

EFEKTIVITAS PEMBERIAN TERAPI MUSIK (*MOZART*) DAN *BACK EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN NYERI *DYSMENORRHEA* PRIMER

Reni Heryani¹, Mona Dewi Utari²

^{1,2} STIKes Pekanbaru Medical Center, Pekanbaru Riau

Email : ¹reni_heryani@yahoo.co.id, ²monadewiutari89i@gmail.com

Submission: 17-11-2017, Reviewed: 26-11-2017, Accepted: 03-12-2017

<https://doi.org/10.22216/jit.2017.v11i4.2486>

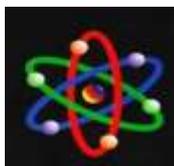
Abstract

Primary dysmenorrhoea pain is defined as menstrual pain unrelated to pelvic pathological conditions. One exercise that can be given to dysmenorrhea pain is by giving music therapy and back-up exercise. The purpose of this study was to determine the effectiveness of music therapy and back-up on the decrease of dysmenorrhea pain. This research is Quasi experimental research pre and post test with control group design. The population in this study were girls who were having menstruation with dysmenorrhea pain amounting to 50 people divided into two groups. The first group as the experimental group and the second group as the control group. In this study using Paired Sample T-test hypothesis to determine the effect of giving music therapy and back exercise to primary dysmenorrhea. Differential test of influence between control group and treatment group used Independent Sample T-test. The level of dysmenorrhoea pain before treatment is moderate pain (mean: 2.08) and after treatment is mild pain (mean: 0.88). The effectiveness test using Paired Sample T-Test in the experimental group showed the result $p = 0,00$ and in the control group $p = 0,00$. Thus, music therapy and back exercises effectively reduce the level of dysmenorrhea pain. This study is expected to ease the disminorrhea pain experienced by women during menstruation.

Keywords: *Music Therapy (Mozart), Back Exercise, Dismenorhea Pain*

ABSTRAK

Nyeri *dismenorea* primer didefinisikan sebagai nyeri haid yang tidak berhubungan dengan kondisi patologis pelvis. Salah satu *exercise* yang dapat diberikan untuk nyeri *dysmenorrhea* ini adalah dengan pemberian terapi music dan *back exercise*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas pemberian terapi music dan *back exercise* terhadap penurunan nyeri *dysmenorrhea*. Penelitian ini merupakan penelitian *Quasi experimental pre and post test with control group design*. Populasi pada penelitian ini adalah remaja putri yang sedang mengalami menstruasi dengan nyeri *dysmenorrhea* berjumlah 50 orang yang dibagi menjadi dua kelompok. Kelompok pertama sebagai kelompok eksperimen dan kelompok kedua sebagai kelompok kontrol. Pada penelitian ini menggunakan uji hipotesis *Paired Sample T- test* untuk mengetahui pengaruh pemberian terapi music dan *back exercise* terhadap *dysmenorrhea* primer. Uji beda pengaruh antara kelompok control dan kelompok perlakuan digunakan uji *Independent Sample T-test*. Tingkat nyeri *dismenorhoea* sebelum diberikan perlakuan adalah nyeri tingkat sedang (rata-rata : 2,08) dan setelah diberikan perlakuan adalah adalah nyeri tingkat ringan (rata-rata : 0,88). Uji efektifitas menggunakan *Paired Sample T-Test* pada kelompok eksperimen menunjukkan hasil $p=$



0,00 dan pada kelompok kontrol $p= 0,00$. Dengan demikian terapi musik dan *back exercise* efektif menurunkan tingkat nyeri *dismenorrhea*. Penelitian ini diharapkan dapat meringankan nyeri *dismenorrhea* yang dialami wanita saat menstruasi.

Kata Kunci : Terapi Musik (Mozart), Back Exercise, Nyeri Dismenorrhea

PENDAHULUAN

Nyeri menstruasi atau *dysmenorrhea* merupakan nyeri perut bagian bawah, terkadang rasa nyeri tersebut meluas hingga ke pinggang, punggung bagian bawah dan paha (Safitri & Purwanti, 2014). Nyeri menstruasi atau *dysmenorrhea* tidak hanya menyebabkan ketidaknyaman, tetapi juga memberi dampak bagi fisik, psikologis, social dan ekonomi pada aktivitas sehari-hari terhadap wanita, seperti terganggu dalam pemenuhan kebutuhan istirahat dan tidur, serta berpengaruh pada aspek interaksi sosial (Rejeki, 2010).

Angka kejadian nyeri menstruasi atau *dysmenorrhea* di dunia sangat besar, rata-rata lebih 50% perempuan di setiap Negara mengalami *dysmenorrhea* (Anurogo, 2008). Menurut data WHO, rata-rata insidensi terjadinya *dysmenorrhea* pada wanita muda antara 16,8 – 81%. Rata-rata di negara-negara Eropa *dysmenorrhea* jadi pada 45 -97% wanita. Dengan prevalensi terendah di Bulgaria (8,8%) dan tertinggi mencapai 94% di Negara Finlandia (Lathe, 2006). Data statistic menunjukkan bahwa di Amerika presentase *dysmenorrhea* mencapai 59,7% dan di Swedia hingga 72% dari jumlah wanita usia subur (French, 2005) (Lestari, 2013).

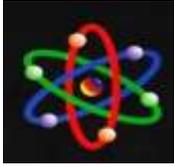
Dalam sebuah studi di swedia melaporkan bahwa angka kejadian nyeri haid/*dysmenorrhea* terjadi antara 67%-90% pada wanita usia produktif yaitu 19-25 tahun (French, 2005). Sedangkan di

Indonesia sendiri angka prevalensi belum diketahui secara pasti, namun di beberapa rumah sakit dijumpai sebesar 10,7%-30,1% dari kunjungan wanita usia produktif (Astutik, 2015)

Nyeri menstruasi dibagi menjadi dua tipe yaitu primer (tidak terdapat gangguan fisik yang menjadi penyebab) dan sekunder (terjadi karena adanya kelainan ginekologik) (Ehrenthal, dkk, 2005; Klossner, 2005; Morgan & Hamilton, 2009). Angka kejadian *dysmenorrhea* primer di Indonesia 54,89%, sedangkan sisanya adalah penderita tipe sekunder. *Dysmenorrhea* menyebabkan 14% dari pasien remaja sering tidak hadir di sekolah dan tidak menjalani kegiatan sehari-hari (Liandary, 2015).

Meskipun penelitian mengenai *dysmenorrhea* telah cukup banyak dilakukan, akan tetapi fenomena *dysmenorrhea* masih perlu mendapat perhatian. Hal tersebut disebabkan karena tingkat kompleksitas dan angka kejadian *dysmenorrhea* yang cukup tinggi. Apabila *dysmenorrhea* tidak diatasi dengan baik, maka akan mengakibatkan suatu kondisi yang memprihatinkan yaitu tidak bisa konsentrasi dalam belajar, ketinggalan mata pelajaran dan mengganggu aktivitas sehari-hari (Rejeki, 2010).

Secara umum penanganan nyeri terbagi dalam dua kategori yaitu pendekatan farmakologis dan non farmakologis. Secara farmakologis nyeri dapat ditangani dengan terapi analgesic yang merupakan metode paling umum



digunakan untuk menghilangkan nyeri. Terapi ini dapat berdampak ketagihan dan akan memberikan efek samping obat yang berbahaya bagi pasien. Secara non farmakologi nyeri dapat ditangani salah satunya dengan teknik distriksi. Adapun teknik distraksi yang paling efektif untuk mengurangi nyeri adalah mendengarkan music klasik (mozart) dan jugaback exercise (Potter & Perry, 2005) (Mahasiswi, Umy, Sari, Noor, & Khoiriati, n.d.)

Teknik distriksi adalah salah satu cara untuk mengurangi nyeri dengan mengalihkan perhatian kepada sesuatu yang lain sehingga kesadaran klien terhadap nyerinya berkurang. Terapi musik terbukti menunjukkan efek mengurangi kecemasan dan depresi, menghilangkan nyeri, menurunkan tekanan darah dan menurunkan frekuensi denyut jantung. Musik yang dipilih pada umumnya musik lembut dan teratur, seperti intrumentalia atau musik klasik Mozart (Erfandi, 2009) dalam (Perdana Sari, NWP, 2012).

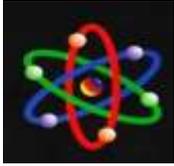
Mendengarkan music dapat memproduksi zatendorphins (substansi sejenis morfin yang disuplai tubuh yang dapat mengurangi rasa sakit/nyeri) yang dapat menghambat transmisi impuls nyeri di system saraf pusat, sehingga sensasi nyeri menstruasi dapat berkurang, music juga bekerja pada system limbic yang akan dihantarkan kepada system saraf yang mengatur kontraksi otot-otot tubuh, sehingga dapat mengurangi kontraksi otot (Pedak,2007;Potter&Perry,2005). Musik terbukti menunjukkan efek yaitu menurunkan frekuensi denyut jantung, mengurangi kecemasan dan depresi, menghilangkan nyeri, dan menurunkan tekanan darah (Campbell,2001;Dofi, Ucup,2011)(Safitri & Purwanti, 2014).

Pada dewasa ini banyak jenis musik yang dapat diperdengarkan namun musik yang menempatkan kelasnya sebagai music bermakna medis adalah music klasik karena music ini magnitude yang luar biasa dalam perkembangan ilmu kesehatan, diantaranya memiliki nada yang lembut, nadanya memberikan stimulus gelombang alfa, ketenangan, dan membuat pendengarnya lebih rileks (Dofi, 2010; Tino, 2009) dalam (Mahasiswi et al., n.d.)

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 peranannya dalam pembelajaran. Musik klasik seperti karya mozart, bach, bethoven dan vivaldi dapat meningkatkan kemampuan mengingat, mengurangi stress, meredakan ketagangan, meningkatkan energi dan meningkatkan daya ingat (Vampbell, D. 2007) dalam (Mahatidanar, 2016)

Dari beberapa penelitian tentang pengaruh berbagai jenis musik klasik, akhirnya banyak dari peneliti tersebut menganjurkan music klasik Mozart yang diciptakan oleh Wolfgang Amadeus Mozart karena aplikasi medis musik Mozart telah membuktikan hasil yang menakjubkan bagi perkembangan ilmu kesehatan (Sumbiyanti, 2016).

Banyak penulis mengkaji tentang pengaruh musik terutama musik klasik sebagai media penyembuhan dan peningkatan kualitas individu/kelompok. Hal ini dapat memberikan gambaran adanya hubungan antara musik dengan respon seseorang yang sebenarnya tidak jauh dari hubungan emosi antar musik dan



pendengar. Oleh karena itu, pendengar dapat merasakan ketenangan maupun kedamaian dengan mendengarkan musik secara tiba-tiba (Susanti, Rohmah, Psikologi, & Dahlan, 2011).

Sedangkan untuk nyeri punggung bawah atau *low back pain* merupakan salah satu keluhan yang dapat menurunkan produktivitas manusia dan pernah dialami oleh 50% - 80% penduduk Negara industri. Kebanyakan yang sering mengeluh nyeri punggung bawah adalah wanita menstruasi yang mengalami nyeri dysmenorrhea, karena nyeri yang biasanya dirasakan adalah kram yang timbul-hilang atau nyeri yang terus menerus yang terjadi pada perut bagian bawah yang menjalar sampai kepinggung bagian bawah. Ada berbagai cara untuk mengurangi nyeri punggung bawah, diantaranya Back Exercise (Aryani, 2016).

Banyak peneliti yang mengatakan bahwa *exercise* (latihan fisik) dapat mengatasi *dismenorhea* dan *exercise* lebih aman dan tidak mengandung efek samping karena menggunakan proses fisiologis tubuh. Bukti menunjukkan bahwa latihan fisik sedang dapat membantu mengurangi *dismenorhea* dengan cara mendistraksikan perhatian dari nyeri, menghasilkan perasaan relaksasi dan mengurangi stress (Sumbiyanti, 2016).

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Efektivitas Pemberian Terapi Musik (*Mozart*) Dan *Back Exercise* Terhadap Penurunan Nyeri *Dysmenorrhea* Primer.

Tujuan penelitian ini adalah Untuk menganalisa efektivitas pemberian terapi musik (*mozart*) dan *back exercise* terhadap penurunan nyeri *dysmenorrhea* primer.

METODE PENELITIAN

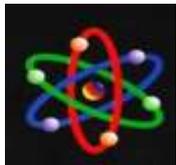
Penelitian ini menggunakan metode *Quasi Experiment* dengan rancangan *Pre and Post Test with Control Design*. Dengan membandingkan dua hasil evaluasi yaitu *pre test* dan *post test* dimana dalam penelitian ini, responden dibagi menjadi dua kelompok yang berjumlah 50 orang. Kelompok 1 berjumlah 25 orang sebagai kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan terapi musik (*mozart*) dan *back exercise* dan kelompok 2 berjumlah 25 orang sebagai kelompok control yang tidak diberikan terapi musik (*mozart*) dan *back exercise*. Teknik pengambilan sampel adalah *purposive sampling* yaitu penarikan sampel secara purposif yang dilakukan dengan memilih subjek berdasarkan kriteria spesifik yang ditetapkan peneliti yaitu remaja yang sedang mengalami nyeri *dysmenorrhea* primer.

Pada penelitian ini menggunakan uji hipotesis *Paired Sample T-Test* untuk mengetahui efektifitas pemberian terapi musik (*mozart*) dan *back exercise* terhadap penurunan nyeri *dismenorhea* primer.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Analisa Univariat

Responden penelitian adalah remaja yang mengalami *dismenorhea* di SMA Kota Pekanbaru. Penelitian ini dilakukan selama 6 bulan mulai bulan April-September 2017 mulai dari pengambilan data sampai publikasi. Penelitian dilakukan dengan metode *Quasi Experiment* dengan rancangan *Pre and Post Test with Control Design*. Sampel yang diperoleh sebanyak 50 orang remaja dimana untuk kelompok intervensi sebanyak 25 orang dan 25 orang untuk kelompok kontrol. Pada kelompok eksperimen mendapatkan terapi musik (*mozart*) dan *back exercise*, sedangkan



pada kelompok kontrol tidak diberikan terapi musik *mozart* dan *back exercise* saja.

1. Karakteristik Usia Responden

Responden dalam penelitian ini terdiri dari usia 16 sampai 19 tahun. Berdasarkan hasil jawaban responden pada lembar identitas yang terlampir de lembar observasi, karakteristik responden berdasarkan usia adalah sebagai berikut :

Tabel1
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Usia Remaja	Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol		Total
	f	%	f	%	
16 tahun	11	44	10	40	21
17 tahun	10	40	6	24	16
18 tahun	4	16	7	28	11
19 tahun	0	0	2	8	2
Total	25	100	25	100	50

Berdasarkan tabel1 di atas, sebagian besar responden pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol berusia 16 tahun sebanyak 21 orang, sedangkan usia responden yang paling sedikit yaitu pada kategori usia 19 tahun yang hanya terdapat pada kelompok kontrol sebanyak 2 orang.

2. Tingkat Nyeri Haid (Dismenorhea) Remaja Putri Pada Kelompok Kontrol sebelum Terapi Musik dan Back Exercise (Pre Test)

Tabel2
Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Haid (Dismenorhea) Remaja Putri Pada Kelompok Kontrol sebelum Terapi Musik dan Back Exercise (Pre Test)

Tingkat Nyeri Dismenorhea	f	%
Tidak Nyeri	0	0
Ringan	6	24
Sedang	11	44

Berat	8	32
Total	25	100

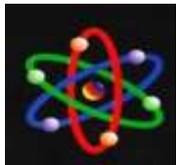
Berdasarkan tabel 2 diatas Tingkat nyeri hasil sebelum (*pretest*) pemberian terapi musik *mozart* dan *back exercise* diketahui bahwa dari 25 orang responden pada kelompok kontrol diketahui bahwa sebagian besar (11 responden) atau 44% responden mengalami nyeri haid sedang dan paling sedikit dengan nyeri haid ringan (6 responden) atau 24%.

3. Tingkat Nyeri Haid (Dismenorhea) Remaja Putri Pada Kelompok Kontrol sebelum Terapi Musik dan Back Exercise (Pre Test)

Tabel3
Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Haid (Dismenorhea) Remaja Putri Pada Kelompok Eksperimen sebelum Terapi Musik dan Back Exercise (Pre Test)

Tingkat Nyeri Dismenorhea	F	%
Tidak Nyeri	0	0
Ringan	5	20
Sedang	13	52
Berat	7	28
Total	25	100

Berdasarkan tabel 3 diatas Tingkat nyeri hasil sebelum (*pretest*) pemberian terapi musik *mozart* dan *back exercise* diketahui bahwa dari 25 orang responden pada kelompok eksperimen diketahui bahwa sebagian besar (13 responden) atau 52% responden mengalami nyeri haid sedang dan paling sedikit dengan nyeri haid ringan (5 responden) atau 20%.



4. Tingkat Nyeri Haid (*Dismenorea*) Remaja Putri Pada Kelompok Eksperimen (*Post Test*)

Tabel 4

Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Haid (*Dismenorea*) Remaja Putri setelah Terapi Musik dan *Back Exercise* (*Post Test*)

Tingkat Nyeri Dismenorea	f	%
Tidak Nyeri	7	28
Ringan	14	56
Sedang	4	16
Berat	0	0
Total	25	100

Berdasarkan tabel 4 di atas Tingkat nyeri hasil setelah (*post test*) pemberian terapi musik *mozart* dan *back exercise* diketahui bahwa sebagian besar (14 responden) atau 56% responden mengalami nyeri haid ringan dan tidak ada lagi responden yang mengalami nyeri haid berat.

B. Analisa Bivariat

Penelitian sudah dilakukan pada bulan April-September 2017. Setelah dilakukan penelitian jumlah sampel yang didapatkan adalah 50 orang remaja. Dimana penelitian ini terdiri dari dua kelompok yaitu satu kelompok kontrol yang tidak diberikan terapi musik dan *back exercise*. Kelompok kedua adalah kelompok eksperimen yaitu diberikan terapi musik dan *back exercise*.

Musik dapat memberikan efek nyaman dan senang pada pendengarnya, musik yang di dengarkan seseorang dapat mengunggah emosi dan perasaan sejahtera sehingga mengilhami gerakan ringan serta moderat. Perasaan nyaman, senang dan sejahtera inilah yang merupakan ciri

khas dari kondisi seseorang yang berada dalam keadaan alfa, pada saat kondisi ini otak akan memproduksi *serotonin* dan *endorphin* yang menyebabkan seseorang merasa nyaman, aman dan tenang sehingga intensitas nyeri dapat berkurang (Amsila, 2011).

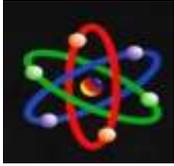
Latihan pada *back exercise* mengurangi spasme pada otot stabilator punggung bawah dan daerah perut dengan gerakan peregangan. Sifat latihan dari *back exercise* adalah kontraksi statik secara general, yang akan memungkinkan semua otot akan berkontraksi secara general. Maka dengan demikian akan didapatkan reaksi spontan berupa kontraksi (penguatan) dan penguluran pada struktur lokal yang dirangsang, gerakan ini akan diikuti interval relaksasi secara spontan sehingga nyeri dapat berkurang.

Berdasarkan uji pengaruh menggunakan *Paired Sample T-test* pada kelompok eksperimen menunjukkan hasil $p=0,00 < 0,05$ dan pada kelompok kontrol $p=$. Hal ini berarti terdapat efektifitas pemberian terapi musik (*mozart*) dan *back exercise* terhadap nyeri *dismenorea*.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Rea, Mac Donald & Carnes (2010), musim klasik (*mozart*) menimbulkan adanya peningkatan ketenangan, relaksasi dan menurunkan rasa khawatir.

SIMPULAN

Berdasarkan landasan teori dan didukung oleh analisis dan hasil uji, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat efektifitas pemberian terapi musik (*mozart*) dan *back*



exercise terhadap nyeri *dismenorea* dengan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$)

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan hidayahNya sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini tepat pada waktunya. Shalawat serta salam semoga tetap terlimpah kepada Nabi Muhammad SAW beserta keluarga dan sahabatnya.

Penulis juga ingin mengucapkan terima kasih kepada orang tua, anak, pimpinan, teman sejawat di STIKes PMC dan Kepemristekdikti yang sudah membantu penulis dalam memberikan dana dalam pelaksanaan penelitian ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Kopertis X yang telah membantu mempublikasikan penelitian yang telah penulis lakukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aryani, A. N. (2016). Pengaruh Pemberian Back Exercise dan Slow-Stroke Back Massage terhadap Penurunan Nyeri Haid Primer.
- Astutik, Y. (2015). Exercise Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Dysmenorrhea Primer Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan.
- Lestari, N. M. S. D. (2013). Pengaruh dismenorea pada remaja. *Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA III*, 323–329. Retrieved from ejournal.undiksha.ac.id/index.php/se-mnasmipa/article/download
- Liandary, D. O. (2015). Pengaruh Terapi Musik Klasik (Mozart) terhadap Intensitas Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Pontianak

tahun 2015.

- Mahasiswi, P., Umy, K., Sari, D. A., Noor, Z., & Khoiriati, A. (n.d.). Pengaruh Pemberian Terapi Musik Mozart terhadap Tingkat Nyeri Menstruasi pada Mahasiswi Keperawatan UMY, 31–39.
- Mahatidanar, A. (2016). Pengaruh Musik Klasik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi.
- Perdana Sari, NWP, N. A. A. (2012). Perbedaan Terapi Musik Klasik Mozart Dengan Terapi Musik Kesukaan Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 5 Denpasar Tahun 2012.
- Rejeki, E. P. A. (2010). Pengaruh Terapi Musik Mozart Dan Guided Imagery Terhadap Intensitas Dismenorea.
- Safitri, E. S., & Purwanti, S. (2014). Perbedaan terapi musik klasik dengan musik kesukaan terhadap penurunan nyeri dismenore pada siswi kelas x sma negeri 1 banjarnegara kabupatenbanjarnegara tahun 2014, 2 no 4.
- Sumbiyanti, A. (2016). Terapi Musik Mozart Untuk Mengurangi Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan Pada Ny. D Umur 28 tahun di BPM Hj. Lusi Sumartini, SST Pejagoan Kebumen.
- Susanti, D. W., Rohmah, F. A., Psikologi, F., & Dahlan, U. A. (2011). Efektivitas Musik Klasik dalam Menurunkan Kecemasan Matematika (Math Anxiety) pada Siswa Kelas XI. *Humanitas*, 8(2), 129–142.