

**TERAPI MUSIK KLASIK TERHADAP NYERI  
HAID PADA REMAJA PUTRI  
*STUDY LITERATURE REVIEW***

**NASKAH PUBLIKASI**



**Disusun oleh:  
HERNI WULANDARI  
201510201041**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA  
2021**

**TERAPI MUSIK KLASIK TERHADAP NYERI  
HAID PADA REMAJA PUTRI  
*STUDY LITERATURE REVIEW***

**NASKAH PUBLIKASI**

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan  
Program Studi Keperawatan  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
di Universitas 'Aisyiyah  
Yogyakarta



Disusun oleh:  
**HERNI WULANDARI**  
**201510201041**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA  
2021**

**STUDI KOMPARASI TERAPI MUSIK INSTRUMENTAL DAN SENAM  
YOGA TERHADAP NYERI DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI DI  
SMP**

**NASKAH PUBLIKASI**

Disusun oleh:  
**HERNI WULANDARI**  
201510201041

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk Dipublikasikan

Program Studi Keperawatan  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Oleh:

Pembimbing : DIAH NUR ANISA, S.Kep.,Ns.,M.Kep  
01 Maret 2021 10:08:35



**TERAPI MUSIK KLASIK TERHADAP NYERI HAID  
PADA REMAJA PUTRI  
STUDY LITERATURE REVIEW<sup>1</sup>  
Herni Wulandari<sup>2</sup>, Diah Nur Annisa<sup>3</sup>**

**ABSTRAK**

**Latar belakang:** Nyeri haid merupakan keluhan yang paling umum dan banyak dialami oleh wanita termasuk pada remaja. Nyeri haid yang tidak ditangani dapat mengganggu aktivitas keseharian, dan menstruasi dapat bergerak mundur (*Retrograd*). Salah satu terapi nonfarmakologi yaitu dengan terapi musik klasik. Musik klasik dapat mempengaruhi kondisi tubuh, antara lain menurunkan hormon yang berhubungan dengan stress, mengalihkan perhatian seseorang dari rasa takut, cemas, tegang dan masalah sehari – hari lainnya, mengaktifkan hormon endorfin (semacam protein yang dihasilkan di dalam otak dan berfungsi untuk menghilangkan rasa sakit), dan dapat meningkatkan perasaan rileks.

**Tujuan:** Mengkaji ulang literatur dan menyimpulkan literatur mengenai pengaruh terapi musik klasik terhadap nyeri haid pada remaja putri.

**Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan literature review. *Database* yang digunakan dalam pencarian yaitu menggunakan *Google scholar* yang dapat diakses secara *full text*.

**Hasil:** Terdapat 4 artikel yang direview berdasarkan kriteria inklusi yang menunjukkan hasil bahwa ada pengaruh pada pemberian terapi musik klasik yang dilakukan saat nyeri haid dan dapat mengurangi intensitas nyeri pada remaja putri. Menurut teori hasil jurnal yang didapat pemberian terapi musik dilakukan 1-2 kali dalam 1 hari dan dilakukan selama 20-30 menit. Dengan demikian ada pengaruh pemberian terapi musik klasik pada remaja putri.

**Simpulan dan saran:** Dari jurnal yang didapat faktor yang mempengaruhi nyeri haid dapat dilakukan dengan terapi musik klasik yang dilakukan selama 20-30 menit. Dengan adanya pengaruh pemberian terapi musik klasik pada remaja putri, diharapkan dapat menjadi tambahan untuk penanganan nyeri haid pada remaja dengan terapi musik klasik.

Kata Kunci: Musik klasik, Terapi musik, Remaja

Daftar pustaka: 8 Buku (2006-2016), 4 Jurnal, 2 Skripsi dan 1 Internet

Jumlah Halaman: 51 Halaman, 4 Tabel, 1 Gambar,

---

<sup>1</sup> Judul Skripsi

<sup>1</sup> Mahasiswa Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta Program Studi Ilmu Keperawatan

<sup>1</sup> Dosen Universitas “Aisyiyah Yogyakarta

CLASSICAL MUSIC THERAPY FOR MENSTRUAL PAIN IN ADOLESCENT:  
A LITERATURE REVIEW STUDY<sup>1</sup>

Herni Wulandari<sup>2</sup>, Diah Nur Annisa<sup>3</sup>

ABSTRACT

**Background:** Menstrual pain is the most common complaint and is experienced by many women, including adolescents. Menstrual pain that is not treated can interfere daily activities, and menstruation can be worsen (retrograde). One of the non-pharmacological therapies is classical music therapy. Classical music can affect the condition of the body, including reducing stress-related hormones, distracting a person from fear, anxiety, tension and other daily problems, activating endorphins (a kind of protein that is produced in the brain and functions to relieve pain feelings), and increasing the feeling of relaxation.

**Research Objectives:** The study aimed to review the literature and concluding the literature regarding the effect of classical music therapy on menstrual pain in female adolescent.

**Research Methods:** This research applied a quantitative study using a literature review. The database used in the search used Google scholar which could be accessed in full text.

**Results:** There were 4 articles reviewed based on inclusion criteria which showed the results that there was an effect on the provision of classical music therapy performed during menstrual pain and could reduce pain intensity in female adolescent. According to the theory of the journal results, music therapy is given 1-2 times a day and is carried out for 20-30 minutes. Thus, there is an effect of classical music therapy on young women.

**Conclusion and Suggestion:** Based on the journal, the factors that influence menstrual pain can be decreased with classical music therapy which is carried out for 20-30 minutes. With the effect of classical music therapy on young women, it is hoped that it can be an adjunct to the management of menstrual pain in adolescents with classical music therapy.

**Keywords** : Classical Music, Music Therapy, Adolescents

**Reference** : 8 Books (2006-2016), 4 Journals, 2 Theses and 1 Internet

**Pages** : 51 Pages, 4 Tables, 1 Figure

---

<sup>1</sup> Thesis

<sup>2</sup> Student of Nursing Program, Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

<sup>3</sup> Lecture of Nursing Program, Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak – anak menuju kedewasa, bukan hanya dalam psikologis, tetapi juga fisiknya dapat mempengaruhi. Perubahan-perubahan fisik yang terjadi tersebut merupakan gejala primer dalam pertumbuhan remaja. Perubahan psikologis muncul antara lain sebagai akibat dari perubahan fisik itu tumbuh. Masa remaja biasanya dimulai dari usia 10 sampai 19 tahun, merupakan masa yang penting untuk pematangan organ Reproduksi yang disebut dengan “masa pubertas” (Kumalasari & Andhiyantoro, 2012).

Menstruasi merupakan ciri kedewasaan seseorang perempuan, biasanya diawali pada usia remaja 9 sampai 12 tahun. Sebagian kecil yang mengalami keterlambatan sekitar umur 13-15 tahun tetapi jarang terjadi. Cepat atau lambatnya menstruasi biasanya dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti nutrisi, kesehatan pribadi, kondisi psikologis dan emosional. Banyak perempuan mengalami masalah menstruasi nyeri haid (Anurogo & Wulandari, 2011).

Nyeri haid merupakan keluhan ginekologi yang umum dan banyak dialami oleh wanita. Seorang remaja putri yang memasuki masa pubertas akan mengalami siklus menstruasi setiap bulannya. Siklus menstruasi dapat menyebabkan nyeri kram pada abdomen. menurut penelitian lebih dari 50% perempuan pernah mengalami gangguan proses menstruasi. Salah satu yaitu nyeri haid yang merupakan gangguan fisik yang sangat menonjol pada perempuan yang sedang mengalami menstruasi. Gejala utama nyeri haid adalah nyeri kram (tegang). Kram tersebut dirasakan pada perut bagian bawah, akan tetapi nyeri tersebut dapat menjalar ke bagian punggung atau permukaan dalam paha (Kasdu, 2005)

Banyak perempuan mengalami masalah menstruasi nyeri haid. Nyeri haid

disebabkan karena terjadinya kontraksi pada otot rahim yang berlebih akibat produksi prostaglandin yang terlalu banyak, (Anurogo & Wulandari, 2011). Angka kejadian nyeri haid menurut World Health Organization (WHO) angka kejadian nyeri haid sebanyak 55% dikalangan usia produktif, dimana 15 % mengeluhkan aktivitas menjadi terbatas akibat nyeri haid. Rata-rata di dunia, 50% di setiap Negara mengalami nyeri haid. Angka kejadian di Amerika 59,7% di Swedia 72%. Begitu pula di Indonesia, angka terjadinya diperkirakan 55% perempuan usia produktif. Angka kejadian disminorea di Jawa Tengah mencapai 56%. Yogyakarta angka kejadian disminorea yang dialami wanita usia reproduksi sebanyak 25% (Depkes RI, 2010).

Seorang remaja putri yang memasuki masa pubertas akan mengalami siklus menstruasi setiap bulannya. Siklus menstruasi tersebut dapat menyebabkan nyeri kram pada abdomen. Hal ini terjadi akibat dari ketidak keseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga dapat menimbulkan rasa nyeri saat menstruasi (Proverawati & Masruroh, 2009).

Menurut penelitian lebih dari 50% perempuan pernah mengalami gangguan proses menstruasi. Salah satunya yaitu nyeri haid yang merupakan gangguan fisik sangat menonjol pada perempuan yang sedang mengalami menstruasi. Gejala utama pada *dysminorea* adalah nyeri kram (tegang).

Nyeri haid juga disertai dengan rasa mual, kram, muntah dan diare. Bahkan ada pada beberapa perempuan mengalami pingsan, keadaan ini muncul cukup hebat sehingga menyebabkan penderita mengalami kelumpuhan aktivitas sementara. Nyeri haid bukan penyakit, namun jika nyeri haid tidak diatasi maka akan menyebabkan kondisi memperhatikan akibat nyeri yang timbul. Kekakuan atau kejang pada perut bagian bawah yang terjadi pada waktu menjelang atau selama menstruasi (disminorea)



membuat tubuh beristirahat atau berakibat menurunnya kinerja dan berkurangnya aktivitas. Jika nyeri dirasakan hebat maka dapat mengakibatkan terganggunya aktivitas sehari-hari. Proverawati dan Misaroh, (2009). Aktivitas belajar merupakan keterlibatan seseorang dalam bentuk sikap, pikiran dan perhatian dalam kegiatan belajar sebagai penunjang keberhasilan proses belajar mengajar sehingga diperoleh manfaat dari kegiatan tersebut. Remaja putri yang sedang mengalami nyeri haid sekaligus mengikuti pembelajaran, dapat menyebabkan aktivitas pembelajaran menjadi terganggu, tidak bersemangat, konsentrasi menjadi menurun bahkan sulit untuk berkonsentrasi sehingga materi yang disampaikan selama pembelajaran tidak dapat diterima dengan baik bahkan sampai tidak masuk sekolah. Menurut Rohmat (2013) Penelitian terdahulu menurut Sagumi (2013) menunjukkan bahwa siswi yang mengalami gangguan dalam aktivitas belajar diakibatkan karena nyeri haid yang dirasakan dalam proses pembelajaran. Hal ini dapat menyebabkan siswi sulit untuk berkonsentrasi karena ketidaknyamanan yang dirasakan ketika mengalami nyeri haid. Siswi yang mengalami nyeri haid pada saat jam pelajaran berlangsung juga ada yang meminta izin untuk pulang dan terkadang ada yang meminta izin untuk diberikan dispensasi istirahat diruang UKS.

Diantara perubahan fisik, yang terbesar pengaruhnya pada perkembangan jiwa remaja adalah pada pertumbuhan tubuh (badan semakin panjang dan tinggi). Selanjutnya mulai berfungsinya alat – alat reproduksi (ditandai dengan haid pada wanita) dan tanda – tanda seksual sekunder yang tumbuh salah satunya haid (menstruasi) dan pada beberapa remaja mengalami gangguan pada saat haid yaitu mengalami nyeri saat haid (Dysminorea) (Sarwono, 2007).

Nyeri haid dapat terjadi pada saat menarche atau segera setelahnya. Dysminorea ditandai oleh nyeri kram pada

bagian perut yang ditandai pada saat sebelum maupun sesudah mulai menstruasi dan berlanjut selama 48- 72 jam. Selama ini pemerintah Indonesia memberikan perhatian yang cukup besar terhadap masalah bagi wanita baik masyarakat maupun bagi pelajar. Bagi pelajar Indonesia, perhatian dalam pemerintah bidang kesehatan diwujudkan dengan adanya program, Proverawati dan Misaroh, (2009).

Diantara perubahan fisik, yang terbesar pengaruhnya pada perkembangan jiwa remaja adalah pada pertumbuhan tubuh (badan semakin panjang dan tinggi). Selanjutnya mulai berfungsinya alat – alat reproduksi (ditandai dengan haid pada wanita) dan tanda – tanda seksual sekunder yang tumbuh salah satunya haid (menstruasi) dan pada beberapa remaja mengalami gangguan pada saat haid yaitu mengalami nyeri saat haid (Dysminorea) (Sarwono, 2007). Bagi pelajar Indonesia, perhatian dalam pemerintah bidang kesehatan diwujudkan dengan adanya program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS). BKKBN telah merencanakan program Kesehatan Reproduksi Remaja (KRR) sebagai salah satu program untuk mewujudnya visi “Keluarga Berkualitas tahun 2015”. Program kesehatan reproduksi remaja ini bertujuan meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku positif remaja mengenai kesehatan reproduksi (Purwani, 2010 dalam Siska, 2012).

Nyeri haid membawa pengaruh pada setiap aktivitas seorang wanita. Nyeri haid yang dirasakan wanita menyebabkan wanita merasa kesakitan tetapi ia dapat beraktivitas. Nyeri haid tersebut terkadang dapat menghambat dalam setiap aktivitas. Kondisi yang mungkin terjadi ketika nyeri haid rasa sakit yang dirasakan akan berbeda-beda pada setiap orang maupun waktunya. Nyeri haid tidak membahayakan, akan tetapi dapat mengganggu dan mengurangi produktivitas seorang wanita

dalam bekerja, sekolah maupun olahraga. Rasa nyeri ini dirasakan bervariasi antara satu wanita dengan wanita yang lainnya. (Sari, W. et., 2012). Selain menyebabkan gangguan aktivitas belajar, nyeri haid juga mengakibatkan konsentrasi turun sampai tidak bisa untuk berkonsentrasi. Hal ini akan berdampak pada saat belajar, dimana materi yang diberikan tidak bisa diterima dengan baik oleh wanita yang sedang mengalami Dysminorea (Dawood, 2006).

Kehidupan masyarakat, permasalahan tentang menstruasi masih dianggap hal yang tabu, di masyarakat beranggapan bahwa nyeri haid merupakan rasa sakit yang dibesarkan dibuat wanita sebagai hal yang menyakitkan, padahal menstruasi adalah hal yang normal yang dialami oleh setiap wanita yang sedang menstruasi sehingga persepsi ini perlu diluruskan dan ini adalah tanggung jawab tenaga kesehatan (Wiknjastro, 2009).

Musik klasik adalah jenis musik yang menggunakan tangga nada diatonis, yakni sebuah tangga nada yang menggunakan aturan dasar teori perbandingan serta musik klasik telah mengenal harmoni yaitu hubungan nada-nada dibunyikan serempak dalam akord-akord serta menciptakan struktur musik yang tidak hanya berdasar pada pola-pola ritme dan melodi Utomo (dalam Yuhana, 2010: 56) . Musik klasik dapat diartikan sebagai berikut: musik yang berasal dari masa lalu, namun tetap disukai hingga kini; musik yang berasal dari masa sekitar akhir abad ke 18, semasa hidup komponis Hayden dan Mozart, yang jadi dikenal sebagai periode klasik; musik yang perbuatannya dan penyajiannya memakai bentuk, sifat, dan gaya dari musik yang berasal dari masa lalu (Dagun dalam Yuhana, 2010: 51)

Beberapa jenis musik yang dapat diterapkan sebagai intervensi untuk mengurangi nyeri, antara lain musik klasik Mozart, musik instrumental *kitaro koi* merupakan musik instrumental yang

bisa diputar bersamaan dengan suara alam (suara laut, hujan dan suara air). Namun, sering dianjurkan untuk memilih musik dengan tempo sekitar 60 ketukan/menit, sehingga didapatkan keadaan istirahat yang optimal (Campbell, 2006). Musik yang paling bermanfaat bagi kesehatan yaitu jenis musik instrumental. Telah terbukti bahwa musik yang disusun oleh musik klasik adalah yang paling efektif dalam memberikan efek distraksi pada nyeri (Trappe, 2012).

Berdasarkan hasil penelitian Amirul Amalia (2017) bahwa terapi musik merupakan dari 32 mahasiswi 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 mahasiswi mengalami penurunan intensitas nyeri haid. Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik melakukan uji literature terkait terapi musik klasik terhadap nyeri haid pada remaja putri.

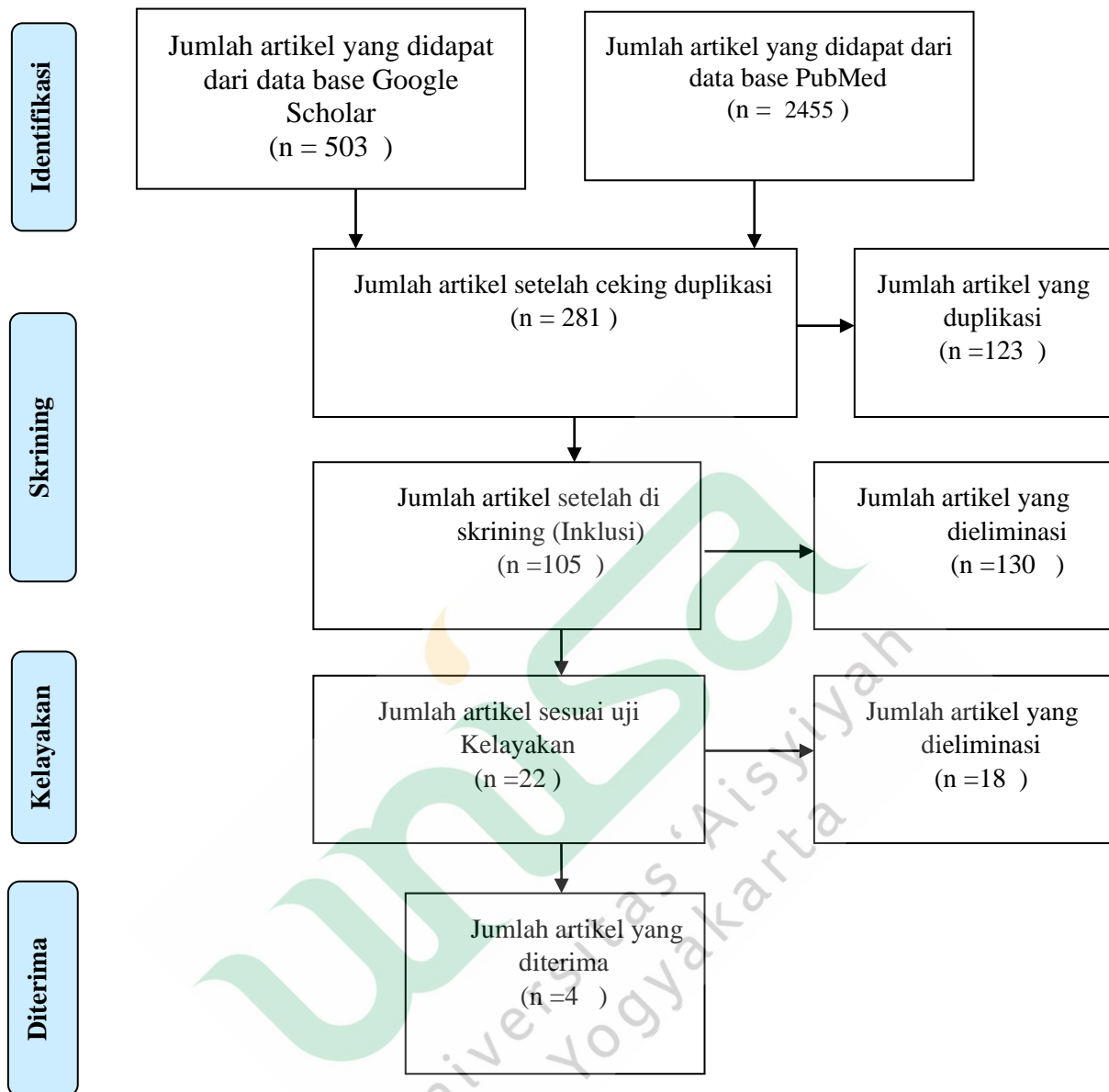
Kriteria inklusi jurnal yang akan direview meliputi jurnal yang diterbitkan 5 tahun (2015-2020), jurnal yang digunakan bahasa Indonesia dalam bentuk *full text*. Berisikan informasi terapi musik klasik terhadap nyeri haid.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan literature review. *Database* yang digunakan dalam pencarian yaitu menggunakan *Google scholar* yang dapat diakses secara *full text*. Kata kunci Bahasa Indonesia Musik Klasik, nyeri haid, remaja putri.

Hasil pencarian artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi yaitu yang terdiri dari lima artikel. Terdiri dari empat artikel berbahasa Indonesia dari *database google-scholar* dengan *type study* berupa intervensi yang diterbitkan pada tahun 2015 berjumlah satu artikel, tahun 2016 terdapat satu artikel, tahun 2017 berjumlah satu artikel, dan tahun 2018 berjumlah satu artikel.





## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelusuran tentang terapi musik klasik terhadap nyeri haid pada remaja putri dapat dilihat pada:

Tabel 1  
Ringkasan tabel jurnal yang termasuk dalam review

NO	Penulis	Tujuan	Desain penelitian	Besar sampel
1	Astik Umiyah tahun 2015	Tujuan dari penelitian untuk mengetahui pengaruh terapi musik terhadap perubahan tingkat nyeri dismenore pada remaja usia 17-21 tahun di Asrama Ma'had Aly Putri Sukorejo Situbondo	One group pre-test post-test	(n= 51)
2	Irmayanti Harahap, tahun 2016,	Tujuan nya dapat menjadika informasi bagi mahasiswa terhadap masalah dalam pengambilan keputusan terhadap upaya penatalaksanaan nyeri secara non farmakologis yaitu upaya mendengarkan musik	Pra-eksperimen tanpa kelompok kontrol dengan pendekatan <i>one group pretest-posttest</i>	(n= 15)
3	Amirul Amalia, tahun 2017	Tujuan dari penelitian tersebut untuk mengetahui pengaruh pemberian terapi musik klasik terhadap nyeri <i>dysminorea</i> pada mahasiswi prodi D-III Kebidanan Muhammadiyah Lamongan	<i>Pre-eksperiman design</i>	(n=32)
4	Firsty Ayu Paramitha , tahun 2018	Untuk mengetahui perbedaan waktu pemberian terapi musik pada saat nyeri haid	<i>Statistik group Compariman.</i>	(n=55)

*Literatur review* ini bertujuan untuk menyimpulkan mengenai pengaruh terapi musik terhadap nyeri haid pada remaja putri. berdasarkan penelusuran

Menurut Erwin, (2015) musik mempunyai manfaat sebagai relaksasi, mengistirakatkan tubuh dan pikiran, manfaat yang dirasakan setelah dilakukan

diperoleh empat jurnal yang mendekati dengan kriteria inklusi, kemudian dari keempat jurnal tersebut dianalisis untuk menjawab penelitian terapi musik yaitu perasaan menjadi rileks, tubuh menjadi bertenaga dan pikiran menjadi lebih fresh. Terapi musik memberikan kesempatan bagi tubuh untuk relaksasi secara sempurna. Meningkatkan

motivasi, hal yang hanya bisa dilahirkan dengan perasaan mood tertentu, apabila ada motivasi semangat pun akan muncul dan segala kegiatan bisa dilakukan. Meningkatkan kemampuan mengingat, terapi musik dapat meningkatkan daya ingat dan mencegah kepikunan. Menurut artikel yuhana, (2010) mengatakan bahwa karakteristik musik klasik yang menimbulkan relaksasi adalah musik klasik yang tempo lambat atau musik klasik yang mempunyai bunyi lebih panjang dan lambat karena akan menyebabkan detak jantung pendengarannya menjadi lebih lambat sehingga ketegangan fisik menjadi lebih rendah dan menciptakan ketenangan fisik. Pengaruh terapi musik klasik yang dilakukan dapat meminimalkan rasa nyeri yang dialami remaja ketika sedang haid.

Penggunaan waktu yang ideal bagi setiap pasien dalam melakukan terapi musik 10 menit sampai 30 menit setiap harinya. Musik klasik mozart merupakan salah satu jenis terapi musik relaksasi yang bertempo 60 ketukan permenit. Musik yang memiliki tempo antara 60 sampai 80 ketukan permenit mampu membuat seseorang yang mendengarkan menjadi rileks, oritz yang dapat mempengaruhi pikiran dan tubuh dalam berbagai tingkatan. Bellavia (2010)

Artikel penelitian Astik Umiyah tahun 2015, remaja di usia 17-21 tahun dengan sampel 51 responden yang mengalami nyeri haid. Dari responden tersebut ketika nyeri haid siswi banyak yang mengalami ketidak maksimalan dalam mengikuti pelajaran, dan mereka memilih untuk istirahat sampai rasa nyeri yang dirasakan berkurang. Sebagian dari mereka mengkonsumsi obat analgetik untuk mengurangi rasa nyeri yang dirasakan. Hal ini ditunjukkan dengan adanya data yang mengalami dismenore sebelum dilakukan terapi musik yaitu nyeri ringan sebesar 29,41 % dan nyeri sedang sebesar 70,59 %. Sedangkan setelah dilakukan terapi musik berubah yaitu yang mengalami nyeri ringan sebesar 72,55 %

dan nyeri sedang sebesar 27,45 %. Dengan demikian didapatkan hasil terapi musik dapat mengurangi tingkat nyeri dismenore yang dialami remaja putri.

Artikel menurut Irmayanti Harahap hasil penelitian dari 15 responden menunjukkan bahwa mayoritas 53,3% responden memiliki durasi haid yang lebih dari 7 hari dan 60% responden dengan siklus haid tidak teratur sedangkan setelah diberikan terapi musik mozart, tingkat nyeri haid dalam kategori berat berkurang menjadi 1(6,7%) dan responden yang memiliki tingkat nyeri haid dalam kategori sedang meningkat menjadi 14(93,3%) dan ada pengaruh yang signifikan terhadap nyeri sebelum dan setelah diberikan terapi musik mozart dengan  $p\text{-value}$   $(0,000) < . (0,05)$  dengan tingkat kepercayaan {*Confidence Interval* : 95%}. Dengan hasil tersebut diharapkan dapat menjadi bahan informasi untuk mengatsi nyeri haid secara non farmakologi yaitu upaya untuk mendengarkan musik klasik.

Artikel penelitian Amirul amalia tahun 2017 yang berjudul efektifitas terapi musik klasik terhadap nyeri dismenorea dengan jumlah sampel 32 siswi, siswi yang mengalami nyeri haid menjadi cemas dan pucat sehingga siswi sulit untuk berkonsentrasi, durasi haid yang lama dapat menyebabkan meningkatnya nyeri haid. dari data tersebut didapatkan hasil bahwa hampir setengah atau (40,6 %) siswi berada pada skala nyeri 1-2 dan 3-4, sebagian kecil atau (18,8 %) siswi berada pada skala nyeri 5-6. musik klasik yang digunakan bertempo 60 ketukan permenit. Musik yang mempunyai tempo 60 sampai 80 ketukan per menit dapat membuat seseorang menjadi rileks. Dengan data tersebut bahwa ada efektifitas pemberian terapi musik klasik terhadap nyeri haid pada remaja putri. Dengan demikian dapat disimpulkan terdapat pengaruh terapi musik klasik terhadap penurunan nyeri dismenorea.

Artikel penelitian Fhirsty Ayu Paramitha tahun 2018 dengan judul

perbedaan waktu pemberian terapi musik terhadap nyeri haid (Dysminorea) pada remaja putri dengan jumlah sampel 10 siswi, hasil penelitian tersebut menjelaskan bahwa Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti, menyatakan bahwa 60 % siswi yang mengalami nyeri haid. Dari 10 orang siswi yang dijadikan responden dalam penelitian tersebut, terdapat 6 orang nyeri berat, 1 orang nyeri ringan dan 3 orang nyeri sedang. Menurut peneliti, terdapatnya perbedaan efektifitas waktu pemberian terapi musik klasik (mozart) terhadap tingkat nyeri haid responden dikarenakan perbedaan pemberian waktu terapi musik klasik mozart selama 30 menit tersebut lebih efektif untuk merangsang pengeluaran hormon endorfin dibandingkan dengan pemberian waktu selama 10 dan 20 menit. Hal ini yang menyebabkan terjadinya penurunan nyeri haid yang lebih signifikan, sehingga nyeri yang dirasakan responden berkurang.

#### **SIMPULAN**

Berdasarkan literatur review dari artikel dapat disimpulkan bahwa terapi musik dapat mengurangi nyeri haid pada remaja putri. Terapi musik dapat mengatasi stress ,terapi musik klasik bisa dilakukan selama 20 – 30 menit, dan waktu pemberian terapi musik bisa dilakukan 1-2 kali dalam 1 hari lebih lama mendengarkan musik akan lebih baik. Hasil yang didapatkan pemberian terapi musik perlu di lakukan pada remaja yang sedang mengalami nyeri haid sehingga dapat meminialkan nyeri yang dialami ketika sedang mengalai nyeri haid dan terapi musik merupakan terapi yang berpengaruh terhadap nyeri haid pada remaja putri.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Aditia, Rahargian. 2012. Manfaat Musik Instrumental Tahun 2012.
- Arikunto, S. (2014).*Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Aryanie,V. (2014). *Pengaruh Terapi Yoga Terhadap Tingkat Dismenore Pada Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta*. Skripsi Tidak Dipublikasikan. STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta
- Aizid, (2011). Cara kerja terapi musik instrumental
- Alimul Hidayat, A. A. 2014. *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknis Analisa Data*.Jakarta: Salemba Medika
- 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.
- Ayu, Ida. 2010. *Buku Ajar Ginekologi*. Jakarta : Buku Kedokteran EGC
- Anugroho, D. & Wulandari, A. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. ANDI: Yogyakarta.
- Afroh F, Judha M, Sudarti. 2012. *Teori Pengukuran Nyeri & Nyeri Persalinan*. Yogyakarta : NuhaMedika
- Asma'ulludin, Abdul Karim. 2016. *Kejadian Dismenore berdasarkan Karakteristik Orang dan Waktu serta Dampaknya pada Remaja Pustri SMA dan Sedarajat di Jakarta Barat tahun 2015*.Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif
- Hidayatullah: Jakarta American College of Obstetricians and Gynecologists. 2015. *Dysmenorrhea : Painful Periods*
- Anna, Dwi Khoerunisya. 2015. *Hubungan Regulasi Emosi Dengan Rasa Nyeri Haid (Disminore) Pada Remaja*. <https://scholar.google.com>. Diakses pada 29 Januari 2019

Anurogo, D dkk. 2011. *Cara Jiktu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta : CV Andi Offset

Batubara, J.R.L. 2012. *Adolescent Development (Perkembangan Remaja)*. Sari Pediatri Vol 12 No 1

Depkes, 2014. *Modul kesehatan Reproduksi Remaja dan perkembangan Reproduksi Remaja*, Jakarta. PKBI.

Dinas Kesehatan Provinsi Yogyakarta. 2013. *Profil Kesehatan Provinsi Yogyakarta tahun 2014*. Yogyakarta: Dinas Kesehatan Provinsi Yogyakarta

Djohan.2009. *Terapi Musik Teori dan Aplikasi*. Yogyakarta: Galang Press

\_\_\_\_\_. 2009. *Psikologi Musik*. Yogyakarta: Best Publisher.

Firsty, Ayu Paramitha. 2018. *Perbedaan Waktu Pemberian Terapi Musik Klasik (Mozart)*

Terhadap Tingkat Nyeri Haid (Disminore) Pada Remaja Putri

Kasdu, Dini, 2005. *Solusi Problem Wanita Dewasa Cet. I*. Jakarta: Puspa Swara.

Kumalasari & Andhiyanto, (2012). Hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri remaja. *Jurnal Psikologi Pitutur*. Vol. I, No. 1, 21-31.

Kemkes RI (2010) *profil Kesehatan Indonesia, Kesehatan*. doi:10.1111/evo.12990

Irianto, Koes. 2010. *Kesehatan Reproduksi*. Bandung : Alfabeta