

Pengetahuan Remaja Putri tentang Terapi Musik Klasik sebagai Pengurangan Nyeri Menstruasi

Nurbaiti^{1*}, Ria Febrina²

^{1,2} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturrahim Jambi, Indonesia

*Email Korespondensi : nbaiti812@gmail.com

Abstract

For young women, the incidence of dysmenorrhea is very disturbing in learning, even not following learning, it is difficult to concentrate because of the discomfort felt while menstruating, emotional conflicts, tension, anxiety. Dysmenorrhea that is not treated immediately can result in disturbances in daily activities or activities. day. One of the non-pharmacological treatments is the breathing relaxation method in combination with music. Music is an effective distraction technique where music can reduce physiological pain, stress and anxiety by diverting one's attention 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 descriptive, this study was conducted at Baiturrahim Jambi Vocational School, the population in this study were all young women in Baiturrahim Vocational School totaling 139 students, samples taken in This study uses a total sampling technique. This research was conducted on January 12, 2022 at Baiturrahim SMK Jambi. The results achieved in this study, most of the respondents aged 15 years were 55 respondents (39.56%), 16 years old were 45 respondents (32.37%), 14 years old were 39 respondents (28.05%). While the knowledge of young women obtained by most of the respondents with sufficient knowledge of 88 (63.3%) and good knowledge of 51 (36.7%). The conclusion in this study is that the majority of adolescent girls are 15 years old and the knowledge of young girls is included in the sufficient category about the benefits of music therapy for reducing pain during menstruation (dysmenorrhea). It is recommended that young women can take part in activities that can provide knowledge, especially about health and it is hoped that the research team can carry out educational activities on a regular basis to provide knowledge to the community.

Keywords: education, 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 *deskripsif*, penelitian ini dilakukan di SMK Baiturrahim Jambi, populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri di SMK Baiturrahim berjumlah 139 siswi, sampel yang diambil dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 12 Januari 2022. Hasil yang dicapai dalam penelitian ini 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 %). Sedangkan pengetahuan remaja putri diperoleh sebagian besar responden berpengetahuan cukup sebesar 88 (63,3%) dan berpengetahuan Baik sebesar 51 (36,7%). Kesimpulan dalam penelitian ini mayoritas umur remaja putri berumur 15 tahun serta pengetahuan remaja putri termasuk dalam kategori cukup tentang

manfaat terapi musik untuk pengurangan nyeri saat menstruasi (dysmenoreia). Disarankan agar remaja putri dapat mengikuti kegiatan yang dapat memberikan pengetahuan khususnya tentang Kesehatan.

Kata Kunci: pengetahuan, pengurangan nyeri, terapi musik

PENDAHULUAN

Remaja atau *Adolescence* yang berarti tumbuh ke arah kematangan. Kematangan yang dimaksud adalah bukan hanya kematangan fisik saja, tetapi juga kematangan sosial dan psikologis. Masa remaja adalah masa transisi yang ditandai oleh adanya perubahan fisik, emosi dan psikis, masa remaja yakni antara usia 10 sampai 19 Tahun adalah suatu periode masa pematangan organ reproduksi manusia, dan sering disebut masa pubertas. Masa remaja adalah periode peralihan dan masa 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). Dysmenoreia merupakan nyeri dibagian perut bawah selama menstruasi. Dysmenoreia di klarifikasikan menjadi dysmenore primer dan dysmenore sekunder. Dysmenore 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. Dysmenoreia sekunder adalah nyeri saat menstruasi dengan adanya kelainan pada alat-alat genital. Biasanya terjadi akibat berbagai kondisi patologis seperti endometriosis, salpingitis, adenomiosis uteri, dan lain-lain. (Puterida, 2020)

Angka kejadian dysmenore menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2016 didapatkan 1.769.425 jiwa (90%) wanita di dunia mengalami dysmenoreia berat (Oktorika 2020). Angka kejadian dysmenoreia di Amerika Serikat 30% - 50% perempuan usia reproduksi. Sekitar 10% -15% diantaranya terpaksa kehilangan kesempatan kerja dan sekolah di Swedia ditemukan angka kejadian dysmenoreia 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 dysmenoreia primer berat tidak hadir di sekolah dan sebanyak 67,08% remaja menarik diri dari kegiatan sosial, akademik, dan olahraga. Prevalensi dysmenoreia di Indonesia sebesar 107.673 jiwa (64,25%), yang terdiri dari 59.671 jiwa (54,89%) mengalami dysmenoreia primer dan 9.496 jiwa (9,36%) mengalami dysmenoreia sekunder (Oktorika 2020). Angka kejadian dysmenoreia pada kalangan wanita usia produktif berkisar 45% - 95% (Sadiman, 2017). Dysmenore primer dialami oleh 60%-75% remaja. Dilaporkan 30%-60% remaja wanita yang mengalami dysmenoreia, didapatkan 7%-15% tidak pergi ke sekolah (Larasati, 2016)

Peningkatan produksi prostaglandin dan pelepasannya (terutama PGF_{2a}) dari endometrium selama menstruasi menyebabkan kontraksi uterus yang tidak terkoordinasi dan tidak teratur sehingga timbul nyeri. Selama periode menstruasi, remaja yang mempunyai dysmenoreia mempunyai tekanan intra uteri 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 prostaglandin (PGE₂) dan hormon lainnya yang membuat serat saraf sensori nyeri di uterus menjadi hipersensitif terhadap kerja badikinin serta stimulasi nyeri fisik dan kimiawi lainnya (Reeder, 2013).

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

dismenorea 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 analgesik dapat menghilangkan nyeri secara efektif namun penggunaan analgesik tersebut dapat berdampak ketagihan dan efek samping yang berbahaya. Alternatif 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. Menurut potter dalam penelitian Azizah (2015) musik terbukti menunjukkan efek yaitu menurunkan frekuensi denyut jantung, mengurangi kecemasan dan depresi, menghilangkan nyeri, menurunkan tekanan darah dan mengubah persepsi waktu. Tehnik 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 *wilcoxon* $p < 0,05$. Penelitian lain yang dilakukan oleh Heryani dan Utari 2017 bahwa terdapat efektifitas pemberian terapi musik (*mozart*) dan *back exercise* terhadap nyeri dismenorhea dengan 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 menstruasi maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengetahuan remaja putri tentang terapi musik sebagai pengurangan nyeri pada saat menstruasi.

METODE PELAKSANAAN

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 yang menempuh pendidikan di SMK Baiturrahim Jambi berjumlah 139 siswi, tehnik pengambilan sampel menggunakan tehnik *total sampling*, data yang digunakan data primer dan skunder, instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner, kuesioner yang digunakan untuk mengukur pengetahuan dalam bentuk pertanyaan dan terdiri dari 16 pertanyaan. Hasil dari kuesioner jika skor jawaban $< 56\%$ maka dikategorikan kurang, jika jawaban $56\%-75\%$ di kategorikan cukup serta jawaban $> 75\%$ dikategorikan tinggi, pengolahan 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 DAN PEMBAHASAN

Umur responden

Hasil dari pengisian kuesioner dapat dilihat umur remaja putri di SMK Baiturrahim 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 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 %)

Pengetahuann

Pengetahuan atau kognitif 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 prilaku 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 Siswa tentang terapi musik di SMK Baiturrahim Jambi

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

Berdasarkan tabel di atas diperoleh sebagian besar responden berpengetahuan cukup sebesar 88 (63,3%) dan berpengetahuan Baik sebesar 51 (36,7%). Berdasarkan hasil peneltian diatas menunjukan sebagian besar pengetahuan 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 menunjukan 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 nyerinya berkurang. Musik yang digunakan sebaiknya musik yang lembut seperti instrumental atau klasik mozart (Erfandi dalam Azizah 2015).

Menurut Eka 2014 terapi musik bermanfaat untuk Mengatasi ketegangan otot, mengurangi depresi, mengatasi insomnia mampu menutupi bunyi dan perasaan yang tidak menyenangkan, mempengaruhi pernafasan, denyut jantung, nadi dan tekanan darah, suhu tubuh, menimbulkan rasa nyaman dan bahagia serta 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 meyakini bahwa ada pengaruh terapi musik klasik terhadap perubahan skala nyeri haid (dismenorea) dengan uji wilcoxon signed ranks test didapatkan nilai p 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 mengurangi nyeri menstruasi yaitu dengan mengalihkan 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 mental dan menciptakan rasa sejahtera. Musik dapat mempengaruhi fungsi fisiologis dan juga dapat merangsang pelepasan hormon endorfin, hormon itulah 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.

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 (dismenorea).

SARAN

Di harapkan bagi remaja putri agar dapat mengikuti kegiatan yang dapat memberikan pengetahuan khususnya tentang kesehatan serta di harapkan melaksanakan kegiatan edukasi secara rutin untuk memberikan pengetahuan bagi masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

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.
- 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. (2015). Tehknik Relaksasi Nafas Dalam dan Terapi Musik Sebagai Upaya Menurunan 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 Dismenorea 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 Wkatu 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.