

Pengaruh Hipnoterapi dengan Musik Instrumentalia Melayu Jambi dalam Mengatasi Dismenore pada Remaja Putri

Gustina^{1*}, Arifarahmi²

^{1,2} Prodi Sarjana Kebidanan Pendidikan Profesi Bidan, 36135, Jambi, Indonesia.

*Email Korespondensi : gtina1870@gmail.com

Submitted: 09/02/2023

Accepted: 05/03/2024

Published: 25/03/2024

Abstract

Dysmenorrhea or menstrual pain is a stabbing pain that is felt in the lower abdomen and thighs, this occurs due to an imbalance of the hormone progesterone in the blood, resulting in pain arising. Almost all women have felt interference during menstruation in the form of menstrual pain (dysmenorrhea) with various degrees, ranging from just soreness in the pelvis from the inside to extreme pain. Dysmenorrhea occurs in 50% to 90% of adolescent girls and women of reproductive age and is a major cause of absenteeism. Non-pharmacologically, pain can be treated, one of which is with distraction techniques. The most effective distraction technique to reduce pain is listening to classical music (mozart) and also back exercises. The purpose of the study was to see the influence of hypnotherapy with Jambi Malay instrumental music in overcoming dysmenorrhea in adolescent girls. The research method used a one group experimental questionnaire design by measuring the degree of dysmenorrhea pain using pretest and posttest questionnaires assessing pain scales using the NRS (Numeric Rating Scale. pupolation and sample was 30 female students D 3 Midwifery STIKes Baiturrahim who had dysmenorrhea. The study was conducted September 2022 – September 2023. The results showed a significant influence on the treatment of dysmenorrhea before and after hypnotherapy with Jambi Malay instrumental music with p value < 000. Conclusion Young women can do hypnotherapy with Jambi Malay instrumental music as local wisdom music, one of the complementary therapy options to overcome dysmenorrhea and it is expected that young women invite peers to be able to do the same in overcoming dysmenorrhoea.

Keywords: *dysmenorrhea, music instrumentalia malayu Jambi, young women*

Abstrak

Dismenore atau nyeri menstruasi merupakan nyeri menusuk yang terasa di perut bagian bawah dan paha, hal ini terjadi akibat ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan rasa nyeri timbul. Hampir seluruh perempuan pernah merasakan gangguan pada saat menstruasi berupa nyeri menstruasi (dysmenorrhea) dengan berbagai tingkatan, mulai dari yang sekedar pegal-pegal di panggul dari sisi dalam hingga rasa nyeri yang luar biasa sakitnya. Dismenore terjadi pada 50% hingga 90% remaja perempuan dan perempuan usia reproduksi dan merupakan penyebab utama ketidakhadiran. Secara non farmakologi nyeri dapat ditangani salah satunya dengan teknik distraksi. Adapun teknik distraksi yang paling efektif untuk mengurangi nyeri adalah mendengarkan music klasik (mozart) dan juga back exercise. Tujuan penelitian adalah melihat pengaruh hipnoterapi dengan musik instrumentalia melayu Jambi dalam mengatasi dismenore pada remaja putri. Metode penelitian menggunakan desain quisi eksperimen one group dengan mengukur derajat nyeri dismenore menggunakan kuesiuner pretest dan posttest menilai skala nyeri menggunakan cara NRS (Numeric Rating Scale. pupolasi dan sampel adalah 30 orang mahasiswi D 3 Kebidanan STIKes Baiturrahim yang mengalami dismenore. Penelitian dilaksanakan September 2022 – September 2023. Hasil, terdapat pengaruh yang signifikan penanganan dismenore sebelum dan setelah hipnoterapi dengan musik instrumentalia melayu Jambi dengan p value < 000. Kesimpulan remaja putri dapat melakukan hipnoterapi dengan musik instrumentalia melayu Jambi

sebagai musik kearifan lokal salah satu pilihan terapi komplementer untuk mengatasi dismenore dan diharapkan remaja putri mengajak teman sebaya untuk dapat melakukan hal yang sama dalam mengatasi dismenorea.

Kata Kunci: dismenore, musik instrumentalia melayu Jambi, remaja putri

PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan pendarahan secara periodik dari siklus uterus yang disertai pelepasan endometrium dimana siklus ini secara teratur berlangsung jika seorang remaja telah menginjak usia 15-17 tahun. (Silaen, R. Ani, L. Putri, 2019), namun dapat juga terjadi setelah 3 – 5 tahun dari usia menarche (Islamy & Farida, 2019). Pola menstruasi normal berlangsung setiap 21 – 35 hari sekali, adapun lama hari menstruasi dapat berlangsung selama 3 – 7 hari (Silaen, R. Ani, L. Putri, 2019). Pada saat menstruasi keluhan yang sering muncul adalah nyeri haid atau *dismenore* yang ditandai dengan nyeri perut bagian bawah (Silaen, R. Ani, L. Putri, 2019).

Menurut data *World Health Organization* (WHO), jumlah penderita dismenore sangat tinggi di dunia, rata-rata lebih dari 50% wanita di setiap negara merasakannya, sekitar 72% di Swedia, 85,7% di Arab Saudi, 85,4% di Ethiopia, 64,0% di Meksiko, 89,10% di Iran, dan Amerika Serikat diperkirakan hampir 90% wanita mengalami dismenore (McKenna & Fogleman, 2021) (Hu et al., 2020). Di Indonesia jumlah dismenore sebanyak 64,25% yang mana 54,89% mengalami dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder (Rahmawati et al., 2021).

Dismenore adalah nyeri haid yang terjadi selama satu hingga beberapa hari selama haid dan merupakan permasalahan ginekologi utama yang sering dikeluhkan wanita. *Dismenore* adalah kekakuan atau kram bagian bawah yang terjadi pada waktu menjelang atau selama menstruasi (McKenna & Fogleman, 2021).

Prevalensi angka kejadian yang didapat bahwa nyeri haid atau *dismenore* sangat mempengaruhi kondisi perempuan termasuk mahasiswi. Dimana dalam hal ini

proses perkuliahan terganggu baik didalam kelas maupun diluar kelas (Silaen, R. Ani, L. Putri, 2019). Menurut Anisa, Oswati & Rismadefi, (2018) bahwa *dismenore* sangat memberikan dampak buruk bagi mahasiswi karena menimbulkan gangguan dalam kegiatan belajar mengajar, tidak memperhatikan atau tidak fokus dalam ketika dosen memberikan penjelasan dan sebagian juga ada yang tidur dikelas saat kegiatan belajar mengajar yang berpengaruh terhadap prestasi akademik maupun non akademik mahasiswi. Banyak mahasiswi yang mengeluhkan ketika rasa nyeri haid mereka rasakan mereka sampai tidak masuk perkuliahan (*pengaruh dismenore terhadap aktivitas belajar mahasiswi di program studi diti kbidanan*, 2009).

Dampak yang paling banyak dikeluhkan dan dirasakan karena dismenore adalah keterbatasan aktifitas fisik, konsentrasi yang buruk dan ketidakhadiran dalam proses belajar mengajar dikampus (Rahmawati et al., 2021). Penanganan nyeri haid (*dismenore*) dapat dilakukan dengan mengurangi atau menghambat stimulus nyeri agar tidak sampai ke sistem saraf. Tindakan apapun yang dilakukan dalam mengatasi nyeri haid bertujuan untuk mengurangi ketegangan uterus melalui mekanisme fisiologis yaitu memperlancar pembuluh darah, menghambat sensasi nyeri dan memberikan kenyamanan pada mahasiswi (Silaen, R. Ani, L. Putri, 2019).

Penanganan nyeri haid (*dismenore*) yaitu dapat dilakukan melalui tindakan farmakologi dan non farmakologi. Tindakan farmakologi bisa dilakukan dengan mengkonsumsi sedative yang berfungsi untuk mengurangi kecemasan dan merangsang untuk tidur, dan mengkonsumsi obat analgesik dengan tujuan untuk menghilangkan nyeri dengan mencegah impuls saraf ke otak meliputi anti nyeri,

relaksasi dan aktivitas rileks (McKenna & Fogleman, 2021)

Secara nonfarmakologi nyeri dapat ditangani salah satunya dengan teknik distraksi. Adapun teknik distraksi yang paling efektif untuk mengurangi nyeri adalah mendengarkan music klasik (*mozart*) dan juga *back exercise* (Potter & Perry, 2005) (Mahasiswi, Umy, Sari, Noor, & Khoiriati, n.d.) Secara non farmakologi nyeri dapat ditangani salah satunya dengan teknik distraksi. Adapun teknik distraksi atau mengalihkan perhatian seseorang adalah yang paling efektif untuk mengurangi nyeri dengan mendengarkan music klasik (*mozart*) dan juga *back exercise* (Potter & Perry, 2005).

Teknik distraksi adalah salah satu cara untuk mengurangi nyeri ringan mengalihkan perhatian kepada sesuatu yang lain sehingga kesadaran klien terhadap nyerinya berkurang. Terapi musik terbukti menunjukkan efek mengurangi kecemasan dan depresi, menghilangkan nyeri, menurunkan tekanan darah dan menurunkan frekuensi denyut jantung. Musik yang dipilih pada umumnya musik lembut dan teratur, seperti *intrumentalia* atau musik klasik Mozart (Erfandi, 2009) dalam (Perdana Sari, NWP, 2012).

Treatment musik adalah metode penyembuhan dengan irama melalui energi yang dihasilkan dari musik itu sendiri. Mendengarkan musik dengan harmoni yang baik akan menstimulasikan otak untuk melakukan proses analisa terhadap lagu dan mempengaruhi sistem kerja hormon pada tubuh. Treatment musik juga dapat membantu pertumbuhan baik secara mental, fisik dan membantu kemampuan sosial (Karmelia et al., 2021).

Penanganan dengan metode musik dapat mengurangi rasa nyeri. Hasil penelitian Mela Karmelia dkk, dengan judul Perbandingan *Stretching Exercises*, Musik Dan Kombinasi Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Menstruasi (*Dismenore Primer*) Pada Siswi Sman 5 Karawang, menunjukkan bahwa (p value $0,001 < 0,05$)

sehingga dapat disimpulkan bahwa ada penurunan yang signifikan terhadap intensitas nyeri menstruasi (*dismenore primer*) sesudah diberikan treatment kombinasi dari *stretching exercises* dan musik pada siswi SMAN 5 Karawang (Tri Novadela et al., 2019).

Sabatina tentang terapi musik instrumental Dayak Terhadap Pengurangan Nyeri Haid (*Dismenorhoe*) Pada Remaja Putri Kota Palangka Raya menyatakan bahwa ada pengaruh terapi musik Dayak terhadap pengurangan nyeri haid (*Dismenorhoe*) pada remaja putri di Kota Palangka Raya dengan nilai $p = 0,0005$ (Bingan, 2020).

Penanganan non farmakologis lainnya adalah hipnoterapi yaitu metode penanaman sugesti saat otak telah berada dalam kondisi rileks, tetapi bukan berarti tertidur atau tidak sadar diri saat praktik. Bukti-bukti ilmiah menunjukan hipnoterapi dapat mengatasi hipertensi, asma, insomnia, anorexia, nervosa, makan berlebih, merokok, gangguan kepribadian, dan manajemen rasa nyeri akut maupun kronis. hipnoterapi bisa digunakan untuk meredakan nyeri, melancarkan pernapasan, dan mengatasi gangguan pencernaan (Adzkia, Mar'atul, Imelda, Rahmayunia Kartika & Feni, 2020).

Hipnoterapi dapat meningkatkan kadar endorphen dalam tubuh. Endorphen adalah neuropeptide yang dihasilkan tubuh pada saat rileks atau tenang. Hal tersebut yang dapat digunakan untuk mengurangi rasa nyeri hipnoterapi dapat juga dikatakan sebagai suatu teknik terapi pikiran dan penyembuhan yang menggunakan metode hipnotis untuk memberi sugesti atau perintah positif kepada pikiran bawah sadar (Adzkia, Mar'atul, Imelda, Rahmayunia Kartika & Feni, 2020).

Hipnoterapi termasuk kedalam jenis terapi komplementer *mind and body interventions*. (Adzkia, Mar'atul, Imelda, Rahmayunia Kartika & Feni, 2020) Hipnosis adalah penembusan faktor kritis pikiran sadar diikuti dengan diterimanya suatu pemikiran atau sugesti. Hipnoterapi adalah

aplikasi hipnosis dalam menyembuhkan gangguan mental dalam meringankan gangguan fisik. Dalam praktek dilapangan hipnosis telah terbukti secara medis bisa mengatasi berbagai macam gangguan psikologis maupun fisik (Arini et al., 2020).

Hasil penelitian Aprilyadi, N., Feri, H. J., & Ridawati, I. D. (2018). Mahasiswi yang nyeri *dismenore* mengalami penurunan intensitas nyeri dismenore setelah mendapatkan hipnoterapi, didapatkan pengaruh yang signifikan Hipnoterapi terhadap penurunan intensitas nyeri *dismenore* (p value 0,000). Sejalan dengan penelitian didapatkan bahwa selisih mean antara *pre* dan *post* Hipnoterapi hari pertama 0,51. Sedangkan selisih mean antara *pre* dan *post* Hipnoterapi hari kedua 0,28. Hasil uji statistik dengan uji beda dua mean *paired t test* didapatkan keduanya hasil p value 0,000. Berarti hipnoterapi berpengaruh dalam menurunkan intensitas nyeri *dismenore* pada siswi SMA PGRI 1 Lubuk Linggau (Aprilyadi et al., 2018).

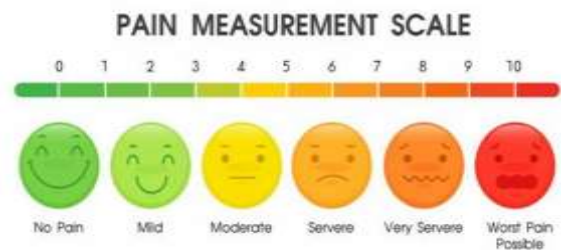
Survei awal yang dilakukan pada 10 remaja putri di puskesmas Tangkit melalui pertanyaan singkat yaitu: 50% remaja putri mengalami *dismenore* dan 40% mereka mengatasi *dismenore* dengan minum kunyit asam dan belum pernah mengatasi *dismenore* dengan hipnoterapi. Dari hasil survey awal tersebut diketahui bahwa remaja putri sudah melakukan tindakan non farmakologis mengatasi dismenore dengan minum kunyit asam dan belum pernah dengan melakukan hipnoterapi. Berdasarkan latar belakang dan data primer maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh hipnoterapi dengan musik instrumentalia melayu Jambi dalam mengatasi dismenore pada remaja putri

METODE PENELITIAN

Penelitian ini akan dilakukan di STIKes Baiturrahim Prodi D3 Kebidanan. Penelitian ini dilakukan dimulai pada bulan September 2022 – September 2023. Penelitian

ini menggunakan *pureprovisive sampling* pengambilan sampel secara acak dimana kelompok sampel ditargetkan memiliki atribut-atribut dengan kriteria inklusi adalah remaja putri yang mengalami dismenore dan mau dijadikan subjek penelitian dengan jumlah sampel 30 remaja yang mengalami dismenore dengan desain penelitian menggunakan Quisi eksperimen one group dan mengukur derajat nyeri dismenore menggunakan kuesiuner pretest dan posttest menilai skala nyeri NRS (Numeric Rating Scale).

Skala yang digunakan untuk mengetahui intensitas dan derajat nyeri, dalam penelitian ini adalah *Numeric Rating Scale* (NRS), dianggap sederhana dan mudah dimengerti, sensitif terhadap dosis, jenis kelamin, dan perbedaan etnis. Dalam hal ini klien memberikan penilaian nyeri dengan menggunakan skala 0 sampai 10.



Gambar 1. Numeric Rating Scale (NRS)
Sumber: American Medical Association. 2010.

Tingkat nyeri dinyatakan dalam tingkatan: nilai 0 tidak nyeri, nilai 1-3 nyeri ringan, nilai 4-6 nyeri sedang dan nilai 7-10 nyeri berat.

HASIL

Penelitian ini telah dilakukan dengan pengambilan data selama 10 hari, sesuai dengan metoda penelitian yaitu melihat Pengaruh Hipnoterapi dengan Musik Instrumentalia Melayu Jambi dalam Mengatasi Dismenore pada Remaja Putri dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Jumlah (%)	
	n = 30	%
Umur (tahun)		
16	20	66.7
15	10	33.3
Usia Menarche (tahun)		
< 11	10	33.3
11-12		
Lama Menstruasi (hari)		
< 7 Hari	22	73.3
>=7 Hari	8	26.7
Mulai Dismenore		
Sebelum	18	60.0
Sesudah	12	40.0
Lama Dismenore		
1 Hari	9	30.0
2 Hari	21	70.0

Tabel 1 menunjukkan bahwa Sebagian besar (66,7%) remaja putri berumur 15 tahun, mengalami *menarche* pertama pada usia < 11 tahun, sebagian besar (66.7%), lama muenstruasi sebagian besat <7 hari (73,3%), mulai dismenore terbanyak sebelum menstruasi (60,0%), dengan lama dismenore terbanyak 2 hari (70,0 %).

Tabel 2. Dismenore Sebelum Hipnoterapi dengan Musik Instrumentalia Melayu Jambi

No	Derajat Dismenore	F	%
1	Nyeri Ringan	2	6,7
2	Nyeri Sedang	18	60.0
3	Nyeri Berat	10	33.3
Total		30	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa derajat nyeri ringan sebelum Hipnoterapi dengan Musik Instrumentalia Melayu Jambi (6,7 %), nyeri sedang (60,0%) dan berat masing – masing (33,3%).

Tabel 3. Dismenore Sesudah Hipnoterapi dengan Musik Instrumentalia Melayu Jambi.

No	Derajat Dismenore	F	%
1	Tidak Nyeri	21	70.0
2	Nyeri Ringan	8	26.6
3	Nyeri Sedang	1	3.33
4	Nyeri Berat	0	0
Total		30	100

Tabel 3 menunjukkan bahwa sesudah dilakukan penanganan dismenore dengan Hipnoterapi dengan Musik Instrumentalia Melayu Jambi maka didapatkan nyeri berat tidak ada lagi, menjadi tidak nyeri (70%), nyeri ringan (26.6%) dan nyeri sedang (3.33%).

Tabel 4. Pengaruh Hipnoterapi dengan Musik Instrumentalia Melayu Jambi dalam Mengatasi Dismenore pada Remaja Putri

Penanganan Dismenore	Hipnoterapi dengan musik instrumentalia melayu jambi		Nil ai P
	Sebelum (n = 30)	Sesudah (n = 30)	
Mean	2,27	0,33	< .000*
Standar Deviation (SD)	0,58	0,54	
Minimum	1.0	0.0	
Maximum	3	2	

Tabel 4 diperoleh hasil bahwa remaja putri yang mengalami dismenore sebelum Hipnoterapi dengan Musik Instrumentalia Melayu Jambi derajat nyeri nilai mean 2,27 dan setelah 0,33, nilai SD sebelum 0,58 dan setelah 0,54 dengan nilai minimum sebelum dan sesudah 1,0 – 0,0, sedangkan nilai maximum sebelum dan sesudah 3 – 2, terdapat pengaruh yang signifikan penanganan dismenore sebelum dan setelah Hipnoterapi dengan Musik Instrumentalia Melayu Jambi dengan *p value* < 000.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian sejalan dengan yang dilakukan oleh Reni Heryani dkk, didapatkan hasil berdasarkan uji pengaruh menggunakan Paired Sample T-test pada

kelompok eksperimen menunjukkan hasil $p=0,00 < 0,05$ dan pada kelompok kontrol $p=$. Hal ini berarti terdapat efektifitas pemberian terapi musik (mozart) dan back exercise terhadap nyeri dismenorhea.(Heryani & Utari, 2017). Hasil penelitian juga sejalan dengan yang dilakukan oleh Nurmala Djimbula dkk didapatkan rata-rata sebelum dan sesudah diberikan senam dismenore p -value $0.000 < 0.05$, dan musik klasik p - value $0.000 < 0.05$. berdasarkan uji mann-whitney didapatkan rata- rata sesudah diberikan senam dismenore dan musik klasik menunjukkan p -value $(0.313 > 0.05)$ artinya tidak terdapat perbedaan penurunan dismenore yang signifikan antara senam dan musik klasik sesudah diberikan perlakuan pada remaja putri. Kesimpulan senam dismenore dan musik klasik sama-sama efektif menurunkan dismenore.(Djimbula et al., 2022).

Teknik relaksasi yang digunakan dalam mengatasi nyeri yaitu dengan nafas dalam. Keuntungan dari teknik relaksasi nafas dalam antara lain dapat dilakukan setiap saat di mana saja dan kapan saja, caranya sangat mudah dan dapat dilakukan secara mandiri tanpa suatu media. Teknik relaksasi nafas dalam merupakan salah satu tindakan yang dapat menstimulasi Teknik relaksasi nafas dalam dipercaya dapat menurunkan intensitas nyeri melalui mekanisme yaitu dengan merelaksasikan otot- otot skelet yang mengalami spasme yang disebabkan oleh peningkatan prostaglandin sehingga terjadi vasodilatasi pembuluh darah dan akan meningkatkan aliran darah ke daerah yang mengalami spasme dan iskemik.

Pernyataan lain menyatakan bahwa penurunan nyeri oleh teknik relaksasi nafas dalam disebabkan ketika seseorang melakukan relaksasi nafas dalam untuk mengendalikan nyeri yang dirasakan, maka tubuh akan meningkatkan komponen saraf parasimpatik secara stimulan, maka ini menyebabkan terjadinya penurunan kadar hormon kortisol dan adrenalin dalam tubuh

yang mempengaruhi tingkat stress seseorang sehingga dapat meningkatkan konsentrasi dan membuat klien merasa tenang untuk mengatur ritme pernafasan menjadi teratur. (Bingan, 2020)

Mendengarkan Musik klasik dapat memproduksi hormone endorphin yang menghambat transmisi impuls nyeri di system saraf pusat, sehingga sensasi dismenore dapat berkurang, music juga bekerja pada system limbic yang akan dihantarkan kepada system saraf yang mengatur kontraksi otot-otot tubuh, sehingga dapat mengurangi nyeri (Suciati et al., 2020).

Terapi musik adalah usaha meningkatkan kualitas fisik dan mental dengan rangsangan suara yang terdiri dari melodi, ritme, harmoni, timbre, bentuk dan gaya yang diorganisir sedemikian rupa hingga tercipta musik yang bermanfaat untuk kesehatan fisik dan mental.

Ketika musik diterapkan menjadi sebuah terapi, musik dapat meningkatkan, memulihkan, memelihara kesehatan fisik, mental emosional, sosial, dan spiritual. Hal ini disebabkan musik memiliki beberapa kelebihan, yaitu karena musik bersifat nyaman, menenangkan, membuat rileks, berstruktur, dan universal. Sejalan dengan nafas, detak jantung, dan pulsasi dari organ manusia yang semuanya berulang dan berirama, sehingga musik dapat membantu menyembuhkan dan mencegah rasa sakit. Pengaruh terapi musik klasik terhadap penurunan intensitas dismenorea primer karena musik dapat mempengaruhi persepsi nyeri, dimana musik dapat berefek positif melalui mekanisme pengalihan perhatian terhadap nyeri (distraksi), memberikan perasaan nyaman, merangsang pengeluaran endorphin dan menyebabkan perasaan tenang (relaksasi). (Bingan, 2020).

Musik adalah suatu komponen yang dinamis yang dapat mempengaruhi fisiologi bagi pendengarnya. Jenis terapi musik antara lain musik instrumental dan music klasik. Musik instrumental bermanfaat menjadikan badan, pikiran dan mental menjadi lebih

sehat. Musik memiliki komponen yaitu nada dan irama yang dapat memberi pengaruh psikologis dan fisiologis pada tubuh. Saat rangsangan suara menggetarkan gendang telinga yang kemudian akan diteruskan ke susunan saraf pusat tepatnya pada sistem limbic. Sistem limbic memiliki fungsi sebagai neurofisiologi yang berhubungan dengan emosi, perasaan dan sensasi.

Dengan sampainya stimulus dari musik akan membentuk gelombang alfa yang sempurna dan merangsang pelepasan neurotransmitter yaitu serotonin. Selanjutnya serotonin akan diubah menjadi hormon melatonin yang memberikan efek relaksasi dan perubahan mood sehingga dapat menurunkan rasa sakit pada tubuh seseorang. Terapi musik sesuai untuk remaja, hal ini didukung oleh penelitian yang mengatakan bahwa terapi musik juga memiliki efek positif terhadap pasien pada usia remaja dan terapi musik juga efektif dilakukan pada responden khusus wanita. Bunyi-bunyian dengan frekuensi sedang cenderung merangsang jantung, paru, dan emosi. Bunyi musik yang bergetar membentuk pola dan menciptakan medan energi resonansi dan gerakan di ruangan sekitarnya. Energi akan diserap oleh tubuh manusia dan secara bertahap mengubah pernapasan, detak jantung, tekanan darah, ketegangan otot, temperatur kulit, dan irama internal lainnya. (Bingan, 2020).

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian dimana setelah dilakukan terapi musik instrumentalia melayu Jambi pada remaja putri di Program Studi D 3 Kebidanan STIKes Baiturrahim bahwa ada pengaruh hipnoterapi dengan musik instrumentalia melayu Jambi dalam mengatasi dismenore pada remaja putri.

SIMPULAN

Karakteristik sebagian besar (66,7%) remaja putri berumur 16 tahun, mengalami *menarche* pertama pada usia < 11 tahun, sebagian besar (66.7 %), lama muenstruasi sebagian besat < 7 hari (73,3%), mulai

dismenore terbanyak sebelum menstruasi (60,0%), dengan lama dismenore terbanyak > 2 hari (70,0%). Derajat nyeri ringan sebelum Hipnoterapi dengan Musik Instrumentalia Melayu Jambi (6,7 %), nyeri sedang (60.0%) dan nyeri berat (33.3%) dan sesudah dilakukan penanganan dismenore dengan hipnoterapi dengan musik instrumentalia melayu Jambi maka didapatkan tidak nyeri (70.0%), nyeri ringan (26.6%), nyeri sedang (3.33%) dan tidak ada lagi nyeri berat (0%). Terdapat pengaruh yang *signifikan* penanganan dismenore sebelum dan setelah dilakukan penanganan dismenore dengan hipnoterapi dengan musik instrumentalia melayu Jambi dengan *p value* < ,000.

SARAN

Diharapkan remaja putri dapat melakukan hipnoterapi dengan musik instrumentalia melayu Jambi sebagai musik kearifan lokal dan pilihan untuk mengatasi dismenore dan mengajak teman sebaya untuk dapat melakukan hal yang sama.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada Ketua, Wakil Ketu I dan II STIKes Baiturrahim yang telah memfasilitasi dan terselenggaranya penelitian ini dan seluruh responden mahasiswi D3 Kebidanan yang bersedia menjadi responden sehingga penelitian ini dapat terlaksana sesuai rencana

DAFTAR PUSTAKA

- Adzkia, Mar'atul, Imelda, Rahmayunia Kartika & Feni, B. (2020). Hipnoterapi Untuk Menurunkan Nyeri Disminore. *Real in Nursing Journal*, 3(2), 115–122.
- Aprilyadi, N., Feri, H. J., & Ridawati, I. D. (2018). Efektifitas Hypnotherapi Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea Pada Siswi Sma. *Jurnal Perawat Indonesia*, 2(1), 10. <https://doi.org/10.32584/jpi.v2i1.39>

- Arini, D., Indah Saputri, D., Supriyanti, D., & Ernawati, D. (2020). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Mahasiswi Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya. *Borneo Nursing Journal (Bnj)*, 2(1), 46–54. <https://akperyarsismd.e-journal.id/BNJ>
- Bingan, E. C. S. (2020). Terapi Musik Instrumental Dayak Terhadap Pengurangan Nyeri Haid (Dismenorhoe) Pada Remaja Putri Kota Palangka Raya. *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*, 15(1), 14–20. <https://doi.org/10.36086/jpp.v15i1.454>
- Djimbula, N., Kristiari, J. J., & Ananti, Y. (2022). Efektivitas Senam Dismenore dan Musik Klasik Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 288–296. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.754>
- Heryani, R., & Utari, M. D. (2017). Efektivitas Pemberian Terapi Musik (Mozart) Dan Back Exercise Terhadap Penurunan Nyeri Dysmenorrhea Primer. *Jurnal Ipteks Terapan*, 11(4), 283. <https://doi.org/10.22216/jit.2017.v11i4.2486>
- Hu, Z., Tang, L., Chen, L., Kaminga, A. C., & Xu, H. (2020). Prevalence and Risk Factors Associated with Primary Dysmenorrhea among Chinese Female University Students: A Cross-sectional Study. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 33(1), 15–22. <https://doi.org/10.1016/j.jpog.2019.09.004>
- Islamy, A., & Farida, F. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Tingkat Iii. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(1), 13. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.1.2019.13-18>
- Karmelia, M., Wijayanegara, H., Mahwati, Y., Sastramihardja, H. S., Rowawi, R., & Rasyad, A. S. (2021). Perbandingan stretching exercises, musik kombinasi terhadap penurunan intensitas nyeri menstruasi (Dismenore Primer) pada Siswi SMAN 5 Karawang. *Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)*, 4(1), 49–52.
- McKenna, K. A., & Fogleman, C. D. (2021). Dysmenorrhea. *American Family Physician*, 104(2), 164–170. *Pengaruh Dismenore Terhadap Aktivitas Belajar Mahasiswi di Program Studi D III Kebidanan*. (2009). 3(April), 1–12.
- Rahmawati, T. A., Fardana, N. A., & Annas, J. Y. (2021). Coping and Acceptance Pain With Quality of Life Adolescents With Primary Dysmenorrhea. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 5(4), 390–397. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v5i4.2021.390-397>
- Silaen, R. Ani, L. Putri, W. (2019). Prevalensi Dysmenorrhea Dan Karakteristiknya Pada Remaja Putri Di Denpasar. *Jurnal Medika Udayana*, 8(11), 1–6.
- Suciati, L., Maternity, D., Susilawati, S., & Yuliasari, D. (2020). Efektifitas Terapi Musik Klasik Lullaby Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Rs. Mardi Waluyo Kota Metro. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 6(2), 155–160. <https://doi.org/10.33024/jkm.v6i2.1667>
- Tri Novadela, N. I., Hardini, R. A., & Mugiati, M. (2019). Perbandingan Terapi Air Putih Dengan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid (Dismenorea Primer) Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 14(2), 219. <https://doi.org/10.26630/jkep.v14i2.1311>