

**PENGARUH TERAPI MUSIK MOZART DAN GUIDED  
IMAGERY TERHADAP INTENSITAS DISMENOREA  
PADA SISWI KELAS VIII MTS NEGERI  
BABADAN BARU YOGYAKARTA**

**NASKAH PUBLIKASI**

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan  
Pada Program Pendidikan Ners-Program Studi Ilmu Keperawatan  
Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah  
Yogyakarta



**Disusun Oleh :**

**EKO PURWANI ASIH REJEKI**

**NIM : 060201068**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIAH  
YOGYAKARTA  
2010**

**PENGARUH TERAPI MUSIK MOZART DAN GUIDED  
IMAGERY TERHADAP INTENSITAS DISMENOREA  
PADA SISWI KELAS VIII MTS NEGERI  
BABADAN BARU YOGYAKARTA**

**NASKAH PUBLIKASI**

Disusun Oleh :

**EKO PURWANI ASIH REJEKI**

**NIM : 060201068**

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui  
Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan  
Pada Program Pendidikan Ners-Program Studi Ilmu Keperawatan  
Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah  
Yogyakarta

Pada Tanggal :

7 Agustus 2010

Oleh :



Warsiti, S.Kp, M.Kep., Sp.Mat

# THE EFFECT OF MOZART'S MUSIC THERAPY AND GUIDED IMAGERY TOWARD THE INTENSITY OF DYSMENORRHEA IN STUDENT CLASS VIII MTS NEGERI BABADAN BARU YOGYAKARTA<sup>1</sup>

Eko Purwani Asih Rejeki<sup>2</sup>, Warsiti<sup>3</sup>

## ABSTRACT

**The Background:** The Pain during menstruation is often known as *dysmenorrhea*. Based on the preliminary study of 43 female students of class VIII MTs Negeri Babadan Baru Yogyakarta, students have 38 girls who experienced *dysmenorrhea*. *Dysmenorrhea* is a symptom that most often causes young women to go to the doctor for consultation and treatment. If *dysmenorrhea* is not immediately addressed, it will have an impact on his daily activities, such as disturbed in fulfilling the need of rest and sleep, and also affect to the social interaction aspect. *Dysmenorrhea* can be minimized by Mozart's music therapy and *guided imagery*.

**The Objective:** The aims of this study to determine the effect of Mozart's music therapy and *guided imagery* to the intensity of *dysmenorrhea* in female students of class VIII MTs Negeri Babadan Baru Yogyakarta in 2010

**The Method:** The method uses quasi-experiment (*Quasi Experiment*) with *Non-Equivalent Control Group Design*. The sampling technique using *Purposive Sampling*, each sample of 10 female students as the experimental group and control group. The instrument used observation sheets, *Numeric Rating Scale (NRS)*, questionnaires, and MP3. Analysis using *Paired Sample T-Test* and *Independent Sample T-Test*.

**Findings:** The finding of this study showed differences in symptom intensity at the experimental group before and after Mozart music therapy and *guided imagery* with t value 8.510, and the significant value  $0.000 < 0,005$ .

**The Conclusion and Suggestions:** There are the influence of Mozart's music therapy and *guided imagery* to the intensity of *dysmenorrhea* in female students of class VIII MTs Negeri Babadan Baru Yogyakarta. Suggestions for respondents to use Mozart's music therapy and *guided imagery* as a distraction technique for experiencing *dysmenorrhea*.

Key words : Mozart music therapy, *guided imagery*, *dysmenorrhea* intensity

Reference : 17 books (2001-2010), 3 journals, 8 articles, 3 thesis

Pages : i-xiv, 1-89 pages, 1-10 attachment

---

<sup>1</sup>Title of Thesis

<sup>2</sup>Student of School of Nursing STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

<sup>3</sup>Lecturer of School of Nursing STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

## PENDAHULUAN

Menurut Maslow, kebutuhan rasa nyaman merupakan kebutuhan dasar setelah kebutuhan fisiologis yang harus terpenuhi. Kebutuhan rasa nyaman adalah suatu keadaan yang membuat seseorang merasa nyaman, terlindung dari ancaman psikologis, bebas dari rasa sakit terutama nyeri (Carpenito, 2001). Nyeri merupakan salah satu gangguan rasa nyaman, seseorang yang mengalami nyeri akan berdampak pada aktivitasnya sehari-hari, seperti terganggu dalam pemenuhan kebutuhan istirahat dan tidur, serta berpengaruh pada aspek interaksi sosial yang dapat berupa menghindari percakapan, menarik diri, dan menghindari kontak (Potter & Perry, 2005).

Berdasarkan penyebab dan durasinya, nyeri dibedakan menjadi dua yaitu nyeri akut dan nyeri kronis. Yang termasuk nyeri akut salah satunya adalah nyeri saat menstruasi atau biasa disebut *dismenorea* (Carpenito, 2001). *Dismenorea* adalah nyeri haid yang timbul akibat kontraksi disritmik miometrium yang menampilkan satu atau lebih gejala, mulai dari nyeri yang ringan sampai berat pada perut bagian bawah, bokong, dan nyeri spasmodik pada sisi medial paha. Pada *dismenorea* berat disertai mual, muntah, diare, nyeri kepala, dan bahkan kadang-kadang pingsan (Baziad, 2008). *Dismenorea* merupakan suatu gejala yang paling sering menyebabkan wanita-wanita muda pergi ke dokter untuk konsultasi dan pengobatan (Prawirohardjo, 2005).

Angka kejadian *dismenorea* di dunia sangat tinggi. Rata-rata lebih dari 50% perempuan disetiap negara mengalami *dismenorea*. Di Amerika Serikat, *dismenorea* dialami oleh 30-50% wanita usia produktif. Sekitar 10-15% diantaranya terpaksa kehilangan kesempatan kerja, sekolah, dan kehidupan keluarga (Baziad, 2008). Hampir dua pertiga remaja *post menarche* mengalami kram menstruasi yang nyeri, lebih dari 10% golongan ini sangat menderita sehingga harus absen

dari sekolah, dengan demikian menempatkan *dismenorea* sebagai penyebab utama absen dari sekolah jangka pendek pada remaja wanita (Schwarz, 1989 Cit Nelwati, 2005). Di Indonesia, angka kejadiannya cukup tinggi, tetapi yang datang berobat ke dokter hanya sedikit, yaitu 1-2% (Baziad, 2008). Angka kejadian *dismenorea* di Indonesia sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% *dismenorea* primer, dan 9,36% *dismenorea* sekunder (Qittun, 2008).

Selama ini Pemerintah Indonesia memberikan perhatian yang cukup besar pada masalah kesehatan wanita baik bagi pelajar maupun bagi masyarakat. Bagi pelajar Indonesia, perhatian pemerintah dalam bidang kesehatan ini diwujudkan dengan dilaksanakannya program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) di setiap sekolah atau instansi pendidikan terkait. Di Indonesia, BKKBN telah mencanangkan program Kesehatan Reproduksi Remaja (KRR) sebagai salah satu program untuk terwujudnya visi "Keluarga Berkualitas Tahun 2015". Program kesehatan reproduksi remaja ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku positif remaja tentang kesehatan reproduksi (Noerdin, 2003).

Dahulu, wanita yang menderita *dismenorea* hanya bisa menyembunyikan rasa sakitnya tanpa mengetahui apa yang harus dilakukannya dan ke mana ia harus mengadu. Keadaan itu diperburuk oleh orang di sekitar mereka yang menganggap bahwa *dismenorea* adalah rasa sakit yang wajar yang terlalu dibesar-besarkan dan dibuat-buat oleh wanita, bahkan beberapa orang menganggap bahwa wanita yang menderita *dismenorea* adalah wanita yang mencari perhatian atau kurang diperhatikan. Sebagian masyarakat mempunyai anggapan yang salah bahwa nyeri ini dapat menghilang dengan sendirinya apabila wanita yang bersangkutan menikah, sehingga mereka membiarkan gangguan tersebut.

Masyarakat menganggap *dismenorea* diidentikkan dengan penyakit menurun, artinya ibu yang menderita *dismenorea* pasti anak perempuannya akan menderita penyakit yang sama (Prawesty, 2010).

Apabila *dismenorea* tidak diatasi dengan baik, maka akan mengakibatkan suatu kondisi yang memprihatinkan yaitu tidak bisa konsentrasi dalam belajar, ketinggalan mata pelajaran, dan mengganggu aktivitas sehari-hari. *Dismenorea* dapat diminimalkan melalui penatalaksanaan farmakologis dan non farmakologis. Penatalaksanaan farmakologis dilakukan dengan memberikan obat-obatan non steroid anti prostaglandin seperti asam mefenamat, asetamenofen, indometasin, fenilbutazon, dan asam arialkanoat (ibuprofen, fenoprofen, naproksen) (Baziad, 2008). Sedangkan penatalaksanaan non farmakologis antara lain distraksi (mendengarkan musik klasik yaitu Mozart), *guided imagery*, relaksasi, *anticipatory guidens* (bimbinganantisipasi), *biofeedback* (terapi perilaku), *stimulasi kutaneus* (kompres panas), dan hipnotis (Potter & Perry, 2005).

Salah satu distraksi yang paling efektif adalah musik, yang dapat menurunkan nyeri fisiologis, stres, dan kecemasan dengan mengalihkan perhatian seseorang dari nyeri. Musik terbukti menunjukkan efek yaitu menurunkan frekuensi denyut jantung, mengurangi kecemasan dan depresi, menghilangkan nyeri, menurunkan tekanan darah, dan mengubah persepsi waktu. Musik, yang sejak awal sesuai dengan suasana hati individu, biasanya merupakan pilihan yang paling baik. Musik klasik, pop dan moderen (musik tanpa vokal, periode tenang) digunakan pada terapi musik (Potter & Perry, 2005).

Musik yang biasa digunakan dalam terapi musik adalah musik klasik, antara lain musik Hadyn dan Mozart. Musik Mozart memiliki kejernihan, keanggunan, dan kebeningan. Musik ini mampu memperbaiki konsentrasi, ingatan, dan

persepsi spasial. Mozart mempunyai kekuatan yang membebaskan, mengobati dan menyembuhkan (Campbell, 2002).

*Guided imagery* atau imajinasi terbimbing adalah menggunakan imajinasi seseorang dalam suatu cara yang dirancang secara khusus untuk mencapai efek positif tertentu (Rohimin et all, 2008). Dalam *guided imagery*, klien menciptakan kesan dalam pikiran, berkonsentrasi pada kesan tersebut, sehingga secara bertahap klien kurang merasakan nyeri (Potter & Perry, 2005).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 12 Mei 2010, pada siswi kelas VIII MTs Negeri Babadan Baru Yogyakarta, dari 43 siswi terdapat 38 siswi yang mengalami *dismenorea*. Intensitas *dismenorea* yang dialami berdeda-beda, dari 38 siswi yang mengalami *dismenorea*, terdapat 6 siswi dengan nyeri ringan, 18 siswi nyeri sedang, 7 siswi nyeri berat, 2 siswi nyeri sangat berat, dan 5 siswi lainnya tidak menyebutkan intensitasnya. Gejala yang dirasakan antara lain nyeri perut bagian bawah, pegal-pegal, pusing, badan terasa lemas sehingga malas untuk beraktivitas, mual, bahkan ada yang muntah. Penatalaksanaan yang telah dilakukan siswi adalah minum jamu, minum obat pereda nyeri, tidur, mengoleskan minyak kayu putih pada daerah yang nyeri, dan siswi yang lain hanya istirahat di Unit Kesehatan Sekolah (UKS). Menurut keterangan dari wakil Kepala Sekolah, belum pernah diadakan penelitian tentang pengaruh terapi musik Mozart dan *guided imagery* terhadap intensitas *dismenorea*.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka penulis tertarik untuk mengetahui pengaruh terapi musik Mozart dan *guided imagery* terhadap intensitas *dismenorea* pada siswi kelas VIII MTs Negeri Babadan Baru Yogyakarta.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan eksperimen semu (*Quasi Eksperiment*)

dengan *Non Equivalent Control Group Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswi kelas VIII MTs Negeri Babadan Baru Yogyakarta yang mengalami *dismenorea*. Jumlah populasi dalam penelitian ini sebanyak 50 siswi. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling*. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 20 responden, 10 responden sebagai kelompok eksperimen dan 10 responden sebagai kelompok kontrol. Instrumen yang digunakan antara lain lembar observasi, *Numeric Rating Scale* (NRS), kuesioner, dan MP3. Analisis data menggunakan *Paired Sample T-Test* dan *Independent Sample T-Test*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Karakteristik Responden

Penelitian yang dilakukan pada tanggal 1 Juli – 30 Juli 2010, terdapat 50 siswi yang mengalami *dismenorea*, kemudian peneliti mengambil 20 siswi yang bersedia menjadi responden dan memenuhi kriteria inklusi, selanjutnya dari 20 responden tersebut, dirandom lalu dibagi menjadi 2 kelompok yaitu 10 responden sebagai kelompok eksperimen dan 10 responden sebagai kelompok kontrol.

#### a. Karakteristik Responden

Berdasarkan Usia

Responden dalam penelitian ini terdiri dari usia 12 sampai 14 tahun. Berdasarkan hasil jawaban responden pada lembar identitas yang terlampir di lembar observasi, karakteristik responden berdasarkan usia adalah sebagai berikut :

**Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia**

Usia Resp	Kel Eks		Kel Kont		Total	
	f	%	f	%	f	%
12 th	1	100	0	0	1	100
13 th	6	50	6	50	12	100
14 th	3	43	4	57	7	100

Berdasarkan Tabel 4.1 diatas, sebagian besar responden pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol berusia 13 tahun sebanyak 12 responden, sedangkan responden yang berusia 12 tahun hanya 1 responden dan terdapat pada kelompok eksperimen. Pada kelompok kontrol, tidak ada responden yang berusia 12 tahun. Responden yang berusia 14 tahun sebanyak 7, 3 responden pada kelompok eksperimen dan 4 responden pada kelompok kontrol.

#### b. Karakteristik Responden

Berdasarkan Hari Menstruasi

Peneliti mengambil responden yang mengalami *dismenorea* pada hari ke-1 dan ke-2 menstruasi karena pada hari ke-1 dan ke-2, kadar prostaglandin lebih tinggi bila dibandingkan dengan hari menstruasi berikutnya. Karakteristik responden berdasarkan hari menstruasi adalah sebagai berikut :

**Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Hari Menstruasi**

Hari Menstruasi	Kel Eks		Kel Kont		Total	
	f	%	f	%	f	%
Hari ke-1	6	55	5	45	11	100
Hari ke-2	4	44	5	56	9	100

Berdasarkan Tabel 4.2 diatas, sebagian besar responden pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol mengalami *dismenorea* pada hari ke-1 sebanyak 11 responden. Pada kelompok eksperimen, responden yang mengalami *dismenorea* pada hari ke-1 menstruasi sebanyak 6 responden (55%), sedangkan pada hari ke-2 menstruasi 4 responden (44%). Pada kelompok kontrol, masing-masing 5 responden (50%) mengalami

*dismenorea* pada hari ke-1 atau hari ke-2 menstruasi.

## 2. Analisis Data

- a. Ada perbedaan intensitas *dismenorea* pada kelompok eksperimen sebelum dan setelah diberi terapi musik Mozart dan *guided imagery*.

**Tabel 4.7 Hasil Uji Paired Sample T-Test Kelompok Eksperimen**

Var	Rata-rata	N	Sig	t hit	Ket
Pretest	5,4	10	0,00	8,510	Sig
Posttest	2,8				

Berdasarkan Tabel 4.7 menunjukkan bahwa nilai rata-rata intensitas *dismenorea* sebelum diberi terapi musik Mozart dan *guided imagery* sebesar 5,4, sedangkan rata-rata intensitas *dismenorea* setelah diberi terapi musik Mozart dan *guided imagery* sebesar 2,8. Rata-rata intensitas *dismenorea* setelah diberi terapi musik Mozart dan *guided imagery* menunjukkan penurunan bila dibandingkan dengan rata-rata intensitas *dismenorea* sebelum diberi terapi musik Mozart dan *guided imagery*, yaitu mengalami penurunan rata-rata sebesar -2,6.

Nilai t hitung yang diperoleh dari hasil uji *paired sample t-test* sebesar 8,510, dengan nilai signifikansi sebesar 0,00, hal ini menunjukkan nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ( $0,00 < 0,05$ ), sehingga hipotesis dalam penelitian ini diterima. Hal itu menunjukkan ada perbedaan intensitas *dismenorea* pada kelompok eksperimen sebelum dan setelah diberi terapi musik Mozart dan *guided imagery*.

*Dismenorea* dapat diminimalkan dengan distraksi. Salah satu distraksi yang paling

efektif adalah musik, yang dapat menurunkan nyeri fisiologis, stres, dan kecemasan dengan mengalihkan perhatian seseorang dari nyeri. Musik terbukti menunjukkan efek yaitu menurunkan frekuensi denyut jantung, mengurangi kecemasan dan depresi, menghilangkan nyeri, menurunkan tekanan darah, dan mengubah persepsi waktu. Musik menghasilkan perubahan status kesadaran melalui bunyi, kesunyian, ruang dan waktu. Musik harus didengarkan minimal 15 menit supaya dapat memberikan efek terapeutik. Musik, yang sejak awal sesuai dengan suasana hati individu, biasanya merupakan pilihan yang paling baik. Musik klasik, pop dan moderen (musik tanpa vokal, periode tenang) digunakan pada terapi musik (Potter & Perry, 2005).

Terapi musik merupakan sebuah aktivitas terapeutik yang menggunakan musik sebagai media untuk memperbaiki, memelihara, mengembangkan mental, fisik, dan kesehatan emosi (Djohan, 2009). Musik yang biasa digunakan dalam terapi musik adalah musik klasik, antara lain musik Hadyn dan Mozart. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan musik klasik yaitu Mozart karena musik Mozart memiliki kejernihan, keanggunan, dan kebeningan. Musik ini mampu memperbaiki konsentrasi, ingatan, dan persepsi spasial. Mozart mempunyai kekuatan yang membebaskan, mengobati dan menyembuhkan (Campbell, 2002).

Musik sebagai salah satu bentuk distraksi, dimana perhatian nyeri dialihkan dengan suara musik atau dapat disebut *audioanalgesik* (penenang). Musik yang masuk ke telinga, akan menggetarkan gendang telinga dan mengguncang cairan yang ada di telinga bagian dalam, serta akan menggetarkan sel-sel

berambut di dalam *koklea* melalui saraf *koklearis* menuju ke otak. Dalam otak, musik akan mempengaruhi *hipofisis* untuk melepaskan *endorfin*. *Endorfin* adalah suatu zat analgetik alami yang dimiliki oleh tubuh dan bekerja dengan cara merangsang area *ventrikuler diensefalon* atau area *grisea periaqueductal* yang menghantarkan isyarat nyeri ke nukleus yang terdapat di tengah batang otak. Dari nukleus ini lintasan serat tersebut akan turun ke dalam *medulla spinalis* dan akan berakhir di dalam *kornu dorsalis* dimana tempat saraf sensorik nyeri dari perifer juga berakhir. Akibat perangsangan pada area *grisea periaqueductal*, maka akan menghambat atau menekan transmisi impuls nyeri melalui neuron setempat di dalam area tersebut, sehingga nyeri dapat berkurang atau ditoleransi (Tamsuri, 2007).

*Guided imagery* merupakan menggunakan imajinasi seseorang dalam suatu cara yang dirancang secara khusus untuk mencapai efek positif tertentu (Rohimin et al, 2010). Dalam *guided imagery*, klien menciptakan kesan dalam pikiran, berkonsentrasi pada kesan tersebut, sehingga secara bertahap klien kurang merasakan nyeri (Potter & Perry, 2005). Para ahli dalam bidang *guided imagery* berpendapat bahwa imajinasi merupakan penyembuh yang efektif. Teknik ini dapat mengurangi nyeri, mempercepat penyembuhan dan membantu tubuh mengurangi berbagai macam penyakit seperti depresi, alergi dan asma (Holistic-online, 2006 *Cit Indonesian Nursing*, 2010).

Berdasarkan hasil analisis data, diketahui bahwa intensitas *dismenorea* pada kelompok eksperimen pada siswi kelas VIII MTs Negeri Babadan Baru

Yogyakarta sebelum dan setelah diberi terapi musik Mozart dan *guided imagery*, mengalami penurunan intensitas *dismenorea*. Adanya intervensi berupa terapi musik Mozart dan *guided imagery* dapat membantu meringankan intensitas *dismenorea* dengan melepaskan *endorfin*.

- b. Tidak ada perbedaan intensitas *dismenorea* pada kelompok kontrol saat *pretest* dan *posttest* tanpa diberi terapi musik Mozart dan *guided imagery*.

**Tabel 4.8 Hasil Uji Paired Sample T-Test Kelompok Kontrol**

Var	Rata-rata	N	Sig	t hit	Ket
Pre test	3,7	10	0,071	-1,207	Tdk Sig
Post test	4,5				

Berdasarkan Tabel 4.8 diatas menunjukkan bahwa nilai rata-rata *pretest* sebesar 3,7, sedangkan rata-rata *posttest* sebesar 4,5. Rata-rata intensitas *dismenorea* pada saat *pretest* lebih rendah bila dibandingkan dengan rata-rata *posttest*, dan mengalami peningkatan intensitas *dismenorea* sebesar +0,8.

Nilai t hitung yang diperoleh dari hasil uji *paired sample t-test* kelompok kontrol sebesar -1,207, dengan nilai signifikansi sebesar 0,071. Hal ini menunjukkan nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ( $0,071 > 0,05$ ), sehingga hipotesis dalam penelitian ini ditolak. Hal ini dapat diartikan bahwa tidak ada perbedaan intensitas *dismenorea* pada kelompok kontrol saat *pretest* dan *posttest* tanpa diberi terapi musik Mozart dan *guided imagery*.

Suatu keseimbangan aktivitas dari neuron sensori dan serabut kontrol desenden dari otak mengatur



proses pertahanan. Neuron delta-A dan C melepaskan substansi P untuk mentransmisi impuls melalui mekanisme pertahanan. Selain itu, terdapat mekanoreseptor, neuron beta-A yang lebih tebal, yang lebih cepat melepaskan neurotransmitter penghambat. Apabila masukan yang dominan berasal dari serabut beta-A, maka akan menutup mekanisme pertahanan. Mekanisme penutupan ini dapat terlihat saat seseorang memberikan intervensi keperawatan berupa tehnik distraksi, sedangkan pada kelompok kontrol tidak diberi intervensi berupa terapi musik Mozart dan *guided imagery*, sehingga pesan yang dihasilkan tidak menstimulasi mekanoreseptor. Apabila masukan yang dominan berasal dari serabut delta-A dan serabut C, maka akan membuka pertahanan tersebut dan klien akan mempersepsikan sensasi nyeri. Bahkan jika impuls nyeri dihantarkan ke otak, terdapat pusat korteks yang lebih tinggi yang terdapat di otak yang memodifikasi persepsi nyeri. Alur saraf desenden melepaskan opiat endogen, seperti endorfin dan dinorfin, suatu pembunuh nyeri alami yang berasal dari tubuh. Neuromodulator ini tidak menutup mekanisme pertahanan dan tidak menghambat pelepasan substansi P, sehingga tidak dapat melepaskan endorfin (Potter & Perry, 2005). Oleh sebab itu, pada kelompok kontrol tetap mengalami *dismenorea*, tetapi mengalami peningkatan yang tidak signifikan, karena dalam kelompok kontrol tidak diberi intervensi berupa terapi musik Mozart dan *guided imagery*.

- c. Ada perbedaan intensitas *dismenorea* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

**Tabel 4.9 Hasil Uji Independent Sample T-Test Pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol**

Var	Rata-rata	N	Sig	t hit	Ket
Eks	2,8	10	0,018	-2,613	Sig
Kont	4,5				

Berdasarkan Tabel 4.9 diatas menunjukkan bahwa nilai rata-rata intensitas *dismenorea* pada kelompok eksperimen sebesar 2,8, sedangkan rata-rata intensitas *dismenorea* pada kelompok kontrol sebesar 4,5. Hasil ini menunjukkan rata-rata intensitas *dismenorea* pada kelompok eksperimen lebih rendah dibandingkan dengan rata-rata intensitas *dismenorea* pada kelompok kontrol.

Nilai t hitung yang diperoleh dari hasil *independent sample t-test* sebesar -2,613, dengan nilai signifikansi sebesar 0,018. Hal ini menunjukkan nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ( $0,018 > 0,05$ ), sehingga hipotesis dalam penelitian ini diterima. Hal ini dapat diartikan bahwa ada perbedaan nilai *posttest* intensitas *dismenorea* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Berdasarkan hasil analisis data, dapat diketahui bahwa intensitas *dismenorea* pada kelompok eksperimen pada siswi kelas VIII MTs Negeri Babadan Baru Yogyakarta sebelum dan setelah diberi terapi musik Mozart dan *guided imagery*, mengalami penurunan intensitas *dismenorea*. Adanya intervensi berupa terapi musik Mozart dan *guided imagery* dapat membantu meringankan intensitas *dismenorea* siswi. Sedangkan pada kelompok kontrol tetap mengalami *dismenorea*, tetapi mengalami peningkatan yang tidak signifikan, karena dalam kelompok

kontrol tidak diberi intervensi berupa terapi musik Mozart dan *guided imagery*, sehingga tidak ada upaya yang cukup untuk meringankan intensitas *dismenorea* pada siswi kelas VIII MTs Negeri Babadan Baru Yogyakarta.

Penelitian ini menguatkan penelitian Marvia (2008) tentang "Pengaruh Teknik Distraksi (Mendengarkan Musik) Terhadap Penurunan Nyeri Saat Menstruasi Hari Ke-1 Pada Mahasiswa PSIK UMY". Dimana penelitian tersebut menyimpulkan bahwa ada pengaruh teknik distraksi (mendengarkan musik) terhadap penurunan nyeri saat menstruasi hari ke-1 pada mahasiswa PSIK UMY.

Penelitian Tomatis, mengungkapkan bahwa musik klasik Mozart sangat mempengaruhi otak, ini dikarenakan musik Mozart menghasilkan suatu efek pembangkit energi yang sangat berbeda, mempunyai daya pembebas, kuratif, bahkan penyembuh dibanding dengan karya komponis-komponis yang lain. Mozart mempunyai kekuatan yang membebaskan, mengobati dan menyembuhkan. Beberapa penelitian memperlihatkan bahwa musik Mozart dapat menurunkan tekanan darah, metabolisme dasar, dan pernapasan sehingga mengurangi tekanan terhadap respon fisiologis (Campbell, 2002).

Hasil penelitian membuktikan bahwa terapi musik Mozart dan *guided imagery* dapat menurunkan intensitas *dismenorea*. Hal ini dapat dilihat dari adanya perbedaan signifikan intensitas *dismenorea* pada siswi yang diberi terapi musik Mozart dan *guided imagery* dengan siswi yang tidak diberi terapi musik Mozart dan *guided imagery*.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

1. Ada perbedaan intensitas *dismenorea* pada kelompok eksperimen sebelum dan setelah diberi terapi musik Mozart dan *guided imagery* pada siswi kelas VIII MTs Negeri Babadan Baru Yogyakarta.
2. Tidak ada perbedaan intensitas *dismenorea* pada kelompok kontrol saat *pretest* dan *posttest* tanpa diberi terapi musik Mozart dan *guided imagery* pada siswi kelas VIII MTs Negeri Babadan Baru Yogyakarta.
3. Ada perbedaan intensitas *dismenorea* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada siswi kelas VIII MTs Negeri Babadan Baru Yogyakarta.

### Saran

1. Bagi Profesi Keperawatan  
Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai alternatif intervensi keperawatan dalam menangani *dismenorea*, melalui pemberian terapi musik Mozart dan *guided imagery*.
2. Bagi MTs Negeri Babadan Baru Yogyakarta  
Dengan adanya hasil penelitian ini diharapkan meningkatkan pelayanan kesehatan terhadap para siswi, khususnya pada siswi yang mengalami *dismenorea*, supaya menerapkan terapi musik Mozart dan *guided imagery* yang bertujuan untuk menurunkan intensitas *dismenorea* yang dialami.
3. Bagi Siswi Kelas VIII MTs Negeri Babadan Baru Yogyakarta  
Dengan adanya penelitian ini diharapkan siswi kelas VIII MTs Negeri Babadan Baru Yogyakarta dapat menggunakan terapi musik Mozart dan *guided imagery* sebagai teknik distraksi bagi siswi yang mengalami *dismenorea*, agar merasa lebih rileks sehingga intensitas *dismenorea* dapat berkurang.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya  
Sebaiknya menambah jumlah sampel penelitian dan mengendalikan semua

variabel pengganggu, sehingga penelitian ini menjadi lebih optimal, terkait dengan pengaruh terapi musik Mozart dan *guided imagery* terhadap intensitas *dismenorea*.

## KEPUSTAKAAN

- Baziad, A., 2008. *Endokrinologi Ginekologi*, Edisi Ketiga, Media Afsculapius, Jakarta.
- Carpenito, L. J., 2001. *Buku Saku Diagnosa Keperawatan*, EGC, Jakarta.
- Campbell, D., 2002. *Efek Mozart Memanfaatkan Kekuatan Musik untuk Mempertajam Pikiran, Meningkatkan Kreativitas, dan Menyehatkan Tubuh*, PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- Djohan, 2009. *Psikologi Musik*, Best Publisher, Yogyakarta.
- Indonesian nursing, 2010. *Konsep Imajinasi Terbimbing dalam* <http://indonesiannursing.com/?p=136>, diakses tanggal 4 mei 2010.
- Nelwati, 2005. *Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Derajat Dismenorea Pada Siswi Sekolah Menengah Atas di Padang*, Jurnal Keperawatan Indonesia, Volume 10, Nomor 1, Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia, Jakarta.
- Noerdin, 2003. *Peningkatan Kesejahteraan Rakyat Melalui Program Keluarga Berencana Nasional*, BKKBN.
- Potter, P.A. & Perry, A.G., 2005. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses, dan Praktik*, Edisi 4, EGC, Jakarta.
- Prawesty, D., 2010. *Dismenorea ?? Penyakit Menurun??* dalam [http://bidanku.web.id/index.php?option=com\\_content&view=article&id=47:dismenorea-penyakit-menurun&catid=34:umum](http://bidanku.web.id/index.php?option=com_content&view=article&id=47:dismenorea-penyakit-menurun&catid=34:umum), diakses tanggal 9 Mei 2010.
- Prawirohardjo, S., 2005. *Ilmu Kandungan*, Yayasan Bina Pustaka, Jakarta.
- Qittun, 2008. *Menurunkan Intensitas Nyeri Menstruasi (Dysmenorrhea) Dengan Terapi Musik Mozart* dalam <http://qittun.blogspot.com/2008/09/menurunkan-intensitas-nyeri-menstruasi.html>, diakses tanggal 28 April 2010.
- Rohimin, L., Wasliyah, S., Ningsih, N., 2008. *Nyeri (Sebuah Tinjauan Kepustakaan)* dalam <http://lukmanrohimin.blogspot.com/2008/03/n-y-e-r-i-sebuah-tinjauan-kepuustakaan.html>, diaksestanggal 4 Mei 2010.
- Tamsuri, A., 2003. *Konsep dan Penatalaksanaan Nyeri*, EGC, Jakarta.