

**NASKAH PUBLIKASI**

**PENGARUH TERAPI BERNYANYI DENGAN IRINGAN  
MUSIK TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS  
DISMENORE PADA MAHASISWI PSIK  
UNTAN ANGKATAN 2010**

**FIRMAN FAHROZI**

**NIM I31110035**



**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS TANJUNGPURA  
PONTIANAK**

**2014**

## **Pengaruh Terapi Bernyanyi Dengan Iringan Musik Terhadap Penurunan Intensitas Dismenore Pada Mahasiswi PSIK UNTAN Angkatan 2010**

Oleh:

Firman Fahrozi\*

Titan Ligita\*\*

Saiman\*\*

### **Abstrak**

**Latar belakang:** Dismenore adalah nyeri menstruasi yang terjadi pada saat menjelang atau selama menstruasi berlangsung. Rasa nyeri pada saat haid dapat mengganggu aktivitas sehari-hari bahkan dapat memaksa penderita untuk istirahat dan meninggalkan pekerjaan maupun aktifitas lainnya.

**Objektif:** Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh terapi bernyanyi dengan iringan musik terhadap penurunan intensitas dismenore pada wanita dewasa awal.

**Metode:** Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian pre-eksperimental dengan jenis tipe *one-group pre-post test design* terhadap 23 orang mahasiswi PSIK UNTAN angkatan 2010 yang mengalami dismenore derajat sedang. Analisa penelitian menggunakan uji alternatif *Wilcoxon*.

**Hasil:** Dari analisa perubahan intensitas dismenore sebelum dan sesudah dengan menggunakan uji alternative *Wilcoxon* didapatkan hasil nilai  $p = 0,000$  dimana nilai  $p < 0,05$ .

**Kesimpulan:** Pada penelitian ini terdapat pengaruh terapi bernyanyi dengan iringan musik terhadap penurunan intensitas dismenore pada mahasiswi PSIK UNTAN angkatan 2010.

**Kata kunci:** dismenore, terapi bernyanyi, musik

### ***Influence of Therapy Singing to The Accompaniment of Music to Reduction The Intensity of Dysmenorrhea Against Nursing Students Tanjungpura University Class of 2010***

#### ***Abstract***

***Background:*** *Dysmenorrhea is menstrual pain that been occurring menstruation lasts. Pain during menstruation can interfere with daily activities it can even force the patient would be to taking rest and leaving his working than other activities.*

***Objective:*** *This study was conducted to determine whether therapy singing to the accompaniment of music to reduction the intensity of dysmenorrhea against adult women.*

***Methods:*** *This research using pre - experimental with one group pre-post test design against to 23 Nursing Students Tanjungpura University class of 2010 who experienced moderate dysmenorrhea. Analysis of this research using Wilcoxon alternative test.*

***Results:*** *From the analysis of changing in the levels of menstrual pain before and after using Wilcoxon alternative test obtained results  $p = 0.000$ , where the value of  $p < 0.05$ .*

***Conclusion:*** *In this study, there is an effect of therapy singing to the accompaniment of music to reduction the intensity of dysmenorrhea against Nursing Students Tanjungpura University class of 2010*

***Keywords:*** *dysmenorrhea, singing therapy, music*

\* *Nursing Student Tanjungpura University*

\*\* *Nursing Lecturer Tanjungpura University*

## PENDAHULUAN

Dalam perjalanan hidup, normalnya wanita mengalami periode menstruasi atau haid (Bobak, 2012). Menstruasi adalah perdarahan secara periodik yang terjadi menurut siklusnya dari rahim yang menggambarkan hormonal pada endometrium karena tidak terjadi kehamilan. Menstruasi menggambarkan kedewasaan biologik seorang wanita (Indarti, 2004)

Dismenore adalah menstruasi yang sangat nyeri. Dismenore adalah sakit saat menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari (Manuaba, 2001). Dismenore ditandai oleh adanya nyeri kram yang dimulai sebelum atau segera setelah awitan aliran menstruasi dan berlanjut selama 48 hingga 72 jam (Smeltzer dan Bare, 2002).

Para ahli banyak mengemukakan bahwa dismenore terbagi menjadi 2, yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore baik primer maupun sekunder, merupakan penyebab utama keluhan sistem reproduksi pada perempuan yang mengalami menstruasi (Alpers, 2006). Dismenore primer adalah menstruasi yang sangat nyeri tanpa adanya patologi pelvis yang dapat diidentifikasi. Dapat terjadi pada waktu menarke atau segera setelahnya. Pemeriksaan pelvis menunjukkan temuan yang normal. Sedangkan pada dismenore sekunder terdapat patologi pelvis seperti endometriosis, tumor, atau *pelvic inflammatory disease* (PID). Wanita yang mengalami dismenore sekunder sering mengalami nyeri yang terjadi beberapa hari sebelum haid. Dismenore sekunder terjadi pada wanita berusia 30 sampai 45 tahun dan jarang sekali terjadi sebelum usia 25 tahun (Smeltzer dan Bare, 2002).

Persentase kejadian dismenore primer di Indonesia adalah sebanyak 54,89% dan dismenore sekunder sebanyak 9,36%. Namun, yang berobat ke pelayanan kesehatan sangatlah sedikit, yaitu hanya 1%-2% saja (Abidin, 2005). Prevalensi dismenore primer paling tinggi terjadi pada remaja wanita, dengan perkiraan antara 20–90% tergantung pada metode pengukuran yang digunakan. Dan sekitar 15% remaja menderita dismenore berat (French, 2005). Banyak wanita

muda yang mengalami nyeri saat menstruasi dan diperkirakan 50% wanita berusia antara 15 hingga 24 tahun mengalaminya (Andrews, 2010). Sehingga pada penelitian ini, peneliti memfokuskan pada dismenore primer pada wanita.

Mengatasi dismenore dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dan terapi non farmakologi. Apabila nyeri haid tidak dapat diatasi dengan metode farmakologi, maka penderita dapat diberikan metode non farmakologi untuk mengatasi nyeri yang dirasakan. Terapi non farmakologi atau psikofisik ini antara lain, kompres hangat, olahraga, terapi musik, dan teknik relaksasi Musik mampu meringankan penderitaan seseorang dari rasa nyeri atau sakit, karena saraf untuk mendengarkan musik dan saraf perasa sakit itu sama (Smeltzer dan Bare, 2002).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan dengan mengobservasi 37 orang mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan (PSIK) Universitas Tanjungpura yang telah berusia lebih dari sama dengan 20 tahun (20) diperoleh data sebanyak 35 orang mahasiswi PSIK UNTAN yang pernah mengalami dismenore. Lebih dari 90% diantara mereka memilih untuk istirahat dan membiarkan nyerinya begitu saja tanpa melakukan tindakan pengobatan baik non farmakologi ataupun secara farmakologi. Oleh sebab itu peneliti mencoba memberikan suatu penanganan nyeri yang mudah dilakukan oleh siapapun, kapanpun dan dimanapun.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan rancangan penelitian pre-eksperimental dengan jenis tipe *one-group pre-post test design*. Penelitian ini mengungkapkan adanya hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subjek tanpa adanya kelompok kontrol. Kelompok subjek diobservasi terlebih dahulu sebelum dilakukan intervensi, kemudian diobservasi kembali setelah diberikan intervensi (Nursalam, 2008).

Berdasarkan jumlah populasi dalam penelitian ini yang relatif kecil, yakni sebanyak 23 mahasiswi maka peneliti menggunakan teknik pengambilan sampel *total sampling* karena sampel yang diambil meliputi keseluruhan populasi (Sarwono, 2010).

Variabel pengaruh (variabel independen) dalam penelitian ini adalah terapi bernyanyi dengan iringan musik, sedangkan variabel terpengaruh (variabel dependen) dalam penelitian ini adalah perubahan intensitas dismenore pada responden.

Penelitian ini menggunakan alat pengumpulan data berupa kuesioner untuk mengidentifikasi data dan karakteristik responden, serta pengukuran skala intensitas dismenore dengan menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) yang menggunakan angka 0 pada garis paling kiri dan angka 10 pada garis paling kanan. Responden diminta untuk menandai salah satu titik pada garis yang sudah diberikan angka yang dianggap menggambarkan intensitas nyeri yang dirasakan responden pada saat sebelum dan sesudah diberikan terapi. Alat pengukuran skala nyeri ini sudah teruji validitas dan reliabilitasnya berdasarkan penelitian Flaherty pada tahun 2008 didapatkan bahwa nilai validitasnya adalah 0,56–0,90 dan nilai konsistensi interval dengan menggunakan rumus *Alpha\_Cronbach* untuk skala ini adalah reliabel yakni 0,75–0,89 (Ningsih, 2011).

Berdasarkan hasil uji normalitas data dengan menggunakan nilai signifikan dari *Shapiro-Wilk* didapatkan bahwa data intensitas dismenore pada penelitian ini tidak normal sehingga penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon* sebagai uji alternative dari uji T berpasangan.

## HASIL PENELITIAN

Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 23 orang mahasiswi PSIK UNTAN angkatan tahun 2010, dimana responden ini telah diukur tingkat nyeri menstruasinya pada saat sebelum dan setelah melakukan terapi bernyanyi dengan iringan musik sedikitnya 1 buah judul lagu.

Tabel 1: Karakteristik Usia Mahasiswi PSIK UNTAN angkatan 2010

Usia	Jumlah	Persentase (%)
20 tahun	1	4,34%
21 tahun	11	47,82%
22 tahun	11	47,82%
Total	23	100%

Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswi PSIK UNTAN angkatan 2010 yang berusia antara 20–22 tahun untuk masing-masing responden.

Tabel 2: Karakteristik Siklus Haid Mahasiswi PSIK UNTAN angkatan 2010

Siklus haid	Jumlah	Persentase (%)
<21 hari	1	4,34%
21–35 hari	18	78,26%
>35 hari	4	17,40%
Total	23	100%

Pada penelitian ini terdapat tiga jenis siklus haid yang dialami oleh responden, yaitu kurang dari 21 hari, 21 sampai 35 hari, dan lebih 35 hari yang dialami oleh masing-masing responden. Mayoritas responden mengalami siklus haid yang normal yaitu rentang antara 21–35 hari sebanyak 18 orang responden. Sedangkan yang mengalami siklus haid lebih dari 35 hari sebanyak 4 orang responden dan hanya 1 orang responden saja yang mengalami siklus haid kurang dari 21 hari.

Tabel 3: Karakteristik Dismenore Mahasiswi PSIK UNTAN angkatan 2010 Dalam Setahun

	Jumlah	Persentase (%)
Setiap haid	17	73,91%
2 – 4 kali	1	4,34%
7 kali	1	4,34%
8- 9 kali	1	4,34%
10 kali	3	13,04%
Total	23	100%

Dalam penelitian ini ditemukan data seberapa sering responden mengalami dismenore dalam setahun, dan responden terbanyak mengalami dismenore pada setiap haidnya dengan persentase sebesar 73,91% (17 orang mahasiswi).

Tabel 4: Karakteristik Bagian Nyeri Mahasiswi PSIK UNTAN angkatan 2010

Bagian tubuh yang nyeri	Jumlah	Persentase (%)
Perut bawah, pinggang, dan paha	22	95,65%
Perut dan kaki	1	4,35%
Total	23	100%

Pada penelitian ini didapatkan data karakteristik responden mengenai bagian tubuh yang terasa nyeri pada saat dismenore. Responden yang mengalami nyeri pada bagian perut bawah, pinggang, dan paha dibuktikan dengan hasil persentase sebesar 95,65% (22 orang mahasiswi) dan hanya satu orang responden yang mengalami nyeri pada bagian perut dan kaki.

Tabel 5: Tindakan Yang Biasa Dilakukan Mahasiswi PSIK UNTAN angkatan 2010 saat mengalami dismenore

Jenis Tindakan	Jumlah	Persentase (%)
[istirahat / tidur	17	73,91%
Tidak melakukan apapun	5	21,73%
Olahraga	1	4,34%
Total	23	100%

Terdapat tiga tindakan yang biasa dilakukan responden ketika mengalami dismenore. Data terbanyak dengan persentase 73,91% (17 orang mahasiswi) yaitu responden memilih untuk istirahat/ tidur. Dan data terkecil adalah tindakan olahraga yang hanya dilakukan oleh satu orang responden.

Tabel 6: Karakteristik Intensitas Dismenore Mahasiswi PSIK UNTAN angkatan 2010 Sebelum Dilakukan Terapi

Intensitas dismenore	Jumlah	Persentase (%)
Tingkat 4	4	17,39%
Tingkat 5	9	39,13%
Tingkat 6	10	43,47%
Total	23	100%

Jumlah intensitas dismenore responden sebelum diberikan terapi paling rendah adalah nyeri pada tingkat 4 sebanyak 4 orang, tingkat 5 sebanyak 9 orang dan tertinggi adalah nyeri pada tingkat 6 dengan responden sebanyak 10 orang. Jadi, nilai rata-rata intensitas dismenore keseluruhan

responden sebelum diberikan terapi bernyanyi dengan iringan musik adalah 5,26 yang termasuk dalam kategori dismenore derajat sedang.

Tabel 6: Persentase intensitas dismenore mahasiswi PSIK UNTAN angkatan 2010 setelah dilakukan terapi

Intensitas dismenore	Jumlah	Persentase (%)
Tingkat 4	3	13,04%
Tingkat 3	5	21,73%
Tingkat 2	8	34,78%
Tingkat 1	7	30,43%
Tingkat 0	-	-
Total	23	100%

Jumlah responden lebih banyak mengalami penurunan nyeri hingga pada nyeri tingkat 2 berdasarkan instrument NRS dengan persentase 34,78% (8 orang mahasiswi). Sedangkan jumlah responden yang mengalami penurunan tingkat nyeri paling sedikit adalah nyeri pada tingkat 4 dengan persentase 13,04% (3 orang mahasiswi), dan tidak ada satupun responden yang benar-benar tidak merasakan nyeri setelah dilakukan terapi bernyanyi dengan iringan musik.

Tabel 7: Uji Pengaruh Sebelum dan Sesudah Terapi Terhadap Intensitas Dismenore Mahasiswi PSIK UNTAN angkatan 2010

	N	Mean± s. d.	P
Sebelum terapi	23	5,26± 0,752	
Setelah terapi	23	2,17± 1,029	0,000

Berdasarkan hasil uji statistik yang dilakukan dengan menggunakan uji alternatif *Wilcoxon* pada tabel diatas didapatkan nilai  $p = 0,000$  yang berarti bahwa nilai  $p$  lebih kecil dari 0,05. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara intensitas dismenore sebelum diberikan terapi dengan intensitas dismenore setelah diberikan terapi bernyanyi dengan iringan musik karena nilai  $p$   $0,000 < 0,05$ .

## PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian ini maka ditemukan adanya pengaruh terapi bernyanyi dengan iringan musik terhadap penurunan intensitas dismenore pada mahasiswi PSIK UNTAN angkatan 2010 yang mengalami dismenore

derajat sedang dengan nilai rata-rata tingkat intensitas dismenore sebelum dilakukan terapi bernyanyi dengan iringan musik adalah 5,26 dan nilai rata-rata intensitas dismenore setelah diberikan terapi adalah 2,17. Uji statistik yang digunakan untuk mengetahui pengaruh terapi bernyanyi dengan iringan musik terhadap penurunan intensitas dismenore adalah dengan menggunakan uji alternatif *Wilcoxon* sehingga didapatkan nilai  $p = 0,000$  yang berarti bahwa  $p$  value lebih kecil dari 0,05. Maka dari itu, berdasarkan data pada uji alternatif *Wilcoxon* tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara intensitas dismenore sebelum diberikan terapi dengan intensitas dismenore setelah diberikan terapi bernyanyi dengan iringan musik karena nilai  $p$  0,000 lebih kecil dari 0,05.

Berdasarkan data-data yang telah dijelaskan diatas dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  pada penelitian ini diterima karena adanya penurunan tingkat nyeri menstruasi setelah dilakukan terapi pada mahasiswi PSIK UNTAN angkatan 2010 yang mengalami dismenore derajat sedang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori dari Djohan (2006) yang menjelaskan bahwa terapi musik dapat membantu mengatasi stress, mencegah penyakit, dan meringankan rasa nyeri. Penyembuhan melalui musik adalah penggunaan musikal, bentuk energi dan kekuatan universal yang melekat pada musik untuk menyembuhkan tubuh, pikiran, dan aspek-aspek spiritual. Peneliti menggunakan metode terapi musik yang dijelaskan oleh Djohan (2006) pula untuk memberikan intervensi yang dapat menurunkan intensitas dismenore pada responden yaitu dengan metode musik kreatif (*Creative Music Therapy*).

Pendapat serupa juga dikemukakan oleh Smeltzer dan Bare (2002) yang menyatakan bahwa bernyanyi dan mendengarkan musik merupakan teknik distraksi untuk menangani nyeri yang dapat menjadi strategi yang sangat berhasil terhadap meringankan rasa sakit.

Sebelum penelitian ini, peneliti belum pernah menemukan penelitian tentang terapi

bernyanyi dengan iringan musik sehingga peneliti tidak dapat mencantumkan hasil penelitian lain yang benar-benar serupa dengan penelitian ini. Akan tetapi, ada beberapa penelitian sebelumnya yang memiliki keterkaitan dengan penelitian mengenai terapi bernyanyi diiringi musik ini. Diantaranya adalah penelitian dari Sari dan Adilatri (2012) yang mendapatkan hasil bahwa terapi musik yang disukai dapat menurunkan intensitas nyeri haid yang ditunjukkan dengan nilai signifikan 0,000 yang berarti lebih kecil dari nilai  $p$  0,05.

Penelitian lainnya yang menguatkan hasil dari penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Suselo (2010) mengenai terapi musik dapat menormalkan tanda-tanda vital seperti tekanan darah, tekanan nadi, dan laju nafas. Suselo menerangkan hasil dari penelitiannya menunjukkan rata-rata penurunan tanda-tanda vital setelah intervensi terapi musik pada kelompok intervensi lebih besar dibanding dengan kelompok kontrol ( $p$  value < 0,05).

## KESIMPULAN

1. Karakteristik usia responden yang berusia 21 tahun dan 22 tahun memiliki jumlah distribusi yang sama yakni sebanyak 11 orang pada masing-masing kategori usia dan siklus haid 21 sampai 35 hari adalah siklus haid terbanyak yang dialami oleh responden dengan persentase 78,26% (18 orang responden). Mayoritas responden penelitian ini merasakan bagian tubuh yang nyeri pada bagian perut bawah, pinggang, dan paha yaitu sebanyak 22 orang responden. Untuk persentase tertinggi tindakan yang biasa dilakukan responden ketika sedang mengalami dismenore adalah istirahat/ tidur yaitu 73,91% (17 orang responden).
2. Tingkat intensitas dismenore pada mahasiswi PSIK UNTAN angkatan tahun 2010 sebelum diberikan terapi bernyanyi dengan iringan musik tertinggi yaitu nyeri pada tingkat 6 dengan persentase 43,47% yakni sebanyak 10 orang responden dari total 23 orang responden.
3. Tingkat intensitas dismenore pada mahasiswi PSIK UNTAN angkatan tahun

2010 sesudah diberikan terapi bernyanyi dengan iringan musik tertinggi yaitu nyeri berkurang pada tingkat 2 dengan persentase 34,78% yakni sebanyak 8 orang responden dari total 23 orang responden.

4. Terapi bernyanyi dengan iringan musik dapat mempengaruhi penurunan intensitas dismenore terhadap mahasiswi PSIK UNTAN angkatan tahun 2010. Pernyataan ini sesuai dengan hasil uji *Wilcoxon* yang didapatkan nilai  $p = 0,000$  dimana nilai signifikan dari *Shapiro-Wilk* adalah kurang dari 0,05.

#### DAFTAR PUSTAKA

1. Abidin, B., 2005, Atasi Nyeri haid Dengan Herbal Alami, Kompas, Jakarta.
2. Alpers, A., 2006, Buku Ajar Pediatri Rudolph /Ann Alpers, (alih bahasa), Wahab, A.S.dkk., EGC, Jakarta.
3. Andrews, G., 2010, Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Wanita, Ed ke-2, EGC, Jakarta.
4. Bobak, I.M., Lowdermilk, D.L., Jensen, M.D., 2012, Buku Ajar Keperawatan Maternitas, Ed ke-4, (alih bahasa), Renata Komalasari, EGC, Jakarta.
5. Djohan, 2006, Terapi Musik, Teori dan Aplikasi, Galangpress, Yogyakarta.
6. French, L., 2005, Dysmenorrhea. American Family Physician; Academic Research Library, Diunduh 12 Maret 2014 dari:  
<http://proquest.umi.com/pqdweb?index=90&did=785908271&SrchMode=1>.
7. Manuaba, I.B.G., 2001, Kapita Selekta Penatalaksanaan Rutin Obsetri Ginekologi dan KB, EGC, Jakarta.
8. Ningsih, R., 2011, Efektivitas Paket Pereda Terhadap Intensitas Nyeri Pada Remaja Dengan Dismenore di SMAN Kecamatan Curup, Universitas Indonesia, Fakultas Ilmu Keperawatan, Jakarta, (Tesis).
9. Nursalam, 2008, Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pedoman Skripsi, Tesis, dan Instrumen Penelitian Keperawatan, Ed ke-2, Salemba Medika, Jakarta.
10. Sari, P., Adilitri, S.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, Universitas Udayana, Fakultas Kedokteran, Bali.
11. Sarwono, J., 2010, Pintar Menulis Karya Ilmiah – Kunci Sukses dalam menulis Ilmiah, Andi, Yogyakarta.
12. Smeltzer, S.C., & Bare, B.G., 2002, Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddarth, Ed ke-8, (alih bahasa), Waluyo A, dkk., EGC, Jakarta.
13. Suselo, 2010, Efektivitas terapi musik terhadap penurunan tanda-tanda vital pada pasien hipertensi di rumah sakit umum Jayapura, Universitas Indonesia, Fakultas Ilmu Keperawatan, Jakarta. (Tesis).