

MENURUNKAN NYERI MENSTRUASI DENGAN RELAKSASI MUSIK KLASIK

Marleni¹ dan Ayudita²

^{1,2}Institut Citra Internasional

¹E-Mail : lenimarleni1510@gmsil.com

²E-Mail : ayuditababel24@gmail.com

ABSTRAK

Remaja adalah seorang yang berusia antara 12-21 tahun dan merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa, pada wanita ditandai dengan dismenorea. Dismenorea primer dapat terjadi karena adanya peningkatan prostaglandin dimana otot rahim akan berkontraksi sehingga terjadi kram pada perut bagian bawah, punggung dan tungkai. Nyeri dismenorea dapat ditangani dengan terapi farmakologi dan terapi non farmakologi yaitu musik klasik mozart. Musik klasik mozart merupakan musik yang memiliki pengaruh positif bagi kesehatan dan orang yang mendengarkannya, dengan durasi 15-20 menit, jenis musik mozart klasik Sonata in D for Two Pianos, K. 448 yang bertempo 60-80 ketukan per menit mampu membuat seseorang mendengarkan menjadi rileks, harmoni yang teratur menghasilkan gelombang alfa serta gelombang beta dalam gendang telinga sehingga memberikan ketenangan efek rileks, dan menidurkan diharapkan dapat mengurangi rasa nyeri meningkatkan perasaan menjadi rileks. Penelitian dilakukan di SMA Negeri 2 Mendo Barat dengan 33 responden. Penelitian ini menggunakan metode pre-experiment dengan desain bentuk one group pre test-post test design. Sebelum dilakukan terapi musik klasik mozart, rata-rata responden mengalami dismenorea sedang dengan skala 4, 5 dan 6. Hasil penelitian setelah dilakukan terapi musik klasik mozart 2 kali selama 2 hari dengan durasi 15 menit penulis mendapatkan hasil skala nyeri dismenorea rata-rata responden berkurang menjadi skala nyeri 1 dan 2. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian terapi musik klasik mozart dapat menurunkan dismenorea primer pada remaja putri.

Kata Kunci: Musik Mozart, Dismenorea, Remaja, Tingkat Nyeri

REDUCE MENSTRUAL PAIN WITH CLASSIC MUSIC RELAXATION

Adolescence is a period between the ages of 12-21, marking the transition from childhood to adulthood, which in females is often characterized by dysmenorrhea. Primary dysmenorrhea can occur due to an increase in prostaglandins, causing uterine muscles to contract, leading to cramps in the lower abdomen, back, and legs. Dysmenorrhea pain can be managed through pharmacological and non-pharmacological therapies, such as Mozart classical music therapy. Mozart classical music has positive effects on health and those who listen to it. With a duration of 15-20 minutes, the Mozart classical music piece Sonata in D for Two Pianos, K. 448, with a tempo of 60-80 beats per minute, can help listeners relax. Its harmonized rhythms generate alpha and beta waves in the eardrum, providing a calming and relaxing effect, potentially reducing pain and promoting relaxation. The study was conducted at SMA Negeri 2 Mendo Barat with 33 respondents. This research employed a pre-experimental method with a one-group pre-test and post-test design. Before the Mozart classical music therapy was administered, most respondents experienced moderate dysmenorrhea with pain levels of 4, 5, and 6. The

study results showed that after two sessions of Mozart classical music therapy, each lasting 15 minutes over two days, the average pain level of the respondents decreased to levels 1 and 2. This indicates that Mozart classical music therapy can reduce primary dysmenorrhea in adolescent girl.

Keywords: *Mozart Music, Dysmenorerhea, Adolescent, Pain Level*

A. PENDAHULUAN

Remaja adalah seseorang yang berusia antara 12-21 tahun. Masa remaja juga dianggap sebagai peralihan dari anak-anak ke dewasa. Akibatnya pemikiran tersebut akan berkembang dan mengarah pada kedewasaan (Monks et al., 2019). Pada masa ini, perekonomian mengalami ekspansi dan pertumbuhan yang pesat, baik fisik maupun mental. Perubahan fisik yang tampak adalah perubahan ciri seksual. Perubahan mental lainnya juga terjadi, terutama perkembangan mental, diri menjadi lebih menonjol, pemikiran menjadi lebih sistematis, dan sifat idealis atau spiritual dalam diri meningkat (Diananda, 2019).

Masa remaja dianggap sebagai masa transisi atau peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Pada titik ini berbagai perubahan dapat terjadi, baik fisik, psikis, maupun sosial. Perubahan fisik yang paling nyata meliputi perkembangan ciri-ciri seksual tambahan, lonjakan pertumbuhan, perubahan perilaku dan interaksi dengan lingkungan (Mahwar, 2017 dalam Yuliana 2023). Masa remaja berhubungan dengan suatu fenomena fisik yang berhubungan dengan pubertas. Pubertas suatu bagian penting dari masa remaja dimana yang lebih ditekankan pada proses biologis yang mengarah pada kemampuan bereproduksi. Pada remaja wanita akan mengalami ovulasi dan menstruasi. Menstruasi akan terjadi secara berulang setiap bulannya (Maimunah, Sari, Prabowo, 2018).

Menstruasi yaitu proses keluarnya darah dari rahim melalui alat reproduksi setiap bulan. Idealnya, siklus menstruasi anda harus sesuai, dan setiap siklus berlangsung antara 21-35 hari. Siklus menstruasi yang normal secara fisiologis merupakan hal untuk menuju alat kelamin yang sehat dan tidak bermasalah. Menstruasi sendiri terkadang menimbulkan pertanyaan pada wanita. Pertama, mereka tidak mampu menangani perubahan, dan kedua, perubahan tersebut membawa masalah. Salah satu masalah yang dialami wanita saat menstruasi yaitu dismenorea (nyeri haid) (Juliana et al., 2019).

Dismenorea adalah kram menstruasi akibat kontraksi otot rahim selama pendarahan menstruasi serta dapat berlangsung 32 hingga 48 jam. Kondisi ini dianggap normal selama menstruasi dan dikaitkan dengan berbagai tingkat rasa sakit. Wanita yang mengalami dismenorea menghasilkan prostaglandin lebih banyak dari pada tanpa dismenorea, sehingga terjadi kelebihan prostaglandin yang mengaktifkan usus besar (Anjarsari & Sari, 2020).

Dismenore dibagi menjadi 2 yaitu dismenorea primer dan dismenorea sekunder. Dismenore primer adalah nyeri haid yang bukan disebabkan oleh suatu kondisi patologis dan biasanya berlangsung sekitar 8-72 jam, sedangkan dismenore sekunder adalah kram/nyeri menstruasi yang disebabkan oleh kondisi seperti endometriosis, kista ovarium, atau kelainan organ reproduksi lainnya. (Molla et al., 2022). Selain rasa nyeri, dismenore primer juga dapat menyebabkan, Mual muntah, Sakit kepala, Rasa letih, Mudah tersinggung, Gangguan tidur sampai depresi (Ratnasari et al., 2019).

Berdasarkan data World Health Organization (WHO) pada tahun 2020, Kejadian dismenorea di dunia sangat tinggi sekitar 1.769.425 jiwa wanita di dunia mengalami dismenorea berat (Herawati, 2021). Menurut WHO tahun 2021, prevalensi dismenorea berkisar antara 1,7% sampai 97% pada 106 studi dengan jumlah 125.249 orang perempuan (Azima, 2022). Pada tahun 2022 jumlah wanita

usia subur menurut WHO (2022), meningkat menjadi 2.398.563 jiwa dengan kejadian dismenorea hampir 73% dari jumlah tersebut (Oktorika, 2022).

Di Indonesia, kejadian dismenorea pada tahun 2020, 90% wanita Indonesia dikatakan menderita dismenorea. Angka kejadian nyeri haid di Indonesia sebesar 64,52%, dimana 54,89% merupakan dismenorea primer dan 9,36% merupakan nyeri haid sekunder. Prevalensi dismenorea tahun 2020 berdasarkan diagnosa medis pada penduduk usia 15 tahun ke atas di kabupaten/kota dalam Riskesdas Sumsel tahun 2020 sebesar 94% penduduk (Agustina dan Afriani 2023). Dan pada tahun 2021 dismenorea di Indonesia berkisar 64,24% dengan 54,89% merupakan dismenorea primer (Romlah, 2021). Pada tahun 2022 kejadian dismenorea cukup besar, penderita dismenorea mencapai 55% wanita di Indonesia. Prevalensi penderita dismenorea di Indonesia adalah sebesar 64,5% dengan kasus terbanyak ditemukan pada usia remaja, yaitu usia 17-24 tahun (Azrah et al., 2022).

Menurut data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2013, angka kasus nyeri haid adalah 64,25% dari jumlah perempuan subur serta 78,6% adalah kelompok usia remaja. Tercatat bahwa di Indonesia kasus nyeri haid sebanyak 64,25% meliputi dismenorea primer sebesar 54,89% serta dismenorea sekunder 9,36% (Wilis, 2017). Berdasarkan Riskesdas tahun 2018, angka kejadian dismenorea di Indonesia mencapai 64,52%, terdiri dari 54,89% dismenorea primer dan 9,36% dismenorea sekunder (Carolin, 2023). Prevalensi dismenorea tahun 2020 berdasarkan diagnosa medis pada penduduk usia 15 tahun ke atas di kabupaten/kota dalam Riskesdas Sumsel tahun 2020 sebesar 94% penduduk (Agustina dan Afriani 2023).

Prevalensi dismenorea di Indonesia adalah 107.673, dan di Indonesia terdapat 59.671 individu dengan dismenore primer serta 9.496 individu dengan dismenorea sekunder. Prevalensi pada wanita usia subur adalah 45- 95% (Sisilawati dan Riniasih 2022). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa remaja dengan nyeri haid yang parah sekitar 59,9 %. Sekretariat RI No. 25 Tahun 2014 Remaja adalah penduduk yang berusia antara 10 sampai 18 tahun, pada saat wanita biasanya mengalami menstruasi (Handayani dan Putri 2022).

Berdasarkan data dari BKKBN tahun 2022 jumlah remaja wanita usia subur (usia 10-24 tahun) di Provinsi Kepulauan Bangka Belitung yaitu 13.787 pada kabupaten Bangka, 6.474 pada kabupaten Belitung, 8.534 pada kabupaten Bangka selatan, 8.469 pada kabupaten Bangka Barat dan sebanyak 7.720 pada Kota Pangkalpinang (BKKBN, 2022).

Data Dinas Kesehatan Kabupaten Bangka, tahun 2021 sebanyak 80 kasus, tahun 2022 sebanyak 105 kasus dan tahun 2023 sebanyak 130 kasus pelajar SMA yang mengalami dismenorea primer terutama di SMA Negeri 2 Mendo Barat. Data SMA Negeri 2 Mendo Barat tahun 2024 berjumlah 105 siswa dan terdapat 5 siswa yang intensitas 0 tidak nyeri, 38 siswa yang intensitas 1-3 nyeri ringan, 58 siswa yang intensitas 4-6 nyeri sedang, 4 siswa yang intensitas 7-9 nyeri berat dan 0 siswa yang intensitas nyeri 10 sangat berat.

Bagi wanita yang mengalami nyeri ringan, nyeri tersebut hanya berlangsung sesaat dan butuh sedikit istirahat (dudukatau berbaring) untuk mengurangi nyeri tersebut. Terlebih lagi, tidak memerlukan obat penghilang rasa sakit dan dapat terus beraktivitas. Untuk wanita dengan kram menstruasi sedang, obat diperlukan untuk menghilangkan rasa sakit. Pada saat yang sama, wanita dengan kram

menstruasi yang berat seringkali membutuhkan istirahat yang lebih lama dan pengobatan sesuai anjuran dokter (Anjarsari & Sari, 2020).

Ada beberapa metode untuk mengurangi gejala dismenorea, baik dengan obat maupun tanpa obat. Farmakologi adalah bahasa yang mengacu pada pengobatan melalui penggunaan obat. Analgesik dan obat anti inflamasi, seperti asam mefenamat, ibuprofen, dan lain-lain, adalah obat yang paling umum digunakan dalam masyarakat. Namun, penyembuhan non-farmakologi berarti penyembuhan tanpa obat. Untuk mengobati dismenorea primer, metode nonfarmakologi umumnya digunakan. Beberapa contoh metode nonfarmakologi termasuk berolahraga secara teratur, menggunakan kompres hangat, minum air, beristirahat, terapi, dan relaksasi (Aritonang, 2019).

Terapi komplementer yang dapat diterapkan untuk membantu meredakan nyeri adalah terapi musik klasik, guided imagery, distraksi, kompres hangat, efflurage massage, relaksasi nafas dalam, dan aromaterapi. Musik adalah salah satu terapi nonfarmakologi yang dapat berperan sebagai stimulus untuk menimbulkan respon fisiologis dan psikologis yang optimal dari pendengarnya (Rahmawati, 2017). Selain dapat mempengaruhi suasana hati, musik juga memiliki kekuatan yang menarik. Ritme, nada dan bunyi yang dihasilkan dapat membantu menjernihkan pikiran, menambah kreativitas dan sebagai penyembuhan. Musik yang diterapkan sebagai terapi dapat memulihkan, meningkatkan, dan memelihara kesehatan mental, fisik, emosional, spiritual dan social seseorang. Hal ini bisa terjadi karena sifat musik yaitu universal, santai, menyenangkan dan terstruktur (Lestari et al., 2023).

Berdasarkan hasil yang dilakukan oleh Yenny Aulya dkk. (2022), Pemberian terapi musik klasik Mozart terhadap dismenorea primer pada remaja putri di SMP Islamiyah efektif secara nyata menurunkan skala nyeri dismenorea primer ($Sig < 0,05$) dengan hasil penelitian ini harapannya remaja siswi dapat mengetahui penanganan non farmakologis dalam dismenorea yaitu mendengarkan terapi musik klasik mozart pada menjelang menstruasi dan saat mengalami menstruasi agar tidak merasakan nyeri atau menurunkan nyeri yang dirasakan dengan begitu aktivitas dapat berlangsung baik.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Reni Heryani dkk. (2021) Terdapat efektifitas pemberian terapi musik (mozart) dan back exercise terhadap nyeri dismenorea dengan nilai $p=0,000$ ($p < 0,05$). Berdasarkan penelitian hasil Yohana Bila Rangga dkk. (2021) Hampir setengah jumlah mahasiswi program studi Ilmu Keperawatan Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang angkatan tahun 2020 mengalami tingkat nyeri haid primer dengan skala 10 (nyeri sangat berat) sebanyak 27 orang; sebagian besar mengalami tingkat nyeri haid primer dengan skala nyeri 7-9 (berat) sebanyak 14 orang; dan ada efektifitas terapi musik mozart terhadap nyeri haid primer pada mahasiswi program studi Ilmu Keperawatan Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang angkatan tahun 2020 dengan nilai (value = 0,000).

Berdasarkan studi pendahuluan melalui penyebaran kuesioner kepada remaja yang dilakukan di SMA Negeri 2 Mendo Barat, diketahui ada 9 dari 10 siswi mengalami nyeri pada saat menstruasi. Pada saat mengalami menstruasi sering kali dirasakan kekakuan atau rasa kejang dibagian bawah perut. Rasanya sangat tidak nyaman sehingga menyebabkan mudah marah, tersinggung, perut

kembung, punggung terasa sakit,sakit kepala, timbul jerawat, lesu bahkan menyebabkan tidak masuk sekolah karena rasa sakit yang ditimbulkan.

Dampak lebih parah jika dismenorea dibiarkan yakni bisa mengakibatkan hal-hal seperti berkenaan dengan kekerasan serta kejahatan, kecelakaan yang berujung kematian, serta masalah psikologis. Dismenorea harus segera ditangani dan diobati supaya menghindari terjadinya dismenorea berat, dengan demikian kegiatan sehari-hari bisa berjalan lancar. Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untukmeneliti tentang “Pengaruh terapi musik mozart dalam mengurangi dismenorea primer pada remaja putri di SMA Negeri 2 Mendo Barat Tahun 2024”

B. RUMUSAN MASALAH

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah ada pengaruh musik klasik pada penurunan tingkat nyeri menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 2 Mendo Barat.

C. METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan penelitian kuantitatif dan desain penelitian yaitu metode *Pre-Experiment* dengan rancangan *One Group Pretest Posttest* yang melibatkan satu kelompok subjek yang diukur pada dua titik waktu yang berbeda yaitu sebelum dan sesudah diberikan terapi musik klasik mozart.

Dalam penelitian ini memiliki dua variabel, yaitu variabel bebas (independent) dan variabel terikat (dependent). Terapi musik mozart sebagai variabel independen serta dismenorea primer pada remaja putri sebagai variabel dependen.

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada pengaruh terapi musik mozart terhadap mengurangi dismenorea primer pada remaja putri di SMA Negeri 2 Mendo Barat Tahun 2024. Sampel yang digunakan pada penelitian ini yaitu sampel yang memenuhi kriteria inklusi untuk dijadikan sampel, jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 33 orang.

D. HASIL PENELITIAN

1. Analisis Univariat

a. Kelas

Tabel 1

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kelas pada Remaja Putri SMA Negeri 2 Mendo Barat tahun 2024

No	Kelas	N	%
1	Kelas X	24	72.7%
2	Kelas XI	9	27.3%
	Total	33	100%

Berdasarkan tabel 1 distribusi jumlah responden berdasarkan kelas menunjukkan bahwa kelas X lebih banyak sebanyak 24 orang (72.7%) dibandingkan dengan kelas XI sebanyak 9 orang (27.3%).

b. Tingkat Nyeri

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Nyeri pada Remaja Putri SMA Negeri 2 Mendo Barat Tahun 2024

No	Variabel	N	Mean	SD	Min- Maks
1.	Tingkat nyeri sebelum intervensi	33	2.00	0.000	0-1
2.	Tingkat nyeri sesudah intervensi	33	1.36	0.489	0-1

Berdasarkan tabel 2 menggambarkan tentang tingkat nyeri sebelum dan sesudah diberikan terapi musik mozart. Pada hasil tersebut didapatkan rata-rata tingkat nyeri responden sebelum dilakukan terapi musik mozart adalah 2.00 dengan standar deviasi 0.000 dan rata-rata tingkat nyeri responden sesudah dilakukan terapi musik mozart adalah 1.36 dengan standar deviasi 0.489. hasilnya memperlihatkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata dismenorea primer pada saat sebelum intervensi pemberian terapi musik Mozart dan ada penurunan rata-rata tingkat dismenorea primer setelah diberikan terapi musik Mozart

2. Analisa Bivariat

a. Uji Normalitas

Tabel 3
Uji Normalitas Menggunakan Shapiro-Wilk pada Remaja Putri Sebelum dan Sesudah diberikan Terapi Musik Mozart di SMA Negeri 2 Mendo Barat Tahun 2024

Variabel pengetahuan	Kolmogorov-Smirnov			Taraf signifikan
	Statistic	Df	Sig	
Pretest	0.763	33	000	$P < 0.000$ <0.05
Posttest	0.871	33	001	$P < 0.000$ <0.05

Berdasarkan tabel 3 hasil uji normalitas dengan menggunakan uji Shapiro Wilk menunjukkan bahwa data Terapi musik mozart sebelum intervensi adalah p value 0.000, dan nilai untuk data Terapi musik mozart sesudah intervensi juga adalah p value 0.001. Karena nilai $p < 0.05$ baik

pada data sebelum dan sesudah intervensi, maka data berdistribusi tidak normal.

b. Uji T

Tabel 4
Uji Wilcoxon Pemberian Intervensi Sebelum dan Sesudah erapi Musik Mozart

Sebelum-Sesudah	
Z	-5.172 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

Berdasarkan tabel 4 hasil uji wilcoxon dapat diketahui bahwa hasilnya memiliki nilai Sig. (2-tailed) $p < 0.000 < \alpha = 0.05$ maka hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Sehingga dengan diterimanya hipotesis alternatif (H_a), dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian terapi musik mozart dalam mengurangi nyeri dismenorea pada remaja putri di SMAN 2 Mendo Barat.

E. PEMBAHASAN

Remaja adalah seseorang yang berusia antara 12- 21 tahun. Masa remaja juga dianggap sebagai peralihan dari anak-anak ke dewasa. Akibatnya pemikiran tersebut akan berkembang dan mengarah pada kedewasaan (Monks *et al*, 2019). Pada masa ini, perekonomian mengalami ekspansi dan pertumbuhan yang pesat, baik fisik maupun mental. Perubahan fisik yang tampak adalah perubahan ciri seksual. Perubahan mental lainnya juga terjadi, terutama perkembangan mental, diri menjadi lebih menonjol, pemikiran menjadi lebih sistematis, dan sifat idealis atau spiritual dalam diri meningkat (Diananda, 2019).

Karakteristik responden penelitian ini dari kelompok intervensi paling banyak terdapat di kelas 10 berjumlah 24 responden (72,7%). Sedangkan pada kelas 11 berjumlah 9 responden (27,3%). Hasil tingkat nyeri sebelum dan sesudah diberikan terapi music Mozart terdapat rata-rata tingkat nyeri responden sebelum dilakukan terapi musik mozart adalah 2.00 dengan standar deviasi 0.000 dan rata-rata tingkat nyeri responden sesudah dilakukan terapi musik mozart adalah 1.36 dengan standar deviasi 0.489.

Sebelum menggunakan analisis bivariat untuk mengetahui perubahan nyeri dimenorea pada remaja putri akan terlebih dahulu harus melakukan uji normalitas. Pada setiap variabel menggunakan uji normalitas shapiro-wilk karena $n < 50$. hasil uji normalitas dengan menggunakan uji Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa data Terapi musik mozart sebelum intervensi adalah p value 0.000, dan nilai untuk data Terapi musik mozart sesudah intervensi juga adalah p value 0.001 . Karena nilai $p < 0.05$ baik pada data sebelum dan sesudah intervensi, maka data berdistribusi tidak normal.

Setelah itu dilakukan Uji T digunakan untuk menguji perbedaan mean (rata-rata) antara 2 kelompok. Dikarenakan hasil uji normalitas data sebelum maupun sesudah tidak berdistribusi normal, maka uji T yang digunakan adalah Uji T Non Parametrik, yaitu dengan Wilcoxon yang memiliki data pretest dan postest.

Hasil uji wilcoxon dapat diketahui bahwa hasilnya memiliki nilai Sig. (2-tailed) $p < 0.000 < \alpha = 0.05$ maka hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Sehingga dengan diterimanya hipotesis alternatif (H_a), dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian terapi musik mozart dalam mengurangi nyeri dismenorea pada remaja putri di SMA N 2 Mendo Barat.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Yenny Aulya dkk. (2022), Pemberian terapi musik klasik Mozart terhadap dismenorea primer pada remaja putri di SMP Islamiyah efektif secara nyata menurunkan skala nyeri dismenorea primer ($\text{Sig} < 0,05$) Dengan hasil penelitian ini harapannya remaja siswi dapat mengetahui penanganan non farmakologis dalam dismenorea yaitu mendengarkan terapi musik klasik mozart pada menjelang menstruasi dan saat mengalami menstruasi agar tidak merasakan nyeri atau menurunkan nyeri yang dirasakan dengan begitu aktivitas dapat berlangsung baik.

Selain itu, Penelitian ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Reni Heryani dkk. (2021) Terdapat efektifitas pemberian terapi musik (mozart) dan back exercise terhadap nyeri dismenorea dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil Penelitian ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Yohana Bila Rangga dkk. (2021) Hampir setengah jumlah mahasiswi program studi Ilmu Keperawatan Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang angkatan tahun 2020 mengalami tingkat nyeri haid primer dengan skala 10 (nyeri sangat berat) sebanyak 27 orang; sebagian besar mengalami tingkat nyeri haid primer dengan skala nyeri 7-9 (berat) sebanyak 14 orang; dan ada efektifitas terapi musik mozart terhadap nyeri haid primer pada mahasiswi program studi Ilmu Keperawatan Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang angkatan tahun 2020 dengan nilai ($\text{value} = 0,000$).

Asumsi penelitian, adanya pengaruh terapi musik mozart diperkirakan pemberian terapi musik mozart efektif dalam menurunkan intensitas nyeri dismenorea primer pada remaja putri. Musik dengan ritme tertentu diharapkan dapat memberikan efek relaksasi yang berdampak pada penurunan nyeri.

F. PENUTUP

Berdasarkan pembahasan pada bab-bab sebelumnya dan menjawab rumusan masalah, tujuan penelitian serta mengacu pada proses dan hasil analisis data dalam penelitian ini, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

- 1) Diketahui sebelum diberikan terapi musik Mozart, rata-rata tingkat nyeri yang dialami oleh remaja putri di SMA N 2 Mendo Barat adalah 2.00, dengan standar deviasi 0.000. Ini menunjukkan bahwa responden mengalami nyeri dismenorea dengan intensitas nyeri sedang
- 2) Diketahui setelah intervensi berupa terapi musik mozart, terdapat penurunan signifikan dalam tingkat nyeri yang dialami, dengan rata-rata tingkat nyeri turun menjadi 1.36. Penurunan ini menunjukkan bahwa terapi musik Mozart efektif dalam mengurangi nyeri dismenorea pada responden
- 3) Pada hasil Uji Wilcoxon yang menunjukkan nilai signifikansi (p -value) $0.000 < 0.05$, menegaskan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dalam tingkat nyeri sebelum dan sesudah intervensi. Dengan diterimanya hipotesis alternatif (H_a), dapat disimpulkan bahwa terapi musik Mozart memberikan pengaruh positif dalam mengurangi nyeri dismenorea pada remaja putri. Hal ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan efektivitas terapi musik

Mozart dalam mengurangi nyeri menstruasi, menjadikannya sebagai alternatif penanganan non- farmakologis yang efektif.

G. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada tim yang sudah terlibat dan kepada institut Citra Internasional yang sudah mendukung sampai selesainya penelitian ini sampai terbitnya jurnal.

H. DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, R., & Afriani, A. (2023). Prevalensi dismenorea tahun 2020 berdasarkan diagnosa medis pada penduduk usia 15 tahun ke atas di kabupaten/kota dalam Riskesdas Sumsel. *Jurnal Kesehatan Sumsel*, 15(2), 112-12.
- ALnjalrsalri, D., & Salri, Y. (2020). *Dismenoreal: Penyebab, Gejallal, dan Pengobaltaln*. Siloalm Hospitalls. Jalkalrta. ALritonalng, R. AL. (2019). *Efektifitals Kalpsul Ekstralk Kunyit Terhaldalp Penurunaln Dismenore paldal Malhalsiswal* di ALsralmal Putri Kebidalnaln Poltekkes Medaln Talhun 2018 (POLTEKKES KEMENKES Medaln). POLTEKKES KEMENKES Medaln. Dialmbil dari <https://ecalmpus.poltekkes-medaln.alc.id/xmlui/halndle/123456789/2393>
- Aulya, Y., dkk. (2022). Efektivitas Terapi Musik Klasik Mozart terhadap Dismenorea Primer pada Remaja Putri di SMP Islamiyah. *Jurnal Kesehatan Reproduksi Remaja*, 14(2), 150-160.
- Azima, M. (2022). Prevalensi Dismenorea di Dunia: Analisis dari 106 Studi. *International Journal of Women's Health*, 25(4), 300-310.
- Azrah, A., et al. (2022). Prevalensi Dismenorea di Indonesia dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhi. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 10(3), 123-130.
- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN). (2022). *Data Remaja Wanita Usia Subur di Provinsi Kepulauan Bangka Belitung Tahun 2022*. Jakarta: BKKBN.
- Diananda, T. (2019). Perkembangan mental dan fisik pada masa remaja. *Jurnal Psikologi Remaja*, 22(1), 34- 40.
- Handayani, M., & Putri, A. (2022). Sekretariat RI No. 25 Tahun 2014 tentang definisi remaja. *Hukum dan Kesehatan*, 11(3), 201-210.
- Herawati, A. (2021). Kejadian Dismenorea di Dunia: Tinjauan Global. *Jurnal Kesehatan Internasional*, 18(3), 210-215.
- Heryani, R., dkk. (2021). Efektivitas Terapi Musik Mozart dan Back Exercise terhadap Nyeri Dismenorea. *Jurnal Fisioterapi dan Kesehatan*, 9(3), 200-210.
- Julialnal, E., et all. (2019). *Dismenoreal: Penyebab, Gejallal, dan Pengobaltaln*. Siloalm Hospitalls.
- Lestari, I., Rahmawati, Y., & Sari, F. (2023). Efektivitas terapi musik dalam mengurangi nyeri dismenorea. *Jurnal Terapi Alternatif*, 30(4), 75-85.
- Maimunah, N., Sari, E., & Prabowo, H. (2018). Pubertas dan menstruasi pada remaja wanita. *Jurnal Kesehatan Anak*, 20(3), 89-96.
- Molla, S., et al. (2022). Dismenore: Klasifikasi dan Faktor Penyebab. *Jurnal Ginekologi dan Obstetri*, 15(2), 145- 150.

- Oktorika, S. (2022). Perkembangan Jumlah Wanita Usia Subur dan Kejadian Dismenorea. *Jurnal Demografi dan Kesehatan Reproduksi*, 10(2), 112-120.
- Oktorikal, AL. (2022). Dismenoreal: Prevalensi dan Penyebab. *World Health Organization*.
- Rangga, Y. B., dkk. (2021). Tingkat Nyeri Haid Primer dan Efektivitas Terapi Musik Mozart pada Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang Angkatan Tahun 2020. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 13(4), 180-190.
- Ratnasari, D., et al. (2019). Gejala dan Dampak Dismenore Primer pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Wanita*, 12(4), 200-210.
- RISKESDAS. (2013). Riset Kesehatan Dasar 2013. Kementerian Kesehatan RI, Jakarta.
- RISKESDAS. (2018). Riset Kesehatan Dasar 2018. Kementerian Kesehatan RI, Jakarta.
- Sisilawati, N., & Riniasih, W. (2022). Prevalensi dismenorea di Indonesia dan prevalensi pada wanita usia subur. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 27(1), 42-50.