

## PENGARUH TERAPI MUSIK KLASIK TERHADAP PERUBAHAN NYERI HAID SISWI SMK NEGERI 5 MATARAM

Febriati Astuti<sup>1</sup>, I Gusti MirahAdhi<sup>2</sup>, Maharani Rizki<sup>3</sup>, Nurul Ilmi<sup>4</sup>

<sup>1234</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Mataram

Email : putrasuryadi88@gmail.com

### ABSTRAK

**Pendahuluan** : Remaja merupakan suatu masa peralihan dari pubertas ke dewasa atau suatu proses tumbuh kearah kematangan yang mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik. Peristiwa yang sangat penting bagi remaja dan perlu perhatian yaitu pubertas dan menstruasi merupakan tonggak penting pubertas bagi kebanyakan wanita. Menstruasi merupakan peluruhan darah bulanan dan jaringan dari rahim yang terjadi tanpa adanya kehamilan. Salah satu tanda-tanda biologis fase siklus menstruasi secara subjektif adalah adanya ketidaknyamanan fisik seperti dismenorea. Disminorea didefinisikan sebagai nyeri uterus yang bersifat siklik yang terjadi sebelum atau selama menstruasi. Salah satu upaya untuk mengurangi nyeri haid adalah dengan terapi music. Terapi music adalah suatu proses yang menggabungkan antara aspek penyembuhan musik itu sendiri dengan kondisi dan situasi baik fisik atau tubuh, emosi, mental, spiritual, kognitif dan kebutuhan sosial seseorang.

**Tujuan** : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya perubahan nyeri haid pada siswi SMK Negeri 5 Mataram

**Metode** : Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah pra *eksperimen* dengan pendekatan *one group pretest-posttest*. Besar sampel sebanyak 28 responden dengan teknik sampling menggunakan *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan observasi dan wawancara. Analisa data yang digunakan yaitu uji *wilcoxon* dengan tingkat kepercayaan sebesar 5% atau 0,05.

**Hasil** : Hasil uji statistik diperoleh hasil *p-value* = 0,000 lebih kecil dari nilai signifikan 0,05 sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, yang artinya ada pengaruh terapi music klasik terhadap perubahan nyeri haid siswi SMK 5 Negeri Mataram.

**Kesimpulan** : Berdasarkan hasil penelitian ada pengaruh pengaruh terapi music klasik terhadap perubahan nyeri haid siswi SMK 5 Negeri Mataram.

**Kata Kunci** : Remaja, Nyeri Haid, Terapi Musik

## PENDAHULUAN

Remaja merupakan suatu masa peralihan dari pubertas ke dewasa atau suatu proses tumbuh kembang ke arah kematangan yang mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik. Menurut (WHO (World Health Organization), 2014), remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun sedangkan Menurut peraturan menteri Kesehatan RI nomor 25 Tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun. Pada periode ini terjadi peristiwa yang sangat penting bagi remaja dan perlu perhatian yaitu peristiwa pubertas (Pieter & janiwanti, 2013).

Pubertas merupakan suatu tahapan yang sangat penting bagi wanita. Periode pubertas akan terjadi perubahan dari masa anak-anak menjadi dewasa. Perubahan tersebut meliputi perubahan hormone, fisik, psikologi dan social (Verawaty, SN & Liswidyawati, 2012). Pubertas merupakan titik pencapaian dari kematangan seksual pada anak perempuan yaitu dengan terjadinya *menarche*. Menarche merupakan perdarahan yang terjadi pertama kali dari uterus dan mulai terjadi pada usia sekitar 12 – 14 tahun (Susanti, 2012).

Menstruasi pertama menjadi peristiwa yang paling penting dalam kehidupan seorang gadis remaja dalam keseluruhan periode remajanya. Hal ini juga merupakan tonggak penting pubertas bagi kebanyakan wanita. Meskipun menstruasi pertama hanyalah salah satu bagian dari proses pematangan, namun dalam sudut pandang budaya, hal ini sering di definisikan sebagai indikator kematangan dan juga kesiapan gadis remaja untuk menikah dan aktivitas seksual (Nagar, S Aimol, 2010).

Menstruasi menurut *The American College of Obstetricians dan Gynecologists* (2012) merupakan peluruhan darah bulanan dan jaringan dari rahim yang terjadi tanpa adanya kehamilan. Salah satu tanda-tanda biologis fase siklus menstruasi secara

subjektif adalah adanya ketidaknyamanan fisik seperti dismenorea (Kusmiran Eny, 2011).

Dismenorea merupakan salah satu gangguan menstruasi yang paling sering dialami oleh wanita, dismenorea didefinisikan sebagai nyeri uterus yang bersifat siklik yang terjadi sebelum atau selama menstruasi (Andriyani, 2013). Pada umumnya wanita yang mengalami dismenorea merasakan keluhan berupa nyeri atau kram perut menjelang haid yang dapat berlangsung hingga 2-3 hari, dimulai sehari sebelum mulai haid.

Menurut hasil Penelitian Pusat Informasi dan Konseling Kesehatan Reproduksi Remaja (PIK-KRR) di Indonesia sendiri angka kejadian dismenorea terdiri dari 72,89% dismenorea primer dan 27,11% dismenorea sekunder dan angka kejadian mencapai 45%-90% wanita produktif tersiksa karena dismenorea (Proverawati & misaroh, 2009).

Musik dan nyeri mempunyai persamaan penting yaitu bahwa keduanya bisa digolongkan sebagai input sensor dan output. Sensori input berarti bahwa ketika musik terdengar, sinyal dikirim ke otak ketika rasa sakit dirasakan. Jika getaran musik dapat dibawa kedalam resonansi dekat dengan getaran rasa sakit, maka persepsi psikologis rasa sakit akan diubah dan dihilangkan (Harefa, 2010).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa musik klasik bermanfaat untuk membuat seseorang menjadi rileks, menimbulkan rasa aman dan sejahtera, melepaskan rasa gembira dan sedih, menurunkan tingkat kecemasan pasien pra operasi dan melepaskan rasa sakit dan menurunkan tingkat stress. Hal tersebut terjadi karena adanya penurunan adrenalcorticotropin hormon (ACTH) yang merupakan hormon stress (Bernatzky, G, 2011).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti terhadap siswi kelas X dan XI

didapatkan bahwa dari 19 Siswi yang ditemui, 17 diantaranya mengatakan mengalami nyeri dibagian perut bagian bawah sampai ke punggung saat sedang haid.

Untuk mengetahui Pengaruh Terapi Musik Terhadap Perubahan nyeri haid Pada Siswi di SMK Negeri 5 Mataram.

## METODE PENELITIAN

### A. Populasi, Sampel dan Tehnik Sampling

#### 1. Populasi

Populasi merupakan seluruh subjek atau objek dengan karakteristik tertentu yang akan diteliti, bukan hanya objek atau subjek yang akan dipelajari saja tetapi seluruh karakteristik atau sifat yang dimiliki subjek atau objek tersebut, atau kumpulan orang, individu, atau objek yang akan diteliti sifat-sifat atau karakteristiknya (Hidayat, 2017).

Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswi kelas X, XI SMK Negeri 5 Mataram yang pernah mengalami menstruasi

#### 2. Sampel dan Tehnik Sampling

Sampel merupakan bagian populasi yang akan diteliti atau sebagian jumlah dari karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Hidayat, 2017).

Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*, dimana sampel diambil berdasarkan pada suatu pertimbangan tertentu yang dibuat oleh peneliti sendiri berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Jumlah sampel 28 orang.

### B. Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pra experimental one group pretest-posttest*.

### C. Tehnik Pengumpulan Data

#### 1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar

pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Arikunto, 2011). Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan terapi music klasik dan skala nyeri *bourbonis*.

#### 2. Tehnik Pengumpulan Data

Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan cara observasi dan wawancara secara langsung kepada responden.

### D. Analisa Data

Berdasarkan tujuan penelitian maka teknik analisa data dalam penelitian ini menggunakan uji *wilcoxon signed ranks test*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Skala nyeri haid sebelum diberikan terapi music klasik

N o	Tingkat Nyeri	Skala Nyeri	F	%
1	Nyeri Ringan	1-3	11	39,286
2	Nyeri Sedang	4-6	17	60,714
Total			28	100

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa sebelum diberikan terapi music klasik responden yang mengatakan nyeri ringan dengan skala nyeri 1-3 sebanyak 11 responden (39,286%) dan responden yang mengatakan nyeri sedang dengan skala nyeri 4-6 sebanyak 17 responden (60,714%).

Tabel 2 Skala Nyeri Haid Setelah Diberikan Terapi Music Klasik

No	Tingkat Nyeri	Skala Nyeri	F	(%)
1	Tidak Nyeri	0	6	21,429
2	Nyeri Ringan	1-3	15	53,571
3	Nyeri Sedang	4-6	7	25
Total			28	100

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 2 diatas menunjukkan bahwa setelah diberikan terapi musik klasik responden yang mengatakan tidak mengalami nyeri haid lagi sebanyak 6 responden (21,429%), responden yang mengatakan nyeri ringan dengan skala nyeri 1-3 sebanyak 15 responden (53,571%) dan responden yang mengatakan nyeri sedang dengan skala nyeri 4-6 sebanyak 7 responden (25%).

c. Analisis Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Intensitas Skala Nyeri Haid (*Disminorea*) Sebelum (*Pre Test*) Dan Setelah (*Post Test*) Diberikan Terapi Musik

Berdasarkan hasil *Uji Wilcoxon Signed Ranks Test* didapatkan bahwa N atau jumlah data penelitian sebanyak 28 responden dan nilai  $p\ value < \alpha$  ( $0,000 < 0,05$ ) maka dapat diambil kesimpulan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak dengan kesimpulan bahwa ada Pengaruh Terapi musik klasik terhadap intensitas Skala Nyeri Haid (*Dismenorea*) pada Siswi Kelas X, XI SMK Negeri 5 Mataram.

## PEMBAHASAN

Merujuk pada tujuan penelitian yakni untuk mengetahui pengaruh terapi music

klasik terhadap perubahan nyeri haid dengan jumlah sampel 28 responden.

1. Perubahan nyeri haid sebelum diberikan terapi music klasik

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan terapi musik klasik responden yang mengatakan nyeri ringan dengan skala nyeri 1-3 sebanyak 11 responden (39,286%) dan responden yang mengatakan nyeri sedang dengan skala nyeri 4-6 sebanyak 17 responden (60,714%).

Nyeri menurut (A.Azis Alimul Hidayat, 2007) yang menjelaskan bahwa nyeri merupakan suatu kondisi berupa perasaan tidak menyenangkan bersifat sangat subjektif karena perasaan nyeri berbeda pada setiap orang dalam hal skala atau tingkatannya dan hanya orang tersebutlah yang dapat menjelaskan atau mengevaluasi rasa nyeri yang dialaminya.

(Andarmoyo, 2016) juga menjelaskan bahwa hanya klienlah yang paling mengerti dan memahami tentang nyeri yang dirasakan, hal ini dikarenakan sifat nyeri yang subjektif dan sangat individual sehingga masing-masing individu akan mempersepsikan nyerinya dengan berbeda-beda pula tergantung dari faktor-faktor lain yang mempengaruhi nyeri. Faktor-faktor lain tersebut diantaranya yaitu usia, jenis kelamin, kebudayaan, makna nyeri, perhatian, ansietas, kelelahan, pengalaman sebelumnya, gaya coping dan dukungan keluarga dan sosial (Andarmoyo, 2016).

Berdasarkan hasil penelitian yang membuktikan bahwa nyeri haid yang dirasakan antara satu orang dengan orang lain berbeda-beda dilakukan oleh (Prasetya, 2015), mengenai Pengaruh Terapi Musik Klasik (Beethoven) terhadap Tingkat Nyeri Haid (*Disminorea*) pada Remaja Putri Kelas II di MTS Ngamplak Selemang Yogyakarta, hasil

penelitian menunjukkan bahwa tingkat nyeri haid sebelum (pre tes) pemberian terapi musik klasik (Beethoven) diketahui bahwa sebagian besar atau 50% responden mengalami nyeri haid sedang, 40% responden mengalami nyeri haid ringan dan sisanya 10% responden mengalami nyeri haid berat.

Berdasarkan teori dan hasil penelitian sebelumnya yang dikaitkan dengan hasil penelitian, peneliti dapat menyimpulkan bahwa nyeri haid yang dirasakan seseorang bersifat subjektif dan sangat individual dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, oleh karna itu antara satu orang dengan orang lain akan merasakan tingkatan maupun skala nyeri yang berbeda-beda pula.

## 2. Perubahan nyeri haid setelah diberikan terapi music klasik

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan terapi musik klasik responden yang mengatakan tidak mengalami nyeri haid lagi sebanyak 6 responden (21,429%), responden yang mengatakan nyeri ringan dengan skala nyeri 1-3 sebanyak 15 responden (53,571%) dan responden yang mengatakan nyeri sedang dengan skala nyeri 4-6 sebanyak 7 responden (25%). Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat kita lihat bahwa setelah diberikan terapi musik klasik semua responden mengalami perubahan skala nyeri haid akan tetapi respon atau perubahan skala nyeri haid setiap individu berbeda-beda walaupun diberikan tindakan yang sama.

Memberikan terapi musik klasik selama 15 menit dapat memberikan efek relaksasi,, pemberian terapi musik selama 15-20 menit memberikan efek stimulasi sedangkan untuk memberikan efek terapi, musik dapat diberikan selama 30 menit. Musik harus didengarkan minimal 15

menit supaya mendapatkan efek therapeutic (Potter & Perry, 2005).

## 3. Analisis Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Perubahan Skala Nyeri Haid (*Disminorea*) Sebelum (*Pre Test*) Dan Setelah (*Post Test*) Diberikan Terapi Musik Klasik

Berdasarkan hasil Uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* didapatkan bahwa N atau jumlah data penelitian sebanyak 28 responden dan nilai p value  $< \alpha$  ( $0,000 < 0,05$ ) maka dapat diambil kesimpulan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak dengan kesimpulan bahwa ada Pengaruh Terapi musik klasik terhadap intensitas Skala Nyeri Haid (*Dismenorea*) pada Siswi Kelas X, XI SMK Negeri 5 Mataram.

Terapi musik adalah suatu proses yang menggabungkan antara aspek penyembuhan musik itu sendiri dengan kondisi dan situasi baik fisik atau tubuh, emosi, mental, spiritual, kognitif dan kebutuhan sosial seseorang (Anggraini S., Lia. Natalia, 2013). Music yang paling bermanfaat bagi kesehatan seorang pasien yaitu music klasik, telah terbukti bahwa music yang disusun oleh Bach, Mozart, dan composer italia adalah yang paling efektif dalam memberikan efek distraksi pada pasien (Trappe hans-joachim, 2012).

Menurut (Mitchell LA, MacDonald RAR, 2008) mengemukakan efek terapi musik pada nyeri adalah distraksi terhadap pikiran tentang nyeri, menurunkan kecemasan, menstimulasi ritme nafas lebih teratur. Menurunkan ketegangan tubuh, memberikan gambaran positif pada visual imagery, relaksasi dan meningkatkan mood yang positif. Terapi musik dengan pendekatannya yang unik dan universal membantu mencapai tujuan dengan penurunan stres, ketakutan akan penyakit dan cedera, menurunkan tingkat depresi, kecemasan, stres dan insomnia. Terapi musik juga mendorong perilaku

kesehatan yang positif, mendorong kemajuan pasien selama masa pengobatan dan pemulihan (Schou, 2008).

#### KESIMPULAN

1. Sebelum diberikan terapi musik klasik responden yang mengatakan nyeri ringan dengan skala nyeri 1-3 sebanyak 11 responden (39,286%) dan responden yang mengatakan nyeri sedang dengan skala nyeri 4-6 sebanyak 17 responden (60,714%).
2. Setelah diberikan terapi musik klasik responden yang mengatakan tidak mengalami nyeri haid lagi sebanyak 6 responden (21,429%), responden yang mengatakan nyeri ringan dengan skala nyeri 1-3 sebanyak 15 responden (53,571%) dan responden yang mengatakan nyeri sedang dengan skala nyeri 4-6 sebanyak 7 responden (25%).
3. Berdasarkan hasil uji wilcoxon signed ranks test didapatkan nilai  $p$  value  $value < \alpha (0,000 < 0,05)$  maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi musik klasik terhadap perubahan skala nyeri haid (dismenorea) pada siswi kelas X, XI SMK Negeri 5 Mataram.

#### DAFTAR PUSTAKA

- A.Azis Alimul Hidayat. (2007). *Pengantar konsep dasar manusia* (2nd ed.). Salemba Medika.
- Andarmoyo, S. (2016). *Konsep & proses keperawatan nyeri*. Ar-Ruzz.
- Andriyani, A. (2013). *Panduan Kesehatan Wanita*. As-salam Publishing Group.
- Anggraini S., Lia. Natalia, K. (2013). *Desain komunikasi visual; dasar-dasar panduan untuk pemula*. Nuansa Cendikia.
- Arikunto, S. (2011). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.
- Bernatzky, G, et al. (2011). *Emosional foundations of music a nonfarmocologis pain management tool in modern medicine*. Nurosci. <https://doi.org/DOI:10.1016/j.neubiorev.2011.06.005>.
- Harefa. (2010). *Mindset therapy*. Gramedia Pustaka Utama.
- Hidayat, A. A. A. (2017). *Pengantar Dasar Keperawatan* (Edisi 2). Salemba Medika.
- Kusmiran Eny. (2011). *Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita*. Salemba Medika.
- Mitchell LA, MacDonald RAR, K. C. (2008). *An Investigation Of The Effects Of Music And Art On Pain Perception*. Psychology Of Aesthetics Creativity, And The Arts.
- Nagar,S Aimol, R. (2010). Knowledge Of Adolescent Girls Regarding Menstruation In Tribal Areas Of Maghalaya. *Departemen Of Human Development. College Of Home Science*, 8(1).
- Pieter & janiwanti. (2013). *Pendidikan Psikologi Untuk Bidan*. Rapha Publishing.
- Potter & Perry. (2005). *Buku Ajar Fundamental keperawatan* (4th ed.). EGC.
- Praselia, D. Y. S. (2015). *Pengaruh terapi musik klasik (Beethavon) terhadap tingkat nyeri haid (Disminorea) pada remaja putri kelas II di MTS ngamplak selemat Yogyakarta*.
- Proverawati & misaroh. (2009). *Menarche : Pertama Penuh Makna*. Nuha Medika.
- Schou, K. (2008). Music Therapy For Post Operative Cardiac Patients, A Randomized Controlled Trial Evaluating Guided Relaxation With Music And Music Listening On Anxiety, Pain, And Mood. *Dissertation Thesis. Departemen Of Communication : Aalborg University*.
- Susanti, A. (2012). Faktor Resiko Kejadian Menarche Dini Pada Remaja di SMPN 30. *Semarang. Journal Of Nutrition*

- College*, 1(1), 386–40.
- Trappe hans-joachim. (2012). Music and medicine: the effects of music on the human being. *Departemen of Cardiology and Angiologi, Germany: University of Bochum*.
- Verawaty,SN & Liswidyawati, R. (2012). *Merawat dan Menjaga Kesehatan Seksual Wanita*. PT Grafindo Media Pratama.
- WHO (World Health Organization). (2014). *Info data Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja*.