
EFEKTIFITAS TERAPI MUSIK KLASIK TERHADAP NYERI DISMINOREA

Amirul Amalia^{1*}

¹ Stikes Muhammadiyah Lamongan

INFORMASI ARTIKEL:

Riwayat Artikel:

Tanggal diterima: 28 September 2017

Tanggal di revisi : 14 November 2017

Tanggal dipublikasi: 29 Desember 2017

Kata kunci:

Terapi musik klasik,
Disminoroae.

Keyword:

Clasical music therapy,
Disminoreae.

INFORMASI ARTIKEL:

Latar belakang: *Disminoreae* menyebabkan aktivitas belajar dalam pembelajaran bisa terganggu dan menurunkan prestasi belajar. **Tujuan penelitian:** untuk mengetahui pengaruh pemberian terapi musik klasik terhadap nyeri *disminoreae* pada mahasiswi Prodi D-III Kebidanan di STIKES Muhammadiyah Lamongan. **Metode:** Desain penelitian menggunakan *pre experimental design* dengan rancangan *one group pretest posttest design*. Sampel penelitian adalah mahasiswi DIII Kebidanan semester 2 dengan jumlah 32 mahasiswa. Sampel diambil dengan teknik *simple random sampling*. Data dianalisis dengan menggunakan uji *paired t-Test* dengan tingkat kesalahan ($Q = 0,05$). **Hasil:** rata-rata tingkat nyeri *disminoreae* mahasiswi sebelum diberikan terapi adalah 4,84 dan setelah diberikan terapi musik sebesar 3,03. Sehingga rata-rata penurunan nyeri 1,8. Hasil uji *paired t-Test* menunjukkan nilai $p = 0.000$ ($p < 0.05$). **Simpulan:** Ada pengaruh pemberian terapi musik klasik terhadap intensitas nyeri *disminoroae*.

Background: *Disminoreae* causes learning activities in learning can be disrupted and reduce learning achievement. **Objective:** The purpose of research to determine the effect of classical music therapy to *disminoreae*. **Methods:** This study used pre experimental design with plan one group pretest posttest design. The research sample is student midwife 2 semesters with total of 32 student. Technique simple random sampling. Data analyzed with paired t-Test the significance ($Q = 0,05$). **Results:** The results of the average patient's level of pain before therapy was 4.84 and after therapy was 3.03. So the average decrease in pain 1.8. The result of paired t test showed the value of $p = 0,000$ ($p < 0.05$). **Conclusion:** The conclusion of this research can be concluded that there is influence of giving classical music therapy to intensity of *disminoreae* pain.

* Korespondensi penulis.
Alamat e-mail: anonim@mail.com

Pendahuluan

Permulaan masa pubertas yang sering disebut sebagai pematangan fungsi reproduksi pada remaja putri ditandai dengan menstruasi. Remaja putri yang memasuki masa pubertas akan mengalami *menarche* (Manuaba, 2004). Menstruasi merupakan proses metabolisme dan terjadi dibawah pengaruh hormon hipofisis dan ovarium. Wanita yang mengalami menstruasi banyak mengeluhkan gejala-gejala dalam 2 hari pertama, gejala tersebut antara lain, ketidakstabilan emosi, sakit kepala, tidak bergairah, dan nafsu makan menurun. Gejala fisik yang paling umum adalah kembung di daerah perut, rasa tertekan pada daerah kemaluan dan *dismenorea* (Benson, 2009).

Dismenorea 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 dan juga termasuk di dalamnya remaja putri pasti pernah merasakan gangguan pada saat menstruasi berupa nyeri menstruasi (*dismenorea*) dengan berbagai tingkatan, mulai dari yang sekedar pegal-pegal di panggul dari sisi dalam hingga rasa nyeri yang luar biasa sakitnya. Umumnya nyeri yang biasa terasa dibawah perut itu terjadi pada hari pertama dan kedua menstruasi. Rasa nyeri akan berkurang setelah keluar darah yang cukup banyak (Proverawati, Atik dan Misaroh, 2009).

Berdasarkan survei awal yang dilakukan pada 15 Desember 2016 di STIKES Muhammadiyah Lamongan Prodi D-III Kebidanan, dengan menggunakan metode wawancara, peneliti mendapatkan tujuh siswa atau 70% mengalami *dismenorea* dan tiga siswa atau 30% tidak mengalami

dismenorea. Dari data tersebut, maka masalah penelitian adalah sebagian besar mahasiswi STIKES Muhammadiyah Lamongan Prodi D-III Kebidanan mengalami nyeri *dismenorea*.

Faktor-faktor yang mempengaruhi *dismenorea* primer yaitu faktor kejiwaan, faktor konstitusi, faktor obstruksi kanalis servikalis, faktor endokrin, dan faktor alergi. Remaja memiliki emosional yang labil, tanpa mendapat penanganan yang baik tentang proses haid maka mudah timbul *dismenorea*. Faktor konstitusi sangat erat hubungannya dengan faktor kejiwaan, karena dapat juga menurunkan ketahanan terhadap nyeri. Faktor *obstruksi kanalis servikalis* berhubungan dengan *stenosis kanalis servikalis* menjadi penyebab timbulnya *dismenorea*. Faktor endokrin memiliki hubungan tonus dan kontraktilitas otot usus. Faktor alergi memperhatikan adanya asosiasi antara *dismenorea* dengan urtikaria, migraine.

Sedangkan *dismenorea* sekunder disebabkan oleh kelainan ginekologi (endometriosis) atau penyakit peradangan rongga dalam daerah kemaluan (Hendrik, 2006). *Dismenorea* memberikan banyak dampak negatif pada remaja putri. *Dismenorea* menyebabkan 14% dari remaja putri tidak mampu menjalani kegiatan sehari-hari dan terganggu dalam mengikuti kegiatan di sekolah, bahkan tidak hadir di sekolah. Kualitas hidup seorang siswi pun dapat menurun karena *dismenorea* dapat menurunkan konsentrasi dan motivasi untuk belajar. (Ningsih, 2011).

Menurut Potter (2005) menyatakan bahwa dari beberapa metode nonfarmakologis yang cukup efektif dilakukan dalam mengurangi nyeri menstruasi (*dismenorea*) dapat dilakukan dengan metode distraksi yaitu terapi musik. Distraksi

merupakan teknik pengalihan perhatian klien ke hal yang lain dan dengan demikian menurunkan kewaspadaan terhadap nyeri bahkan meningkatkan toleransi terhadap nyeri.

Metode distraksi juga dapat meningkatkan stimulus sensori yang menyenangkan sehingga dapat menyebabkan pelepasan endorfin. Musik terbukti menunjukkan efek yaitu menurunkan frekuensi denyut jantung, mengurangi kecemasan, dan depresi, menghilangkan nyeri, menurunkan tekan darah dan mengubah persepsi waktu. Musik juga menghasilkan perubahan status kesadaran melalui bunyi, kesunyian, ruang dan waktu musik harus didengarkan minimal 15 menit agar mampu memberikan efek terapeutik. Cara ini dapat menyebabkan pelepasan endorpin, sehingga memblok transmisi stimulus nyeri.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *Pre Experiment Design* dengan menggunakan rancangan *One Group Pre-test Posttest*.

Dalam hal ini peneliti mengkaji pengaruh terapi musik klasik terhadap intensitas nyeri *dismenorea*. Populasi yang digunakan adalah Seluruh mahasiswi prodi D-III Kebidanan yang sering atau setiap bulannya mengalami *dismenorea* di STIKES Muhammadiyah Lamongan pada bulan Januari sampai Maret 2017 sebanyak 35 responden. Sampel diambil dengan menggunakan metode *simple random sampling* yaitu sebanyak 32 responden.

Cara pengumpulan data dengan cara peneliti menganalisis tingkat nyeri *dismenorea* dengan menggunakan skala analog visual sebagai *pretest*. Selanjutnya mahasiswi diberikan terapi musik klasik dan

menganjurkan mahasiswi mendengarkan musik klasik selama 20 menit. Kemudian tingkat nyeri *dismenorea* mahasiswi di observasi kembali setelah pemberian terapi musik klasik (*posttest*) kemudian hasilnya didokumentasikan di lembar observasi. Pengolahan data dilakukan dengan *editing, coding, scoring, tabulating*. Uji statistik data yang telah terkumpul disajikan secara tabulasi *pre* dan *post* Selanjutnya diuji dengan menggunakan uji *paired samples t-test* dengan $p < 0,005$.

Hasil dan Pembahasan

1. Karakteristik responden berdasarkan usia.

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Umur yang Mengalami Nyeri Disminorea pada Mahasiswi Prodi D-III Kebidanan STIKES Muhammadiyah Lamongan

No	Umur (tahun)	Frekuensi	Presentase
1	11-13	0	0
2	14-16	0	0
3	17-20	32	100%
Jumlah		32	100%

Berdasarkan tabel 1 didapatkan bahwa seluruh responden berusia 17-20 tahun sedesar 32 orang atau 100%.

2. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Menarache.

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Usia Menarache yang Mengalami Nyeri Disminorea pada Mahasiswi Prodi D-III Kebidanan STIKES Muhammadiyah Lamongan

No	Umur (Tahun)	Frekuensi	Presentase
1	9-12	25	78,1%
2	13-16	7	21,9%
3	17-20	0	0
Jumlah		32	100%

Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil bahwa hampir seluruhnya (78,1%) responden berdasarkan usia *menarche* berumur 9-12 tahun dan hanya sebagian kecil (21,9%) responden berdasarkan usia *menarche* berumur 13-16 tahun.

3. Skala nyeri *dismenorea* mahasiswa sebelum diberikan terapi musik klasik.

Tabel 3 Distribusi Skala Nyeri Disminorea Sebelum Diberikan Terapi Musik Klasik pada Mahasiswa Prodi D-III Kebidanan STIKES Muhammadiyah Lamongan

No	Skala nyeri	Frekuensi	Presentase
1	1-2	1	3,1 %
2	3-4	13	40,6 %
3	5-6	12	37,5 %
4	7-8	6	18,8 %
5	9-10	0	0
Jumlah		32	100%

Berdasarkan tabel 3 didapatkan hasil bahwa sebelum diberikan terapi musik klasik hampir setengah atau 40,6 % berada pada skala nyeri 3-4 dan sebagian kecil atau 3,1 % berada pada skala nyeri 1-2.

4. Skala Nyeri Disminorea Mahasiswa Setelah Diberikan Terapi Musik Klasik.

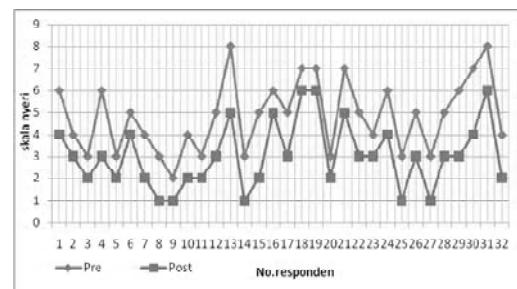
Tabel 4 Distribusi Skala Nyeri Disminorea Sesudah diberikan Terapi Musik Klasik pada Mahasiswa Prodi D-III Kebidanan STIKES Muhammadiyah Lamongan

No	Skala nyeri	Frekuensi	Presentase
1	1-2	13	40,6 %
2	3-4	13	40,6 %
3	5-6	6	18,8 %
4	7-8	0	0 %
5	9-10	0	0 %
Jumlah		32	100%

Berdasarkan tabel 4 didapatkan hasil bahwa dari 32 responden sesudah diberi-

kan terapi musik klasik hampir setengah atau (40,6 %) berada pada skala nyeri 1-2 dan 3-4 dan sebagian kecil atau (18,8 %) berada pada skala nyeri 5-6.

5. Pengaruh pemberian terapi musik klasik terhadap intensitas nyeri dismenorea pada mahasiswa prodi D-III Kebidanan STIKES Muhammadiyah Lamongan.



Gambar 1, kurva pengaruh pemberian terapi musik klasik terhadap intensitas nyeri *dismenorea* pada mahasiswa Program Studi D-III Kebidanan di STIKES Muhammadiyah Lamongan.

Tabel 5 Efektifitas Pemberian Terapi Musik Klasik terhadap Nyeri Disminorea pada Mahasiswa Prodi D-III Kebidanan di STIKES Muhammadiyah Lamongan

No	Skala Nyeri	Mean	Hasil Paired Sampel T-Test
1.	Pre	4,84	T=14.801
2	Post	3,03	P = 0,000
Skala penurunan		1,8	

Berdasarkan Gambar 1 dapat dijelaskan bahwa sebelum diberikan terapi musik skala nyeri *dismenorea* mahasiswa DIII kebidanan nilai tertinggi adalah 8 dan nilai terendah 2. Sesudah diberikan terapi musik skala nyeri *dismenorea* mahasiswa D-III Kebidanan nilai terendah 1 dan nilai tertinggi 6.

Berdasarkan tabel 5 dapat dijelaskan bahwa pengaruh pemberian musik klasik terhadap nyeri dismenorea pada mahasiswa Prodi D-III Kebidanan sebelum terapi musik adalah 4,84, dan sesudah diberikan terapi musik adalah 3,03. Sehingga terjadi penurunan nyeri sesudah diberikan terapi musik adalah 1,8. Dari hasil uji *Paried Sample T-Test* didapatkan nilai $t = 14.801$ dan $p = (0,00)$ dimana $p < (0,05)$ maka H_1 diterima, artinya terdapat pengaruh pemberian musik klasik terhadap nyeri *dismenorea* pada mahasiswa Prodi D-III Kebidanan STIKES Muhammadiyah Lamongan.

Tingkat Nyeri Disminorea Mahasiswa Sebelum Di Berikan Terapi Music Klasik

Berdasarkan tabel 3 didapatkan hasil bahwa sebelum diberikan terapi musik klasik hampir setengah atau 40,6 % berada pada skala nyeri 3-4 dan sebagian kecil atau 3,1 % berada pada skala nyeri 1-2, artinya bahwa hampir setengahnya mahasiswa prodi DIII Kebidanan berada pada tingkat nyeri ringan sampai nyeri sedang.

Usia *menarche* mempengaruhi kesiapan seseorang wanita dalam menghadapi segala hal tentang menstruasi. Berdasarkan tabel 2 ditunjukkan bahwa hampir seluruhnya atau (78,1) % responden mendapatkan menstruasi pertama (*menarche*) pada usia 9-12 tahun dan sebagian kecil atau (21,9 %) mendapatkan menstruasi pertama (*menarche*) pada usia 13-16 tahun. Hal ini dapat menunjukkan bahwa semakin awal datangnya *menarche* maka remaja putri akan mengalami tingkat nyeri dismenorea.

Menarche pada usia awal menyebabkan alat-alat reproduksi belum berfungsi secara optimal dan belum siap mengalami perubahan-perubahan sehingga timbul nyeri menstruasi. Dalam hal ini respon

nyeri pada setiap orang berbeda-beda yang dipengaruhi banyak faktor. Seperti yang dialami mahasiswa Prodi D-III Kebidanan STIKES Muhammadiyah Lamongan.

Hal ini juga diperkuat dengan penelitian dari Amalia dan Sulistiyowati (2016) bahwa usia dapat mempengaruhi kejadian dismenorea, karena pada usia remaja secara emosional tidak stabil, apalagi mereka tidak mendapatkan informasi.

Tingkat Nyeri Dismenorea Mahasiswa Sesudah Diberikan Terapi Musik Klasik

Berdasarkan tabel 4, didapatkan hasil bahwa dari 32 mahasiswa sesudah diberikan terapi musik klasik, hampir setengah atau (40,6 %) berada pada skala nyeri 1-2 dan 3-4, sebagian kecil atau (18,8 %) berada pada skala nyeri 5-6. Ini berarti bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami penurunan intensitas nyeri *dismenorea*.

Seseorang yang mendengarkan musik akan memfokuskan pikiran dan perhatiannya (konsentrasi pikiran) pada suara atau irama yang diterimanya, sehingga perhatiannya terhadap nyeri atau stimulus nyeri teralihkan atau berkurang. Pada mekanisme distraksi terjadi penurunan perhatian dan persepsi terhadap nyeri. Musik mencakup kegiatan memfokuskan perhatian pasien pada sesuatu selain nyeri. Pada teknik ini, sistem aktivasi retikuler menghambat stimulus yang menyakitkan jika seseorang menerima masukan sensoris yang cukup atau berlebihan, sedangkan stimulus sensoris yang menyenangkan menyebabkan pelepasan endorfin. (Potter, 2005).

Pengaruh Terapi Musik Klasik terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea pada Mahasiswa Prodi D-III Kebidanan Di STIKES Muhammadiyah Lamongan

Berdasarkan Gambar 1 dapat dijelaskan bahwa sebelum diberikan terapi musik skala nyeri *disminorea* mahasiswi D-III Kebidanan nilai tertinggi adalah 8 dan nilai terendah adalah 2. Sesudah diberikan diberikan terapi musik skala nyeri *dismenorea* mahasiswi D-III Kebidanan nilai terendah adalah 1 dan nilai tertinggi 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 16.0 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 mahasiswi Prodi D-III Kebidanan STIKES Muhammadiyah Lamongan.

Potter (2005) mengatakan bahwa musik mempunyai pengaruh besar khususnya dalam proses pemulihan dan perilaku pada umumnya musik dapat memancing emosi yang kuat kemudian mempengaruhi sistem otonom untuk mengeluarkan hormon dan endorfin sebagai penahan rasa sakit alamiah dari tubuh. Terapi musik klasik sebagai salah satu teknik distraksi yang efektif merupakan bentuk pelayanan kesehatan yang menggunakan musik klasik secara terapeutik.

Terapi musik klasik ini dipercaya memberikan efek yang bermanfaat bagi kesehatan dengan mempengaruhi kerja organ tubuh dan hormonal, antara lain dapat menurunkan intensitas nyeri yang mempengaruhi hipofisis di otak untuk melepaskan *endorphin dinorphin (opiate endogen)* yang dilepas di alur saraf descending, yang memblok transmisi stimulus nyeri, sehingga menurunkan kontraksi uterus.

Musik dapat memperlambat dan menyeimbangkan gelombang otak, yaitu gelombang beta, yang terjadi apabila memusatkan perhatian pada kegiatan sehari-hari, ataupun bila seseorang mengalami perasaan negatif yang kuat. Ketenangan dan kesadaran yang meningkat dicirikan oleh gelombang alfa sehingga semakin lambat gelombang otak, semakin santai, puas dan damai perasaan seseorang. Dengan demikian pemberian terapi musik sangat efektif dan penting dalam menurunkan nyeri dismenorea.

Hasil dari penelitian ini sejalan dengan Yuliatun (2013) yang menyatakan bahwa terapi musik khususnya musik klasik dapat dijadikan salah satu alternatif untuk menurunkan intensitas nyeri dismenorea dengan proses pengalihan perhatian atau distraksi yang mempengaruhi gelombang alfa yang berperan menenangkan dan merangsang sistem *limbic* jaringan neuron otak dan tidak menimbulkan efek samping.

Simpulan

Dari hasil penelitian di atas didapatkan kesimpulan bahwa Ada pengaruh terapi musik klasik dalam menurunkan tingkat nyeri *dismenorea* pada mahasiswi prodi DIII Kebidanan STIKES Muhammadiyah Lamongan. Dimana setelah diberikan terapi musik klasik, responden mengalami penurunan nyeri *dismenorea* sebesar 1,8.

Bagian ini adalah simpulan dari hasil penelitian dan saran rekomendasi. Penulis dilarang menulis ulang (*copy paste*) bagian hasil, tetapi harus memparafrasakan isi hasil penelitian yang sudah ditulis dan dinarasikan. Isi kesimpulan juga harus mempertimbangkan semua aspek yang terkait dengan hipotesis dan tujuan penelitian.

Ucapan Terima Kasih

Bab ini dapat ditambahkan jika diperlukan, yang digunakan untuk menyebutkan sumber dana penelitian yang hasilnya dilaporkan pada jurnal ini dan memberikan penghargaan kepada beberapa institusi atau orang yang membantu pelaksanaan penelitian dan/atau penulisan laporan. Ucapan terima kasih khusus seperti pengambilan data dari instansi yang khusus/ penelitian berdasar pendanaan dari hibah dapat disertakan. Khusus pendanaan dari hibah, penulis disarankan menuliskan asal hibah.

Daftar Pustaka

- Amalia, A dan Sulistiyowati. (2016). *The Effect of Tamarind-Ginger Infused water to Decrease The Pain of Dysmenorrhea*. Proceeding 1st International Conference for Midwives (ICMid) 2016. hal: 234- 241.
- Benson, Rplh. C. (2009). *Buku Saku Obstetri dan Ginekologi (Edisi. 9)*. Jakarta: EGC.
- Hendrik, H. (2006). *Problema Haid (Tinjauan Syariat Islam dan Medis)*. Solo: Tiga Serangkai.
- Manuaba. (2010). *Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana*. Jakarta: EGC.
- Potter, Patricia Ann.(2005). *Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses-proses dan Praktek*. Jakarta: EGC.
- Proverawati, Atikah dan Misaroh, S.(2009). *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Tamsuri. (2006). *Konsep dan Penatalaksanaan Nyeri*. Jakarta: EGC.

Yuliatun, Laili. (2013). Pengaruh Terapi musik klasik terhadap nyeri dismenorea primer pada mahasisiwi PSIK-A FKUB Malang. *Jurnal Ilmu Keperawatan*. Malang: UB