disminorea di Sulawesi Selatan. Namun dari analisis kasus yang dilakukan oleh Susanto Tahun 2008 di Kota Makassar dari 997 remaja putri yang menjadi responden, terdapat 93,8% diantaranya mengalami disminorea primer. Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Andi Tahun 2012, pada 40 responden ditemukan sebesar 65% responden mengalami disminorea dengan tingkat nyeri yang berbeda-beda. Responden dengan disminorhea yang merasakan nyeri ringan sebesar 57,7%, nyeri sedang 38,5% dan nyeri berat sebesar 3,8%. Hal ini menunjukkan tingginya prevalensi kejadian disminorhea di Sulawesi Selatan (5).

Dalam pelaksanaan tindakan keperawatan nyeri dapat dikurangi atau dihentikan dengan dua terapi yaitu terapi farmakologis dan non farmakologis. Terapi farmakologis dilakukan dengan cara pemberian obat analgesik, yang digunakan untuk memblok transmisi stimulus agar terjadinya perubahan persepsi dengan cara mengurangi kortikal terhadap nyeri. Sedangkan terapi non farmakologis dengan cara mengurangi faktor yang dapat menambah nyeri. (6).

Disminorhea pada remaja harus ditangani meskipun hanya dengan pengobatan sendiri atau non farmakologi untuk menghindari hal-hal yang lebih berat. Sudah dijelaskan sebelumnya bahwa banyak cara menghilangkan atau menurunkan disminorhea, baik secara farmakologis maupun non farmakologis. Secara non farmakologis meliputi edukasi, dukungan moral, pijatan, aromaterapi, audioterapi, serta terapi panas dan dingin. Untuk mengurangi nyeri salah satunya dengan teknik audioterapi atau distraksi. Adapun teknik distraksi yang paling efektif untuk mengurangi nyeri

adalah mendengarkan musik (1)(7).

Mendengarkan musik dapat memproduksi zatendorphins (substansi sejenis morfin yang disuplai tubuh yang dapat mengurangi rasa sakit/nyeri) yang dapat menghambat transmisi impuls nyeri di system saraf pusat, sehingga sensasi nyeri menstruasi dapat berkurang, musik juga bekerja pada system limbic yang akan dihantarkan kepada system saraf yang mengatur kontraksi otot-otot tubuh, sehingga dapat mengurangi kontraksi otot. Pada dewasa ini banyak jenis musik yang dapat diperdengarkan namun musik yang menempatkan kelasnya sebagai musik bermakna medis adalah musik klasik, karena musik ini magnitude yang luar biasa dalam perkembangan ilmu kesehatan, diantaranya memiliki nada yang lembut, nadanya memberikan stimulus gelombang alfa, ketenangan, dan membuat pendengarnya lebih rileks (8).

Musik klasik adalah esensi keteraturan dan membaca pada semua hal yang baik, adil dan indah. Musik klasik akhir-akhir ini mulai diperkenalkan dan dipopulerkan setelah banyak penelitian yang membahas dan mengkaji lebih dalam tentang pengaruh positif musik klasik terhadap kehidupan baik untuk kesehatan ataupun juga perannya dalam pembelajaran (9).

Penelitian yang dilakukan oleh Sari, P. (2012) dengan judul Perbedaan Terapi Musik Klasik Mozart Dengan Terapi Musik Kesukaan Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 5 Denpasar di dapatkan hasil bahwa ada perubahan dalam intensitas nyeri haid setelah diberikan musik klasik Mozart dan terapi music kesukaan (10).

Berdasarkan data awal yang didapatkan pada lokasi penelitian, jumlah remaja putri pada jurusan IPA kelas XII IPA1, IPA2 dan IPA3 di Sekolah SMA Negeri 1Buton adalah sebanyak 62 orang dan yang mengalami disminore 50 orang, kemudian yang mengalami dismenore primer adalah sebanyak 35 orang siswi. Lama terjadinya nyeri haid atau disminore yang dirasakan berdasarkan hasil wawancara pada beberapa remaja putri ini adalah berkisar 2-3 hari setelah keluarnya darah menstruasi, adapun cara menghilangkan nyeri yang mereka biasa lakukan adalah dengan cara membiarkan nyeri dan ada juga yang tengkurap karna menahan nyeri serta mengkonsumsi obat herbal maupun obat farmakologis. Berdasarkan beberapa data yang melatar belakangi dilakukanya penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh pemberian terapi musik klasik terhadap penurunan disemenore primer pada remaja putri SMA Negeri 1 Buton.

## METODE

Penelitian ini telah dilaksanakan di SMA Negeri 1 Buton Kelas XII IPA, Jalan Ki Hajar Dewantara No. 115, Pasarwajo Kab.buton Sulawesi Tenggara. Waktu pelaksanaan penelitian telah dilakukan pada bulan Juli hingga Agustus 2020. Populasi adalah keseluruhan obyek penelitian atau subjek yang diteliti (11). Populasi pada penelitian ini adalah semua siswi putri yang mengalami dismenore primer pada kelas XII IPA1, 2 dan 3 yang berjumlah 35 orang. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (12). Pada penelitian ini menggunakan *non probability sampling* dengan metode *consecutive*, yaitu dengan cara pengambilan sampel yang dilakukan dengan memilih semua individu yang ditemui dan memenuhi

kriteria pemilihan, sampai jumlah sampel yang diinginkan terpenuhi sebanyak 26 sampel (13)

Pada penelitian ini alat pengumpulan data yang digunakan berupa kuesioner dalam bentuk pertanyaan mengenai data demografi yaitu inisial nama, dan umur. Kuesioner siklus menstruasi diambil dari penelitian Nurul Gusti Yani, Kuesioner dismenore diambil dari penelitian Hanipa Rana Zahra Harahap, dan Kuesioner penanganan diambil dari penelitian Sonya Dwi Anugraeni. Waktu yang dibutuhkan untuk mengisi instrumen kurang lebih 1 menit. Untuk mengukur skala nyeri sebelum dan sesudah intervensi peneliti menggunakan lembar observasi Numeric Rating Scale (NRS). Sementara untuk variable terapi musik klasik peneliti melakukan pemaparan dengan menggunakan metode demonstrasi melalui grup WA pada kelompok siswi, setelah itu peneliti membagikan musik klasik pada masing-masing siswi untuk mendengarkan secara mandiri apabila tiba masanya siswi mengalami menstruasi. Prosedur terapi musik atau SOP terapi musiknya yaitu:

1. Persiapan alat

- a. CD
- b. MP3 *player*, dan
- c. *Earphone/headset*

2. Cara kerja:

- a. Nyalakan MP3, jangan lupa cek baterai, jangan sampai musiknya berhenti pada saat diperdengarkan kepada siswi
- b. Dekatkan MP3 ke dekat siswi
  - 1) Sebelum diperdengarkan kepada siswi, cek terlebih dahulu volume musiknya jangan sampai terlalu keras sehingga akan memekakkan telinga siswi atau terlalu pelan volumenya
  - 2) *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.
- c. Atur posisi  
Posisikan siswi dalam posisi senyaman mungkin. Hal ini dilakukan agar siswi tidak merasa tegang atau kelelahan saat terapi musik dilakukan.
- d. Lemaskan otot-otot. Otot-otot yang lemas membantu tercapainya keadaan relaksasi
- e. Anjurkan siswi menarik napas melalui hidung dan mengeluarkan napas secara perlahan melalui mulut
- f. Lakukan evaluasi tindakan yang telah dilakukan kepada siswi.
- g. Evaluasi dilakukan untuk mengetahui sejauh mana intervensi Relaksasi Musik yang diberikan kepada siswi dapat menurunkan rasa nyeri dan cemasnya.
- h. Bereskan pasien
- i. Bereskan peralatan

## HASIL

### 1. Karakteristik Responden

Tabel 1 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan umur, agama, siklus menstruasi, usia *menarche* di SMAN 1 Buton Kelas XI IPA

Karakteristik	Jumlah	
	N	%
<b>umur</b>		
15 tahun	1	3,8
16 tahun	11	42,3
17 tahun	14	53,8
<b>agama</b>		
Islam	26	100,0
<b>siklus menstruasi</b>		
Teratur	16	61,5
tidak teratur	10	38,5
<b>usia menarche</b>		
≤ 13 tahun	18	69,2
>13 Tahun	8	30,8
Total	26	100

Sumber : Data Primer, 2020

Berdasarkan distribusi frekuensi karakteristik umur dari siswi, jumlah siswi dengan umur 15 tahun yaitu sebanyak 1 orang (3,8%), umur 16 tahun sebanyak 11 orang (42,3%), dan umur 17 tahun yaitu sebanyak 14 siswi (53,8%). Selanjutnya untuk distribusi frekuensi agama, dari seluruh siswi yang dijadikan responden menganut agama Islam (100%). Jumlah siswi dengan siklus menstruasi yang teratur sebanyak 16 orang (61,5%) dan tidak teratur sebanyak 10 orang (38,5%). Selanjutnya siswi dengan usia *menarche* ≤13 tahun sebanyak 18 orang (69,2%) dan >13 tahun sebanyak 8 orang (30,8%).

### 2. Analisis Univariat

#### a. Sebelum Pemberian Terapi Musik Klasik

Tabel 2. Distribusi frekuensi responden *pre* pemberian terapi musik klasik di SMAN 1 buton kelas XI IPA

skala nyeri	jumlah	
	n	%
Nyeri sedang	20	76,9
Nyeriberat terkontrol	6	23,1
Total	26	100

Sumber : Data Primer, 2020

Tabel 2 menunjukkan bahwa distribusi frekuensi sebelum pemberian terapi musik klasik yaitu jumlah siswi dengan nyeri sedang sebanyak 20 orang (76,9%) dan jumlah siswi dengan nyeri berat terkontrol sebanyak 2 orang (23,1%).

#### b. Setelah Pemberian Terapi Musik Klasik

Tabel 3. Distribusi frekuensi responden *post* pemberian terapi musik klasik di SMAN 1 buton kelas XI IPA

skala nyeri	jumlah	
	N	%
tidak nyeri	1	3,8
nyeri sedang	25	96,2
<b>total</b>	<b>26</b>	<b>100</b>

Sumber : Data Primer, 2020

Tabel 3. Menunjukkan bahwa distribusi frekuensi setelah pemberian terapi musik klasik yaitu jumlah siswi yang tidak nyeri sebanyak 1 orang (3,8%) dan jumlah siswi dengan nyeri ringan sebanyak 25 orang (96,2%).

### c. Analisis Bivariat

Tabel 4 Pengaruh *pre* dan *post* pemberian terapi musik klasik di SMAN 1 buton kelas XI IPA

skala nyeri	n	mean	Sd	min	Max	<i>p-value</i>
<b>Pre</b>	26	3,23	0,42	3	4	0.000
<b>post</b>	26	1,96	0,19	1	2	

Sumber : Data Primer, 2020

Berdasarkan tabel 5.6, diperoleh hasil analisis statistic dengan menggunakan uji *Wilcoxon* dan diperoleh nilai  $\rho = 0.000$ . Karena nilai  $\rho$  lebih kecil dari  $\alpha = 0,05$ , maka  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Dari hasil penelitian tersebut membuktikan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara pemberian terapi musik klasik dengan penurunan skala nyeri haid.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data yang dilakukan dengan tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui pengaruh Terapi Musik Klasik terhadap penurunan skala nyeri *dismenore* primer. Peneliti membahas skala nyeri *dismenore* sebelum perlakuan, skala nyeri *dismenore* sesudah perlakuan dan pengaruh sebelum dan sesudah diberikan Terapi Musik Klasik. Adapun pembahasan dari hasil penelitian ini dapat teruraikan sebagai berikut:

### 1. Skala Nyeri *Dismenore* Primer Sebelum Diberikan Terapi Musik Klasik

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 26 siswi sebagian besar siswi mengalami nyeri *dismenore* pada skala nyeri sedang yaitu hampir seluruhnya dan nyeri *dismenore* pada skala nyeri berat tapi terkontrol yaitu sebagian kecil.

Berdasarkan (14) (14) menyatakan dalam penelitiannya didapatkan sebagian besar usia *menarche* dalam kategori normal (11-15 tahun) sebanyak 164 orang (98,8%). Hasil penelitian ini sesuai dengan Teori Manuaba (2009) yang mengatakan usia *menarche* normalnya terjadi pada usia 11 sampai 15 tahun. Berdasarkan hasil data Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) tahun 2013 diketahui bahwa terdapat 5,2% anak-anak di Indonesia memasuki usia *menarche* dibawah usia 12

tahun dan sebesar 25,3% remaja putri mengalami menarche pada usia menjelang 12 tahun. Siklus menstruasi pada perempuan normalnya terjadi setiap 21-35 hari sekali dengan lama menstruasi berkisar 5-7 hari. Siklus menstruasi yang bagus berlangsung selama 28 hari (15).

Sehubungan dengan kejadian nyeri *dismenore*, peneliti juga berasumsi bahwa sesuai penelitian nyeri *dismenore* juga dapat dipengaruhi oleh usia menarche, dimana semakin lama seorang wanita mendapatkan haid pertama (*menarche*) maka nyeri haid juga akan semakin tinggi skala nyerinya.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Trimayasari dan Kuswendi (2014) bahwa usia *menarche* dapat menimbulkan berbagai masalah salah satunya yaitu keluhan nyeri saat menstruasi. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa ada hubungan antara usia *menarche* dengan *dismenore* primer pada Mahasiswa Keperawatan S1 angkatan 2015 Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Dismenore* yaitu kondisi yang dirasakan saat sebelum atau pada saat menstruasi yang ditandai dengan rasa nyeri atau kram pada perut bagian bawah yang timbul karena suatu penyakit tertentu (16).

Pada dasarnya Nyeri haid atau *dismenore* merupakan yang paling sering menyebabkan wanita-wanita muda pergi ke dokter untuk konsultasi dan pengobatan, karena gangguan ini sifatnya subyektif, berat atau intensitasnya sukar dinilai. Pada saat menstruasi, perempuan kadang mengalami nyeri. Sifat dan tingkat rasa nyeri bervariasi, mulai dari yang ringan hingga yang berat. Untuk yang berat, lazim disebut *dismenorhoe*. Keadaan nyeri yang hebat itu dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Kram, nyeri dan ketidaknyamanan lainnya yang dihubungkan dengan menstruasi disebut juga *dismenore*. Kebanyakan wanita mengalami tingkat kram yang bervariasi; pada beberapa wanita, hal itu muncul dalam bentuk rasa tidak nyaman ringan dan letih, dimana beberapa yang lain menderita rasa sakit yang mampu menghentikan aktivitas sehari-hari. *Dismenore* dikelompokkan sebagai *dismenore* primer saat tidak ada sebab yang dapat dikenali dan *dismenore* sekunder saat ada kelainan jelas yang menyebabkannya (17).

Berdasarkan penelitian ini diketahui bahwa mayoritas siswi mengalami *dismenore*, sejalan dengan penelitian Amirul Amalia, pada tahun 2017, usia *menarche* mempengaruhi kesiapan seseorang wanita dalam menghadapi segala hal tentang menstruasi. Berdasarkan tabel 2 ditunjukkan bahwa hampir seluruhnya responden mendapatkan menstruasi pertama (*menarche*) pada usia 9-12 tahun dan sebagian kecil mendapatkan menstruasi pertama pada usia 13-16 tahun. Hal ini dapat menunjukkan bahwa semakin awal datangnya menarche maka remaja putrid akan mengalami tingkat *dismenorea*.

Peneliti berasumsi bahwa para siswi, yang mengalami *dismenore* primer mengalami tingkat nyeri sedang sampai berat terkontrol rata-rata yang usia *menarche* (usia pertama haid) >13 tahun. Nyeri *dismenore* pada dasarnya sering dirasakan oleh remaja putri (siswi), nyeri yang dirasakan seperti berjangkit-jangkit, biasanya terbatas pada perut bawah, tetapi dapat menyebar ke daerah pinggang dan paha bersamaan dengan rasa nyeri dapat dijumpai rasa mual, muntah, sakit kepala,



diare, dan sebagainya. Namun mereka sulit untuk menemukan cara yang sehat dan terbaik untuk menanganinya seperti misalnya mendengarkan musik klasik. Selain usia menarche, Indeks Masa Tubuh atau IMT kurang dari berat normal dapat menjadi salah satu faktor konststitusi yang dapat menyebabkan kurangnya daya tahan tubuh terhadap rasa nyeri sehingga dapat terjadi dismenore. Dan ada beberapa faktor lain yang dapat mempengaruhi dismenore yaitu di antaranya riwayat keluarga dengan keluhan dismenore, kebiasaan memakan makanan cepat saji, durasi perdarahan saat haid, terpapar asap rokok, konsumsi kopi dan alexythimia atau ketidakmampuan untuk mengenali dan menyampaikan emosi.

## 2. Skala Nyeri *Dismenore* Primer Sesudah Diberikan Terapi Musik Klasik

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa setelah diberikan terapi Musik Klasik dari 26 responden hampir semua (96,2%) mengalami nyeri haid pada skala 1-3 (nyeri ringan) dan bahkan ada yg skala nyeri haidnya 1 (tidak nyeri) (3,8%). Responden mengatakan pada saat melakukan Terapi Musik responden merasa cemas dan responden lainnya mengatakan stress karena banyak tugas. Menurut teori yang dikemukakan oleh Anurogo, 2011 tentang penatalaksanaan yang dapat di laksanakan untuk dismenore yaitu relaksasi, dimana kondisi rileks akan menghentikan produksi hormone adrenalin dan hormone yang diperlukan saat kita stress. Otot tidak tegang dan tidak memerlukan sedemikian banyak oksigen dan gula, jantung berdenyut lebih lambat, tekanan darah menurun, nafas lebih mudah, hati akan mengurangi pelepasan gula, natrium dan kalium dalam tubuh kembali seimbang dan keringat berhenti bercucuran. Maka relaksasi penting untuk memberikan kesempatan bagi tubuh memproduksi hormone yang penting untuk mendapatkan haid tanpa rasa nyeri.

Menurut Potter, (2005) seseorang yang mendengarkan musik akan memfokuskan pikiran dan perhatiannya (konsentrasi pikiran) pada suara atau irama yang diterimanya, sehingga perhatiannya terhadap nyeri atau stimulus nyeri terahlikan atau berkurang. Pada mekanisme distraksi terjadi penurunan perhatian dan persepsi terhadap nyeri. Musik mencakup kegiatan memfokuskan perhatian pasien pada sesuatu selain nyeri. Pada teknik ini, sistem aktivasi retikuler menghambat stimulus yang menyakitkan jika seseorang menerima masukan sensori yang cukup atau berlebihan, sedangkan stimulasi sensori yang menyenangkan menyebabkan pelepasan endrofin.

Berdasarkan asumsi peneliti, setelah diberikan terapi musik para siswi merasakan adanya intensitas atau skala nyeri haid yang berkurang, dan telah dapat melakukan aktivitas seperti biasa. Dimana terapi musik klasik sangat efektif untuk menurunkan nyeri dismenore dan memiliki kontra indikasi yang sangat minim seperti hipersensitivitas, ulkus peptic (tukak lambung), perdarahan atau perforasi gastrointestinal dan insufisiensi ginjal. Selain efektif, terapi musik juga dapat merenggakkan otot-otot perut dan uterus.

Peneliti juga berpendapat bahwa pemberian terapi musik klasik sangat baik diberikan pada remaja putri yang mengalami *dismenore* primer dibandingkan dengan mengonsumsi obat-obatan

terutama obat-obatan farmakologis, disamping manfaatnya yang bagus juga hampir tidak memiliki efek samping.

### 3. Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenore Primer.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar sampel penelitian merasakan adanya penurunan skala nyeri dismenore primer setelah pemberian terapi Musik Klasik. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai  $p = 0,000$  ( $p < \alpha$ ), yang bermakna adanya pengaruh Terapi Musik Klasik terhadap penurunan skala nyeri *dismenore* primer.

Adapun menurut teori yang dikemukakan oleh Erfandi, 2009 yaitu mengatakan bahwa Teknik distraksi ini adalah salah satu cara untuk mengurangi nyeri dengan mengalihkan perhatian kepada sesuatu yang lain sehingga kesadaran klien terhadap nyerinya berkurang. Terapi musik terbukti menunjukkan menghilangkan nyeri. Musik yang dipilih pada umumnya musik lembut dan teratur, seperti instrumental atau musik klasik Mozart. Mendengarkan musik dapat memproduksi zatendorphins (substansi sejenis morfin yang disuplai tubuh yang dapat mengurangi rasa sakit/nyeri) yang dapat menghambat transmisi impuls nyeri di system saraf pusat, sehingga sensasi nyeri menstruasi dapat berkurang, musik juga bekerja pada system limbic yang akan dihantarkan kepada system saraf yang mengatur kontraksi otot-otot tubuh, sehingga dapat mengurangi kontraksi otot.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Amirul Amalia, (2017) dengan judul Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Nyeri Dysmenorhea pada Mahasiswa Prodi D-III Kebidanan STIKES Muhammadiyah Lamongan, bahwa dapat dijelaskan sebelum diberikan terapi musik klasik nyeri dismenore mahasiswa D-III kebidanan nilai tertinggi adalah 8 dan nilai terendah adalah 2. Sesudah diberikan terapi musik skala nyeri dismenore mahasiswa D-III Kebidanan nilai terendah adalah 1 dan nilai tertinggi adalah 6. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwasanya terdapat pengaruh terapi musik klasik terhadap penurunan nyeri dismenorea. Hal ini dibuktikan dari hasil analisis dengan bantuan SPSS versi 16.0 dengan menggunakan uji paired T-test menunjukkan bahwa nilai  $p = 0,00$  dimana  $p < 0,05$ . Dengan demikian  $H_0$  ditolak. Artinya, terdapat pengaruh pemberian terapi musik klasik terhadap nyeri dismenorea pada mahasiswa Prodi D-III Kebidanan STIKES Muhammadiyah Lamongan.

Hasil dari penelitian ini juga sejalan dengan Yuliatun, (2013) yang menyatakan bahwa terapi musik khususnya musik klasik dapat dijadikan salah satu alternative untuk menurunkan intensitas nyeri dismenore dengan proses pengalihan perhatian yang mempengaruhi gelombang alfa yang berperan menenangkan dan merangsang sistem *limbic* jaringan neuron otak dan tidak menimbulkan efek samping.

Peneliti juga berasumsi bahwa semakin sering seorang penderita nyeri dismenore melakukan terapi musik klasik ini, maka semakin baik pula hasil yang diharapkan, yaitu penurunan skala nyeri haid sampai nyeri haid tidak dirasakan.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMAN 1 Buton, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa sebelum pemberian Terapi Musik Klasik, para siswi mengalami nyeri sakala sedang dan nyeri berat terkontrol, Setelah pemberian Terapi Musik Klasik, siswi mengalami nyeri menurun dan nyeri berat ke nyeri ringan. Terapi Musik Klasik efektif terhadap penurunan dismenore. Berdasarkan hasil yang diperoleh dalam penelitian ini, peneliti memberikan beberapa saran/masukan sebagai berikut: Mengatasi nyeri dismenore tidak langsung mengkonsumsi obat-obatan farmakologis melainkan menggunakan terapi distraksi seperti terapi musik klasik dan Sebaiknya terus diterapkan dan dipertahankan kegiatan terapi seperti terapi musik yang dilakukan untuk menangani nyeri disminore (haid) pada remaja putri lebih ditingkatkan terutama organisasai internal sekolah seperti Usaha Kesehatan Sekolah (UKS).

## DAFTAR PUSTAKA

1. Sumari R, Simon M, Rosdiana. Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Terhadap Respon Perubahan Fisik Pubertas Pada Anak Usia 11-13 Tahun Di SMP Negeri 12 Makassar. *J Ilm Kesehat Diagnosis*. 2018;12:42(5).
2. Fidiarti M, Widyoningsih, Engkartini. Pengaruh Latihan Abdominal Stretching Dan Musik Klasik Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri. *Ilmu Keperawatan dan Kebidanan Vol9*. 2018;9(2):134.
3. Dewi NLYJ, Runiari N. Derajat disminorea dengan upaya penanganan pada remaja putri. *J Gema Keperawatan*. 2019;12:115(6).
4. Ismanto VT, Behar AN. Influence the Awarding of a Dried Dinger Against a Decrease in Pain Dysmenorrhea in Young Women at SMK Bhakti Mulia Pare-Kediri. *Jt Int Conf*. 2018;Vol. 2(3):793–4.
5. Paramitha FA. Perbedaan Waktu Pemberian Terapi Musik Klasik (Mozart) Terhadap Tingkat Nyeri Haid (Dismenorhea) Pada Remaja Putri. *Menara Ilmu*. 2018;XII(4):47.
6. Hasnah, Harmina. Efektifitas Terapi Abdominal Stretching Exercise Dengan Semangka Terhadap Dismenorhoe. *J Islam Nurs*. 2017;2:2(7).
7. Aprilyadi N, Feri HJ, Ridawati ID. Efektifitas hypnotherapi terhadap penurunan nyeri dismenorea pada siswi sma. *Perawat Indones*. 2018;2(1):11.
8. Rehatta NM, Hanindito E, Tantri AR. No Title Anestesiologi Dan Terapi Intensif Buku Teks Kati-Perdatin. gamedia pustaka utama; 2019. 608 p.(8)
9. Heryani R, Utari MD. Efektifitas Pemberian Terapi Musik (Mozart) Dan Back Exercise Terhadap Penurunan Nyeri Dysmenorhea Primer. *Ipteks Terap*. 2017;4:284(9).
10. Mahatidanar AH, Nisa K. Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada

- Penderita Hipertensi. J AgromedUnila. 2017;4(11):265.
10. Vianti RA, S DA. Penurunan Nyeri Saat Dismenore Dengan Senam Yoga Dan Teknik Distraksi ( Musik Klasik Mozart ). J Litbang Kota Pekalongan. 2018;14:15.(10)