

PENGARUH MUSIK KLASIK MOZART TERHADAP TINGKAT NYERI *DISMENOREA* PRIMER

Arlina Dhian Sulistyowati^{1*}, Fitriana Noor Khayati², Desi Purwaningsih³

¹Sarjana Keperawatan, STIKES Muhammadiyah Klaten

²Diploma Keperawatan, STIKES Muhammadiyah Klaten

³Mahasiswa Sarjana Keperawatan, STIKES Muhammadiyah Klaten

*Email: arlinadhian@gmail.com

Abstrak

Keywords:

Musik Mozart, Nyeri, Dismenorea Primer

Penatalaksanaan non-farmakologi farmakologis dapat diatasi dengan distraksi, position, lingkungan, massage, hipnotis, akupuntur. Secara farmakologis dengan menggunakan obat-obatan analgesik misalnya, skopalamina, narkotika, obat sedativa, mengatasi dismenorea dengan cara lain yaitu mendengarkan musik. Mendengarkan musik di lingkungan yang cukup tenang dengan posisi rileks diyakini dapat menurunkan keluhan dismenorea. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh musik klasik mozart terhadap tingkat nyeri dismenorea primer pada siswi kelas VIII SMP N 01 Klaten. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah quasi eksperiment dan rancangan penelitian one-group pre test post test design. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswi kelas VIII yang mengalami dismenorea di SMP N 01 Klaten. Jumlah sampel 7 siswi. teknik sampling purposive sampling dan analisa data menggunakan Wilcoxon. Karakteristik responden dalam penelitian ini adalah umur responden 12-14 tahun, sebagian besar dari suku Jawa, lama dismenorea termasuk dalam kategori lama dan durasi dismenorea adalah jarang. Ada pengaruh musik klasik mozart terhadap tingkat nyeri dismenorea primer di SMP N 1 Klaten dengan nilai p value = 0,000.

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan salah satu tahap dalam kehidupan manusia yang sering disebut sebagai masa pubertas yaitu masa peralihan dari anak-anak ke masa dewasa. Remaja pada tahap ini akan mengalami suatu perubahan fisik, emosional, dan sosial sebagai ciri dalam masa pubertas tersebut, menstruasi merupakan perbedaan yang mendasar antara pubertas wanita (1). Haid atau menstruasi juga diartikan sebagai siklus alami yang terjadi secara regular untuk mempersiapkan tubuh perempuan setiap

bulannya. Menstruasi diawali pada usia 9-12 tahun paling lambat 13-15 tahun. Perempuan saat menstruasi sebagian akan mengalami beberapa keluhan salah satunya nyeri menstruasi (2).

Nyeri menstruasi secara ilmiah disebabkan oleh perubahan hormonal ketika menstruasi, dan kecemasan yang berlebihan. Respon stres mencakup aktivasi sistem saraf simpatis dan pelepasan berbagai hormon dan peptida. Makin banyak terbentuk prostaglandin dan vasopressin menjadikan kontraksi otot uterus makin menjepit ujung-ujung serat

saraf, rangsanganya dialirkan melalui serat saraf simpatikus dan parasimpatikus, dirasakan nyeri menstruasi (dismenorea) (3). Dismenorea adalah nyeri haid atau saat haid yang terasa di perut bagian bawah dan muncul sebelum, selama atau setelah menstruasi. Nyeri dapat bersifat kolik atau terus menerus. Dismenore timbul akibat kontraksi disritmik lapisan miometrium yang menampilkan satu atau lebih gejala mulai dari nyeri ringan hingga berat pada perut bagian bawah, daerah pantat dan sisi medial paha (4). Hampir semua wanita mengalami rasa tidak enak pada perut bagian bawah saat menstruasi. Namun, istilah dismenorhea hanya dipakai bila nyeri begitu hebat sehingga mengganggu aktivitas dan memerlukan obat-obatan. Uterus atau rahim terdiri atas otot yang juga berkontraksi dan relaksasi. Pada umumnya, kontraksi otot uterus tidak dirasakan, namun kontraksi yang hebat dan sering menyebabkan aliran darah ke uterus terganggu sehingga timbul rasa nyeri (5).

Nyeri menstruasi yang menyakitkan terutama terjadi pada perut bagian bawah dan punggung serta terasa seperti kram dikenal sebagai dismenoretelah dilaporkan di Amerika Serikat dialami oleh 60 sampai 91 persen wanita di semua wilayah. Angka kejadian dismenorea primer di Indonesia sebesar 54,89% sedangkan sisanya adalah penderita tipe sekunder. Dismenorea menyebabkan 14% dari pasien remaja sering tidak hadir di sekolah dan tidak menjalani kegiatan sehari-hari (6).

Angka kejadian *dismenorea* di propinsi Jawa Tengah mencapai 1.518.867 jiwa (7). Hal ini menunjukkan bahwa kejadian dismenorea di provinsi Jawa Tengah sangat banyak. Adapun untuk penataksaan disutkan oleh penelitian Chang&Chuang untuk penatalaksanaan dismenorea yang dikeluhkan pada remaja putri dapat dilakukan secara mandiri yaitu dengan teknik non farmakologi dalam membantu mengurangi keluhan nyeri haid seperti usapan lembut pada perut (*effeurage massege*), akupresure, aroma terapi, akupuntur. Melalui hal tersebut maka remaja putrid dapat menentukan pilihan intervensi yang dapat dilakukan secara mandiri berdasarkan bukti ilmiah

selain mengkonsumsi obat kimia dalam membantu kelancaran aktivitas harian selama mengalami dismenorea (8).

Penatalaksanaan non-farmakologi farmakologis dapat diatasi dengan distraksi, position, lingkungan, massage, hipnotis, akupuntur. Secara farmakologis dengan menggunakan obat-obatan analgesik misalnya, *skopalamin*, *narkotika*, *obat sedativa*, mengatasi dismenorea dengan cara lain yaitu mendengarkan musik. Mendengarkan musik di lingkungan yang cukup tenang dengan posisi rileks diyakinidapat menurunkan keluhan dismenorea. Darisekian banyak jenis musik, musik klasik dinilaisuai untuk terapi pada nyeri. Musik klasik menghasilkan gelombang alfa yang berperan menenangkan dan merangsang sistem limbic jaringan neuron otak. Gelombang alfa berhubungan dengan kondisi pikiran yang rileks dan santai. Musik merupakan perwujudan dari seni tertentu seperti seni suara, seni tari, seni drama, baca puisi, dan gerak yang berirama. Sedangkan musik terapi adalah suatu usaha yang berupa bantuan yang merupakan proses terencana dengan menggunakan bunyi atau irama tertentu (9).

2. METODE

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah quasi eksperiment *design* dengan rancangan *penelitian one-group pre test post test design*. Teknik sampel menggunakan purposive sampling dengan jumlah 7 siswi di SMP N 01 Klaten. Kriteria inklusi yaitu siswi kelas VIII, yang mengalami dismenorea primer, mengalami haid hari 1 dan mengalami dismenorea 3 bulan berturut-turut. Kriteria eksklusi adalah siswi yang megkonsumsi obat anti nyeri pada saat dismenorea dan siwi yang mengundurkan diri pada saat penelitian karena alasan tertentu. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Numeric Rating Scale (NRS)*. Musik yang digunakan pada penelitian ini yaitu Musik Klasik Mozart.

Analisa data menggunakan uji wilcoxon

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

1. Umur

Tabel 1. Rerata Umur Responden di

	n	Min	Maks	Mean	SD
Umur	7	12	14	13,06	0,779

Berdasarkan tabel diketahui bahwa rerata umur responden 13,06 ± 0,779 tahun.

3. 2 Pendidikan

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kebudayaan, Durasi Dismenora dan Lama Dismenorea

No	Karakteristik	Frekuensi	%
Kebudayaan			
1	Jawa	6	85,7
2	Madura	0	0
3	Sumatra	1	14,3
4	Sunda	0	0
Lama			
1	Dismenorea	5	71,4
2	Lama	2	28,6
Tidak			
Durasi			
1	Dismenora	3	42,9
2	Sering	4	57,1
Jarang			
Jumlah		7	100

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa paling banyak siswa berasal dari suku Jawa yaitu sebanyak 6 orang (85,7%). Lama dismenorea sebagian besar siswa mengalami waktu dismenorea yang lama sebanyak 5 orang (71,4%). Durasi dismenora sebagian besar durasi dismenorea responden tergolong jarang yaitu sebanyak 4 orang (57,1%)

3. 3 Nyeri Sebelum dan Sesudah Diberikan Musik Klasik Mozart

Tabel 3 Rerata Nyeri Siswa

	n	Min	Maks	Mean	SD
Nyeri Sebelum	7	7	8	7,42	0,53
Nyeri Setelah	7	4	6	5,0	0,81

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa rerata nyeri sebelum diberikan musik klasik mozart adalah 7,42 ± 0,53. Rerata nyeri setelah diberikan musik klasik mozart adalah 5,0 ± 0,81, hal ini menunjukkan terjadinya penurunan nyeri.

Pengaruh Musik Klasik Mozart terhadap Tingkat Nyeri Dismenorea Primer

Tabel 4. Pengaruh Musik Klasik Mozart terhadap Tingkat Nyeri Dismenorea Primer

Kelompok	Mean Rank	Z	p
Pretest nyeri pasien	4,00	-2,428	0,000
Postest nyeri pasien			

Berdasarkan Tabel 4 diketahui bahwa nilai z = -2,428 dan nilai p value = 0,000 ($\alpha < 0,05$) hal ini berarti ada pengaruh musik klasik mozart terhadap tingkat nyeri dismenorea primer di SMP N 1 Klaten Tahun 2019.

Berdasarkan tabel diketahui bahwa rerata nyeri sebelum diberikan musik klasik mozart adalah 7,42 ± 0,53, hal ini berarti termasuk dalam kategori nyeri sedang. Hal ini termasuk dalam kategori nyeri ringan. Data ini didukung dengan karakteristik responden. Karakteristik berdasarkan umur menunjukkan umur termuda dalam penelitian ini adalah 12 tahun dan umur tertua adalah 14 tahun. Rerata umur siswa 13 tahun. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata usia responden adalah termasuk usia remaja awal. Masa remaja adalah perkembangan transisi antara masa anak-anak menuju masa dewasa yang meliputi perubahan biologis, kognitif, sosial dan emosional. Proses biologis, kognitif, dan sosial terjalin sangat erat. Proses sosial membentuk proses kognitif, proses kognitif mengembangkan atau menghambat proses sosial, dan proses biologis mempengaruhi kognitif.

Remaja sudah matang secara fisik. Menurut Freud remaja telah melewati tahapan perkembangan fisik sebelumnya (10). Masa remaja merupakan tahap yang sangat menantang dalam kehidupan anak. Kebanyakan remaja merasa bahwa mereka independen (mandiri) dan ingin mengambil semua keputusan sendiri, padahal mereka tidak yakin tentang diri mereka sendiri. Hal ini menyebabkan banyak kebingungan. Untuk

mengatasi semua itu, perubahan fisik yang mereka alami kadang-kadang menyebabkan mereka stres dan kecemasan. Kebanyakan masalah remaja tumbuh dari kebingungan dan stress (11).

Rerata nyeri setelah diberikan musik klasik mozart adalah $5,0 \pm 0,81$, hal ini menunjukkan terjadinya penurunan nyeri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden dengan kebudayaan suku bangsa Jawa. Nyeri memiliki makna tersendiri pada individu dipengaruhi oleh latar belakang budaya. Nyeri biasanya menghasilkan respon efektif yang diekspresikan berdasarkan latar belakang budaya yang berbeda. Ekspresi nyeri dikategorikan menjadi tenang dan emosi. Pasien tenang umumnya akan diam berkenan dengan nyeri, memiliki sikap dapat menahan nyeri sedangkan pasien emosional akan berekspresi secara variabel dan akan menunjukkan tingkah laku nyeri dengan merintih dan menangis (12).

Musik Mozart merupakan salah satu jenis musik relaksasi yang bertempo 60 ketukan per menit. Musik yang memiliki tempo antara 60 sampai 80 ketukan per menit mampu membuat seseorang yang mendengarkannya menjadi rileks. Dalam penelitian ini ditemukan terapi klasik musik mozart efektif digunakan untuk menurunkan intensitas nyeri haid pada mahasiswa, hal ini dibuktikan bahwa 33,3% responden mengalami nyeri berat sebelum diberikan terapi musik mozart, ketika responden telah diberikan terapi musik mozart, responden yang mengalami nyeri berat menjadi 6,7%.

Musik klasik adalah esensi keteraturan dan membaca pada semua hal yang baik, adil dan indah. Musik klasik akhir-akhir ini mulai diperkenalkan dan dipopulerkan setelah banyak penelitian yang membahas dan mengkaji lebih dalam tentang pengaruh positif musik klasik terhadap kehidupan baik untuk kesehatan ataupun juga perannya dalam pembelajaran. Musik klasik seperti karya mozart, bach, beethoven dan vivaldi dapat meningkatkan kemampuan mengingat, mengurangi stress, meredakan ketegangan, meningkatkan energi dan meningkatkan daya ingat.

Hasil penelitian ini serupa dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ernawati yang menyatakan ada pengaruh terapi musik

Mozart terhadap penurunan derajat nyeri menstruasi pada remaja putri di MAN Padang Jombang tahun 2014, nilai $p = 0,000$ dan penelitian ini menunjukkan bahwa terapi musik klasik (Mozart) berpengaruh dalam menurunkan intensitas nyeri haid (13). Hal ini disebabkan karena musik klasik memiliki nada yang lembut, nadanya memberikan stimulasi gelombang alfa dan membuat pendengar menjadi tenang dan rileks sehingga dapat mengurangi persepsi nyeri. Disminore didapatkan adanya peningkatan kadar PGE Tingkat Nyeri Haid Pretest (f) (%) Nyeri Sedang 13 68,4% Nyeri Berat Terkontrol 6 31,6% Tingkat Nyeri Haid Posttest (f) (%) Tidak Nyeri 2 10,5% Nyeri Ringan 9 47,4% Nyeri Sedang 7 36,8% Nyeri Berat Terkontrol 1 5,3% Total 19 100% dan PGF2 alfa di dalam darahnya, yang akan merangsang miometrium dengan akibat terjadinya peningkatan kontraksi dan disritmi uterus. Akibatnya akan terjadi penurunan aliran darah dan oksigen ke uterus dan akan mengakibatkan iskemia.

4. KESIMPULAN

Ada pengaruh musik klasik mozart terhadap tingkat nyeri dismenorea primer.

REFERENSI

1. Alatas F, Larasati T. Disminore primer dan factor risiko Disminore primer pada remaja. 2016; Available from: <http://juku.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/viewFile/1040/835>:
2. Rustam. Gambaran Pengetahuan Remaja Puteri Terhadap Nyeri Haid (Disminore) dan Cara Penanggulangannya. J Kesehatan Andalas [Internet]. 2014; Available from: <http://jurnal.fk.unand.ac.id>.
3. Wiknjosatno. Ilmu Kebidanan Sarwono Prawirahatdjo. Jakarta: YBSP; 2015.
4. Afiyanti. Seksualitas dan Kesehatan Reproduksi Perempuan. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.; 2016.
5. Fatmawati. Perilaku Remaja Putri Dalam Mengatasi Disminore (Studi Kasus Pada Siswi Smk Negeri 11 Semarang). J Kesehatan Masy Univ

- Diponegoro [Internet]. 2016; Available from: <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jkm>.
6. Fauziah M. Pengaruh Latihan Abdominal stretching Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) pada Remaja Putri di SMK Al-Furqon Bantar Kawung Kabupaten Brebes. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta [Internet]. 2016; Available from: <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/28982/1>
 7. Badan Pusat Statistik Propinsi Jawa Tengah. Produk Domestik Regional Bruto Jawa Tengah Tahun 2009. Semarang; 2010.
 8. Chang, Chuang. Factors That Affect Self-Care Behaviour Of Female High School Students With Dysmenorrhoea: A Cluster Sampling Study. *Int J Nurs Pract.* 2012;
 9. Prasetya, D S. Pengaruh terapi musik klasik (Beethoven) terhadap tingkat nyeri haid disminorea pada remaja putrid kelas II MTS Negeri Ngemplak Sleman Yogyakarta. 2015;
 10. Prayitno. *Buku Lengkap Kesehatan Organ Reproduksi Wanita.* Yogyakarta.: Saufa; 2014.
 11. Andarmoyo. *Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri.* Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.; 2013.
 12. Potter PA, Perry AG. *Fundamental Keperawatan, Konsep, Proses dan Pratek.* Jakarta: EGC; 2010.
 13. Ernawati, T H, Hadi I. Terapi Relaksasi Dapat Menurunkan Nyeri Dismenore Pada Mahasiswi Universitas Muhammadiyah Semarang. *Pros Semin Nas Unimus* [Internet]. 2010; Available from: <http://download.portalgaruda.org/article.php?article=4294&val=426>.