

NASKASH PUBLIKASI

PENGARUH PEMBERIAN TERAPI MUSIK TERHADAP PENURUNAN TINGKAT NYERI PADA SAAT MENSTRUASI PADA SANTRI DI PONDOK PESANTREN NURUL UMMAH KOTAGEDE YOGYAKARTA TAHUN 2009

Tina Khoerowati, Yuli Isnaeni



**Disusun oleh:
TINA KHOEROWATI
0502R00241**

**PROGRAM PENDIDIKAN NERS-PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIAH
YOGYAKARTA
2009**

NASKAH PUBLIKASI

**PENGARUH PEMBERIAN TERAPI MUSIK TERHADAP
PENURUNAN TINGKAT NYERI PADA SAAT
MENSTRUASI PADA SANTRI DI PONDOK
PESANTREN NURUL UMMAH KOTAGEDE
YOGYAKARTA TAHUN 2009**

Tina Khoerowati, Yuli Isnaeni



**Disusun Oleh
TINA KHOEROWATI
0502 R 00241**

Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal: 6 Agustus 2009

Pembimbing

Yuli Isnaeni, S.Kp.,M.Kep.Sp,Kom

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakaatuh.

Alhamdulillah, segala puji dan syukur senantiasa kita panjatkan kepada Allah SWT, atas rahmat dan hidayah-Nya sehingga kita tetap beristiqomah dalam ber-Islam. Dimana kita diberi kesehatan dan kekuatan untuk menyelesaikan skripsi.

Sholawat dan salam semoga senantiasa terlimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW beserta keluarga, Sahabat dan Para pengikutnya yang setia mengikuti sunnahnya. Berkat rahmat dan pertolongan Allah SWT, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul Pengaruh Pemberian Terapi Musik terhadap Penurunan Tingkat Nyeri saat Menstruasi di Yogyakarta.

Maksud penyusunan skripsi ini sebagai prasyarat untuk memenuhi tugas akhir pada S1 Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta.

Penulis dengan segala kerendahan hati ingin mengucapkan rasa terima kasih yang tidak terhingga kepada semua pihak-pihak yang telah membantu menyelesaikan penulisan skripsi ini. Penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. dr. Hj. Wasilah Rochmah, SpPD (K) Ger., selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta.
2. Ery Khusnal, MNS., selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta.
3. Yuli Isnaeni, S.Kp., M.Kep., Sp.Kom selaku Pembimbing penyusunan proposal skripsi yang telah memberikan waktu untuk memberikan bimbingan maupun pengarahan kepada penulis.
4. Pimpinan Pondok Pesantren Nurul Ummah beserta pengurus yang telah membantu dalam penelitian.
5. Bapak, ibu dan keluarga yang selalu memberikan doa dan dukungan
6. Santri Pondok Pesantren Nurul Ummah yang telah membantu dalam penelitian.
7. Teman-teman STIKES 'Aisyiyah dan semua pihak yang telah membantu skripsi.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna oleh karena itu penulis mengharapkan saran, kritik dan masukan yang bersifat membangun dari semua pihak.

Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakaatuh.

Yogyakarta, Juli 2009

Penulis

PENGARUH PEMBERIAN TERAPI MUSIK TERHADAP PENURUNAN TINGKAT NYERI PADA SAAT MENSTRUASI PADA SANTRI DI PONDOK PESANTREN NURUL UMMAH KOTAGEDE YOGYAKARTA¹

Tina Khoerowati², Yuli Isnaeni²

Intisari

Menstruasi yang menimbulkan nyeri merupakan salah satu masalah ginekologi yang paling umum ditangani wanita dari berbagai tingkat usia. Nyeri menstruasi membuat wanita tersebut tidak dapat bekerja dan harus tidur. Nyeri sering bersamaan dengan mual, sakit kepala, perasaan mau pingsan, lekas marah. Nyeri menstruasi diuraikan mirip kejang dan biasanya paling kuat pada perut bagian bawah dan dapat menyebar ke punggung, paha bagian dalam. Begitu banyak wanita yang mengalami dismenore sehingga memerlukan solusi, walaupun dismenore bukan suatu penyakit yang kronis akan tetapi memerlukan penanganan yang tepat.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian terapi musik terhadap penurunan tingkat nyeri saat menstruasi dengan jenis penelitian pre eksperimen dengan menggunakan rancangan *one group pretest-posttest*, yang dilakukan di Pondok Pesantren Nurul Ummah Kotagede Yogyakarta dari tanggal 27 April 2009 sampai 25 Mei 2009 dengan jumlah sampel 12 orang, menggunakan metode *accidental sampling* dan pengukurannya dengan *faces scale*. Hasil penelitian didapatkan bahwa tingkat nyeri sebelum diberikan terapi musik (*pretest*) adalah nilai maksimal 9, nilai minimal 3, rata-ratanya (*mean*) 5,5 dan simpangan baku (*Std. Deviation*) 1,69. Sedangkan setelah diberikan terapi musik (*posttest*) nilai maksimal 8, nilai minimal 1, rata-ratanya 3,9. Penurunan tingkat nyeri rata-rata 1,58 dan simpangan baku (*Std. Deviation*) 2,02. Hasil uji statistik dengan *t test dependence* didapatkan nilai $p < 0,007 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian terapi musik terhadap penurunan tingkat nyeri saat menstruasi. Saran untuk responden adalah dengan tetap mendengarkan musik saat nyeri menstruasi. Kemudian bagi peneliti selanjutnya agar mengendalikan faktor-faktor pengganggu seperti keadaan psikologis.

Kata kunci : Nyeri menstruasi, Terapi musik
Kepustakaan : 16 buku (2001-2007), 8 situs
Jumlah halaman : xiii, 63 halaman, 1 tabel, 3 gambar, 13 lampiran

¹Judul skripsi

²Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

PENDAHULUAN

Nyeri dapat dialami oleh setiap individu. Tetapi tidak semua individu pernah mengalami nyeri menstruasi. Menstruasi yang menimbulkan nyeri merupakan salah satu masalah ginekologi yang paling umum ditangani wanita dari berbagai tingkat usia (Bobak, Lowdermilk, Jensen 2005). Dismenore merupakan salah satu keluhan ginekologi yang paling umum pada wanita muda yang datang ke dokter. Hampir semua wanita mengalami sensasi tidak nyaman selama haid (*mild discomfort during menstruation*), rasa tidak enak di perut bagian bawah sebelum dan selama haid disertai mual, sehingga memaksa seseorang istirahat dan meninggalkan pekerjaan atau aktivitas rutinnnya sehari-hari selama beberapa jam atau beberapa hari.

Dismenorea diklasifikasikan menjadi primer (*spasmodic*) atau sekunder (*congestive*). Dismenore primer terjadi, jika tidak ada penyakit organik, biasanya dari bulan keenam sampai tahun kedua setelah menarke. Dismenore ini sering kali hilang pada usia 25 tahun atau setelah wanita hamil dan melahirkan. Sedangkan dismenore sekunder dikaitkan dengan penyakit pelvis organik, seperti Endometriosis, penyakit radang pelvis, Stenosis Servik dan Polip Uterus (Bobak, Lowdermilk dan Jensen 2005). Puncak insiden dismenore primer terjadi pada akhir masa remaja (*adolescence*) dan diawal usia 20-an. Insiden dismenorea pada remaja (*adolescents*) dilaporkan sekitar 92%. Insiden ini menurun seiring dengan bertambahnya usia dan meningkatnya kelahiran

Hampir sebagian wanita yang ada di dunia pernah mengalami yang namanya nyeri menstruasi baik itu dismenore primer maupun dismenore sekunder. Hal ini dibuktikan dengan angka kejadian nyeri menstruasi di dunia yang sangat besar. Rata-rata lebih dari 50 persen perempuan di setiap negara mengalaminya. Angka kejadian pasti dismenore di Indonesia sampai saat ini

belum diketahui. Sebenarnya angka kejadiannya cukup tinggi, namun yang datang memeriksakan diri sangat sedikit, yaitu 1-2% saja. Pada tahun 2002 telah dilakukan penelitian di 4 SLTP di Jakarta untuk mencari angka kejadian nyeri haid primer. Dari 733 orang yang diterima sebagai subyek penelitian, 543 orang mengalami nyeri haid dari derajat ringan sampai berat (74,1%), sedangkan sebanyak 190 orang (25,9%) tidak mengalami nyeri haid, dan 27,6 % dari yang mengalami nyeri haid memerlukan obat dengan sebagian aktivitas terganggu, serta 8,3 % dengan aktivitas sangat terganggu meskipun telah mengonsumsi obat (Badziad, 2008). Di Yogyakarta dismenore dialami oleh sebanyak 52% wanita usia reproduksi (Anonim, 2008, <http://www.kalbe.co.id>)

Begitu banyak wanita yang mengalami dismenore sehingga memerlukan solusi, walaupun dismenore bukan suatu penyakit yang kronis akan tetapi memerlukan penanganan yang tepat. Beberapa hal yang dapat dilakukan untuk mengatasi sakit perut sewaktu menstruasi, yaitu: kompres dengan botol panas (hangat) pada bagian yang terasa kram (bisa di perut atau pinggang bagian belakang) selama kurang lebih 20 menit. Melalui olahraga ringan seperti senam, jalan kaki, atau bersepeda yang dilakukan sebelum dan selama menstruasi untuk melancarkan aliran darah pada otot sekitar rahim, sehingga rasa nyeri dapat teratasi atau berkurang.

Tidak hanya itu saja yang dapat menurunkan intensitas nyeri menstruasi. Olah raga tidak hanya mengurangi stres tapi juga meningkatkan produksi endorfin otak, penawar sakit alami tubuh. Orgasme juga dapat membantu dengan mengurangi tegangan pada otot-otot pelvis sehingga membawa kekenduran dan rasa nyaman. Mandi air hangat dengan menggunakan aroma terapi untuk menenangkan diri. Minum minuman hangat yang mengandung kalsium tinggi.

Menggosok-gosok perut atau pinggang yang sakit. Ambil posisi menungging sehingga rahim tergantung ke bawah. Hal tersebut dapat membantu relaksasi. Tarik nafas dalam-dalam secara perlahan untuk relaksasi (Rofiq, 2008, Gangguan haid, ¶ 1 <http://Ahmadrofiq.com>, diperoleh 11 Desember 2008). Aroma terapi dan pijatan dapat mengurangi rasa tidak nyaman saat nyeri menstruasi. Mendengarkan musik, membaca buku atau menonton film juga dapat membantu mengurangi nyeri (Anonim, 2002, Nyeri menstruasi, ¶ 1 <http://situs.kesrepro.info/kia/htm>, diperoleh tanggal 11 Novembr 2008).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada 17 santri di Pondok Pesantren Nurul Ummah didapatkan bahwa ada 11 anak yang menyatakan nyeri saat menstruasi, 6 anak menyatakan tidak nyeri saat menstruasi. Jika mengalami nyeri penanganan yang mereka lakukan adalah didiamkan saja atau istirahat. Dari 11 anak, 2 anak menggunakan obat untuk mengatasi nyeri, sedang yang lainnya adalah didiamkan saja. Ada sebagian mereka yang menyukai musik dan sebagian yang lain tidak menyukai musik. Namun demikian santri Pondok Pesantren Nurul Ummah belum pernah menggunakan terapi musik untuk menurunkan nyeri saat menstruasi. Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh musik terhadap penurunan nyeri saat menstruasi dikarenakan terapi musik mudah, murah, dan mudah diterapkan. Selain itu peneliti juga ingin memberikan alternatif non- farmakologis dalam menurunkan nyeri saat menstruasi yaitu dengan terapi musik.

METODE DAN CARA PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *pra eksperimen* dengan rancangan *one group pretest - postest* yaitu rancangan penelitian dimana tidak ada kelompok pembanding (kontrol) dengan pertimbangan bahwa subyek dalam penelitian ini

adalah manusia sehingga tidak semua faktor diluar penelitian yang mempengaruhi jalanya penelitian dapat dikendalikan. Tetapi paling tidak sudah pernah dilakukan observasi pertama (*pretest*) yang memungkinkan peneliti dapat menguji perubahan-perubahan yang terjadi setelah adanya eksperimen (Notoatmodjo, 2002).

Metode pengambilan sampel menggunakan teknik aksidental (*accidental*) sampling, yaitu teknik penentuan sampel diambil dari responden atau kasus yang kebetulan ada yaitu sejumlah 12 responden.

Instrumen yang dipakai adalah *faces scale* untuk mengetahui tingkat nyeri sebelum dilakukan uji normalitas data untuk mengetahui normal tidaknya data tersebut, yaitu dengan menggunakan rumus uji *kolmogorov smirnov* yang kemudian dilanjutkan dengan uji beda rata-rata menggunakan uji statistik *t-test dependent*.

HASIL PENELITIAN

1. Gambaran lokasi penelitian

Penelitian ini dilakukan di Pondok Pesantren Nurul Ummah Kotagede Yogyakarta. Pondok Pesantren Nurul Ummah putri merupakan Pondok Pesantren yang terletak di wilayah Kota Yogyakarta, tepatnya di Kelurahan Prenggan RT 27 RW 06 Kecamatan Kotagede dengan luas dari pesantren sekitar 3657 m². Kelurahan Prenggan ini di sebelah selatan berbatasan dengan Kelurahan Jagalan, Kecamatan Banguntapan Kabupaten Bantul, dan di sebelah utara berbatasan dengan Kelurahan Rejowinangun, Kecamatan Kotagede, Kota Yogyakarta, di sebelah timur berbatasan dengan Kelurahan Purbayan, Kecamatan Kotagede, Kota Yogyakarta, dan disebelah barat berbatasan dengan Kelurahan Giwangan, Kecamatan Umbulharjo, Kota Yogyakarta.

Pondok pesantren Nurul Ummah memiliki program pondok kesehatan pesantren, tetapi dalam setahun ini tidak berjalan dengan baik dikarenakan tidak

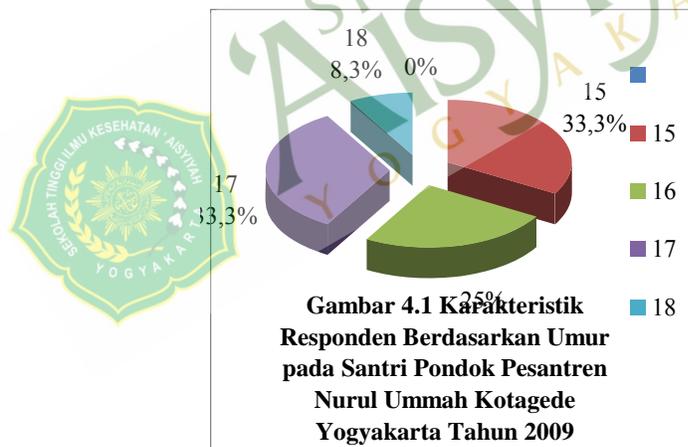
adanya dokter, hanya ada pengurus yang menjaga dan hanya dibuka pada jam 4–6 sore. Jika ada anak yang sakit maka langsung dibawa ke puskesmas setempat.

Area yang menjadi tempat penelitian adalah pondok santri putri dengan jumlah kamar 8 dan kapasitas per kamar dihuni oleh 12-15 orang.

Responden dalam penelitian ini adalah subyek yang memiliki karakteristik umur 15-18 tahun dengan jumlah populasi 65 orang. Penelitian ini dilaksanakan mulai tanggal 27 April sampai 25 Mei 2009.

2. Karakteristik Responden

Responden dalam penelitian ini adalah subyek yang berumur 15-18 tahun yang berjumlah 12 orang. Gambaran responden berdasarkan umur dapat dilihat pada gambar 4.1 dibawah ini



Sumber: Data primer, 2009

Dari gambar 4.1 didapatkan bahwa sebagian besar responden yang mengalami nyeri menstruasi berusia 17 tahun sebanyak 4 orang (33,3%), 15 tahun sebanyak 4 orang (33,3%), sedangkan sebagian kecil berusia 18 tahun 1 orang (8,3%).

3. Tingkat intensitas nyeri

Dalam penelitian ini pengukuran tingkat nyeri dilakukan sebanyak dua kali yaitu pengukuran tingkat nyeri sebelum dilakukan terapi musik dan pengukuran tingkat nyeri sesudah pemberian terapi musik.

Tabel 4.1
Hasil pengukuran tingkat nyeri sebelum dan setelah diberikan terapi musik saat nyeri menstruasi pada santri Pondok Pesantren Nurul Ummah Kotagede Yogyakarta 2009

Subyek Penelitian	Skala intensitas nyeri		Penurunan skala
	Pretest	Posttest	
1	6	4	2
2	9	8	1
3	4	3	1
4	6	5	1
5	4	3	1
6	7	3	4
7	6	6	0
8	4	6	-2
9	5	2	3
10	6	2	4
11	6	4	2
12	3	1	2
Jumlah	66	47	19
Rata-rata	5,00	3,91	1,58
Nilai maksimal	9,00	8,00	4,00
Nilai minimal	3,00	1,00	-2,00
Simpangan baku(SD)	1,62	2,00	1,67

Sumber: Data primer, 2009

Dari tabel 4.3 didapatkan bahwa nilai maksimal tingkat nyeri sebelum diberikan terapi musik (*pretest*) 9, nilai minimal 3, rata-ratanya 5,5 dan simpangan baku (*Std. Deviation*) 1,69. Sedangkan nilai maksimal tingkat nyeri setelah diberikan terapi musik (*posttest*) 8, nilai minimal 1, rata-ratanya 3,9. Penurunan tingkat nyeri setelah

diberikan tindakan terapi musik rata-rata 1,58 dan simpangan baku (*Std. Deviation*) 2,02.

4. Hasil uji statistik tingkat intensitas tingkat nyeri sebelum dan sesudah diberikan terapi musik.

Untuk mengetahui perbedaan rata-rata tingkat nyeri saat menstruasi sebelum diberikan terapi musik (*pretest*) dan tingkat nyeri menstruasi setelah diberikan terapi musik (*posttest*) maka perlu dilakukan uji /test dengan *t test dependen*. Sebelum dilakukan uji *t_{test}* data yang didapatkan juga telah dilakuakn uji normalitas data dengan menggunakan *Kolmogorov Smirnov*. Dari hasil *Kormogorov Smirnov* menunjukkan bahwa data yang didapatkan terdistribusi secara normal. Hal ini dapat dilihat dari besarnya nilai *pretest* yaitu 0,856 sehingga nilai signifikan $p > 0,05$. Sedangkan nilai *posttest* yaitu 0,651 sehingga nilai signifikan $P > 0,05$. Kemudian dapat disimpulkan bahwa data terdistribusi normal.

Setelah dilakukan pengujian normalitas data, maka dilanjutkan uji beda rata-rata dengan uji statistik *t test dependen*. Hasil dari *asympt.sig(2-tailed)*= 0,007 < 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi musik terhadap penurunan tingkat nyeri saat menstruasi pada santri Pondok Pesantren Nurul Ummah Kotagede Yogyakarta.

PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian pada gambar 4.3 didapatkan bahwa nyeri menstruasi banyak dirasakan pada usia 15 tahun sebanyak 4 orang (33,3 %) dan umur 17 tahun sebanyak 4 orang (33,3%), 16 tahun 3 orang (25,0%), dan umur 18 tahun 1 orang (8,3%). Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa nyeri biasanya dimulai 2-3 tahun setelah menarche dan mencapai

maksimal antara usia 15-25 tahun dan berhenti setelah melahirkan (Llewellyn, 2001).

Berdasarkan tabel 4.1 dari hasil yang diperoleh bahwa nilai maksimal tingkat nyeri sebelum diberikan terapi musik (*pretest*) 9, nilai minimal 3, rata-ratanya 5,5 dan simpangan baku (*Std. Deviation*) 1,69. Sedangkan nilai maksimal setelah diberikan terapi musik (*posttest*) 8, nilai minimal 1, rata-ratanya 3,9. Penurunan tingkat nyeri rata-rata 1,5 dan simpangan baku (*Std. Deviation*) 2,02.

Pada tabel tersebut juga dapat dilihat bahwa skala intensitas nyeri pada santri sebelum diberikan terapi musik skala tertingginya adalah 9 sedangkan setelah diberikan terapi musik skala intensitas nyeri menjadi 8. Dapat dilihat pula skala intensitas nyeri yang terendah sebelum diberikan terapi musik adalah 3 dan setelah diberikan terapi musik skala intensitas nyeri menjadi 1. Dari data tersebut didapatkan penurunan skala intensitas nyeri tertinggi adalah 4 dan penurunan terkecil adalah -2. Hasil ini sesuai dengan penelitian lain yang menyebutkan bahwa terapi musik klasik mempunyai pengaruh yang efektif dalam menurangi intensitas nyeri saat dilakukan prosedur invasive (Kustiningsih, 2007).

Akan tetapi terdapat responden yang tidak mengalami penurunan atau bahkan tetap pada tingkat nyeri, didapatkan dari hasil wawancara, responden mengatakan bahwa memiliki masalah dengan teman sekamar dan kondisi kamar yang ramai. Sebab orang yang memiliki emosi tinggi akan berpengaruh pada peningkatan nyeri, emosi tersebut diatur pada system limbik yang berada pada bagian atas batang otak dan corpus callusum. System limbik berperan penting dalam pembentukan rentang emosi

termasuk nyeri, kesenangan, kasih sayang, cinta dan marah. Meskipun musik efektif untuk menurunkan intensitas tingkat nyeri tetapi juga terdapat faktor lain yang menyebabkan tidak menurunkan nyeri yaitu faktor presipitasi misalnya lingkungan, suhu ekstrim, kegiatan yang tiba-tiba, stressor fisik dan emosi akan meningkatkan nyeri. Faktor lain adalah distraksi dengan musik bekerja memberikan pengaruh paling baik untuk jangka waktu yang singkat dan mengatasi nyeri hanya beberapa menit (Potter & Perry, 2005).

Hal ini berbanding terbalik dengan fungsi musik yang seharusnya. Musik terbukti menurunkan efek yaitu menurunkan frekuensi denyut jantung, mengurangi kecemasan dan depresi, menghilangkan nyeri, menurunkan tekanan darah (Potter & Perry, 2002). Teori *gate control* dari Meizack & Wall (1965) mengantakan bahwa impuls nyeri dapat diatur atau dihambat oleh mekanisme pertahanan disepanjang sistem saraf pusat. Mekanisme pertahanan dapat ditemukan di sel-sel gelatinosa subtansia dalam kornu dorsalis. Medulla oblongata menghasilkan endorfin yang akan menghambat transmisi nyeri yang efektifitasnya bisa dipengaruhi oleh distraksi (Potter & Perry, 2002).

Teknik distraksi dan terapi musik klasik akan membantu melepaskan endorfin yang ada dalam tubuh, sehingga dapat menghambat transmisi nyeri yang dirasakan saat menstruasi. Endorfin merupakan substansi seperti morfin yang diproduksi oleh tubuh dan mempunyai konsentrasi kuat dalam system saraf, endorfin ini berfungsi sebagai inhibitor terhadap transmisi nyeri yang memblok transmisi impuls dalam otak dan medulla spinalis (Brunner & Sudart 2002). Dalam Rachmawati (2005) endorfin merupakan zat candu di otak dan dapat mengurangi rasa sakit. Seseorang mengalami euforia ketika

mendengarkan musik. Zat-zat kimiawi timbul dalam tubuh disebabkan kondisi gembira yang dibangkitkan manakala seseorang mendengarkan atau menikmati musik.

Jadi dengan terapi musik akan mengalihkan perhatian ke hal lain dan dengan demikian menurunkan kewaspadaan terhadap nyeri. Serta membantu melepaskan endorphin yang ada dalam tubuh, sehingga dapat menghambat transmisi nyeri disebabkan oleh nyeri menstruasi.

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di Pondok Pesantren Nurul Ummah Kotagede Yogyakarta dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Nilai rata-rata tingkat nyeri saat menstruasi sebelum diberikan terapi musik (*pretest*) adalah 5,5.
2. Nilai rata-rata tingkat nyeri saat menstruasi setelah diberikan terapi musik (*posttest*) adalah 3,9.
3. Hasil uji statistik dengan menggunakan *t test* didapatkan nilai $p = 0,007 < 0,05$ menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian terapi musik terhadap penurunan tingkat nyeri saat menstruasi.

Saran

Berdasarkan hasil dari kesimpulan yang diperoleh dari penelitian pengaruh terapi musik terhadap penurunan tingkat nyeri saat menstruasi pada santri Pondok Pesantren Nurul Ummah Kotagede Yogyakarta, maka ada beberapa saran yang dapat peneliti berikan yaitu:

1. Santri Pondok Pesantren Nurul Ummah

Bagi santri yang mengalami nyeri saat menstruasi hendaknya menggunakan terapi musik untuk menurunkan tingkat nyeri.

Mendengarkan musik dengan earphone pada hari pertama nyeri menstruasi selama \pm 30 menit dengan interval 120 dan beat kurang dari 40.

2. Pimpinan Pondok Pesantren Nurul Ummah

Bagi pimpinan pondok pesantren Nurul Ummah sebaiknya menganjurkan santri-santrinya agar menggunakan terapi musik untuk mengurangi nyeri saat menstruasi.

3. Peneliti lain

Bagi peneliti lain yang berminat mengembangkan penelitian ini dapat melakukan penelitian yang sama dengan memperhatikan faktor psikologi responden dan juga menggunakan kelompok kontrol.

DAFTAR PUSTAKA

- 
- Bobak, dkk. (2005). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas Edisi 4*. EGC Penerbit Buku Kedokteran ; Jakarta
- Anonim, 2002, Nyeri menstruasi, ¶ 1 <http://situs.kesrepro.info/kia/ htm>, diperoleh tanggal 11 Novembr 2008
- Rofiq, 2008, Gangguan haid, ¶ 1 <http://Ahmadrofiq.com>, diperoleh 11 Desember 2008)
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2005). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. PT Rineka Cipta ; Jakarta