

Perbedaan Penurunan Skala Nyeri Dismenore Sebelum Dan Sesudah diberikan Terapi Musik Klasik di Rumah Sakit Prima Husada Sukorejo.

Lembah Andriani,¹ Cinthia Kartikaningtias,² Irawati³

¹²³ Prodi DIII Keperawatan Stikes Kenedes Malang

Email koresponden: andrianilembah@gmail.com

Abstrak: *Adolescence is a period of rapid growth marked by changes in physical, psychological and reproductive development. The period of reproductive development is called puberty, puberty is marked by the start of menstruation. The incidence of menstrual pain in Indonesia is 107,673 people, consisting of 59,671 people experiencing primary menstrual pain and 9,496 people experiencing secondary menstrual pain. Pharmacological treatment of menstrual pain is treated with non-steroidal anti-inflammatory drugs (NSAIDs). However, non-steroidal anti-inflammatory drugs NSAIDs can only reduce pain complaints in 20 – 25% of cases. It turns out that these drugs cause a lot of harm because they cause stomach irritation, intestinal colic, diarrhea, leukopenia and bronchial asthma attacks. Non-medical therapies such as acupuncture and music therapy have been used to treat menstrual pain and have been recommended as non-pharmacological interventions. The aim of this research is to determine the relationship between classical music therapy and reducing the level of dysmenorrhea pain scale at Prima Husada Sukorejo Hospital. The research design used was "Quasi Experimental One Groups Pretest - Posttest Design", for 115 respondents. Data collection was carried out using a pain intensity questionnaire sheet with the Numeric Rating Scale (NRS). The collected data was analyzed using the Paired Sample T-Test analysis technique assisted by SPSS v.21 for Windows. The results stated that there was a significant relationship between Mozart classical music therapy (p-value = 0.000) and the intensity of dysmenorrhea pain at Prima Husada Sukorejo Hospital. Relevant health agencies are advised to also use alternative (non-pharmacological) Mozart classical music therapy as a therapy to reduce the pain intensity scale in women with dysmenorrhea, because the results of this study show convincing significance.*

Keywords: Pain, Dysmenorrhea, Music Therapy

Abstrak: Masa remaja merupakan masa pertumbuhan yang pesat yang ditandai dengan perubahan perkembangan fisik, psikis dan reproduksi. Masa perkembangan reproduksi disebut pubertas, pubertas ditandai dengan mulainya menstruasi. Angka kejadian nyeri haid di Indonesia sebesar 107.673 jiwa, yang terdiri dari 59.671 jiwa mengalami nyeri haid primer dan 9.496 jiwa mengalami nyeri haid sekunder. Pengobatan nyeri haid secara farmakologis diobati dengan obat antiinflamasi nonsteroidal (AINS). Namun, AINS obat antiinflamasi nonsteroidal hanya dapat mengurangi keluhan nyeri pada 20 – 25 % kasus. Ternyata obat- obatan ini mengakibatkan banyak kerugian, karena menimbulkan iritasi lambung kolik usus, diare, lekopeni dan serangan asma bronchial. Terapi non medikamentosa seperti akupuntur dan terapi musik telah digunakan untuk mengatasi nyeri haid dan telah direkomendasikan sebagai intervensi non farmakologi. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui Perbedaan Penurunan Skala Nyeri Dismenore Sebelum Dan Sesudah Diberikan Terapi Musik Klasik di Rumah Sakit Prima Husada Sukorejo. Desain penelitian yang digunakan adalah “Quasi Eksperimental One Groups Pretest - Posttest Design”, dengan responden sebanyak 115 responden. Pengumpulan data dilakukan dengan lembar kuesioner intensitas nyeri dengan Numeric Rating Scale (NRS). Data yang terkumpul dianalisa melalui teknik analisa Paired Sample T-Test berbantu SPSS v.21 for Windows. Hasilnya menyatakan ada Perbedaan terapi musik klasik Mozart (p -value = 0,000) terhadap intensitas nyeri dismenore yang signifikan di RS Prima Husada Sukorejo. Instansi kesehatan terkait disarankan agar juga menggunakan terapi alternatif (non-farmakologi) musik klasik Mozart sebagai terapi untuk menurunkan skala intensitas nyeri pada wanita dismenore, karena hasil penelitian ini menunjukkan signifikansi yang meyakinkan.

Kata Kunci: Nyeri, Dismenore, Terapi Musik

Pendahuluan

Menstruasi adalah keadaan dimana wanita mengalami keluarnya darah atau jaringan normal yang mengalir keluar dari rahim keluar melalui vagina. Menstruasi adalah perubahan normal pada tubuh wanita, yang terjadi secara teratur dan dipengaruhi oleh hormon. Wanita yang sedang menstruasi menunjukkan bahwa mereka siap untuk bereproduksi dan pubertas telah dimulai. Wanita berhenti menstruasi selama kehamilan, tetapi bisa menstruasi lagi setelah melahirkan. Menurut Kusmiati, (2016). Wanita yang mendekati masa menstruasinya akan mengalami gejala tidak nyaman yang berlangsung dalam waktu yang singkat antara beberapa



jam hingga beberapa hari sebelum datangnya menstruasi. Penyakit yang biasa dialami sebagian wanita menjelang menstruasi disebut dengan premenstrual syndrome (PMS). Sindrom premenstruasi biasanya berupa nyeri di perut bagian bawah yang sering disebut dismenore.

Dismenore atau nyeri haid merupakan masalah umum yang terjadi pada hampir seluruh wanita usia reproduksi di dunia, hal ini dibuktikan dengan adanya penelitian berdasarkan Badan Kesehatan Dunia World Health Organization (WHO) (2016) dalam Chi GC (2011), yang menunjukkan angka dismenore di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap Negara mengalami dismenore. Di Swedia sekitar 72% yang mengalami dismenore. Di Amerika Serikat diperkirakan hampir 90% wanita mengalami dismenore, dan 10-15% diantaranya mengalami dismenore berat, yang menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan apapun. Di Indonesia sendiri kejadian dismenore cukup besar, menunjukkan penderita dismenore mencapai 60-70% wanita di Indonesia. Prevalensi penderita dismenore di Indonesia adalah sebesar 64,5% dengan kasus terbanyak ditemukan pada usia remaja, yaitu usia 17-24 tahun. Angka kejadian dismenore tipe primer di Indonesia adalah 54,89%, sedangkan sisanya 45,11% adalah tipe sekunder (Andriyani, 2016).

Dismenore akan menimbulkan dampak antara lain rasa letih, sakit di daerah bawah pinggang, perasaan cemas dan tegang, pusing kepala, bingung, mual muntah, diare, kram perut dan sakit perut serta gangguan aktivitas. Lokasi sakit ini juga dirasakan pada perut bagian bawah, sampai paha dan panggul belakang. Permasalahan yang terjadi tersebut berefek pada kualitas hidup seorang perempuan yang mengalami dismenore atau nyeri haid (Syarifah et.al, 2017). Penanganan yang dapat dilakukan pada dismenore terbagi menjadi dua secara farmakologis nyeri dismenore dapat ditangani dengan terapi analgesik sedangkan secara non farmakologis nyeri dismenore dapat ditangani dengan Salah satu teknik distraksi audio adalah dengan terapi musik, musik yang bersifat sedatif tidak hanya efek distraksi dalam inhibisi persepsi nyeri (Ashwani, A 2011). Musik dipercaya dapat meningkatkan pengeluaran hormon endorfin (Chi GC, Young A, 2011). Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di RS Prima Husada Sukorejo kepada tiga karyawan putri mengalami dismenore dengan tingkat nyeri yang berbeda. Karyawan putri 1, 2, dan 3 masing-masing memiliki skala nyeri dismenore 4, 5 dan 3. Masing-masing dari karyawan putri mengalihkan nyerinya dengan kompres air hangat dan olah raga ringan.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang dismenore pada karyawan putri di RS Prima Husada Sukorejo mengingat masalah dari dismenore ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, maka peneliti ingin mengetahui lebih jauh tentang “Perbedaan Penurunan Skala Nyeri Dismenore Sebelum Dan Sesudah Diberikan Terapi Musik Klasik Di Rumah Sakit Prima Husada Sukorejo”.

Metode Penelitian

Quasi Eksperimental One Group Pretest-Posttest Design, Penelitian tersebut dilakukan dengan pengambilan data pada populasi karyawan putri di RS Prima Husada Sukorejo, sejumlah 200 responden, dengan sampel sebanyak 115 responden menggunakan rumus slovin. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purpose sampling*. Teknik analisis menggunakan *Paired Sample T-Test*, yang bertujuan untuk mengetahui Perbedaan Skala Nyeri Dismenore Sebelum Dan Sesudah Diberikan Terapi Musik Klasik Di Rumah Sakit Prima Husada Sukorejo.

Hasil Penelitian

Data yang dianalisis dalam penelitian ini didasarkan kepada instrumen penelitian yang didistribusikan langsung keseluruh responden sebanyak 115 yang mewakili karyawan putri RS Prima Husada Sukorejo, yaitu:

Tabel .1
Karakteristik Usia dan Pendidikan responden

Demografi	Keterangan	Frekuensi	Persentase
Umur	20-30 tahun	115	100,0
	Total	115	100,0
Pendidikan	SMA	7	6,0
	Diploma	67	58,2
	Sarjana	41	35,8
	Total	115	100,0
Unit	Non-Medis	7	6,0
	Medis	108	94,0
	Total	115	100,0

Sumber: Primer 2024

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan mayoritas responden memiliki rentang usia 20-30 tahun sebanyak 115 responden (100%). Selanjutnya mayoritas responden memiliki pendidikan diploma sebanyak 67 responden (58.2%).

Tabel .2

Distribusi Responden Skala Nyeri Dismenore sebelum dan sesudah Terapi Musik Klasik

Skala Nyeri	Ringan		Sedang		Berat		Total
Sebelum Terapi Musik Klasik	F	%	F	%	F	%	
	15	13,1	95	82,6	5	4,3	115
Setelah Terapi Musik Klasik	85	73,9	30	26,1	0	0	100%

Sumber: Primer 2024

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan mayoritas responden memiliki nyeri dismenore nyeri sedang sebanyak 95 responden (82.6%) dan responden mengalami nyeri berat sebelum dilakukan terapi musik klasik sebanyak 5 responden (4,3%). Setelah dilakukan terapi musik Klasik menunjukkan mayoritas responden memiliki nyeri dismenore nyeri Ringan sebanyak 85 responden (73.9%) dan tidak ada responden mengalami nyeri berat.

Tabel 3

Analisis Hubungan Terapi Musik Klasik terhadap Skala Nyeri Dismenore pada Karyawan Putri RS Prima Husada Sukorejo

		Paired Differences					T	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Skala_Nyeri_Pre - Skala_Nyeri_Post	,826	,381	,035	,756	,896	23,270	114	,000

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan Nilai Signifikan yang dihasilkan oleh Paired Sample T-Test sebesar $0,000 < 0,05$, artinya terdapat perbedaan yang bermakna antara rata-rata (mean) sebelum dan setelah dilakukan terapi musik klasik terhadap Skala Nyeri Dismenore pada Karyawan Putri RS Prima Husada Sukorejo

Pembahasan

Dalam penelitian ini pada Tabel 1, berdasarkan usia responden rentang 26-30 tahun yakni sebanyak 115 responden (100%) mengalami disminore. Sulastri (2021) menyebutkan bahwa disminore primer timbul pada masa remaja, yaitu sekitar 2-3 tahun pertama dan bertambah berat hingga usia 23-27 tahun lalu mereda. Intensitas dismenore primer dapat dikarenakan kenaikan produksi prostaglandin oleh endometrium. Pembebasan prostaglandin paling banyak sepanjang haid mendapati pada 48 jam awal serta berkaitan dengan beratnya indikasi yang terjalin. Salah satu faktor yang mempengaruhi merupakan kenaikan kegiatan serta perubahan hormon. Perihal ini akrab hubungannya dengan aspek psikis yang bisa mengurangi daya tahan tubuh (Anurogo, D. 2021) Faktor endokrin Umumnya ada anggapan bahwa kejang yang terjadi pada *disminorhoe* primer disebabkan oleh kontraksi uterus yang berlebihan. Hal itu disebabkan karena endometrium dalam fase sekresi (fase pramenstruasi) memproduksi prostaglandin F2 alfa yang menyebabkan kontraksi otot polos. Jika jumlah prostaglandin F2 alfa berlebih dilepaskan dalam peredaran darah, maka selain *disminorhoe*, dijumpai pula efek umum seperti diare, *nausea* (mual), dan muntah. Faktor-faktor lain anemia, penyakit menahun, atau sebagainya (Dewi M, 2009) Menurut penelitian Kusmiyati et al., (2016) pengendalian dismenore dapat dengan istirahat, tiduran, massage, kompres hangat, pengalihan perhatian serta relaksasi. Disminore sendiri dibagi menjadi dua jenis, primer dan sekunder. Pembagian kasus ini dapat dilihat dari rentang usia, penyebab dan keluhan yang dialaminya.

Hasil penelitian pada Tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki nyeri dismenore primer nyeri sedang sebanyak 95 responden (82.6%) dan responden mengalami nyeri berat sebanyak 5 responden (4,3%) sebelum dilakukan terapi Musik klasik. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Andi, (2022) menunjukkan bahwa intensitas nyeri haid sebelum dilakukan tindakan terai musik klasik pada Remaja Putri di Pondok Pesantren , Mizanul 'Ulum Sanrobone Kab. Takalar mencapai 27 orang (84,4%) yang mengalami nyeri. Nyeri dismenore pada wanita merupakan hal fisiologis. Hal ini disebabkan saat menstruasi kadar estrogen dalam tubuh berada pada titik terendah. Sedangkan hormone prostaglandin (berperan memicu kontraksi rahim agar lapisan rahim terkikis dan dikeluarkan melalui darah menstruasi) semakin meningkat. Nyeri dismenore dapat di tandai dengan gejala seperti kram pada perut bagian bawah dan nyeri punggung. Nyeri mulai timbul sesaat sesudah atau selama haid, mencapai puncaknya dalam waktu 24 jam dan setelah 2 hari akan menghilang. Disminore juga sering disertai dengan sakit kepala, mual, sembelit atau diare, mudah tersinggung dan sering berkemih, dan kadang sampai menjadi muntah (Sarwono, 2017). Hasil penelitian menunjukkan terjadi penurunan intensitas nyeri setelah dilakukan terapi musik klasik 3x dalam 3hari pada karyawan Putri di RS Prima Husada Sukorejo yaitu mayoritas dengan nyeri dismenore primer nyeri ringan sebanyak 85 responden (73,9%) dan tidak ada responden mengalami nyeri berat setelah dilakukan terapi musik klasik. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dewi (2009) yang menyatakan bahwa intensitas nyeri dismenore setelah dilakukan terapi musik klasik Mozart menjadi ringan yaitu 3,72%, dan 4,67% menjadi nyeri Sedang. Hasil penelitian yang peneliti lakukan ini menjadi rasional, karena secara teoritis dan berdasarkan temuan observasi di lapangan, musik termasuk di dalamnya musik klasik Mozart sebagai salah satu penatalaksanaan nyeri dengan metode non-farmakologis mampu menghubungkan persepsi dengan cara mendistraksi, yaitu pengalihan pikiran dari nyeri. Musik, demikian kata Cervellin G, Lippi G, (2011),dapat mengalihkan konsentrasi klien pada hal-hal yang menyenangkan. Fungsi dan manfaat musik juga tidak sampai di situ, lanjut Cervellin G, Lippi G, (2011),musik yang digunakan untuk relaksasi dapat mempercepat penyembuhan, meningkatkan fungsi mental dan menciptakan rasa sejahtera, juga dapat menurunkan efek stres, mengatur tingkat sitokin serta mengurangi rasa sakit selama dismenore (Harsif,2018).

Temuan penelitian Chang ET, Lai HL, Chen PW, et al., (2012), dalam keterangannya menyatakan bahwa musik klasik Mozart dapat merangsang peningkatan hormon endorfin yang

merupakan substansi sejenis morfin yang diproduksi oleh tubuh. Endorfin juga sebagai ejektor dari rasa rileks dan ketenangan yang timbul, midbrain mengeluarkan *Gamma Amino Butyric Acid* (GABA) yang berfungsi untuk menghambat hantaran impuls listrik dari satu neuron ke neuron yang lainnya oleh neurotransmitter di dalam sinaps. Selain itu, midbrain juga mengeluarkan enkepalin dan beta endorfin. Zat tersebut dapat menimbulkan efek analgesia yang akhirnya mengeliminasi neurotransmitter rasa nyeri pada pusat persepsi dan interpretasi sensori somatik di otak, sehingga efek yang bisa muncul adalah nyeri berkurang.

Hasil penelitian pada Tabel 3 dengan menggunakan analisis Paired Sample T-Test menunjukkan ada perbedaan terhadap Skala Nyeri Dismenore sebelum dan setelah dilakukan terapi musik klasik pada Karyawan Putri RS Prima Husada Sukorejo, Penelitian ini juga sejalan dengan yang dilakukan Herawati R (2017), menunjukkan ada perbedaan terhadap penurunan nyeri haid (dismenore) pada remaja di pada Siswi Madrasah Aliyah Negeri Pasir Pengaraian , Selain itu penelitian ini didukung oleh Pradhipta(2011) menunjukkan hasil uji statistik $p= 0,000$ ($p < 0,05$) yang berarti ada penurunan secara signifikan antara skala nyeri haid sebelum dan setelah diberikan terapi musik klasik (Mozart). Pada remaja putri di SMA Negeri 1 Pontianak Tahun 2021. Anindya Ervita. (2017) menyatakan bahwa Mozart merupakan jenis musik klasik yang berfungsi untuk relaksasi dan distraksi. Musik ini bertempo 60 ketukan per-menit. Musik yang memiliki tempo antara 60 sampai 80 ketukan per-menit mampu membuat seseorang yang mendengarkannya menjadi rileks. Yulianti (2009)Peneliti berasumsi bahwa Musik Klasik Mozart dapat meringankan nyeri dismenore selama menstruasi yang mana siklus menstruasi terjadi setiap bulannya. Musik Mozart dapat meningkatkan produktivitas mereka dalam kehidupan sehari-hari tetapi juga dapat meningkatkan kepercayaan diri mereka. Selain itu para wanita yang mengalami dismenore dapat meminimalisir penggunaan analgesik selama menstruasi. Elsa (2022).

Kesimpulan

Kesimpulan yang didapatkan dari penelitian ini adalah:

1. Mayoritas responden memiliki nyeri dismenore nyeri sedang sebanyak 95 responden(82,6%) dan responden mengalami nyeri berat sebanyak 5 responden (4,3%) sebelum dilakukan terapi Musik Klasik Mozart
2. Mayoritas responden memiliki nyeri ringan dismenore sebanyak 85 (73,9%) nyeri sedang sebanyak 30 responden (26.1%) dan tidak ada responden mengalami nyeri berat setelah dilakukan terapi Musik Klasik Mozart
3. Penelitian ini terdapat perbedaan Skala Nyeri Dismenore pada Karyawan Putri RS Prima Husada Sukorejo setelah dilakukan terapi musik Klasik Mozart, dengan hasil $p= 0,000$ ($p < 0,05$)
Penelitian ini dapat digunakan menjadi referensi di RS Prima Husada Sukorejo terkait penurunan intensitas nyeri dismenore dengan Musik Klasik Mozart

Daftar Pustaka

- Andi Arlina, Idha Farahdiba, Winda Dwi Puspita (2022). Hubungan Pengetahuan Tentang Dismenorea Dengan Perilaku Penanganan Dismenorea Pada Remaja Putri Di Pondokpesantren Mizanul ‘Ulum Sanrobone Kab. Takalar Tahun 2022. Surabaya. Garuda Pelamonia Jurnal Keperawatan
- Andriyani, et.al. (2016). Gambaran Pengetahuan Remaja Madya (13-15 Tahun) Tentang Dismenore di SMPN 29 Kota Bandung. Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia, Vol. 2, No. 2, 115-121.

- Anindya Ervita. (2017). Pengaruh Pemberian Terapi Musik Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea (SC) di RSUD Kota Madiun. Madiun. Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun
- Anurogo, D. dan Wulandari, A. (2021) Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid. Yogyakarta: Andi.
- Ashwani, A., & Milind, P, (2011), *Harmonizing effect of musik on the patients suffering from anxiety. International Journal of Research in Ayurveda*, 2(2). 484-490.
- Cervellin G, Lippi G, (2011), *From musik-beat to heart-beat: a journey in the complex interactions between musik, brain and heart*. Eur J Intern Med, 22:371–374.
- Chang ET, Lai HL, Chen PW, et al., (2012), *The effects of musik on the sleep quality of adults with chronic insomnia using evidence from polysomnographic and self-reported analysis: a randomized control trial*. Int J Stud, 49: 921–930.
- Chi GC, Young A, (2011), *Selection of musik for inducing relaxation and alleviating pain: literature review*. Holist Pract, 25:127–135
- Dewi M, (2009), Studi Metaanalisis: Musik Untuk Menurunkan Stres, Universitas Gunadarma, Jakarta.
- Elsa, Tri Setiawatie and Yunani, Sri Astuti (2022) Penerapan Terapi Musik Terhadap Kecemasan Pada Remaja Di SMA Pesat Kota Bogor Tahun 2022. Diploma thesis, Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung.
- Harsif. (2018). “Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Akademi Kesehatan Rustida Banyuwangi”. Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida. 5(2): 593-605
- Herawati, R. (2017). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Nyeri Haid (Dismenorea) pada Siswi Madrasah Aliyah Negeri Pasir Pengaraian. Maternity and Neonatal Jurnal Kebidanan, 2(3), 161–172.
- Kusmiyati, K., Merta, I. W., & Bahri, S. (2016). Studi Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Upaya Penanganan Dismenore Pada Mahasiswa Pendidikan Biologi. Jurnal Pijar Mipa, 11(1), 47–50. <https://doi.org/10.29303/jpm.v11i1.61>
- Pradhipta, Arifa Rina and Suryani, Suryani (2011) Hubungan terapi Musik terhadap Nyeri Haid (*Dismenorea*) pada Remaja Putri Kelas II di SMA N 1 Karangnongko Klaten. Skripsi thesis, STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Pramardika, D. D. and Fitriana (2019) Panduan Penanganan Dismenore. Yogyakarta: Deepublish.
- Sarwono. (2017). Ilmu Kebidanan. PT Bina Pustaka
- Sulastri, Ida Samidah, Murwati. 2021. Hubungan terapi Musik Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Di RS. Ummi Kota Bengkulu. Bengkulu. Riset Media Keperawatan
- Yulianti, (2009), Pengantar Seni Musik, Bandung: CV cipta Dea Pustaka