

**PENGARUH TERAPI MUSIK TERHADAP NYERI HAID
(DISMENOREA) PADA REMAJA PUTRI KELAS II
DI SMA N 1 KARANGNONGKO
KLATEN**

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 :

ARIFA RINA PRADHIPTA

070201112

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2011**

HALAMAN PENGESAHAN

**PENGARUH TERAPI MUSIK TERHADAP NYERI HAID
(DISMENOREA) PADA REMAJA PUTRI KELAS II
DI SMA N 1 KARANGNONGKO
KLATEN**

NASKAH PUBLIKASI



Disusun oleh :

ARIFA RINA PRADHIPTA

070201112

Telah disetujui :

Pada tanggal 29 Juli 2011



Suryani, S.Kep., Ns.

PENGARUH TERAPI MUSIK TERHADAP NYERI HAID (DISMENOREA) PADA REMAJA PUTRI KELAS II DI SMA N 1 KARANGNONGKO KLATEN¹

Arifa Rina Pradhipta²,Suryani³

INTISARI

Latar belakang : Nyeri pada saat menstruasi (dismenorea) adalah nyeri yang bersifat *cramping* (dipuntir-puntir) dibagian bawah perut, pinggang bawah, bahkan sampai paha, ini merupakan gejala yang sering menyebabkan perempuan pergi ke tenaga kesehatan untuk konsultasi dan pengobatan. Dampak nyeri haid (dismenorea) pada remaja putri di SMA N 1 Karangnongko menyebabkan terganggunya proses belajar disekolah sehingga mengganggu aktifitas remaja putri. Pemberian terapi musik dapat memberikan kenyamanan dan rasa rileks pada penderita nyeri haid.

Tujuan : Diketuainya pengaruh pemberian terapi musik terhadap nyeri haid (dismenorea) pada remaja putri kelas II SMA N 1 Karangnongko Klaten.

Metode : Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasi eksperimen* dengan rancangan *One Group Pre test Post test Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri usia 16-18 tahun di SMA N 1 Karangnongko Klaten yang mengalami nyeri haid (dismenorea), total sampel sebanyak 25 responden. Uji statistik menggunakan uji *paired t-test*

Hasil : Terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian terapi musik terhadap nyeri haid (dismenorea). Dari hasil uji *paired t test* sebesar 11,255 lebih besar dari $t_{tabel} t_{(0,05)(24)} = 1,711$

Kesimpulan : Ada Pengaruh yang signifikan antara pemberian terapi musik terhadap nyeri haid (dismenorea) pada remaja putri kelas II SMA N 1 Karangnongko Klaten

Saran : Saran bagi siswi kelas II di SMA N 1 Karangnongko Klaten agar dapat menggunakan terapi musik sebagai cara alternative untuk mengurangi nyeri haid (Dismenorea)

Kata Kunci : Dismenorea, Remaja Putri, Terapi Musik
Kepustakaan : 17 buku (2001-2009), 3 jurnal, 5 internet
Jumlah halaman : xiii, 63 halaman, 6 table, 6 gambar, 16 lampiran

¹ Judul Skripsi

² Mahasiswa Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta

³ Dosen Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakaatuh.

Puji syukur atas ke hadirat Allah yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada kita semua, sehingga dengan izinnya-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Terapi Musik Terhadap Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Remaja Putri Kelas II di SMA N I Karangnongko Klaten”**.

Penyusunan skripsi ini tidak akan terlaksana tanpa bantuan, bimbingan, pengarahan dari semua pihak, untuk itu pada kesempatan kali ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Warsiti M.Kep., Sp.Mat., 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. Suryani S.Kep., Ns., selaku pembimbing yang telah memotivasi dalam menyelesaikan penulisan skripsi..
4. Tenti Kurniawati S.Kep., Ns., M.Kep., selaku penguji yang telah memberikan masukan dalam perbaikan penulisan skripsi ini.
5. Ibu dan Bapak, terima kasih atas segala dukungan, kasih sayang, pengorbanan, doa, dan bimbingannya.
6. Teman-teman mahasiswa angkatan 2007/2008 Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES ‘Aisyiyah Yogyakarta.
7. Semua pihak yang tidak bisa kami sebut satu persatu yang telah mendukung dan berpartisipasi dalam penyusunan skripsi penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih jauh dari sempurna, untuk itu saran dan kritik yang membangun sangat penulis harapkan semoga segala amal baik yang diberikan mendapatkan balasan yang setimpal dari Allah SWT.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakaatuh

Yogyakarta , 25 Juli 2011

Penulis

PENDAHULUAN

Kejadian dismenorea (nyeri haid) di dunia sangat besar. Keadaan nyeri haid ini mengenai 60-70% dari wanita yang mengalami menstruasi (Rayburn dan Carey, 2001: 311). Rata-rata lebih dari 50% perempuan disetiap negara mengalami nyeri saat menstruasi. Di Amerika, persentasenya sekitar 60% dan di Swedia sekitar 72%. Sementara di Indonesia, angka kejadian nyeri haid terdiri dari 54,89% nyeri haid primer dan 9,36% nyeri haid sekunder. Biasanya gejala tersebut terjadi pada wanita usia produktif, 3-5 tahun telah mengalami haid pertama, dan pada wanita yang belum pernah hamil (Arifin, 2001).

Nyeri pada saat menstruasi (dismenorea) adalah nyeri yang bersifat *cramping* (dipuntir-puntir) dibagian bawah perut, pinggang bawah, bahkan sampai paha, ini merupakan gejala yang sering menyebabkan perempuan pergi ke tenaga kesehatan untuk konsultasi dan pengobatan. Mulai dari nyeri tingkat ringan, penderita hanya merasakan sedikit keram dan lemas, sampai nyeri tingkat berat yang membuat penderita perlu istirahat beberapa hari karena nyeri yang dirasakan disertai sakit kepala, pinggang, diare, dan rasa tertekan (Wiknjosastro, 2006).

Apabila nyeri haid ini dibiarkan begitu saja tanpa adanya upaya penanganan, maka akan mengakibatkan suatu kondisi yang memprihatinkan misalnya pingsan, mual muntah, diare bahkan wanita dengan dismenorea mempunyai lebih banyak hari libur kerja dan prestasinya kurang baik disekolah daripada wanita yang tidak terkena sehingga mengganggu aktifitas sehari-hari. Akibat lebih buruk apabila nyeri haid ini tetap dibiarkan saja maka akan terjadi hal-hal yang berhubungan dengan kejahatan dan kekerasan, kematian karena kecelakaan, dan gangguan psikologis. Jika ada penanganan untuk mengatasi gangguan nyeri haid tersebut, maka akan terhindar dari nyeri yang lebih hebat

sehingga tidak mengganggu aktifitas sehari-hari (Hacker & Moore, 2001).

Selama ini pemerintah Indonesia memberikan perhatian yang cukup besar pada wanita dan permasalahannya baik bagi pelajar maupun masyarakat, contohnya program kerja remaja mulai diperkenalkan dan dilaksanakan antara lain adalah program UKS di sekolah-sekolah yang telah dibentuk sejak tahun 1994/1995. Hal tersebut tercantum dalam buku Kebijakan dan Strategi Nasional Kesehatan Reproduksi di Indonesia (2005 : 42).

Salah satu intervensi keperawatan untuk menurunkan nyeri adalah pengalihan perhatian (distraksi). Dimana tehnik ini dengan memfokuskan diri kepada lingkungan. Lingkungan yang sangat tenang dan sedikit membangkitkan input sensori. Perhatian harus cukup kuat untuk melibatkan seluruh perhatian yang tidak menjemukan. Nyeri yang diderita sangat luas memerlukan berbagai penarik perhatian yang berarti. Metode menarik perhatian yang digunakan yaitu terapi musik (Revarius, 2008).

Musik dapat membuat para pasien menjadi rileks, sehingga hanya memerlukan obat-obatan yang lebih sedikit. Musik klasik Mozart mempunyai kemampuan untuk menyembuhkan berbagai penyakit, memberikan efek positif pada ibu hamil dan bayi yang masih didalam rahim ibunya, disamping itu musik klasik Mozart juga terbukti dapat mengurangi penderitaan rasa nyeri yang dirasakan oleh seseorang, sehingga banyak tempat praktek Dokter Gigi di Eropa menggunakan musik Mozart dalam mengurangi nyeri pasien (Tamsuri, 2007).

Mengacu pada permasalahan di atas, maka penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh terapi musik terhadap nyeri haid (dismenorea) pada remaja putri.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen semu (*quasi eksperimen*) dengan rancangan *one group*

pre test – post test design tanpa kelompok pembandingan atau kontrol (Notoadmojo, 2005). Populasi pada penelitian ini adalah remaja putri kelas II di SMA N 1 Karangnongko Klaten yang mengalami nyeri haid (dismenorea). Setelah dilakukan skrining dari 86 remaja putri terdapat 50 remaja putri (58,1%) yang mengalami nyeri haid (dismenorea). Dari populasi ini dilakukan pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* sebanyak 25 remaja putri.

Responden melakukan terapi musik ketika hari pertama mengalami nyeri haid (dismenorea) dengan cara mendengarkan musik klasik Mozart pada hari pertama ketika mengalami nyeri haid (dismenorea) dalam waktu kurang lebih 30 menit, namun jika tidak memiliki cukup waktu 10 menit pun sudah efektif, karena dengan waktu 10 menit itu musik telah membantu pikiran beristirahat atau merilekskan pikiran dengan frekuensi mendengarkan musik 2-3x dalam sehari sampai dirasakan adanya penurunan nyeri haid (dismenorea). Selain itu dalam mendengarkan musik sebaiknya mencari tempat yang tenang dan pikiran dalam keadaan rileks tidak terbebani masalah.

Untuk mengetahui tingkat signifikan adanya perbedaan rata-rata nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan perlakuan maka dilakukan uji *paired t tes*. Tetapi terlebih dahulu dilakukan uji normalitas dengan menggunakan uji *kolmogorov-smirnov* untuk mengetahui distribusi data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. HASIL

1. Karakteristik responden

a) Berdasarkan usia

Karakteristik responden berdasarkan umur

No	Usia	Frekuensi	Persentase
1	16	9	36.0%
2	17	12	48.0%
3	18	4	16.0%
Total		25	100%

Sumber: Data primer 2011

Dari tabel diatas dapat diketahui usia responden paling banyak adalah usia 17 tahun yaitu sebanyak 12 orang (48%).

b) Berdasarkan lama menstruasi
Karakteristik responden berdasarkan lama menstruasi adalah

Lama			
No	Menstruasi	Frekuensi	Persentase
1	< 7 hari	16	64.0%
2	> 7 hari	9	36.0%
Total		25	100%

Sumber: Data primer 2011

Dari tabel diatas dapat diketahui lama menstruasi paling banyak yaitu < 7 hari sebanyak 16 orang (64%).

c) Berdasarkan frekuensi nyeri haid
Karakteristik responden berdasarkan frekuensi nyeri haid

No	Lama	Frekuensi	Persentase
1	<24 jam	22	88.0%
2	>24 jam	3	12.0%
Total		25	100%

Sumber: Data primer 2011

Dari tabel diatas dapat diketahui frekuensi nyeri haid paling banyak yaitu < 24 jam sebanyak 24 orang (88%).

2. Deskripsi Nyeri Haid (Dismenorea) Pre Test – Post Test Terapi Musik Terhadap Nyeri Haid Pada Remaja Putri

No Resp	Pre	Post	Selisih
1	8	5	3
2	9	9	0
3	7	3	4
4	5	2	3
5	9	9	0
6	10	9	1
7	9	6	3
8	8	5	3
9	7	3	4
10	7	4	3
11	6	2	4
12	7	3	4
13	5	4	1
14	7	4	3
15	9	5	4
16	6	2	4
17	7	3	4
18	6	3	3
19	7	4	3
20	5	3	2
21	4	2	2
22	6	4	2
23	6	3	3
24	6	4	2
25	6	3	3
Σ	172	104	68
mean	6,88	4,16	2,72

Data diatas memperlihatkan bahwa sebelum diberikan terapi musik, didapatkan nilai rata-rata nyeri haid (dismenorea) yang dialami responden sebesar 6,88 mendekati 7 maka termasuk kategori nyeri haid (dismenorea) berat dan setelah diberikan terapi musik, didapatkan nilai rata-rata nyeri haid didapatkan nilai 4,16 dengan kategori nyeri haid sedang dengan selisih rata-rata 2,72.

3. Analisis Prasyarat Uji Normalitas

Uji Normalitas menggunakan *kolmogrov smirnov*

Variabel	Mean	SD	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
sebelum terapi musik	6,88	1,508	0,942	0,388
sesudah terapi musik	4,16	2,095	1,252	0,087

Harga *Asymp. Sig* dari variabel *pre test* terapi musik sebesar 0,338 dan *post test* terapi musik sebesar 0,087. Harga *Asymp.Sig* dari kedua variabel lebih besar dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel data *pre test* dan *post test* terapi musik dalam penelitian berdistribusi normal.

4. Uji Hipotesis Pengaruh Terapi Musik Terhadap Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Remaja Putri

Uji Hipotesis menggunakan *paired t test*

Perlakuan	N	Mean	T_{hitung}	T_{tabel}
Pre test	25	6,88		
terapi musik				
Post test	25	4,16	11,255	1,711
terapi musik				

Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa $t_{hitung} = 11,255$ lebih besar dari $t_{(0,05)(24)} = 1,711$ pada taraf signifikansi 5% sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara pemberian terapi musik terhadap nyeri haid (dismenorea) pada remaja putri kelas II SMA N 1 Karangnongko Klaten.

B. PEMBAHASAN

1. Nyeri haid (Dismenorea) *Pre Test - Post Test* Terapi Musik Pada Remaja Putri Kelas II Di SMA N 1 Karangnongko Klaten

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil rata-rata nyeri haid (dismenorea) *pre test* terapi musik sebesar 6,88 dengan angka mendekati 7, hal ini menunjukkan nyeri menstruasi yang dirasakan pada remaja putri kelas II SMA N 1 Karangnongko Klaten dalam kategori nyeri haid (dismenorea) berat.

Hasil rata-rata nyeri haid (dismenorea) *post test* terapi musik sebesar 4,16, rata-rata data tingkat nyeri haid (dismenorea) *post test* terapi musik lebih baik dibanding dengan rata-rata data nyeri haid (dismenorea) *pre test* terapi musik mengalami penurunan sebesar 2,72. Sesuai dengan skala numerik pengukuran *post test* nyeri haid (dismenorea) menunjukkan angka 4,16. Hal ini menunjukkan tingkat nyeri menstruasi yang dirasakan pada remaja putri kelas II SMA N 1 Karangnongko Klaten dalam kategori nyeri sedang. Hal ini terbukti terapi musik yang dilakukan oleh remaja putri kelas II SMA N 1 Karangnongko Klaten mempunyai manfaat yang berarti untuk mengurangi nyeri haid (dismenorea) yang dialami remaja putri kelas II SMA N 1 Karangnongko Klaten.

2. Pengaruh Pemberian Terapi Musik Terhadap Nyeri haid (Dismenorea) Pada Remaja Putri Kelas II Di SMA N 1 Karangnongko Klaten

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara pemberian terapi musik terhadap nyeri haid (dismenorea) pada remaja putri kelas II SMA N 1 Karangnongko Klaten,

hal ini dibuktikan dengan nilai t hitung yang diperoleh dari hasil uji *paired t test* sebesar 11,255 lebih besar dari $t_{\text{tabel } t_{(0,05)(24)} = 1,711$ pada taraf signifikansi 5%, dengan nilai signifikan sebesar 0,000. Hal ini berarti terapi musik memiliki peran penting dalam mempengaruhi nyeri haid (dismenorea) pada remaja putri kelas II SMA N 1 Karangnongko Klaten.

Musik sebagai salah satu bentuk distraksi, dimana perhatian nyeri dialihkan dengan suara musik atau dapat disebut audio analgesik (penenang). Musik yang masuk ke telinga, kemudian akan menggetarkan gendang telinga dan menguncang cairan yang ada ditelinga bagian dalam dan akan menggetarkan sel-sel berambut didalam koklea yang untuk selanjutnya melalui saraf koklearis menuju ke otak dan di otak inilah musik akan mempengaruhi hipofisis untuk melepaskan endorfrin. Endorfrin adalah suatu zat analgetik alami yang dimiliki oleh tubuh, Endorfrin bekerja dengan cara merangsang area ventrikuler diensefalon atau area grisea periakueduktal yang menghantarkan isyarat nyeri ke nucleus yang terdapat ditengah batang otak, kemudian dari nucleus ini lintasan serat tersebut akan turun ke dalam medulla spinlis dan akan berakhir didalam kornu dorsalis dimana tempat saraf sensorik nyeri dari perifer juga berakhir. Akibatnya perangsangan pada area grisea periakueduktal ini yang merupakan sebagai penghantar isyarat nyeri ke nucleus ditengah batang otak, maka akan menghambat dan menekan transmisi impuls nyeri melalui neuron setempat didalam area tersebut, sehingga nyeri dapat berkurang atau distoleransi (Noviz, 2006).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa:

1. Nyeri haid (dismenorea) yang dirasakan pada remaja putri kelas II SMA N 1 Karangnongko Klaten pada *pre test* terapi musik dalam kategori nyeri berat
2. Nyeri haid (dismenorea) yang dirasakan pada remaja putri kelas II SMA N 1 Karangnongko Klaten pada *post test* terapi musik dalam kategori nyeri sedang.
3. Terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian terapi musik terhadap nyeri haid (dismenorea) pada remaja putri kelas II SMA N 1 Karangnongko Klaten. Dari hasil analisis data diketahui bahwa $t_{hitung} = 11,255$ lebih besar dari $t_{(0,05)(24)} = 1,711$ dengan nilai signifikansi 0,000.

SARAN

Berdasarkan dari kesimpulan diatas, maka dapat diberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi para siswa dengan adanya penelitian ini diharapkan bisa melakukan terapi musik pada saat sebelum haid dan pada saat haid supaya pada saat mengalami menstruasi tidak merasa sakit nyeri, sehingga aktivitas tetap berjalan dengan baik.
2. Bagi pihak sekolah dengan adanya hasil penelitian ini diharapkan meningkatkan

pelayanan kesehatan terhadap para siswa khususnya pada siswa putri kelas II SMA N 1 Karangnongko Klaten agar remaja putri dapat menurunkan nyeri haid (dismenorea) yang dialami dengan cara melakukan terapi musik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, S., 2001. *Nyeri Haid* dalam www.ipin4u.esmartstudent.com, 15 Oktober 2010.
- Hacker, M., 2001. *Essensial Obstetri dan Ginekologi*, Edisi 2, Hipokrates, Jakarta.
- Revarius, 2008. *Mengurangi Nyeri Secara Alternatif* dalam <http://varius-opinion.blogspot.com/>, diakses tanggal 22 oktober 2010.
- Tamsuri, AN., 2007. *Konsep dan Penatalaksanaan Nyeri*, EGC, Jakarta.
- Wiknjosastro, H., 2006. *Ilmu Kandungan*, YBP-SP, Jakarta.
- Noviz, P., 2006, *Efek Musik pada Tubuh Manusia* dalam <http://www.indonesia.com/>, diakses tanggal 03 Februari 2011