

PENELITIAN

**PENGARUH TERAPI MUSIK MOZART TERHADAP
PENURUNAN DERAJAT NYERI MENSTRUASI
PADA REMAJA PUTRI DI SMA ADABIAH
PADANG**

Penelitian Keperawatan Maternitas



**DESI NOVITA RIDWAN
BP. 07121003**

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS
2011
BAB I**

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan suatu fase tumbuh kembang yang dinamis dalam kehidupan seorang individu. Masa ini merupakan periode transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, psikologis, emosional, dan sosial (Ali & Asrori, 2010; Bobak, Lowdermilk, & Jensen, 2004; Dhamayanti, 2009; Sarwono, 2007). Pertumbuhan dan perkembangan manusia menjadi dewasa melalui suatu tahap yang disebut masa pubertas. Pada masa ini remaja akan mengalami proses reproduksi. Remaja perempuan akan mengalami masa pubertas lebih cepat dibandingkan laki-laki artinya remaja perempuan lebih cepat mengalami proses kematangan sistem reproduksi dibandingkan laki-laki. Salah satu tanda pubertas pada remaja perempuan yaitu mendapatkan menstruasi (Abdullah, Saktiyono, & Lutfi, 2006; Nita, 2008).

Menstruasi adalah perdarahan secara periodik dari rahim (uterus) dengan disertai meluruhnya endometrium (dinding rahim bagian dalam) melalui vagina (alat kelamin luar perempuan) (Abdullah., dkk, 2006; Proverawati & Misaroh; 2009). Berdasarkan standar internasional ada beberapa gangguan menstruasi salah satunya adalah nyeri menstruasi/*dysmenorrhea* (Chandran, 2009).

Nyeri menstruasi atau *dysmenorrhea* adalah kekakuan atau kejang di bagian bawah perut akibat menstruasi dan produksi zat prostaglandin yang

terjadi pada waktu menjelang atau selama menstruasi (Dianawati, 2003; Ehrental, Hilard, & Hoffman, 2005). Biasanya nyeri terasa sehari sebelum masa menstruasi dan berlangsung selama dua hari atau sampai berakhirnya masa menstruasi (Dianawati, 2003; Nita, 2008). Nyeri yang paling berat biasanya hanya berlangsung selama 24 jam pertama menstruasi (Hendrick, 2006; Morgan & Hamilton, 2009). Nyeri menstruasi tidak hanya menyebabkan ketidaknyamanan, tetapi juga memberi dampak bagi fisik, psikologis, sosial dan ekonomi terhadap wanita diseluruh dunia. Apabila wanita mengalami nyeri menstruasi yang berat tentu membutuhkan pengobatan lebih lanjut, hal ini akan membutuhkan biaya sehingga berdampak pada ekonomi wanita (Tangchai, Titapant, & Boriboonhirunsarn, 2004). Secara tradisional nyeri menstruasi dibagi menjadi dua tipe yaitu primer (tidak terdapat gangguan fisik yang menjadi penyebab) dan sekunder (terjadi karena adanya kelainan ginekologik) (Ehrental., dkk, 2005; Klossner, 2005; Morgan & Hamilton, 2009).

Angka kejadian nyeri menstruasi di dunia sangat besar, rata-rata lebih 50% perempuan disetiap negara mengalami nyeri menstruasi (Anurogo, 2008). French (2005 dikutip dari Wedoanika, 2010) sebuah studi epidemiologi pada populasi remaja (berusia 12-17 tahun) di Amerika Serikat, melaporkan prevalensi nyeri menstruasi 59,7%. Dari mereka yang mengeluh nyeri, 12% berat, 37% sedang, dan 49% ringan. Kejadian ini menyebabkan 14% remaja sering tidak masuk sekolah. Hampir 2/3 remaja post *menarche* di Amerika Serikat mengalami nyeri menstruasi, 10 % dari mereka begitu menderita

sehingga tidak bisa masuk sekolah, sehingga nyeri menstruasi merupakan penyebab utama absensi pada remaja wanita. Beily (2006 dikutip dari Widjanarko, 2006) dalam studi longitudinal di Swedia melaporkan nyeri menstruasi pada wanita yang berusia kurang dari 19 tahun mencapai 90% dan pada wanita yang berusia 24 tahun mencapai 67%, dan pada usia 19-21 tahun mencapai 80%, dimana diantaranya 15% membatasi aktivitas harian ketika menstruasi dan membutuhkan obat-obatan penangkal nyeri, 8-10% tidak mengikuti atau masuk sekolah dan hampir 40% memerlukan pengobatan medis. Menurut Widjanarko (2006) keadaan ini dapat berdampak buruk bagi pendidikan, finansial maupun kualitas hidup perempuan.

Angka kejadian nyeri menstruasi primer di Indonesia mencapai 54,89%, sedangkan sisanya adalah penderita tipe sekunder, yang menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan apapun dan ini akan menurunkan kualitas hidup pada masing-masing individu (Proverawati & Misaroh, 2009). Nyeri menstruasi menyebabkan gangguan aktivitas sehari-hari dan harus absen dari sekolah 1-7 hari setiap bulannya pada 15% responden berusia 15 – 17 tahun. Remaja yang mengalami nyeri menstruasi berat mendapat nilai yang rendah (6.5%), menurunnya konsentrasi (87.1%) dan absen dari sekolah (80.6%) (Tangchai., dkk, 2004).

Secara umum penanganan nyeri terbagi dalam dua kategori yaitu pendekatan farmakologis dan non farmakologis. Secara farmakologis nyeri dapat ditangani dengan terapi analgesik yang merupakan metoda paling umum digunakan untuk menghilangkan nyeri. Terapi ini dapat berdampak ketagihan

dan akan memberikan efek samping obat yang berbahaya bagi pasien. Secara non farmakologis untuk mengurangi nyeri, salah satunya dengan teknik distraksi. Adapun teknik distraksi yang paling efektif untuk mengurangi nyeri adalah mendengarkan musik (Potter & Perry, 2005).

Mendengarkan musik dapat memproduksi zat *endorphins* (substansi sejenis morfin yang disuplai tubuh yang dapat mengurangi rasa sakit/ nyeri) yang dapat menghambat transmisi impuls nyeri di sistem saraf pusat, sehingga sensasi nyeri menstruasi dapat berkurang, musik juga bekerja pada sistem limbik yang akan dihantarkan kepada sistem 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, 2009; Ucup, 2011). Beberapa studi kasus praktek dokter gigi di Eropa terapi musik telah terbukti bisa mengurangi nyeri yang dirasakan oleh seseorang (Potter & Perry, 2005).

Penelitian yang dilakukan oleh Wedoanika (2010) terhadap 21 remaja putri di SMK Pati Unus Kecamatan Karangawen Kabupaten Demak, menyimpulkan bahwa ada pengaruh terapi musik terhadap tingkat *dismenore*. Pada penelitian serupa yang dilakukan oleh Marvia (2009) terhadap mahasiswa PSIK UMY dengan jumlah responden sebanyak 60 orang, menyimpulkan bahwa teknik distraksi dengan mendengarkan musik dapat menurunkan nyeri menstruasi secara bermakna.

Menurut Crowe (dikutip dari Djohan, 2005) mantan presiden *The National Association of Music Therapy*, mengatakan bahwa musik dan irama dapat menghasilkan efek penyembuhan. Penelitian lain juga membuktikan bahwa musik dapat meningkatkan produksi zat *endorphins* dan S-IgA (salivary immunoglobulin A). S-Ig A ini bermanfaat untuk mempercepat penyembuhan, mengurangi resiko infeksi, serta mengontrol tekanan jantung. Hasil penelitian Tomatis (1950 dikutip dari Dofi, 2010) seorang dokter dari Perancis, menyebutkan bahwa musik klasik dipastikan dapat memberikan energi terhadap otak dan membuatnya lebih santai.

Beberapa rumah sakit di negara Amerika Serikat pernah melakukan tes penggunaan suara atau musik dalam lingkungan rumah sakit, ternyata musik dapat digunakan untuk meminimalisir rasa sakit atau nyeri, komplikasi prosedur pengoperasian, mengatur jantung serta pernapasan (Djohan, 2009). Pada penelitian lain yang diadakan para ilmuwan dari Universitas Alberta, Kanada, pada tahun 1990 juga menemukan bahwa musik bisa membantu mengurangi rasa sakit atau nyeri (Dofi, 2010).

Pada dewasa ini banyak jenis musik yang dapat diperdengarkan namun musik yang menempatkan kelasnya sebagai musik bermakna medis adalah musik klasik karena musik ini *magnitude* yang luar biasa dalam perkembangan ilmu kesehatan, diantaranya memiliki nada yang lembut, nadanya memberikan stimulasi gelombang alfa, ketenangan, dan membuat pendengarnya lebih rileks (Dofi, 2010; Tino 2009). Dari beberapa penelitian tentang pengaruh berbagai jenis musik klasik, akhirnya banyak dari peneliti

tersebut menganjurkan musik klasik Mozart yang diciptakan oleh Wolfgang Amadeus Mozart karena aplikasi medis musik Mozart telah membuktikan hasil yang menakjubkan bagi perkembangan ilmu kesehatan (Dofi, 2010).

Hasil survey pendahuluan yang dilakukan peneliti pada bulan Maret 2011 terhadap 10 remaja putri pada 3 sekolah yaitu di SMK 9 Padang, SMA Ar-Risalah Padang, dan SMA Adabiah Padang, didapatkan jumlah remaja putri yang mengalami nyeri menstruasi sebanyak 7 (70%) orang di SMK 9 Padang, 6 (60%) orang di SMA Arisalah Padang, dan 9 (90%) orang di SMA Adabiah padang.

Dari ketiga sekolah diatas menunjukkan angka nyeri menstruasi yang tertinggi yaitu di SMA Adabiah Padang sebanyak 9 (90%) orang. Dari 9 (90%) orang mengalami nyeri menstruasi di SMA Adabiah Padang didapatkan 4 (40%) orang mengalami nyeri ringan, 3 (30%) orang yang mengalami nyeri ringan, 2 (20%) yang mengalami nyeri berat, dan hanya 1 (10%) yang tidak mengalami nyeri saat menstruasi. Dari semua remaja putri di SMA Adabiah Padang yang telah diwawancarai mengatakan bahwa belum pernah melakukan terapi musik Mozart untuk mengurangi nyeri menstruasi. Upaya penanganan nyeri menstruasi yang dilakukan oleh sebagian remaja putri adalah mengoleskan minyak kayu putih pada daerah nyeri, *jogging*, minum obat pengurang rasa sakit dan minum jamu.

Hasil wawancara dengan salah seorang guru (Mitratul) di SMA Adabiah, disebutkan bahwa akibat nyeri menstruasi pernah dijumpai siswi yang pingsan, ada yang langsung dibawa ke dokter spesialis, terlihat sangat

pucat dan lemah sehingga harus pulang atau hanya istirahat di ruang Bimbingan Konseling, dan bagi siswi yang masih bisa menahan nyerinya hanya istirahat dikelas saja.

Berdasarkan hal diatas peneliti tertarik untuk meneliti tentang pengaruh terapi musik Mozart terhadap penurunan derajat nyeri menstruasi pada remaja putri di SMA Adabiah Padang, sehingga nantinya terapi musik Mozart dapat dijadikan salah satu terapi nonfarmakologis bagi remaja putri yang mengalami nyeri menstruasi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka dirumuskan permasalahan sebagai berikut: “Apakah ada pengaruh terapi musik Mozart terhadap penurunan derajat nyeri menstruasi pada remaja putri di SMA Adabiah Padang”.

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh terapi musik Mozart terhadap penurunan derajat nyeri menstruasi pada remaja putri di SMA Adabiah Padang.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui derajat nyeri menstruasi sebelum dilakukan terapi musik Mozart pada remaja putri di SMA Adabiah Padang

- b. Mengetahui derajat nyeri menstruasi sesudah dilakukan terapi musik Mozart pada remaja putri di SMA Adabiah Padang
- c. Mengetahui pengaruh terapi musik Mozart terhadap penurunan derajat nyeri menstruasi pada remaja putri di SMA Adabiah Padang.

D. Manfaat

1. Bagi Peneliti

Memberi pengalaman baru bagi peneliti dalam melaksanakan penelitian dan dapat mengetahui pengaruh terapi musik Mozart terhadap penurunan derajat nyeri menstruasi dan mengaplikasikan teori yang telah didapat untuk mengatasi masalah nyeri menstruasi.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai informasi bagi institusi pendidikan bahwa terapi musik Mozart merupakan salah satu alternatif terapi non farmakologis untuk mengatasi dan mengurangi nyeri menstruasi bagi remaja putri yang mengalaminya.

3. Bagi Perawat

Dapat menjadikan terapi musik Mozart sebagai salah satu alternatif terapi ke dalam intervensi yang diterapkan perawat untuk memberikan pelayanan asuhan keperawatan bagi masalah nyeri menstruasi yang sering dialami remaja.

4. Bagi Remaja Putri SMA Adabiah

Membantu remaja putri yang mengalami nyeri menstruasi dalam mengurangi dan mengatasi nyeri menstruasi, sehingga tidak mengganggu aktivitas.

5. Bagi Peneliti Lain

Sebagai bahan masukan bagi penelitian selanjutnya dan sebagai bahan pembandingan untuk pengembangan penelitian sejenis.

BAB VII

PENUTUP

A. Kesimpulan

Adapun kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Terdapat perubahan derajat nyeri menstruasi pada remaja putri sebelum dan setelah dilakukan terapi musik Mozart pada hari pertama menstruasi selama 20 menit dengan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$)
2. Terdapat pengaruh terapi musik Mozart terhadap penurunan derajat nyeri menstruasi pada remaja putri di SMA Adabiah Padang

B. Saran

1. Kepada Instusi Pendidikan (sekolah)

Agar dapat memberikan informasi kepada siswi tentang pemanfaatan terapi musik Mozart sebagai terapi nonfarmakologis dalam menurunkan nyeri agar dapat diaplikaikan saat nyeri menstruasi baik di sekolah ataupun diluar sekolah

2. Kepada Perawat

Agar dapat menjadikan terapi musik Mozart sebagai salah satu alternatif intervensi keperawatan untuk mengatasi nyeri menstruasi yang sering dialami oleh remaja

3. Kepada Remaja Putri

Agar dapat menerapkan terapi musik Mozart sebagai terapi non farmakologis untuk menurunkan nyeri menstruasi yang dialami

4. Kepada Riset/ Penelitian

Sebagai data dasar dan pembanding untuk penelitian selanjutnya agar dapat melakukan penelitian untuk jenis musik yang lain, kemudian dapat membandingkan antara usia awal puncak nyeri menstruasi (15-16) tahun dengan usia akhir puncak nyeri menstruasi (24-25) tahun dengan memperhatikan keadaan internal dan eksternal responden, dan saat melakukan terapi dipastikan peneliti atau yang mewakili harus ikut mendampingi.