

PENGARUH TERAPI MUSIK KLASIK MOZART TERHADAP DISMENOIRE PADA REMAJA PUTRI DI SMP TUNAS HARAPAN BOGOR

Ajeng Stiefani¹, Andi Mayasari Usman², Cholisah Suralaga³

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional
andimayasari@civitas.unas.ac.id, ajengstiefani0@gmail.com

Abstract

Background: *Dysmenorrhea cases are still quite high in percentage worldwide, namely 90% with moderate severe dysmenorrhea 10-15% (WHO 2017 in Arifa 2019). Referring to dysmenorrhea cases in Indonesia, as many as 54.89% of women experience pain during menstruation and this disrupts their daily activities.*

Objective: *To determine the effect of Mozart classical music therapy on dysmenorrhea in adolescent girls at SMP Tunas Harapan Bogor.*

Methodology: *This study used a quasi experimental research method with a one group pre-post test design. The research instrument used Numeric Rating Scale (NRS). Samples were taken with a sampling technique, namely purposive sampling based on predetermined inclusion and exclusion criteria, this study used a non-parametric test, namely Wilcoxon.*

Results: *The results of the study obtained data processing there is a significant effect between the provision of classical music therapy mozart on dysmenorrhea in adolescent girls at SMP Tunas Harapan Bogor with a p -value of 0.001.*

Conclusion and Suggestion: *Mozart classical music therapy can significantly reduce pain in dysmenorrhea. Adolescents who experience dysmenorrhea can use Mozart classical music therapy as a form of non-pharmacological therapy without spending money to relieve their dysmenorrhea complaints.*

Keywords: *Dysmenorrhea, Adolescent Girls, Mozart Classical Music Therapy*

Abstrak

Latar Belakang: Kasus dismenore masih cukup tinggi persentasenya didunia yakni 90% dengan dismenore berat sedang 10-15% (WHO 2017 dalam Arifa 2019). Merujuk pada kasus dismenore di Indonesia, sebanyak 54,89% perempuan mengalami nyeri ketika haid dan ini membuat aktivitas keseharian mereka terganggu

Tujuan: Untuk mengetahui pengaruh terapi musik klasik mozart terhadap dismenore pada remaja putri di SMP Tunas Harapan Bogor

Metodologi: Penelitian ini menggunakan metode penelitian quasi experimental dengan rancangan one group pre-post test design. Instrumen penelitian menggunakan Numeric Rating Scale (NRS). Sampel diambil dengan teknik sampling yaitu purposive sampling yang didasarkan pada kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan, penelitian ini menggunakan uji non-parametrik yaitu wilcoxon.

Hasil Penelitian: Hasil penelitian didapatkan pengolahan data ada pengaruh yang signifikan antara pemberian terapi musik klasik mozart terhadap dismenore pada remaja putri di SMP Tunas Harapan Bogor dengan nilai p -value 0,001.

Simpulan dan Saran: Terapi musik klasik mozart secara signifikan dapat menurunkan nyeri pada dismenore. Remaja yang mengalami dismenore dapat menggunakan terapi musik klasik

mozart sebagai salah satu bentuk terapi non farmakologi tanpa mengeluarkan biaya untuk meringankan keluhan dismenorenya

Kata Kunci: Dismenore, Remaja Putri, Terapi Musik Klasik Mozart,

A. LATAR BELAKANG

Setiap perempuan secara alamiah pasti menghadapi menstruasi. Menstruasi adalah perdarahan periodik dari rahim yang dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi secara berkala akibat terlepasnya lapisan endometrium uterus. Umumnya siklus menstruasi pada wanita yang normal adalah 28-35 hari dan lama haid antara 3-7 hari (Sinaga et al., 2019).

Rasa sakit berupa nyeri saat proses menstruasi (haid) atau disebut dismenore merupakan suatu proses perpindahan dari tahap proliferasi ke sekresi yang didalamnya ada peningkatan secara berlebih kadar prostaglandin di endometrium yang mampu menyebabkan kontraksi miometrium, oleh karenanya bisa menimbulkan iskemik disertai dengan penyusutan tingkat progesterone pada akhir fase luteal. Keadaan ini mengakibatkan nyeri di otot uterus sebelum, selama, atau pasca menstruasi (Fitria, 2020).

Nyeri haid dimaknai sebagai tanda meningkatnya prostaglandin selama haid, serviks melebar mengakibatkan kontraksi kuat pada rahim, karenanya mengakibatkan kram panggul. Keadaan ini mengakibatkan remaja putri 19 kebanyakan tidak masuk sekolah, aktivitas mereka terganggu, bahkan tidak dapat berkonsentrasi selama belajar (Fitri, 2020).

Sebagaimana data WHO tahun 2017 dikutip dalam Arifa (2019), bahwasannya persentase kasus dismenore termasuk cukup tinggi di dunia yakni 90% dengan dismenore berat sebanyak 10-15%. Persentase dismenore di Indonesia berada pada 64,25% dengan tingkat dismenore sekunder 9,36% dan dismenore primer sebanyak 54,89% (Isnania, 2020). Sementara persentase di tingkat provinsi (Jawa Timur) ada sebanyak 1,31% remaja putri yang menderita dismenore (Arifa, 2019).

Sebagaimana hasil riset yang diselenggarakan Ratnawati (2019) di MA Mambaul Ulum Corogo Jombang didapatkan peserta didik perempuan yang menderita dismenore adalah 70% dan mereka belum mengetahui cara menanganinya, sedangkan siswa dengan dismenore dan mengonsumsi obat penurun nyeri sebanyak 20%, dan sisanya 10% adalah siswa dengan tidak disertai dismenore saat menstruasi.

Merujuk pada kasus dismenore di Indonesia, sebanyak 54,89% perempuan mengalami nyeri ketika haid. Sebagian perempuan merasakan nyeri ketika haid dan ini membuat aktivitas keseharian mereka terganggu. Namun, mereka harus tetap menjalankan kegiatan sama halnya perempuan lain yang tidak menderita dismenore saat menstruasi Listiarini (2021).

Merujuk pada kasus dismenore di Indonesia, sebanyak 54,89% perempuan mengalami nyeri ketika haid. Sebagian perempuan merasakan nyeri ketika haid dan ini membuat aktivitas keseharian mereka terganggu. Namun, mereka harus tetap menjalankan

kegiatan sama halnya perempuan lain yang tidak menderita dismenore saat menstruasi Listiarini (2021).

Merujuk pada kasus dismenore di Indonesia, sebanyak 54,89% perempuan mengalami nyeri ketika haid. Sebagian perempuan merasakan nyeri ketika haid dan ini membuat aktivitas keseharian mereka terganggu. Namun, mereka harus tetap menjalankan kegiatan sama halnya perempuan lain yang tidak menderita dismenore saat menstruasi Listiarini (2021).

B. METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan metode penelitian quasi experimental dengan rancangan one group pre-post test design. Instrumen penelitian menggunakan Numeric Rating Scale (NRS). Populasi dalam riset ini yakni seluruh remaja putri SMP Tunas Harapan sebanyak 131 orang dengan sampel yang diambil dengan teknik sampling yaitu purposive sampling yang didasarkan pada kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan yaitu, 1. Kriteria Inklusi: a) Remaja putri SMP Tunas Harapan Bogor b) Remaja yang bersedia menjadi responden c) Tidak dalam keadaan sakit. d) Remaja yang sedang menstruasi dan mengalami nyeri Dismenore; 2. Kriteria Eksklusi: a) Remaja yang tidak hadir saat penelitian. b) Remaja yang mengalami sakit selain sakit Dismenore. Analisa data digunakan dalam penelitian ini ada dua jenis yaitu analisis univariat dan bivariat. Penelitian ini menggunakan uji non-parametrik yaitu wilcoxon dengan uji normalitas data *shapiro-wilk*. Dalam uji normalitas Shapiro-Wilk dengan angka sig >0,005 maka data terdistribusi normal, jika angka sig >0,005 maka data terdistribusi normal, jika angka sig <0,005 maka data tidak terdistribusi normal. Adapun uji normalitas dalam penelitian ini didapatkan data terapi musik klasik mozart terhadap dismenore pada remaja putri di SMP Tunas Harapan Bogor tidak terdistribusi normal dengan nilai sig. 0,000.

C. HASIL

1. Analisis Univariat

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur Remaja Putri di SMP Tunas Harapan Bogor yang Mengalami Dismenore

Usia	Frekuensi (f)	Persentase
13 Tahun	12	57,1
14 Tahun	5	23,8
15 Tahun	3	14,3
16 Tahun	1	4,8
Total	21	100

Dari tabel 1 didapatkan data bahwa sebagian besar responden berusia 13 tahun dengan frekuensi sebanyak 12 (57,1%) sisanya berusia 14 tahun dengan frekuensi 5 (23,8%), dan usia 15 tahun dengan frekuensi 3 orang (14,3%), dan usia 16 tahun dengan frekuensi 1 orang (4,8%)

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Asal Kelas Remaja Putri di SMP Tunas Harapan Bogor yang Mengalami Dismenore

Usia	Frekuensi (f)	Persentase
7A	5	23,8
7B	2	9,5
7C	4	19,0
8A	2	9,5
8C	2	9,5
9A	4	19,0
9B	1	4,8
9C	1	4,8
Total	21	10

Dari tabel 2 didapatkan data bahwa sebagian besar responden berasal dari kelas 7A dengan frekuensi sebanyak 5 orang (23,8%), dengan sisanya kelas 7B dengan frekuensi sebanyak 2 orang (9,5%), kelas 7C dengan frekuensi sebanyak 4 orang (19,0%), kelas 8A dengan frekuensi sebanyak 2 orang (9,5%), kelas 8C dengan frekuensi sebanyak 2 orang (9,5%), kategori keenam kelas 9A dengan frekuensi sebanyak 4 orang (19,0%), kelas 9B dengan frekuensi sebanyak 1 orang (4,8%), dan kelas 9C dengan frekuensi sebanyak 1 orang (4,8%).

Tabel 3 Nyeri Disminore Sebelum Pemberian Terapi Musik Klasik Mozart pada Remaja Putri di SMP Tunas Harapan Bogor

Skala Nyeri	Mean	Std.Deviation	Min	Max
Sebelum	2,61	0,669	2	4

Dari tabel 3 diatas didapatkan bahwa 21 responden remaja putri di SMP Tunas Harapan Bogor rata-rata skala nyeri sebelum dilakukannya terapi musik klasik mozart sebanyak 2,61 dengan standar deviation 0,669 nilai minimal 2 dan maksimum 4.

Tabel 4 Nyeri Disminore Sesudah Pemberian Terapi Musik Klasik Mozart pada Remaja Putri di SMP Tunas Harapan Bogor

Skala Nyeri	Mean	Std.Deviation	Min	Max
Sesudah	2,04	0,384	1	3

Dari tabel 4 diatas didapatkan bahwa 21 responden remaja putri di SMP Tunas Harapan Bogor rata-rata skala nyeri setelah dilakukannya terapi musik klasik mozart sebanyak 2,047 dengan standar deviation 0,384 nilai minimal 1 dan maksimum 3.

2. Analisis Bivariat

Tabel 5 Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik Mozart Remaja Putri di SMP Tunas Harapan Bogor yang Mengalami Dismenore

Skala Nyeri	Mean	Z	p-value
Sebelum	2.61	-3,207 ^b	0.001
Sesudah	2.04		

Berdasarkan tabel 5 diperoleh hasil analisis statistic dengan menggunakan uji Wilcoxon dan diperoleh nilai $\rho = 0,001$. Karena nilai ρ 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 terapi musik klasik mozart dengan penurunan skala nyeri menstruasi pada remaja putri di SMP Tunas Harapan Bogor yang mengalami dismenore.

D. PEMBAHASAN

Hasil analisis statistic pengaruh terapi musik klasik terhadap dismenorea pada remaja putri di SMP Tunas Harapan Bogor diperoleh nilai $\rho = 0,001$. Karena nilai ρ 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 pada remaja putri di SMP Tunas Harapan Bogor yang mengalami dismenore. Terapi musik terbukti menunjukkan mengurangi nyeri. Musik yang dipilih pada umumnya musik lembut dan teratur. 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 23 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.

Rerata sebelum dan sesudah diberikan musik klasik mozart menunjukkan p -value $0,000 < 0,05$, artinya musik klasik efektif menurunkan dismenore pada remaja putri. Hal ini sesuai dengan (Febrianti and Muslim, 2018), dismenore terjadi karena tingginya prostaglandin, yaitu zat yang menyebabkan otot rahim berkontraksi. jadi karena tingginya prostaglandin, yaitu zat yang menyebabkan otot rahim berkontraksi. Pada sebagian perempuan, nyeri menstruasi yang dirasakan dapat berupa nyeri samar, tetapi bagi sebagian yang lain dapat terasa kuat bahkan bisa membuat aktivitas terganggu. Untuk mengatasi dismenore dengan melakukan terapi non-farmakologi salah satunya dengan mendengarkan musik klasik. Berikutnya penelitiannya ini juga sejalan dengan (Ituga, Taqiyah and Agustini, 2020) bahwa musik klasik dapat berpengaruh dalam menurunkan dismenore pada remaja putri. Peneliti juga berpendapat bahwa pemberian terapi musik klasik mozart efektif diberikan kepada remaja putri yang mengalami nyeri saat menstruasi dikarenakan sangat bermanfaat dan hampir tidak ada efek sampingnya.

Berikutnya penelitian ini juga sejalan dengan (Saavedra and RuizSternberg, 2020), bahwa dismenore sebelum diberikan intervensi p -value $0,802 > 0,05$ dan dismenore setelah diberikan intervensi p -value $0,006 < 0,005$ kesimpulannya musik klasik dapat mengurangi nyeri setelah intervensi. Peneliti berasumsi bahwa senam dismenore sama efektifnya dengan musik klasik Mozart dalam pengobatan dismenore. Sehingga kedua intervensi ini dapat dijadikan sebagai alternative untuk analgesik alami, selama dilakukan secara teratur.

Menurut peneliti, terapi musik klasik berpengaruh terhadap penurunan nyeri pada remaja putri di SMP Tunas Harapan Bogor yang mengalami Dismenore dikarenakan penyebab terjadinya dismenore antara lain karena keadaan psikis dan fisik seperti stress, kurang darah, kondisi tubuh yang kurang baik, dan lain hal. Ketika diberikan terapi musik, tubuh akan terasa nyaman dan mulai merenggangkan otot ototnya termasuk otot dinding rahim, jadi ketika peluruhan otot dinding rahim akan lebih mengurangi ketegangannya.

E. KESIMPULAN

Diketahui bahwa kategori usia terbanyak remaja putri di SMP Tunas Harapan Bogor adalah 13 tahun dengan frekuensi sebanyak 12 orang (57,1%), Kategori kelas 7A dengan frekuensi sebanyak 5 orang (23,8%). Kategori nyeri terbanyak adalah nyeri sedang dengan frekuensi sebanyak 18 orang (85,7%) sebelum dilakukannya terapi musik. Kemudian mengalami penurunan dengan kategori nyeri ringan paling banyak dengan frekuensi sebanyak 10 orang (47,6%).

Ada pengaruh yang signifikan antara pemberian terapi musik klasik mozart dengan dismenore (p -value $0,001$) pada remaja putri di SMP Tunas Harapan Bogor.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyiyah. (2017). Pengaruh Terapi Massage Effluage Dengan Musik Klasik Terhadap Penurunan Disminore Di Universitas An Anuur Purwodadi, *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*, 4(6), 1–5.
- Aprilyadi N, Feri HJ, Ridawati ID. (2018). Efektifitas hypnotherapi terhadap penurunan nyeri dismenorea pada siswi sma. *Perawat Indonesia*, 2(1),11.
- Ceria, I., & Wahyuni, K. S. (2022). Solusi Pengelolaan Disminore pada Remaja Melalui Pelatihan Berbasis Komplementer. *Jurnal Pengabdian Dharma Bakti*, 5(1), 5–10.
- Dewi NLYJ, Runiari N. (2019). Derajat disminorea dengan upaya penanganan pada remajaputri. *J Gema Keperawatan*,12(6),115.
- Djawa, Y. D., Hariyanto, T., & Ardiyani, V. M. (2017). Hubungan Lama Mendengarkan Musik Klasik Dengan Penurunan Disminore Pada Remaja Putri IMMALA (Ikatan Mahasiswa Malaka) Di Tlogomas Malang. *Nursing News*, 2(2), 595–606.
- Fidiarti M, Widyoningsih, Engkartini. (2018) Pengaruh Latihan Abdominal Stretching Dan Musik Klasik Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri. *Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*,9(2),134.
- Hasnah, Harmina. (2017) Efektifitas Terapi Abdominal Stretching Exercise Dengan Semangka Terhadap Dismenorhoe. *J Islam Nurs*, 2(7),2.
- Hanifa, F. (2021). Edukasi Penatalaksanaan Disminore Primer Pada Remaja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia Maju*, 02(03), 73–77.
- Heryani R, Utari MD. (2017). Efektifitas Pemberian Terapi Musik (Mozart) Dan Back Exercise Terhadap Penurunan Nyeri Dysmenorhea Primer. *Ipteks Terapi*, 4(9),284.
- Idhayanti, R. I., Munayarokh, M., & Mundarti, M., (2019), Terapi Dalam Mengatasi Disminore Primer Pada Remaja Putri. *Jurnal Jendela Inovasi Daerah*, 2(2), 32–42. <https://doi.org/10.56354/jendelainovasi.v2i2.31>.
- Ismanto VT, Behar AN. (2018). 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*, 2(3), 793–794.
- Mahatidanar AH, Nisa K. (2020). Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Window of Nursing Journal,Pusat Kajian dan Pengelola Jurnal Fakultas Kesehatan Masyarakat UMI 72 Penderita Hipertensi, *J Agromed Unila*, 265.
- Nurfadillah (2020), Maloklusi Dan Kualitas Hidup Anak Usia Remaja (Kajian Literatur). Skripsi-S1 thesis, Universitas Hasanuddin.
- Paramitha FA. (2018) Perbedaan Waktu Pemberian Terapi Musik Klasik (Mozart) Terhadap Tingkat Nyeri Haid (Dismenorhea) Pada Remaja Putri, *XII(4)*. *Menara Ilmu*,47.
- Program, R., Adolescents, S., & Pain, M. (n.d.). Program Redabamidi (Remaja Cerdas Bebas Anemia Dan Disminore) Pada Posyandu Smart Remaja Dengan Inovasi Produk Jus Remakuda Di Desa Tugusumberjo Kecamatan Peterongan Kabupaten Jombang. 2046–2054.
- Saputra, A., Khasanah, U., Hayati, S., & Susilawati, S., (2021), Hubungan Disminore dengan Aktivitas Belajar pada Remaja Siswi Kelas X dan XI SMA N Rancakalong. *Jurnal Keperawatan BSI*, 9(2), 246–252.
- Sinaga, et al. (2017). Manajemen Kesehatan Maternitas. Universitas Nasional: IWWASH Global One.

- Siregar, R. A., & Batubara, N. S., (2021), Penyuluhan dan Senam Dismenore pada Anak Remaja Putri Di Desa Joring Natobang Kecamatan Angkola Julu Padangsidempuan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)*, 3(1), 5–12.
- Sumari R, Simon M, Rosdiana. (2018) Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Terhadap Respon Perubahan Fisik Pubertas Pada Anak Usia 11-13 Tahun Di SMP Negeri 12 Makassar. *J Ilmu Kesehat Diagnosis*, 12(5), 42.
- Vianti RA, S DA. (2018) Penurunan Nyeri Saat Dismenore Dengan Senam Yoga Dan Teknik Distraksi (Musik Klasik Mozart). *J Litbang Kota Pekalongan*.(10), 14-15.
- Wulandari, P., & Kustriyani, M., (2020), Upaya Cara Mengatasi Disminore pada Remaja Putri. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 1(1), 23–30.