

PENGARUH TERAPI MUSIK MOZART TERHADAP PENURUNAN TINGKAT NYERI HAID PADA MAHASISWI TINGKAT 1 STIKES PRIMA JAMBI TAHUN 2016

THE INFLUENCE OF MOZART MUSIC THERAPY TO DECRZASE MENSTRUAL PAIN AT THE STUDENTS IN THE FIRST YEAR STIKES PRIMA JAMBI 2016

*V.A Irmayanti Harahap

STIKes Prima Prodi S1 Kesehatan Masyarakat

*Korespondensi penulis : ergi02@gmail.com

ABSTRAK

Masalah Nyeri haid dibagi menjadi dua yaitu nyeri haid primer dan nyeri haid sekunder. Pada nyeri haid primer dimulai saat perempuan berumur 2-3 tahun setelah menarche dan mencapai maksimalnya pada usia 15-25 tahun. Berdasarkan data menunjukkan bahwa nyeri haid primer tersebut dialami oleh 60-75 % perempuan muda. Nyeri haid yang sering terjadi adalah disminore primer sering terjadi 50 % diantaranya nyeri dialami saat mentruasi yang hebat dan 15 % biasanya nyeri haid terjadi pada remaja pda 2-3 tahun pertama haid dan terjadi pada umur kurang dari 20 tahun, salah satu upaya dalam mengalihkan atau menurunkan intensitas nyeri haid dengan cara mendengarkan musik Mozart.

Penelitian ini merupakan penelitian semi eksperimen menggunakan desain pra-eksperimen tanpa kelompok kontrol dengan pendekatan *one group pretest-posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswi kebidanan STIKes Prima berjumlah 75 mahasiswi, sedangkan sampel yang di ambil adalah 15 mahasiswa dengan teknik *purposive sampling* dan dianalisis secara univariat dan bivariat (Uji-T independent).

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-value* (0,000) $< \alpha$ (0,05) dengan tingkat kepercayaan {*Confidence Interval* : 95%}.

Diharapkan dapat memberikan tambahan materi bacaan khususnya yang berkenaan dengan bidang kesehatan reproduksi terhadap nyeri haid pada mahasiswi dan Diharapkan dapat menjadi bahan informasi bagi mahasiswa terhadap masalah dalam pengambilan keputusan terhadap upaya penatalaksanaan nyeri secara non farmakologis yaitu upaya mendengarkan musik.

Kata Kunci : Nyeri, Musik Mozart.

ABSTRACT

Menstrual pain is divided into two, they are primary menstrual pain and secondary menstrual pain. The primary menstrual pain stars when girl 2-3 years old after menarche and reaches its maximum at the age of 15-25 year. Based on data show primary menstrual pain is experienced by 60-70% of young women menstrual pain often occurs is the primary disminore often occurs 50% of them experienced pain during menstrual great and 15% of menstrual pain usually occurs in the first year of the teenagers 2-3 years, menstruation occurs in aged less than 20 years. An effort to divert or lowering identity menstrual pain by listening to mozart's music.

This research is a semi experimental research which is designed by using pre experimental without a control group and one group pretest posttest approach. This research was conducted on 4-10 august. Population in this research is all the students of midwifery as many as 75 female students at STIKes Prima. Where as the samples which are taken from is students was using a purposive sampling technique and analyzed by univariate and bivariate (Dependent T-Test).

Result of this research, from is respondents indicated that a majority of 53,3% of them have a duration menses more than 7 days and 60% of the respondent with irregular menstrual cycles while after being given music therapy mozart, the level of menstrual pain in weight categories was reduced to i (6,7%) and there was significant effect on pain before and after the therapy is given to them with p-value (0,000) < 0,05 with the interval of confidence (95%).

This expected to provide additional reading material especially with respect to reproductive health againts menstrual pain on the students and is expected to be information for students on the issue in the decision to attempt non pharmacological management of pain which attempts to listen to the music.

Keywords : Painful, Mozart's music.

PENDAHULUAN

Dismenore primer adalah nyeri haid yang terjadi tanpa terdapat kelainan anatomic alat kelamin, sehingga rasa sakit yang disertai adalah wajar dan biasa terjadi sebagai bagian dari siklus menstruasi yang tidak membahayakan (Manuaba, 2008).

Secara umum penanganan nyeri terbagi dalam dua kategori yaitu pendekatan farmakologis dan non farmakologis. Secara non farmakologis untuk mengurangi nyeri, salah satunya

dengan teknik distraksi. Teknik distraksi yang biasa digunakan adalah berdoa, mendengarkan musik (Purwanti, 2012). Musik yang dipilih pada umumnya musik lembut dan teratur, seperti instrumentalia atau musik klasik Mozart (Djohan. 2006).

Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi musik mozart terhadap penurunan tingkat nyeri haid pada mahasiswa tingkat 1 STIKes Prima Jambi Tahun 2016.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian semi eksperimen menggunakan desain pra-eksperimen tanpa kelompok kontrol dengan pendekatan *one group pretest-posttest*, yaitu kelompok subjek dengan mengukur skala nyeri pada mahasiswa sebelum diberikan terapi musik (*pretest*), kemudian diukur kembali skala nyeri mahasiswa setelah dilakukan terapi musik (*posttest*) diketahuinya pengaruh terapi musik mozart terhadap penurunan tingkat

nyeri haid pada mahasiswa tingkat pertama STIKes Prima Jambi Tahun 2016. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa kebidanan STIKes Prima berjumlah 75 mahasiswa, sedangkan sampel yang di ambil adalah 15 mahasiswa dengan teknik *purposive sampling*. Penelitian ini telah dilaksanakan pada tanggal 4 sampai dengan 10 Agustus 2016 di STIKes Prima Jambi. Hasil penelitian di analisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji statistik *T-test dependent* (Notoatmodjo, 2012).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik

Tabel 1. Karakteristik responden

karakteristik	frekuensi	%
Usia		
18 Tahun	5	33,3
19 Tahun	8	53,3
20 Tahun	2	13,3
Durasi Haid		

< 7 Hari	7	46,7
> 7 Hari	8	53,3
Keteraturan Haid		
Tidak Teratur	9	60
Teratur	6	40
Jumlah	15	100

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki usia 20 tahun dengan durasi haid rata-rata lebih dari 7 hari dan haid tidak teratur.

Analisa Univariat
Gambaran tingkat nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan terapi musik pada mahasiswi tingkat 1 STIKes Prima Jambi Tahun 2016

Tabel 2. Gambaran tingkat nyeri haid selum dan sesudah diberikan terapi musik mozart

Nyeri Haid	Frekuensi	%
Sebelum		
Sedang	10	66,7
Berat	5	33,3
Setelah		
Sedang	14	93,3
Berat	1	6,7
Jumlah	15	100

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden nyeri haid responden sebelum diberikan musik mozart ditemukan responden yang memiliki

kategori nyeri berat dan setelah diberikan terapi musik mozart responden yang memiliki nyeri berat menjadi berkurang.

Tabel 3. Respon nyeri haid responden sebelum dan sesudah diberikan terapi musik mozart berdasarkan skala bourbanis

	frekuensi	%
Nyeri sebelum		
Skala 5	4	26,7
Skala 6	6	40
Skala 7	4	26,7
Skala 8	1	6,7
Nyeri setelah		
Skala 4	2	13,3
Skala 5	6	40
Skala 6	6	40
Skala 7	1	6,7
Jumlah	15	100

Berdasarkan hasil diatas dapat dilihat bahwa sebelum dan sesudah diberikan terapi musik mozart terlihat perubahan penurunan skala nyeri yang dialami responden.

Tabel 4. Distribusi responden menurut perbedaan tingkat nyeri haid sebelum dan sesudah didengarkan musik mozart pada mahasiswi kebidanan tingkat I STIKes Prima Jambi tahun 2016.

Variabel	Mean	Min	Max	P-value	N
Nyeri sebelum di dengarkan musik mozart (<i>Pre-Test</i>)	6,13	5	8		
Nyeri setelah di dengarkan musik mozart (<i>Post-Test</i>)	5,40	4	7	0,001	15

Berdasarkan nilai uji-t "*Paired samples Test*" (0,001) $< \alpha$ (0,05) {*Confidence Interval* = 95%} maka adanya pengaruh yang signifikan antara tingkat nyeri haid sebelum dan sesudah didengarkan musik mozart pada mahasiswi kebidanan tingkat I STIKes Prima Jambi Tahun 2016.

Adanya pengaruh yang signifikan antara tingkat nyeri haid sebelum dan sesudah didengarkan musik mozart pada mahasiswi kebidanan tingkat I STIKes Prima Jambi Tahun 2016.

Pada saat menstruasi lapisan rahim yang rusak dikeluarkan dan diganti dengan yang baru, dalam proses ini senyawa molekul prostaglandin dilepaskan. Senyawa ini menyebabkan otot-otot rahim berkontraksi. Ketika terjadi kontraksi otot rahim, suplai darah ke endometrium menyempit (vasokonstriksi) sehingga menyebabkan rasa nyeri. Rasa nyeri tersebut mengaktivasi sistem saraf simpatik yang distimulasi oleh hipotalamus (bagian otak yang

Analisa Bivariat

Pada penelitian ini dapat dilihat pengaruh pemberian terapi musik mozart pada mahasiswi dapat dilihat sebagai berikut :

mengatur stress dan nyeri). Sistem saraf simpatik menstimulasi medula adrenal untuk melepaskan epinefrin dan norepinefrin untuk menghasilkan respon stress. Epinefrin dan norepinefrin mempersiapkan tubuh untuk memberikan respon. Respon fisiologis ini meningkatkan kecemasan dan juga ketegangan otot dan persepsi nyeri. Wajah menjadi pucat dan pupil berdilatasi, terjadi peningkatan frekuensi nafas, denyut jantung, tekanan darah, diaphoresis, ketegangan otot yang berdekatan dengan insisi meningkat dan meningkatkan stimulasi sensasi nyeri (Craven dan Hirnle, 2007). Dalam (Anurogo, 2011)

Menurut Balbi (2005) durasi haid, IMT dan karakteristik siklus haid. Durasi haid yang panjang dapat meningkatkan intensitas nyeri haid. Adapun ditinjau dari karakteristik siklus haid, siklus haid yang tidak teratur berhubungan dengan prevalensi kejadian nyeri haid (dismenore) namun

tidak menentukan kecenderungan intensitas nyeri haid (Anurogo, 2011).

Hasil yang dilakukan Anurogo dkk. (2011) penelitian ini menemukan bahwa sebagian besar atau 85% responden pada penelitian ini diketahui memiliki siklus haid yang tidak teratur. Demikian sehingga hasil penelitian ini sesuai dengan hasil studi bahwa siklus haid yang tidak teratur berhubungan dengan prevalensi kejadian nyeri haid.

Dismenoreia adalah nyeri *abdomen* bagian bawah yang dirasakan tepat sebelum atau selama haid (Datta, 2009:17). *Dismenoreia* fungsional (primer) adalah nyeri siklik yang disebabkan oleh menstruasi dan tidak patologik. *Dismenoreia* didapat (sekunder) adalah gejala pada kelainan patologik. *Dismenoreia* dapat mengakibatkan nyeri tajam intermiten atau nyeri tumpul yang pegal dan biasanya ditandai kram ringan sampai sedang atau nyeri kolik pada panggul atau *abdomen* bagian bawah (Anurogo, 2011).

Menurut Judha (2012) faktor-faktor yang mempengaruhi nyeri salah satunya adalah perhatian yang meningkat dihubungkan dengan nyeri yang meningkat sedangkan upaya pengalihan dihubungkan dengan respon nyeri menurun. Biasanya hal ini menyebabkan toleransi nyeri individu meningkat, khususnya terhadap nyeri yang berlangsung hanya selama waktu pengalihan, dalam hal ini pengalihan yang dilakukan.

Hal ini disebabkan oleh adanya peningkatan kadar Prostaglandin E2 (PGE2) dan Prostaglandin F2 α (PGF2) alfa di dalam darah yang mengakibatkan terjadinya peningkatan kontraksi dan distrimi uterus. Sehingga terjadi penurunan aliran darah dan oksigen ke uterus yang menyebabkan terjadinya iskemia serta peningkatan sensitasi reseptor nyeri yang mengakibatkan timbulnya nyeri haid

(Change, E.,2006). Dalam (Anurogo, 2011).

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%.

Penelitian yang dilakukan Mitchell (2006) dalam Sari (2012) yang melakukan perbandingan antara musik relaksasi dengan musik kesukaan terhadap persepsi nyeri pada 20 orang pria dan 34 wanita yang berusia 18-51 tahun dimana didapatkan hasil bahwa musik kesukaan merupakan terapi yang efektif untuk mengurangi persepsi nyeri.

Penelitian yang dilakukan oleh Sari (2012) yang meneliti tentang perbedan terapi musik klasik mozart dengan terapi musik kesukaan terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri di SMAN 5 Denpasar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan terapi musik mozart 53,3% remaja putri mengalami nyeri ringan sedangkan remaja lainnya 46,7% mengalami nyeri berat dan setelah diberikan terapi musik mozart 53,3% remaja putri mengalami nyeri ringan dan 46,7% remaja lainnya mengalami nyeri sedang, pada terapi musik kesukaan 40% remaja putri mengalami nyeri ringan dan 60% lainnya mengalami nyeri sedang, terdapat perbedaan antara sebelum dan sesudah diberikan terapi musik

mozart dengan *p-value* ($0,000 < 0,05$) dan musik kesukaan dengan *p-value* ($0,472 < 0,05$). (Susilowati, 2011)

Menurut Muttaqin (2012) mengungkapkan bahwa teknik pengobatan non farmakologis seperti terapi musik klasik sebagai teknik pengobatan yang menggabungkan teknik relaksasi, distraksi dan manajemen lingkungan pada dasarnya dapat dilakukan sebagai teknik pengobatan tunggal pada nyeri ringan. Adapun pada nyeri sedang dan berat

teknik manajemen nyeri independen dapat dipadukan dengan pemberian analgesik non-opioid. Demikian sehingga terapi musik klasik yang telah terbukti efektivitasnya pada penelitian ini dapat dijadikan sebagai teknik pengobatan tunggal pada nyeri ringan dan sekaligus sebagai teknik terapi alternatif pendamping pengobatan analgesik non-opioid pada nyeri sedang dan berat bergantung pada kondisi tubuh pasien (Susilowati, 2011).

SIMPULAN

Berdasarkan data penelitian dan hasil pembahasan tentang " pengaruh terapi musik mozart terhadap penurunan tingkat nyeri haid pada mahasiswa tingkat 1 STIKes Prima Jambi Tahun 2016", maka dapat disimpulkan dari 15 responden Sebelum diberikan terapi musik mozart responden yang memiliki tingkat nyeri haid dalam kategori berat sejumlah 5(33,3%) sedangkan responden yang memiliki tingkat nyeri haid dalam

kategori sedang sebanyak 10(66,7%) ketika Setelah diberikan terapi musik mozart responden yang memiliki 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-value* ($0,000 < 0,05$) dengan tingkat kepercayaan {*Confidence Interval* : 95%}.

DAFTAR PUSTAKA

- Anurogo, 2011. *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: ANDI Yogyakarta.
- Djohan. 2006. Terapi musik teori dan Aplikasi. Yogyakarta. Galangpress.
- Judha, 2012. *Teori Pengukuran Nyeri & Nyeri Persalinan*, Yogyakarta : Nuha Medika.
- Manuaba, 2008. *Ilmu kebidanan, Penyakit kandungan & Keluarga berencana untuk pendidikan bidan*. Jakarta: EGC.
- Notoatmodjo. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Purwanti, 2012. *Perbedaan terapi musik klasik dengan terapi musik kesukaan terhadap penurunan nyeri Dismenore pada siswi kelas X SMA Negeri 1 Banjarnegara*. Jurnal Involusi Kebidanan, Vol. 2, No. 4, Juni 2012, 11-21.
- Susilowati, 2011. *Pengaruh Terapi musik pengalaman Emosional terhadap penurunan depresi mahasiswa tahun pertama*. Jurnal Psikologi Volume 38, No. 1, Juni 2011: 92 – 107. Fakultas Psikologi. UGM {Diakses 10 Juni 2016}