
Pengetahuan Remaja Putri tentang Terapi Musik Klasik sebagai Pengurangan Nyeri Menstruasi

Nurbaiti^{1*}, Ria Febrina², Tuhu Perwitasari³

^{1,2,3}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturrahim Jambi,
Jln. Prof. M. Yamin, SH, No.30, 36135, Jambi, Indonesia

*Email Korespondensi: nbaiti812@gmail.com

Submitted : 30/04/2023

Accepted: 11/03/2024

Published: 25/03/2024

Abstract

For young women, the incidence of dysmenorrhea is very disturbing in learning, they don't even take part in learning, it is difficult to concentrate because of the discomfort they feel during menstruation, emotional conflict, tension, anxiety, dysmenorrhea which is not treated immediately, it can result in disruption in daily activities or activities . One of the non-pharmacological treatments is the method of breathing relaxation and in combination with music. Music is an effective distraction technique where music can reduce physiological pain, stress and anxiety by distracting someone from pain. This study aims to determine the knowledge of young women about classical music therapy as a reduction in menstrual pain, this study uses a design descriptive, conducted at Baiturrahim Jambi Vocational School, the population of all young women at Baiturrahim Vocational School totaling 139 students, the sample was taken using a total sampling technique. The results achieved in this study were mostly 15 year old respondents with 55 respondents (39.56%). While the knowledge of young women was obtained by the majority of respondents with sufficient knowledge of 88 (63.3%). The conclusion in this study is that the knowledge of young women is included in the sufficient category regarding the benefits of music therapy in reducing pain during menstruation (dysmenorrhea). It is recommended that young women take part in activities that can provide knowledge, especially about music therapy in reducing pain during menstruation.

Keywords: *music therapy, pain reduction*

Abstrak

Bagi remaja putri kejadian dismenore sangat mengganggu dalam pembelajaran, bahkan tidak mengikuti pembelajaran, sulit untuk berkonsentrasi karena ketidaknyamanan yang dirasakan ketika sedang menstruasi, konflik emosional, ketegangan, kegelisahan, dismenore yang tidak segera ditangani maka dapat mengakibatkan gangguan dalam kegiatan atau aktivitas sehari-hari. Salah satu pengobatan non farmakologis yaitu dengan metode relaksasi pernafasan serta di kombinasi dengan musik. Musik merupakan tehnik distraksi yang efektif dimana musik dapat menurunkan nyeri fisiologis, stres dan kecemasan dengan mengalihkan perhatian seseorang dari nyeri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengetahuan remaja putri tentang terapi musik klasik sebagai pengurangan nyeri menstruasi, penelitian ini menggunakan desain *deskriptif*, dilakukan di SMK Baiturrahim Jambi, populasi seluruh remaja putri di SMK Baiturrahim berjumlah 139 siswi, pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling. Hasil yang dicapai dalam penelitian ini sebagian besar responden berumur 15 tahun sebesar 55 responden (39,56%). Sedangkan pengetahuan remaja putri diperoleh sebagian besar responden berpengetahuan cukup sebesar 88 (63,3%). Kesimpulan dalam penelitian ini pengetahuan remaja putri termasuk dalam kategori cukup tentang manfaat terapi musik terhadap pengurangan nyeri saat menstruasi (dysmenore). Disarankan agar remaja putri dapat mengikuti kegiatan yang dapat memberikan pengetahuan khususnya tentang terapi musik dalam pengurangan nyeri saat menstruasi.

Kata kunci: pengurangan nyeri, terapi musik

PENDAHULUAN

Remaja atau di sebut *Adolescence* yang berarti tumbuh kearah kematangan. Kematangan adalah bukan hanya kematangan fisik saja, tetapi juga kematangan sosial dan psikologis. Masa remaja adalah masa transisi yang ditandai dengan adanya perubahan secara fisik, emosi dan psikis, masa remaja dari usia 10 sampai 19 tahun adalah periode pematangan organ reproduksi manusia atau disebut pubertas. Masa remaja merupakan periode peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa. (Mukhlisiana, 2020)

Menstruasi ialah peristiwa peluruhan endometrium atau lapisan dinding rahim yang menjadi bagian dari kesehatan seksual normal bagi wanita selama usia reproduksi (Nordqvist 2016). Dismenore merupakan nyeri dibagian perut bawah selama menstruasi. Dismenore di klarifikasikan menjadi dua yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder, dismenore primer adalah nyeri saat menstruasi tanpa adanya kelainan pada alat-alat genital. Nyeri akan dirasakan sebelum atau bersamaan dengan permulaan menstruasi dan berlangsung untuk beberapa jam sedangkan dismenore sekunder adalah nyeri saat menstruasi dengan adanya kelainan pada alat-alat genital seperti endometriosis, salpingitis, adenomiosis uteri. (Puterida, 2020)

Angka terjadi dismenore menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2016 didapatkan 1.769.425 jiwa (90%) wanita di dunia mengalami dismenorea berat (Oktorika 2020). Angka kejadian dismenorea di Amerika Serikat 30% - 50% pada perempuan usia reproduksi. Swedia ditemukan angka kejadian dismenorea pada wanita berumur 19 tahun sebanyak 72,42% (Oyoh & Sidabutar, 2015). Menurut hasil penelitian Singh et al dalam penelitian (Oktorika 2020), sekitar 8,86% remaja yang mengalami dismenorea primer berat tidak

hadir di sekolah dan sebanyak 67,08% remaja menarik diri dari kegiatan sosial, akademik, dan olahraga.

Prevalensi terjadinya dismenorea di Indonesia sebesar 107.673 jiwa (64,25%), yang terdiri dari 59.671 jiwa (54,89%) mengalami dismenorea primer dan 9.496 jiwa (9,36%) mengalami dismenorea sekunder (Oktorika 2020). Angka kejadian dismenorea pada kalangan wanita usia produktif berkisar 45% - 95% (Sadiman, 2017). Dismenore primer dialami oleh 60%-75% remaja. Dilaporkan 30%-60% remaja wanita yang mengalami dismenorea, didapatkan 7% - 15% tidak pergi ke sekolah (Larasati, 2016)

Peningkatan produksi prostaglandin dan pelepasannya (PGF2a) dari endometrium selama menstruasi menyebabkan kontraksi uterus sehingga menimbulkan rasa nyeri pada saat menstruasi, remaja yang dismenorea mempunyai tekanan intrauteri yang lebih tinggi dan memiliki kadar prostaglandin dua kali lebih banyak dalam darah menstruasi di bandingkan remaja yang tidak mengalami nyeri. Akibat peningkatan aktivitas uterus yang abnormal ini aliran darah menjadi berkurang sehingga terjadi iskemia atau hipoksia uterus yang menyebabkan nyeri. Mekanisme nyeri lainnya disebabkan oleh serat prosteglandin (PGE2) dan hormon lainnya yang membuat saraf sensori nyeri di uterus menjadi hipersensitif terhadap kerja badikinin serta stimulasi nyeri fisik dan kimiawi lainnya (Reeder, 2013).

Masalah dismenore yang di alami perempuan dapat menyebabkan berbagai masalah antara lain: bagi remaja putri kejadian dismenore sangat mengganggu dalam pembelajaran, bahkan tidak mengikuti pembelajaran, sulit untuk berkonsentrasi karena ketidaknyamanan yang dirasakan ketika sedang menstruasi, konflik

emosional, ketegangan dan kegelisahan. dismenore yang tidak segera di tangani maka dapat mengakibatkan gangguan dalam kegiatan atau aktivitas sehari-hari.(Antari, 2021).

Secara farmakologi nyeri dapat di atasi dengan memberikan analgesik untuk menghilangkan rasa nyeri walaupun anlgesik dapat menghilangkan nyeri secara efektif namun penggunaan analgesik tersebut dapat berdampak ketagihan dan efek samping yang berbahaya. Alternanif pengobatan non farmokologis yaitu dengan metode relaksasi pernafasan serta di kombinasi dengan musik. Musik merupakan tehnik distraksi yang efektif diman musik dapat menurunkan nyeri fisiologis, stres dan kecemasan dengan mengalihkan perhatian seseorang dari nyeri. Menurut potter dalam penelitian Azizah (2015) musik terbukti menunjukan efek yaitu menurunkan frekuensi denyut jantung, mengurangi kecemasan dan depresi, menghilangkan nyeri, menurunkan tekanan darah dan mengubah persepsi waktu. Tehknik distraksi adalah salah satu cara untuk mengurangi nyeri dengan mengalihkan perhatian kepada sesuatu hal lain sehingga kesadaran klien terhadap nyerinya berkurang.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Azizah 2015 mengatakan bahwa ada perbedaan antara nyeri menstruasi sebelum di lakukan terapi musik dan setelah di lakukan terapi musik dengan hasil uji wilcozon $p < 0,05$. Penelitian lain yang dilakukan oleh Heryani dan Utari 2017 bahwa terdapat efektifitas pemberian terapi musik (*mozart*) dan *back exercise* terhadap nyeri dismenorhea dangan nilai ($p = 0,000 < 0,05$)

Melihat tingginya perempuan mengalami nyeri pada menstruasi dan masih banyak yang menggunakan terapi analgesik, padahal terapi relaksasi nafas dan terapi musik cukup efektif dalam pengurangan rasa nyeri pada mentruasi maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan peneltian tentang pengetahuan remaja putri tentang terapi

musik sebagai pengurangan nyeri pada saat menstruasi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian *Deskriptif* yang bertujuan untuk mengetahui pengetahuan remaja putri tentang terapi musik sebagai pengurangan nyeri menstruasi di SMK Baiturrahim Jambi pada tanggal 12 Januari 2022, populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri yag menempuh pendidikan di SMK Baiturrahim Jambi berjumlah 139 siswi, tehknik penngambilan sampel menggunakan teknik *total samplig*, data yang digunakan data primer dan skunder, instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan kuesioner, penngolahan data di lakukan dengan *editing, coding, scoring, entry dan cleaning*. kemudian data tersebut dianalisis yang bertujuan untuk mendapatkan pengetahuan remaja putri tentang terapi musik sebagai pengurangan nyeri menstruasi.

HASIL

Umur responden

Hasil dari pnnngisian kuesioner dapat dilihat umur remaja putri di SMK Baiturrhim Jambi adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur Siswa SMK Baiturrahim Jambi.

Umur	Frekuensi	Presentase
14 Tahun	39	28,05
15 Tahun	55	39,56
16 Tahun	45	32,37
Total	139	100

Berdasarkan tabel 1 di atas diperoleh sebagian besar responden berumur 15 tahun sebesar 55 responden (39,56%), 16 tahun sebesar 45 responden (32,37%), 14 tahun sebesar 39 responden (28,05 %)

Pengetahuan

Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (*ovent behavior*). Dari pengalaman dan penelitian ternyata perilaku yang didasari oleh ilmu pengetahuan akan lebih langgeng dari pada perilaku yang tidak didasari dengan ilmu pengetahuan. berikut merupakan hasil pengisian kuesioner pengetahuan remaja putri tentang Terapi Musik Klasik Sebagai Pengurangan Nyeri Menstruasi di SMK Baiturrahim Jambi

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pengetahuan Remaja Putri tentang terapi musik di SMK Baiturrahim Jambi

Pengetahuan	Frekuensi	Presentase
Cukup	88	63,3
Baik	51	36,7
Total	139	100

Berdasarkan tabel 2. di atas diperoleh sebagian besar responden berpengetahuan cukup sebesar 88 (63,3%) dan berpengetahuan Baik sebesar 51 (36,7%).

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan sebagian besar penngetahuan responden cukup baik tentang terapi musik berdasarkan jawaban dari pertanyaan yang telah diberikan. Berdasarkan teori Notoatmodjo,2012 pengetahuan merupakan hasil"tahu" dan ini terjadi setelah orang mengadakan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terhadap objek terjadi melalui panca indra manusia yakni penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba dengan sendiri. Pada waktu pengindraan sampai menghasilkan pengetahuan tersebut sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian persepsi terhadap objek. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga.

Musik merupakan salah satu teknik distraktif yang efektif. Musik dapat menurunkan nyeri fisiologis, stres dan kecemasan dengan mengalihkan perhatian seseorang dari rasa nyeri. Musik terbukti

menunjukkan efek antara lain menurunkan frekuensi denyut jantung, mengurangi kecemasan dan depresi, menghilangkan nyeri dan tekanan darah. Teknik distraksi adalah salah satu cara untuk mengurangi nyeri dengan mengalihkan perhatian kepada sesuatu yang lain sehingga kesadaran seseorang terhadap nyerannya berkurang. Salah satu distraksi yang efektif adalah musik karena terbukti menunjukkan efek yaitu mengurangi nyeri, depresi dan kecemasan, menurunkan tekanan darah dan menurunkan frekuensi denyut jantung. (Potter dalam Azizah 2015). Musik yang digunakan sebaiknya musik yang lembut seperti instrumental atau klasik mozart (Erfandi dalam Azizah 2015).

Meurut Eka 2014 terapi musik bermanfaat untuk Mengatasi ketegangan otot, mengurangi depresi, mengatasi insomnia, perasaan yang tidak menyenangkan, mempengaruhi pernafasan, mempengaruhi denyut jantung, nadi dan tekanan darah, mempengaruhi suhu tubuh, menimbulkan rasa nyaman dan bahagia bisa mempengaruhi rasa sakit. waktu dalam melakukan terapi musik selama 15 menit dapat memberikan relaksasi, pemberian relaksasi selama 15-20 menit memberikan efek stimulasi sedangkan untuk memberikan efek terapi musik dapat diberika selama 30 menit. Musik harus didengar minimal 15 menit supaya mendapatkan efek therapeutik. (Astuti dkk.2022).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Astuti dkk. 2022 menyatakan bahwa ada pengaruh terapi musik klasik terhadap perubahan skala nyeri haid (dismenorea) dengan *uji wilcoxon signed ranks test* didapatkan nilai $p \text{ value} < \alpha$ ($0,000 < 0,05$). Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Yuliatun. L. 2013 terdapat pengaruh yang signifikan terapi musik klasik terhadap intensitas dismenorea primer dengan nilai $p=0.005$ ($\alpha=0,05$).

Menurut penelitian paramitha A.F. 2018 Salah satu cara untuk megurangi nyeri menstruasi yaitu dengan megalihkan perhatian kepada musik sehingga

meningkatkan toleransi terhadap nyeri. Teknik distraksi mengatasi nyeri yaitu dengan menghambat stimulus nyeri ketika seseorang menerima masukan sensorik yang cukup sehingga dapat menyebabkan terhambatnya impuls nyeri ke otak stimulus sensorik yang menyenangkan akan merangsang sekresi endorfin, sehingga stimulus nyeri yang disarankan oleh responden menjadi berkurang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya perbedaan efektifitas waktu pemberian terapi musik terhadap tingkat nyeri menstruasi dengan rata-rata tingkat nyeri sesudah dilakukan terapi musik selama 10 menit adalah 6,55 dengan standar deviasi 1,641.

Sedangkan pada terapi musik selama 20 menit adalah 6,05 dengan standar deviasi 1,848 dan selama 30 menit adalah 4,95 dengan standar deviasi 1,480. Terapi musik adalah penggunaan musik untuk relaksasi, mempercepat penyembuhan, meningkatkan fungsi motorik dan menciptakan rasa sejahtera. Musik dapat mempengaruhi fungsi fisiologis dan juga dapat merangsang pelepasan hormon endorfin, hormon tubuh yang dapat memberikan perasaan senang yang berperan dalam penurunan nyeri. Musik klasik mempunyai kemurnian kesederhanaan dari suara, alunannya, melodi dan dapat merangsang dan memberi daya pada daerah-daerah kreatif dan motivasi dalam otak.

Dengan adanya penelitian ini maka diharapkan dapat memberikan edukasi kesehatan tentang terapi musik untuk pengurangan nyeri menstruasi pada remaja sehingga remaja putri dapat menerapkannya.

SIMPULAN

Hasil dari penelitian ini mayoritas umur remaja putri berumur 15 tahun serta pengetahuan remaja putri termasuk dalam kategori cukup yaitu sebesar 88 (63,3%). tentang manfaat terapi musik untuk pengurangan nyeri saat menstruasi (dismenoreia).

SARAN

Di harapkan bagi remaja putri agar dapat mengikuti kegiatan yang dapat memberikan pengetahuan khususnya tentang terapi musik dalam pengurangan nyeri saat menstruasi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturrahim atas dana dan memberikan izin serta mitra yang telah mengizinkan penulis untuk melakukan penelitian di SMK Baiturrahim Jambi sehingga penelitian ini berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M dan M. Asrori. 2016. Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik. PT Bumi Aksara. Jakarta.
- Andira. Dita. 2010. Seluk Beluk Kesehatan Reproduksi Wanita. Yogyakarta. A Plus Books.
- Antari. Dayanti. Tirtana. 2021 Efektifitas Relaksasi Napas Dalam dan Kompres Air Hangat Terhadap Nyeri Dismenore Primer. Jurnal Kesehatan Medika Saintika. Vol 12. No.1.hal.103.
<http://jurnal.syedzasaintika.ac.id/index.php/medika/article/view/1044>
- Arikunto. Suharsimi. 2012. Prosedur Penelitian. Rineka Cipta.Jakarta.
- Afroh, F. Judha, M. Sudarti. 2012. Teori Pengukuran Nyeri & Nyeri Persalinan. Nuha Medika. Yogyakarta.
- Astuti F.Adhi.M.G,Rizki M.Ilmi N.2022.Pengaruh Terapi Musik Klasik terhadap Perubahan nyeri Haid Siswi SMK Negeri 5 Mataram. Jurnal Penelitian dan Kajian Ilmiah Kesehatan.Vol 8. No 1.
- Azizah. Nisak. Nisa. 2015 Tehknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Terapi Musik Sebagai Upaya Menurunkan Intensitas Nyeri Haid

- (Dysmenorrhea). University Research Coloquium
- Eka. 2014 Pusat Riset Terapi Musik Dan Gelombang Otak. Indonesia.
- Krisdayanti, 2016 Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Musik Klasik Untuk Mendukung Kecerdasan Janin Di Poli KIA Puskesmas Balong Kabupaten Ponorogo, Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
- Haryani, R. utari, D.M. 2017. Efektifitas pemberian terapi musik (mozart) dan Back exercise terhadap penurunan nyeri dismenorhea Primer. Research of Applied Science and education V11.i4. Hal 283.<https://pdfs.semanticscholar.org/5cad/0573f4f04aa345224789a68dc204d84ec58a.pdf>
- Larasati, TA. Alatas, F. 2016 Dismenore primer dan faktor risiko dismenore primer pada remaja. Majority. Vol. 5 No 3. 79-84. <http://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/1040/835#>
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2012. Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. PT Rineka Cipta. Jakarta
- Notoadmodjo, S. 2018. Metodologi Penelitian Kesehatan. Rineka Cipta. Jakarta.
- Manuaba, I.B.G. (2010). Buku Ajar Ginekologi untuk Kebidanan. Jakarta: EGC
- Mukhlisiana. 2020 Kesehatan Reproduksi. Bandung. Media sains Indonesia.
- Oktorika P. Indrawati. Sudiarti 2020 Hubungan Index Masa Tubuh (Imt) Dengan Skala Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 2 Kampar. Jurnal Ners prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners universitas pahlawan
- Paramitha A.Y. 2018 Perbedaan Waktu Pemberian Terapi Musik Klasik (Mozart) terhadap tingkat nyeri Haid (Dismenorea) pada remaja putri. Menara Ilmu, Vol. XII. No 4
- Purwaningrum. 2018. Pengaruh Waktu Pemberian Terapi Musik Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi SC di ruang bersalin RSUD Kota Madiun
- Puterida. Netty. Ilmi (2020) Hubungan Pengetahuan, Tingkat Stres Dan Riwayat Keluarga Dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswi Fkip Prodi Bimbingan Dan Konseling (Bk) Uniska Mab Banjarmasin.
- Pratiwi. 2014. Terapi Musik Teori Dan Aplikasi. Yogyakarta. Trans infomedia
- Reder. Martin. Koniak Griffin. 2013. Keperawatan Maternitas Kesehatan Wanita, Bayi Dan Keluarga. Edisi 8. Vol 1. EGC. Jakarta.
- Suryana dayat. 2012. Terapi Musik. Bandung
- Sumarto. 2014. Pengaruh Terapi Musik Terhadap Kecemasan Pre Operasi Open Reduction. Tesis Universitas Indonesia, Depok
- Wiknjosastro H. Ilmu Kebidanan. Edisi ke-4 Cetakan ke-2. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo, 2009; 523 - 529.
- Yuliatun, L. Chandra S. Pertiwi, K. 2013. Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Intensitas Dismenorea Primer pada Mahasiswi PSIK-A 2006-2007 FKUB Malang. Jurnal Ilmu Keperawatan. Vol. 1 No. 1.