

**HUBUNGAN LAMA MENDENGARKAN MUSIK KLASIK
DENGAN PENURUNAN DISMINORE PADA REMAJA PUTRI
IMMALA (IKATAN MAHASISWA MALAKA)
DI TLOGOMAS MALANG**

Glorianita A.R De Araujo¹⁾, Tanto Hariyanto²⁾, Vita Maryah Adriani³⁾

¹⁾ Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang

²⁾ Dosen Program Studi Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang

³⁾ Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang

E-mail : nonha1993@gmail.com

ABSTRAK

Nyeri haid muncul 1-2 hari menjelang haid dan mencapai puncaknya pada hari 1-3 haid, nyeri ini disertai sakit kepala, mual, muntah dan nyeri perut hebat bahkan sampai pingsan. Dismenore atau menstruasi yang menimbulkan nyeri merupakan salah satu masalah ginekologi yang paling umum dialami wanita dari berbagai tingkat usia, umumnya terjadi pada remaja usia 15-25 tahun. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan mendengarkan musik klasik dengan penurunan disminore pada remaja putri IMMALA (Ikatan Mahasiswa Malaka) di Tlogomas Malang. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Populasi adalah remaja putri di asrama keperawatan Unutri berjumlah 92 orang, dengan sampel sebanyak 30 diambil dengan menggunakan *purposive sampling*. Penelitian dilakukan pada bulan Juli–Agustus 2015. Instrumen menggunakan kuesioner. Analisis data dengan menggunakan analisis korelasi. Hasil diketahui sebelum mendengar musik klasik setengah responden menyatakan nyeri haid sedang yaitu 15 orang (50%), setelah mendengar musik klasik lebih dari setengah responden menyatakan nyeri haid ringan yaitu 23 orang (76,7%). Uji statistik menunjukkan hubungan yang signifikan antara lama mendengarkan musik klasik dengan penurunan disminore pada remaja putri Immala (Ikatan Mahasiswa Malaka)

Kata kunci : Mendengarkan musik klasik, penurunan disminore, remaja putri.

**LONG RELATIONSHIP WITH CLASSICAL MUSIC LISTENING DISMINORE
DECREASE IN ADOLESCENT IMMALA (COMMITMENTS STUDENTS MALAKA)
TLOGOMAS MALANG**

ABSTRACT

Menstrual pain appear 1-2 days before menstruation and peaked at 1-3 days of menstruation, the pain is accompanied by headache, nausea, vomiting and severe abdominal pain even unconscious. Dysmenorrhea or painful menstruation is one of the most common gynecological problems in women of any age, most commonly in adolescents aged 15-25 years. This study aims to determine the relationship of classical music with a decrease in adolescent putri disminore IMMALA (Malaka Student Association) in Tlogomas Malang. This study is a quantitative research, primary data were collected using a questionnaire, with the number of samples in this study of 30 people. Data were analyzed using correlation analysis is performed to determine the strength of the relationship between the old classical music with disminore decline. This study proves there is a significant relationship between listening to classical music with a decrease in adolescent putri disminore IMMALA (Malaka Student Association) in Malang Tlogomas as evidenced by the significant value (p_value) of $0.000 < 0.05$. The relationship strengthened also by the results of statistical correlation values or r count of 0,877 so that there is a relationship of 87.7% is a strong relationship between classical music listening with reduction in teens putri disminore IMMALA (Malaka Student Association) in Tlogomas Malang.

Keywords: *Listening to classical music, the decline disminore, young women.*

PENDAHULUAN

Disminore merupakan suatu gejala rasa sakit atau rasa tidak enak di perut bagian bawah pada masa menstruasi sampai dapat mengganggu aktifitas sehari-hari yang paling sering ditemui pada wanita. Disminore adalah keluhan yang paling sering menyebabkan wanita muda

pergikedokter untuk konsultasi dan mendapatkan pengobatan (Winknjosastro, 2007). Prevalensi disminore dalam beberapa penelitian menunjukkan frekuensi yang cukup tinggi. Dalam suatu *systemic review* WHO, rata-rata insidensi terjadinya dismenore pada wanita muda antara 16,8 – 81%. Di Inggris dilaporkan 45 -97% wanita dengan keluhan

dismenore, dimana prevalensi hampir sama ditemui di negara-negara Eropa. Prevalensi terendah dijumpai di Bulgaria (8,8%) dan prevalensi tertinggi di Negara Finlandia (94%) Di Indonesia disminore juga merupakan keluhan yang sering ditemukan pada wanita usia muda. Menurut Ernawati,dkk 2010, dalam suatu penelitian pada 50 orang Mahasiswi di Semarang ditemukan kejadian disminore ringan sebanyak 18%, dismenore sedang 62% dan dismenore berat 20%. Rasa ketidaknyamanan dari disminore akan mempengaruhi secara emosional dan fisik secara individu sehingga diperlukannya tindakan ataupun pengobatan untuk mengatasi rasa sakit saat menstruasi ini (Winknjosastro,2007).

Terapi musik klasik 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. Terapi musik dapat berdampak positif untuk mengatasi nyeri. Terapi musik merupakan teknik yang sangat mudah dilakukan dan terjangkau, tetapi efeknya menunjukkan betapa besar dan musik dalam mempengaruhi ketegangan atau kondisi rileks pada diri seseorang, karena dapat merangsang pengeluaran endorphine dan serotonin, yaitu sejenis morfin alami tubuh dan juga metanolin sehingga kita bisa merasa lebih rileks pada tubuh seseorang. Musik klasik

adalah salah satu terapi non-farmakologis, metode non farmakologis yang dapat diberikan adalah teknik distraksi (Suzannec, 2001).Distraksi adalah salah satu cara untuk mengurangi nyeri dengan mengalihkan perhatian kepada sesuatu yang lain sehingga kesadaran klien terhadap nyerinya berkurang. Salah satu distraksi yang efektif adalah musik karena terbukti, Menunjukkan efek yaitu mengurangi kecemasan dan depresi, menghilangkan nyeri,menurunkan tekanan darah dan menurunkan frekuensi denyut jantung, Musik yang dipilih pada umumnya musik lembut dan teratur, seperti instrumentalia atau musik klasik Mozart (Farida, 2010).

Beberapa penelitian sudah membuktikan bahwa musik-musik karyanya Wolfgang Amadeus Mozart (1756-1791) memberikan efek paling positif untuk menurunkan disminore. Penelitian tersebut diantaranya dilakukan oleh Dr. Alferd Tomatis dan Don Campbell. Mereka mengistilahkan sebagai “efek klasik”. Dibanding gubahan musik lainnya, melodi dan frekuensi yang tinggi pada karya-karya Mozart mampu merangsang dan memberdayakan daerah kreatif dan motivatif di otak. Yang tak kalah penting adalah kemurnian dan kesederhanaan musik klasik itu sendiri. Komposisi yang disusunnya telah berhasil menghadirkan kembali keteraturan bunyi yang pernah dialami remaja. Selain itu terapi musik yang dilakukan di *College of Notre*

Dame, Belmont, California menggunakan stimulus suara (bunyi, musik) untuk mengetahui dampak suara terhadap kondisi stres dan rileks yang dialami seseorang, sekarang sudah mendunia (Satiadarma, 2002). Namun penerapan terapi musik ini masih jarang ditemukan, karena masih merupakan hal yang baru, khususnya dalam keperawatan.

Musik klasik mempunyai fungsi menenangkan pikiran dan katarsis emosi, serta dapat mengoptimalkan tempo, ritme, melodi dan harmoni yang teratur sehingga menghasilkan gelombang alfa serata gelombang beta dalam gendang telinga sehingga memberikan ketenangan yang membuat otak siap menerima masukan baru, efek rileks, dan menidurkan. Secara umum musik menimbulkan gelombang vibrasi yang dapat menimbulkan stimulus pada gendang pendengaran. Stimulasi itu ditransmisikan pada susunan saraf pusat (limbic system) di sentral otak yang merupakan ingatan, kemudian pada hypothalamus atau kelenjar sentral memiliki susunan saraf pusat akan mengatur segala sesuatunya untuk mengaitkan musik dengan respon tertentu. (Nurseha & Djafar 2002)

Terdapat tiga sistem saraf dalam otak yang akan terpengaruh oleh musik yang didengar, yaitu :sistem otak yang memproses perasaan musik merupakan bahasa jiwa yang mampu membawa perasaan kearah mana saja. Musik yang didengar akan merangsang sistem saraf

yang akan menghasilkan suatu perasaan. Rangsangan sistem saraf ini mempunyai arti penting bagi pengobatan, karena sistem saraf merupakan bagian dalam proses fisiologis. Dalam ilmu kedokteran jiwa, jika emosi tidak harmonis maka akan mengganggu sistem lain dalam tubuh, misalnya sistem pernapasan, sistem endokrin, sistem imun, sistem kardiovaskuler, sistem metabolik, sistem motorik, sistem nyeri, sistem temperatur dan lain sebagainya. Semua sistem tersebut dapat bereaksi positif jika mendengar musik yang tepat.

Aktivitas dalam system otak kognitif dapat terjadi walaupun seseorang tidak mendengarkan atau memperhatikan musik yang sedang diputar. Musik akan merangsang sistem ini secara otomatis, walaupun seseorang tidak menyimak atau memperhatikan musik yang sedang diputar. Sistem ini dirangsang maka seseorang akan meningkatkan memori, daya ingat, kemampuan belajar, kemampuan matematika, analisis, logika, intelegensi dan kemampuan memilah disamping itu juga adanya perasaan bahagia dan timbulnya keseimbangan sosial.

Sistem otak yang mengontrol kerja otot musik secara langsung bisa mempengaruhi kerja otot kita. Detak jantung dan pernapasan bisa melambat atau cepat secara otomatis, tergantung alunan musik yang didengar. Bahkan bayi dan orang tidak sadar pun tetap terpengaruh oleh alunan musik. Bahkan

ada suatu penelitian tentang efek terapi musik pada pasien dalam keadaan koma. Ternyata denyut jantung bisa diturunkan dan tekanan darah kembali naik. Fakta ini juga bermanfaat bagi penderita hipertensi karena musik bisa mengontrol tekanan darah (Eka, 2011).

Berdasarkan uraian di atas maka perlu diteliti hubungan lama mendengarkan musik klasik dengan penurunan disminore pada remaja putri agar dapat menurunkan rasa nyeri dan rasa sakit pada saat masa menstruasi berjalan di ikatan mahasiswa Malaka Malang yang berjumlah 90 orang. Dari 90 orang tersebut 24 orang mengalami disminore berat, 15 orang mengalami disminore sedang, 21 orang lainnya mengalami disminore ringan dan 30 orang di asrama putri keperawatan mengatasi disminore tersebut dengan cara mendengarkan musik klasik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan antara lama mendengarkan musik klasik dengan penurunan disminore pada remaja putri

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional* yaitu jenis penelitian yang menekankan pada waktu pengukuran atau observasi data *variable independen dan dependen* hanya satu kali, pada suatu saat, jika tidak ada *follow up*. Tentunya tidak semua

subyek penelitian harus diobservasi pada suatu hari atau pada waktu yang sama, akan tetapi baik variabel independen maupun variabel dependen dinilai hanya satu kali saja (Nursalam, 2008). Pada Penelitian ini peneliti ingin mengambil sampel 30 mahasiswa dari populasi sebanyak 92 mahasiswa dan teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Variabel *independent* dalam penelitian ini adalah musik klasik dan variabel *dependent* dalam penelitian ini adalah disminore. Penelitian dilakukan pada bulan Juli–Agustus 2015.

Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri di asrama keperawatan Unitri berjumlah 92 orang. Sampel merupakan bagian populasi yang akan diteliti atau sebagian jumlah dari karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Pemilihan sampel pada penelitian ini berkaitan dengan penerapan distribusi normal untuk variabel tunggal (Univariat). Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah : remaja putri IMMALA yang ada di Tlogomas malang, remaja putri Immala yang mengalami dismenore ringan, sedang, remaja putri yang mengalami disminore pada hari pertama dan kedua, remaja putri yang tidak mendapat terapi farmakologis dan non farmakologis selama perlakuan, remaja putri yang bersedia menjadi responden dalam penelitian.

Terapi musik klasik yaitu mengobservasi kuisisioner yang diisi oleh

responden kemudian mengkategorikan bahwa apakah memang musik klasik dapat mengatasi disminore pada responden tersebut dengan skor sebagai berikut : 0-3 : nyeri hilang, 4-6 : nyeri sedang, 7-10 : masih nyeri.

Nyeri disminore yaitu menganalisa semua kuisisioner yang diisi oleh responden kemudian mengkategorikan bahwa responden tersebut masuk dalam tingkatan disminore, ringan, sedang, berat. Cara penilaian disminore adalah dengan memberikan nilai dengan kategori : 0 tidak ada nyeri, 1-3 nyeri ringan, 4-6 : nyeri sedang, 7-10 nyeri berat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan umur

Umur (Tahun)	f	(%)
20-21	3	10
21-22	19	63,3
>22	8	26,6
Total	30	100

Berdasarkan Tabel 1 diperoleh bahwa lebih dari separoh responden berumur antara 21 – 22 tahun yaitu sebanyak 19 orang (63,33%).

Berdasarkan Tabel 2, diketahui bahwa setengah responden menyatakan nyeri haid sedang yaitu 15 orang (50%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Nyeri Disminore Sebelum Mendengarkan Musik Klasik pada Remaja Putri Immala (Ikatan Mahasiswa Malaka) di Tlogomas Malang

Nyeri disminore	f	(%)
Berat	3	10
Sedang	15	50
Ringan	12	40
Total	30	100

Tabel 3. Distribusi frekuensi nyeri disminore sesudah mendengarkan musik klasik pada remaja putri IMMALA (Ikatan Mahasiswa Malaka) di Tlogomas

Nyeri disminore	f	(%)
Berat	1	3,3
Sedang	6	20
Ringan	23	76
Total	32	100

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa lebih dari setengah responden menyatakan nyeri haid ringan setelah mendengarkan musik yaitu 23 orang (76,7%) . Hasil nilai statistik korelasi atau r-hitung sebesar 0,877 sehingga terdapat hubungan sebesar 87,7% mendengarkan musik klasik dengan penurunan disminore pada remaja putri Immala (Ikatan Mahasiswa Malaka) di Tlogomas Malang.

Pada penelitian ini diketahui lebih dari setengah responden menyatakan

menyukai musik klasik. Hampir seluruhnya responden menyatakan bersedia mendengarkan musik klasik. Menurut Bobak (2005) mendengarkan musik klasik bermanfaat bagi seseorang untuk meringankan ketegangan. Mendengarkan musik klasik yang mempunyai alunan rendah dan sedang memberikan efek yang dapat membuat pikiran menjadi lebih rilek dan santai. Bagi mahasiswa putri yang menjadi responden dalam penelitian ini akan merasakan efek santai dan rilek ketika mendengarkan musik klasik, sehingga kondisi tersebut dapat meringankan beban sebagian kondisi fisik dan psikis. Analisis statistik memperoleh hasil signifikansi (p_value) sebesar 0,000, maka nilai $0,000 < 0,05$ artinya terdapat hubungan yang signifikan antara lama mendengarkan musik klasik dengan penurunan disminore pada remaja putri Immala (Ikatan Mahasiswa Malaka) di Tlogomas Malang.

Nyeri Disminore

Menstruasi atau haid mengacu pada pengeluaran secara periodik darah dan sel-sel tubuh dari vagina yang berasal dari dinding rahim wanita. Wanita mulai dari usia remaja hingga dewasa normalnya mengalami periode menstruasi atau haid dalam perjalanan hidupnya. Menstruasi atau haid mengacu pada pengeluaran secara periodik darah dan sel-sel tubuh dari vagina yang berasal dari dinding rahim wanita. Wanita mulai

dari usia remaja hingga dewasa normalnya mengalami periode menstruasi atau haid dalam perjalanan hidupnya.

Pada penelitian ini diketahui hampir setengah responden menyatakan lamanya haid 3 – 4 hari. Menstruasi disebabkan berkurangnya estrogen dan progesteron secara tiba-tiba, terutama progesteron pada akhir siklus ovarium bulanan. Efek pertama adalah penurunan rangsangan terhadap sel-sel endometrium oleh kedua hormon ini, yang diikuti dengan cepat oleh involusi endometrium sendiri menjadi kira-kira 65 persen dari ketebalan semula. Kemudian, selama 24 jam sebelum terjadinya menstruasi, pembuluh darah yang berkelok-kelok, yang mengarah ke lapisan mukosa dari endometrium, akan menjadi vasospastik, mungkin disebabkan oleh efek involusi, seperti pelepasan bahan vasokonstriktor dari prostaglandin yang terdapat dalam jumlah sangat banyak pada fase ini. Vasospasme dan hilangnya rangsangan hormonal menyebabkan dimulainya proses nekrosis pada endometrium, khususnya pembuluh darah. Sebagai akibatnya darah akan merembes ke lapisan vaskular dari endometrium dan daerah perdarahan akan bertambah besar dengan cepat dalam waktu 24 sampai 36 jam. Perlahan-lahan, lapisan nekrotik bagian luar endometrium terlepas dari uterus pada daerah perdarahan tersebut, sampai kira-kira 48 jam setelah terjadinya menstruasi, semua lapisan superfisial dari endometrium sudah berdeskuamasi.

Massa jaringan deskuamasi dari darah didalam kavum uteri, mungkin ditambah efek kontraksi dari prostaglandin, akan merangsang kontraksi uterus yang menyebabkan dikeluarkannya isi uterus (Hall dan Guyton,1997).

Hubungan Lama Mendengar Musik dan Nyeri Disminore

Pada penelitian ini diketahui bahwa sebelum mendengarkan musik klasik setengah responden menyatakan nyeri haid sedang. Setelah mendengarkan musik klasik lebih dari setengah responden menyatakan nyeri haid ringan setelah mendengarkan musik. Hal ini membuktikan bahwa nyeri pada saat haid merupakan nyeri yang timbul akibat kontraksi disritmik miometrium yang menampilkan satu atau lebih gejala, mulai dari nyeri ringan sampai berat pada perut bagian bawah, bokong, dan nyeri disertai berbagai gejala. Mengingat sebagian besar wanita mengalami beberapa derajat nyeri pelvik selama haid, maka istilah dismenore hanya dipakai untuk nyeri haid yang cukup berat sehingga menyebabkan penderita mencari pertolongan pada dokter atau pengobatan sendiri dengan analgesik.

Hasil analisis statistik diperoleh hasil signifikan (p value) sebesar 0,000, maka nilai $0,000 < 0,05$ artinya terdapat ada hubungan yang signifikan antara lama mendengarkan musik klasik dengan penurunan disminore pada remaja putri Immala (Ikatan Mahasiswa Malaka) di

Tlogomas Malang, sebesar 0,877 (87,7%) sehingga terdapat hubungan yang kuat lama mendengarkan musik klasik dengan penurunan disminore pada remaja putri Immala (Ikatan Mahasiswa Malaka) di Tlogomas Malang. Nyeri haid muncul 1-2 hari menjelang haid dan mencapai puncaknya pada hari 1-3 haid, nyeri ini disertai sakit kepala, mual, muntah dan nyeri perut hebat bahkan sampai pingsan. Disminore atau menstruasi yang menimbulkan nyeri merupakan salah satu masalah ginekologi yang paling umum dialami wanita dari berbagai tingkat usia, umumnya terjadi pada remaja usia 15-25 tahun (Kingston, 1995).

Hasil penelitian ini sesuai pendapat Bobak (2005) yang menyatakan untuk “meringankan nyeri haid selain mengkonsumsi obat analgetik dan jamu maka dapat dilakukan dengan terapi musik”. Terapi musik yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan musik klasik, sentuhan nada dan alunan suara yang relatif halus dan lembut, menjadi suatu kondisi yang membuat perasaan menjadi nyaman. Oleh karena itu, musik klasik dapat memberikan rasa ringan pada beban yang dihadapi, terutama pada saat nyeri haid.

KESIMPULAN

- 1) Sebelum mendengar musik klasik setengah responden menyatakan nyeri haid sedang.

- 2) Setelah mendengar musik klasik lebih dari setengah responden menyatakan nyeri haid ringan setelah mendengarkan musik.
- 3) Terdapat hubungan yang signifikan antara lama mendengarkan musik klasik dengan penurunan disminore pada remaja putri Immala (Ikatan Mahasiswa Malaka) di Tlogomas Malang yang dibuktikan dengan nilai signifikan (p value) sebesar $0,000 < 0,05$.

SARAN

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan penelitian ini menjadi bahan atau informasi awal dan pendukung untuk melakukan penelitian dan kajian secara mendalam tentang hubungan mendengarkan musik klasik dengan penurunan disminore.

DAFTAR PUSTAKA

- Bobak. 2005. *Statistika untuk penelitian*. Bandung : Alfabeta.
- Farida. 2010. *Efek Mozart dan Terapi Musik Dalam Dunia Kesehatan*. <http://www.tempo.co.id/medika/arsip/012003/pus-2.html>. Diakses pada tanggal 28 Juli 2011.

- Hall & Guyton. 1997. *Perbandingan Pengaruh Musik*.
- Kingston. 1995. *Psikologi eksperimen*, edisi 2. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang. 2006.
- Nursalam. 2008. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Nurseha & Djafar. 2002. *Terapi Musik, Cetakan Pertama*, Jakarta: Milenia Populer.
- Eka. 2011. *Relaksasi dan Musik yang Disukai Terhadap Persepsi Nyeri*. Jurnal Maranatha, 8 (2): 155-161.
- Satiadarma.2001. *Tumbuh kembang remaja dan permasalahannya*. Jakarta: CV. Sagung Seto.
- Suzannec. 2001. *Konsep dan penulisan riset keperawatan*. Yogyakarta: Graha ilmu.
- Winknjosastro. 2007. *Efek Mozart: Memanfaatkan Kekuatan Musik Untuk Mempertajam Pikiran, Meningkatkan Kreativitas, dan Menyehatkan Tubuh* Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.