

TERAPI MUSIK INSTRUMENTAL DAYAK TERHADAP PENGURANGAN NYERI HAID (DISMESNORHOE) PADA REMAJA PUTRI KOTA PALANGKA RAYA

DAYAK INSTRUMENTAL MUSIC THERAPY ON REDUCTION OF HAID PAIN (DISMENORHOE) IN ADOLESCENTS IN PALANGKA RAYA CITY

Eline Charla Sabatina Bingan¹

¹Poltekkes Kemenkes Palangka Raya, Kalimantan Tengah, Indonesia

(penulis korespondensi: elinecarlabingan@gmail.com)

Info Artikel: Diterima: 20 Februari 2020 Revisi: 20 April 2020 Disetujui: 20 Mei 2020

ABSTRAK

Latar Belakang : Berbagai masalah ginekologi yang sering dikeluhkan oleh para remaja putri adalah ketidakteraturan menstruasi, menoragia dan dismenorea. Keluhan tersebut paling umum dirasakan oleh remaja putri sehingga menyebabkan ketidakhadiran mereka di sekolah dan menurunnya aktivitas gerak fisik yang dilakukan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi musik Dayak terhadap pengurangan nyeri haid (*Dismenorhoe*) pada remaja putri di Kota Palangka Raya.

Metode : Penelitian ini menggunakan eksperimen semu (*Quasi- Experiment*) dengan desain *Pre-Post Test with Control Group Design*. Rancangan kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi dan kelompok perlakuan yang diberikan intervensi. Sampel dilakukan dengan penilaian skala nyeri sebelum intervensi dan setelah intervensi relaksasi nafas dalam. Sampel sebanyak 40 responden yang diambil dengan teknik *purposive sampling*. Analisis bivariat menggunakan uji *chi square*.

Hasil : Penelitian menunjukkan adanya perbedaan frekuensi yang signifikan yaitu pada kelompok yang diberi perlakuan musik intrument dayak, di skala nyeri sedang sebanyak 12 responden (60%) sedangkan pada kelompok kontrol yang dimana tidak diberikan stimulus musik mengalami nyeri tertinggi di skala nyeri sedang sebanyak 11 responden (55%). Analisis statistik bivariat menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi musik Dayak terhadap pengurangan nyeri haid (*Dismenorhoe*) pada remaja putri di Kota Palangka Raya dengan nilai $p=0,0005$.

Kesimpulan : Musik instrumental dayak memberikan respon relaksasi perasaan yang tenang sehingga dapat mengontrol rasa nyeri haid yang dirasakan.

Kata kunci : Musik dayak, nyeri haid, remaja putri

ABSTRACT

Background: The gynecological problems that young women are complaining about is menstrual disorder, menorrhoea and dysmenorrhoea. The complaints were most common among young women, causing their school absences and diminished physical activity. The research aims to determine the effects of dayak music therapy on the reduction of menstrual pain adolescence in Palangkaraya city.

Method: This research was an quasi-experimental, with design was *Pre-Post Test with Control Group Design*. The control group's unintervention design and intervention treatment groups. Samples were assessed for pain scale before the intervention and after the deep breathing relaxation intervention, using bivariate analysis *chi square test*. The number of samples as many as 40 people taken with *purposive sampling techniques*.

Results: The results showed a significant difference in frequency, in the group treated with Dayak instrument music, on the moderate pain scale of 12 respondents (60%) while in the control group where no music stimulus was given the highest pain on the moderate pain scale of 11 respondents (55%) The results of bivariate statistical analysis showed that there was an effect of Dayak music therapy on reducing menstrual pain (*Dismenorhoe*) adolescent in Palangkaraya City with p value was = 0,0005.

Conclusion: Instrumental dayak music provides a relaxation response to a calm feeling so as to control the felt pain of menstruation.

Keywords: Dayak music, *dismenorhoe*, adolescence

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa dimana terjadi perkembangan bentuk tubuh baik dari segi fisik maupun dari segi hormonal. Salah satu perkembangan tersebut adalah perkembangan hormone *Gonadotropin Releasing Hormone* (GnRH). Hormon ini melalui aliran darah akan merangsang *hipofise anterior* untuk mensekresi hormon gonadotropin berupa *Folikel Stimulating Hormone* (FSH) dan *Luteinizing Hormone* (LH) yang bersifat episodik dan pulsatif. Hormon gonadotropin akan merangsang gonad untuk memproduksi hormon estrogen pada perempuan. Pada keadaan prapubertas kadar hormon ini sangat rendah, sedangkan saat mulainya pubertatis amplitudo dan frekuensi keluarnya hormon GnRH meningkat pesat sehingga hormon gonadotropin dan seks steroid juga meningkat untuk merangsang pertumbuhan tanda-tanda seks sekunder serta menyiapkan proses fertilisasi.¹

Masa pubertas remaja putri ditandai dengan munculnya menstruasi. Menstruasi pertama biasanya terjadi pada wanita usia 12-16 tahun. Setiap wanita berbeda-beda waktunya dalam mendapatkan menarche atau menstruasi pertama kali. Sekarang ini ada wanita yang mengalami menstruasi pertama kalinya pada umur 8 tahun, ada juga pada umur 9-10 tahun dan yang paling banyak adalah 60% wanita mengalami menarche rata-rata berumur 12-15 tahun. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya faktor keturunan, bangsa, iklim, lingkungan, perbaikan gizi, dan latar belakang sosial ekonomi orang tua.²

Berbagai masalah yang timbul pada menstruasi merupakan masalah ginekologi yang sering dikeluhkan pada remaja, seperti ketidakteraturan menstruasi, menoregia, dismenoreia, dan gejala lain yang berhubungan. Di antara keluhan tersebut, dismenoreia yang paling umum dilaporkan, terjadi pada 60%-90% remaja, dan merupakan penyebab paling sering alasan ketidakhadiran di sekolah dan pengurangan aktivitas sehari-hari.³

Nyeri dan kram di bagian suprapubis yang dapat menjalar hingga lumbosacralis dan tungkai atas. Di daerah panggul terkadang terasa sensasi penuh atau sensasi mulas dan mengalami kesulitan untuk berjalan. Selain itu pada saat menstruasi keluhan yang sering muncul antara lain mual, muntah, nyeri kepala,

cenderung mudah marah atau emosi yang sangat sensitif dan bahkan pingsan. Nyeri yang dirasakan ini, biasanya terjadi karena meningkatnya sekresi hormon prostaglandin sehingga terjadi kontraksi otot rahim (miometrium) dan vasokonstriksi.⁴

Menurut WHO 2015, angka persentase nyeri menstruasi rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap Negara. Sementara di Indonesia angkanya di perkirakan 55% perempuan usia reproduktif yang menderita karena nyeri saat menstruasi. Angka kejadian dismenore di Indonesia sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenoreia primer dan 9,36% dismenoreia sekunder.⁵

Nyeri saat menstruasi mengganggu aktivitas di sekolah pada hari pertama dan kedua menstruasi serta sering meninggalkan pelajaran karena nyeri haid yang tidak tertahankan dan sebagian dari mereka menyatakan harus minum obat terlebih dahulu lalu diistirahatkan agar nyeri perutnya bisa hilang. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Manado oleh Hesti Lestari, dkk⁶ bahwa dari 200 responden 199 responden (98,5%) di antaranya mengalami dismenoreia pada saat haid. Sebagian besar responden (94,5%) mengalami nyeri ringan dan 40,7% remaja putri mengalami dismenoreia disertai dengan gejala penyerta.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut ada beberapa cara yang dapat dilakukan dengan melakukan terapi farmakologis dan non farmakologis. Secara farmakologis dapat dilakukan dengan pemakaian obat-obatan, seperti: *Nonsteroidal Anti-Inflammatory Drugs* (NSAIDs), *cyclooxygenase II inhibitors*, *kontrasepsi oral*, *gliseril trinitrat*, *magnesium*, *kalsium antagonis*, vitamin B, dan vitamin E. Sedangkan pendekatan non farmakologi dapat dilakukan dengan cara pemberian TENS, *heat therapy*, *compress*, *akupunktur*, *akupressur*, *relaksasi atau distraksi dan exercise*. Manajemen nyeri non farmakologis lebih aman digunakan karena tidak menimbulkan efek samping dan prosesnya terjadi secara fisiologis.⁷

Teknik relaksasi yang digunakan dalam mengatasi nyeri yaitu dengan nafas dalam. Keuntungan dari teknik relaksasi nafas dalam antara lain dapat dilakukan setiap saat di mana saja dan kapan saja, caranya sangat mudah dan

dapat dilakukan secara mandiri tanpa suatu media. Teknik relaksasi nafas dalam merupakan salah satu tindakan yang dapat menstimulasi

Teknik relaksasi nafas dalam dipercaya dapat menurunkan intensitas nyeri melalui mekanisme yaitu dengan merelaksasikan otot-otot skelet yang mengalami spasme yang disebabkan oleh peningkatan prostaglandin sehingga terjadi vasodilatasi pembuluh darah dan akan meningkatkan aliran darah ke daerah yang mengalami spasme dan iskemik. Pernyataan lain menyatakan bahwa penurunan nyeri oleh teknik relaksasi nafas dalam disebabkan ketika seseorang melakukan relaksasi nafas dalam untuk mengendalikan nyeri yang dirasakan, maka tubuh akan meningkatkan komponen saraf parasimpatik secara stimulan, maka ini menyebabkan terjadinya penurunan kadar hormon kortisol dan adrenalin dalam tubuh yang mempengaruhi tingkat stress seseorang sehingga dapat meningkatkan konsentrasi dan membuat klien merasa tenang untuk mengatur ritme pernafasan menjadi teratur.⁸

Terapi musik adalah usaha meningkatkan kualitas fisik dan mental dengan rangsangan suara yang terdiri dari melodi, ritme, harmoni, timbre, bentuk dan gaya yang diorganisir sedemikian rupa hingga tercipta musik yang bermanfaat untuk kesehatan fisik dan mental.

METODE

Penelitian ini menggunakan eksperimen semu (*Quasi- Experiment*). Desain penelitian ini menggunakan rancangan *Pre Test and Test non-equivalent control group* yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok perlakuan yang mendapatkan pemberian terapi musik instrument Dayak dan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan pemberian. Masing-masing kelompok dilakukan pretes dengan menggunakan skala nyeri dismenore dan diakhiri dengan sebuah test akhir (*post test*).¹²

Penelitian ini dilakukan di SMAN-1 Kota Palangka Raya pada tahun 2019. Pengambilan

tubuh untuk mengeluarkan opioid endogen yaitu endorphin dan enkefalin yang memiliki sifat seperti morfin dengan efek analgetik.⁸

Ketika musik diterapkan menjadi sebuah terapi, musik dapat meningkatkan, memulihkan, memelihara kesehatan fisik, mental emosional, sosial, dan spiritual. Hal ini disebabkan musik memiliki beberapa kelebihan, yaitu karena musik bersifat nyaman, menenangkan, membuat rileks, berstruktur, dan universal. Sejalan dengan nafas, detak jantung, dan pulsasi dari organ manusia yang semuanya berulang dan berirama, sehingga musik dapat membantu menyembuhkan dan mencegah rasa sakit.⁹

Sesuai penelitian yang dilakukan di Pontianak didapatkan bahwa hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh terapi relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tingkat *dismenorrhoe*.¹⁰ Selain itu, terapi musik klasik terbukti dapat menurunkan intensitas dismenorea primer.¹¹ Pengaruh terapi musik klasik terhadap penurunan intensitas dismenorea primer karena musik dapat mempengaruhi persepsi nyeri, dimana musik dapat berefek positif melalui mekanisme pengalihan perhatian terhadap nyeri (*distraksi*), memberikan perasaan nyaman, merangsang pengeluaran endorphin dan menyebabkan perasaan tenang (*relaksasi*).

dilakukan secara *purposive sampling*, dengan sampel berjumlah 40 orang yang memenuhi kriteria inklusi. Teknik *sampling non random sampling* dimana peneliti menentukan pengambilan sampel dengan cara menetapkan ciri-ciri khusus yang sesuai dengan tujuan penelitian sehingga diharapkan dapat menjawab permasalahan penelitian.¹³ Data primer di peroleh dari kuesioner yang dibagikan kepada responden yaitu siswi SMA Negeri 1 Palangka Raya.

HASIL

Analisis data dilakukan berdasarkan 40 data siswi. Analisis data siswi terdiri dari data terapi musik dan skala nyeri haid. Data

disajikan dalam bentuk tabel data numerik dan tabel data kategorik sebagai berikut :

Tabel 1. Data Terapi Musik dan Skala Nyeri Kelompok Perlakuan (n=20)

Variabel	Jumlah	Presentase (%)
Terapi Musik		
Ya	20	100
Tidak	0	0
Skala Nyeri		
Ringan	5	25
Sedang	12	60
Berat	3	15

Berdasarkan Tabel 1 didapatkan hasil bahwa jumlah responden yang berada dalam kelompok perlakuan sebanyak 20 orang. Skala nyeri haid dalam kategori berat sebanyak 15 % dengan jumlah siswi sebanyak 3 orang. Skala

nyeri haid sedang sebanyak 60 % dengan jumlah siswi sebanyak 12 orang dan skala nyeri haid ringan sebanyak 25 % dengan jumlah siswi sebanyak 5 orang.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Terapi Musik Kelompok Kontrol (n=20)

Variabel	Jumlah	Presentase (%)
Yoga		
Ya	20	100
Tidak	0	0
Skala Nyeri		
Ringan	7	35
Sedang	11	55
Berat	2	10

Berdasarkan distribusi Tabel 2 dapat diketahui bahwa jumlah responden yang berada pada kelompok kontrol berjumlah 20 orang dan dapat diketahui bahwa skala nyeri dalam kategori sedang mendapatkan jumlah terbanyak

sebanyak 11 siswi dengan persentase sebanyak 55%. Sedangkan skala nyeri haid kategori berat mendapat jumlah terendah sebanyak 2 siswi dengan persentase 10%.

Tabel 3. Terapi Musik terhadap Pengurangan Nyeri Haid

Skala Nyeri	n	Mean Rank	Nilai p
Kelompok Perlakuan	20	16,45	0,026
Kelompok Kontrol	20	24,55	

Berdasarkan Tabel 3 terapi musik terhadap pengurangan nyeri haid dapat diketahui bahwa kelompok perlakuan berjumlah Dari hasil uji statistik menggunakan *Mann-Whitney* diperoleh nilai $p = 0,026$, berarti bahwa ada pengaruh terapi musik terhadap pengurangan nyeri haid. Responden yang berumur 16 tahun sebanyak 15 responden dengan persentase sebanyak 75% dan responden yang berumur 15 tahun sebanyak 5 responden dengan persentase 25 %.

PEMBAHASAN

Nyeri merupakan segala hal yang dikatakan oleh orang yang mengalami nyeri dan terjadi kapan saja orang tersebut mengatakan bahwa ia merasakan nyeri, dasar dari definisi ini adalah kemauan tenaga kesehatan untuk percaya bahwa klien mengalami nyeri dan bahwa klien adalah orang yang berwenang terhadap nyeri tersebut.¹⁴

Musik adalah suatu komponen yang dinamis yang dapat mempengaruhi fisiologi bagi pendengarnya.^{15,16} Jenis terapi musik antara lain musik instrumental dan music klasik. Musik instrumental bermanfaat menjadikan badan, pikiran dan mental menjadi lebih sehat.¹⁷ Musik memiliki komponen yaitu nada dan irama yang dapat memberi pengaruh psikologis dan fisiologis pada tubuh. Saat rangsangan suara menggetarkan gendang telinga yang kemudian akan diteruskan ke susunan saraf pusat tepatnya pada sistem limbic. Sistem limbic memiliki fungsi sebagai neurofisiologi yang berhubungan dengan emosi, perasaan dan sensasi.¹⁸

Dengan sampainya stimulus dari musik akan membentuk gelombang alfa yang sempurna dan merangsang pelepasan neurotransmitter yaitu serotonin. Selanjutnya serotonin akan dirubah menjadi hormon melatonin yang memberikan efek relaksasi dan perubahan mood sehingga dapat menurunkan rasa sakit pada tubuh seseorang.¹⁹ Terapi musik sesuai untuk remaja, hal ini didukung oleh penelitian yang mengatakan bahwa terapi musik juga memiliki efek positif terhadap pasien pada usia remaja dan terapi musik juga efektif dilakukan pada responden khusus wanita.²⁰

Bunyi-bunyian dengan frekuensi sedang cenderung merangsang jantung, paru, dan emosi. Bunyi musik yang bergetar membentuk

Hal ini menunjukkan adanya perbedaan frekuensi yang signifikan yaitu pada kelompok yang diberi perlakuan musik instrument dayak, di skala nyeri sedang sebanyak 12 responden (60%) sedangkan pada kelompok kontrol yang dimana tidak diberikan stimulus musik mengalami nyeri tertinggi di skala nyeri sedang sebanyak 11 responden (55%). Keadaan tersebut sesuai dengan penelitian yang mengatakan bahwa terapi musik memiliki efek terhadap gelombang alfa.

pola dan menciptakan medan energi resonansi dan gerakan di ruangan sekitarnya. Energi akan diserap oleh tubuh manusia dan secara bertahap mengubah pernapasan, detak jantung, tekanan darah, ketegangan otot, temperatur kulit, dan irama internal lainnya.²¹ Hal ini sejalan dengan penelitian dimana setelah dilakukan terapi musik klasik (*Mozart*) pada nyeri haid terdapat penurunan intensitas nyeri pada remaja putri di SMA Negeri 1 Pontianak.²² Selain itu, pemberian terapi musik berpengaruh dalam mengurangi nyeri haid yang dialami remaja putri SMAN 1 Karangnongko Klaten sebesar 2,72.²³

Terapi musik klasik ini dipercaya memberikan efek yang bermanfaat bagi kesehatan dengan mempengaruhi kerja organ tubuh dan hormonal, antara lain dapat menurunkan intensitas nyeri yang mempengaruhi hipofisis di otak untuk melepaskan endorfin dinorfin (*opiate endogen*) yang dilepas di alur saraf desenden, yang memblok transmisi stimulus nyeri, sehingga menurunkan kontraksi uterus. Terapi musik juga ber pengaruh terhadap penurunan nyeri haid (*Dismenorea*) pada Mahasiswi Prodi D-III Kebidanan STIKES Muhammadiyah Lamongan.²⁴

Berdasarkan hasil penelitian dan teori yang diuraikan diatas, peneliti berkesimpulan bahwa terapi musik Instrumental Dayak berpengaruh dalam menurunkan intensitas nyeri haid pada remaja putri di SMA Negeri 1 Palangka Raya. Oleh karena itu terapi dengan menggunakan musik Instrumental Dayak inidapat dijadikan metode untuk mengurangi intensitas nyeri haid (*Dismenorea*) pada remaja putri khususnya pada remaja putri di SMA Negeri 1 Palangka Raya.

KESIMPULAN

Terapi musik instrumental dayak memberikan hasil rata-rata dengan skala nyeri pada kelompok kontrol dengan hasil 24,55 dan rata-rata skala nyeri pada kelompok perlakuan dengan hasil 16,45. Terapi musik berpengaruh terhadap penurunan skala nyeri haid pada siswi

DAFTAR PUSTAKA

1. Suryawan, 2010. Regulasi Neuroendokrin pada Remaja. Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya. Jakarta: Sagung Seto, 39-43.
2. Asrinah, dkk. 2011. Menstruasi dan Permasalahannya. Yogyakarta: Pustaka Panasea
3. Zegeye DT., Megabiau B., Mulu A., 2009. Age at Menarche and the Menstrual Pattern of Secondary School Adolescent in Northwest Ethiopia. *BMC Women's Health*, 9:29.
4. Grandi *et al.*, 2012. Prevalence of Menstrual pain in Young Women: What is dismenorrhea?. *Journal of Pain Research*, 5:169-174
5. Puji, 2011. Efektivitas Senam Dismenore Dalam Mengurangi Dismenore Pada Remaja Putri SMUN 5 Semarang. <http://eprints.undip.ac.id>
6. Hesti L, dkk. 2010. Gambaran Dismenore pada Remaja Putri Sekolah Menengah Pertama di Manado, *Sari Pediatri*, 12(2).
7. Rigi, dkk. 2012. Comparing the Analgetic Effect of Heat Patch Containing Iron Chip and Ibuprofen for Primary Dismenorrhea: a Randomized Controlled Trial. *BMC Womens's Health*.
8. Smeltzer & Bare, 2013. Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Bruner & Suddarth, Edisi 8. Jakarta : EGC
9. Wiknjosastro H. 2005. *Ilmu Kandungan*. 3rd ed. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
10. Dwi Nanda Yani. 2016. Pengaruh Terapi Relaksasi Napas Dalam terhadap Tingkat Dismenorrhoe pada Karyawati Bimbingan Belajar Quantum Kids Pontianak.
11. Laily Yuliatun, dkk. 2013. Pengaruh Terapi Musik Klasik terhadap Intensitas Dismenorea Primer pada Mahasiswi PSIK-A 2006-2007 FKUB Malang. *Jurnal Ilmu Keperawatan*.
12. Sugiono. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif dan R&D)*. Bandung : Alfabeta
13. Nursalam. 2013. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*: Jakarta; Salemba Medika
14. Berman, A, et al., (2009). *Buku ajar praktik keperawatan klinis (Edisi 5)*. Jakarta: EGC.
15. Nilsoon, U. (2009). *Caring music: music intervention for improved health*, diakses pada website: (www.orebro.se/uso/page/2436.aspx).
16. Ani A & Diah M., 2016. Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Tingkat Skala Nyeri Pasien Post Operasi. *Jurnal Ipteks Terapan Research Of Applied Science And Education*, 10 (3): 148-154.
17. Aditia, Rahagian. 2012. Manfaat Musik Instrumental. <http://aditiarahagian.com/?p=52>. Diakses pada tanggal 16 Maret 2020
18. Dona A & Mira T., 2015. Terapi Musik Terhadap Penurunan Tingkat Depresi : Literature Review. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(1).
19. Bradt, J., Dileo, C., & Potvin, N. (2013). Music for stress and anxiety reduction in coronary heart disease patients. *Cochrane Database Syst Rev*, 12.
20. Yu-Ming Lai, R., MS. (1999). Effect of Music listening on depressed women in Taiwan. *Issues In Mental Health Nursing*, 20 (3): 229-246.
21. Eldessa, dkk. 2014. Terapi Murottal Efektif Menurunkan Tingkat Nyeri Dibanding Terapi Musik Pada Pasien Pascabedah. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 17 (2):74-80
22. Dera O, dkk. 2015. Pengaruh Terapi Musik Klasik (Mozart) Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 1 Pontianak Tahun 2015.

23. Arina R, & Suryani. 2011. Pengaruh Terapi Musik Terhadap Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Remaja Putri Kelas II Di SMA Negeri 1 Karangnongko Klaten
24. Amirul A. 2017. Efektifitas Terapi Musik Klasik Terhadap Nyeri Disminorea. *Jurnal Riset Kebidanan Indonesia*, 1(2): 56-62.