

Pemberian Terapi Musik Klasik Mozart Dalam Menurunkan Dismenorea Primer Pada Remaja Putri

Alvi Ratna Yuliana¹Evita Nur Arofah²

¹ Dosen Institut Teknologi Kesehatan Cendekia Utama Kudus

² Mahasiswa Institut Teknologi Kesehatan Cendekia Utama Kudus

¹⁻² Program Studi D3 Keperawatan, Institut Teknologi Kesehatan Cendekia Utama
Jl. Lingkar Raya Kudus Pati Km.5 Jepang Mejobo Kudus, Kode Pos 59325

Email: alviratna1607@gmail.com, evitanurarafah43@gmail.com

ABSTRAK

Remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa, pada wanita ditandai dengan dismenorea. Dismenorea primer 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 10-20 menit, jenis musik mozart Piano concerto No.21 Adante 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 1 Jekulo Kudus dengan dua responden yaitu responden 1 dan responden 2 yang mengalami dismenorea. Sebelum dilakukan terapi musik klasik *mozart* responden 1 dan 2 mengalami dismenorea sedang dengan skala 6 dan 5. Hasil penelitian setelah dilakukan terapi musik klasik mozart 3 kali dalam 3 hari dengan durasi 10-20 menit penulis mendapatkan hasil skala nyeri dismenorea responden 1 dan responden 2 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 : Remaja, Dismenorea primer, Terapi musik klasik mozart.

ABSTRACT

Teenagers is a period of transition from children to adults, in women it is characterized by dysmenorrhea. Primary dysmenorrhea is caused by an increase in prostaglandins where the uterine muscles will contract, causing cramps in the lower abdomen, back and legs. Dysmenorrhea pain can be treated with pharmacological therapy and non-pharmacological therapy, namely Mozart classical music. Mozart classical music is music that has a positive influence on health and people who listen to it, with a duration of 10-20 minutes, the type of Mozart music Piano concerto No.21 Adante with a tempo of 60-80 beats per minute is able to make someone listening to a relaxed, regular harmony produce alpha waves and beta waves in the eardrum so as to provide a calm relaxing effect, and sleep is expected to reduce pain and increase the feeling of being relaxed. The research was conducted at SMA 1 Jekulo Kudus with two respondents, namely respondent 1 and respondent 2 who experienced dysmenorrhea. Before Mozart classical music therapy was performed, respondents 1 and 2 experienced moderate dysmenorrhea with a scale of 6 and 5. The results of the study after Mozart classical music therapy was carried out 3 times in 3 days with a duration of 10-20 minutes, the authors obtained the results of the dysmenorrhea pain scale of respondent 1 and respondent 2 being reduced. into a pain scale of 1 and 2. This shows that giving Mozart classical music therapy can reduce primary dysmenorrhea in teenage girls.

Keywords: *Teenagers, Primary dysmenorrhea, Mozart classical music therapy.*

A. Pendahuluan

Remaja adalah masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang berlangsung pada usia 12-21 tahun bagi wanita dan 13-22 tahun bagi pria, mereka sudah memasuki masa pubertas (Ali, 2017). Masa remaja (*adolensce*) merupakan masa peralihan perkembangan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa yang melibatkan perubahan-perubahan biologis, kognitif, dan sosio-emosional (John W, 2015). Dismenorea adalah nyeri perut yang berasal dari kram rahim terjadi selama menstruasi, menyebabkan nyeri pada perut bagian bawah menjalar ke punggung bagian bawah dan tungkai dengan nyeri yang dirasakan hilang timbul sesaat sebelum atau selama menstruasi. Faktor yang bisa memperburuk dismenore yaitu kurangnya berolahraga, stress psikis atau sosial (Nugroho2014). Dismenorea primer adalah nyeri haid karena peningkatan *prostaglandin* dimana otot rahim akan berkontraksi sehingga akan terjadi kram pada perut bagian bawah, punggung dan tungkai (Judha and sudarti,2012). Disemnorea disebabkan oleh prostaglandin dan hormon lain membuat saraf sensori nyeri di uterus menjadi hipersensitif.

Perempuan yang mengalami dismenorea primer, kadar *vasopresin* mengalami peningkatan. Apabila disertai peningkatan kadar *oksitosin*, kadar *vasopresin* lebih tinggi menyebabkan ketidakteraturan kontraksi uterus yang mengakibatkan adanya hipoksia dan iskemia uterus (Dhito and Fitriana, 2019).

Menurut Data *World Health Organization (WHO)* tahun 2018, menyatakan angka kejadian dismenore di dunia sangat besar lebih dari 50% perempuan di setiap negara seperti, di Amerika angka presentasinya sekitar 60% di Swedia sekitar 72% setiap bulannya(Who,2018). Hasil angka kejadian di Indonesia pada tahun 2017 dismenorea sebesar 64.25% yang terdiri dari 54,89% disminore primer dan 9,36% dismenorea sekunder.(Kemenkes RI, 2017) Angka kejadian dismenore di Jawa Tengah pada tahun 2016 mencapai 56% setiap bulannya pada wanita mengalami dismenorea (Dinkes Jateng, 2016).

Umumnya dalam mengatasi nyeri dismenorea pada remaja putri saat menstruasi biasanya menggunakan terapi farmakologi atau non farmakologi. Terapi farmakologi yang dilakukan pada saat siswi menstruasi terjadi sebagian besar minum obat anti nye.ri seperti obat feminax, ibuprofen, asam mefenamat, minuman kiranti dan lain-lain. Efek samping yang terjadi pada remaja putri saat menstruasi apabila meminum obat-obatan anti nyeri dengan jangka panjang dan berlebihan, akan mengalami sakit magh, lambung ,dan diare (Nugroho, 2014). Pengobatan non –farmakologi yang paling efektif salah satunya terapi mendengarkan musik klasik mozart, bertujuan agar meminimalisir supaya tidak ketergantungan dengan obat-obatan pada saat menstruasi (Marlina, 2013).

Musik klasik sangat berperan penting dalam kehidupan baik dalam kesehatan, atau pembelajaran. Musik klasik ada berbagai jenis salah satunya *Mozart*. Musik mozart adalah salah satu jenis musik yang dapat membuat pendengarnya menjadi rileks karena musiknya memiliki tempo antara 60-80 ketukan per menitnya (Rian and Ardha, 2021). Musik mozart menimbulkan ketenangan dan kesadaran yang meningkat yang dicirikan oleh *gelombang alfa* , yang daurnya mulai 8-13 hertz. Periode –periode puncak kreativitas, meditasi, dan tidur dicirikan oleh *gelombang theta*, dari 4 hingga 7 hertz, dan tidur nyenyak, meditasi yang dalam serta keadaan tak sadar menghasilkan gelombang delta, yang berkisar dari 0,5 hingga 3 hertz.

Semakin lambat gelombang otak semakin santai, puas, dan damai lah perasaan kita (Rian and Ardhia, 2021).

Penulisan mengenai terapi musik klasik mozart pernah dilakukan oleh Fristy Ayu Paramitha “ Perbedaan Waktu Pemberian Terapi Musik Klasik Mozart Terhadap Tingkat Nyeri Haid (Desminore) pada Remaja Putri” dilakukan pada siswi kelas X SMAN1 VII Koto Sei sarik padang, jumlah sampel 30 orang dengan desain penelitian menggunakan eksperimen statis pembandingan kelompok dengan teknik *purposive sampling* ditemukan 10 siswi yang belum tahu cara mengatasi nyeri haid setelah diberikan terapi musik pada waktu 10 menit 5 responden mengalami nyeri haid sedang dan 4 orang mengalami nyeri haid ringan dan 1 orang mengalami nyeri haid berat setelah itu diberikan terapi musik waktu 20 menit 8 siswi nyeri ringan 8 nyeri berat lalu setelah 30 menit diberikan terapi musik nyeri haid berkurang terdapat 5 orang nyeri sedang ,4 orang mengalami nyeri ringan ,1 orang mengalami nyeri berat. dengan perbedaan pemberian terapi musik klasik Mozart selama 30 menit lebih efektif untuk merangsang pengeluaran hormone endorphin dibandingkan dengan pemberian waktu selama 10-20 menit. Setelah dilakukan uji statistik didapatkan $P=0.000$ berarti P value lebih kecil dari nilai $\alpha= 0,05$. Hal ini lebih signifikan penurunan nyeri haid yaitu dengan terapi musik Mozart dari pada terapi musik klasik kesukaan.(Paramitha, 2018)

Hal ini juga dilakukan oleh Perdana Sari yang berjudul “Perbedaan Terapi Musik Klasik Mozart Dengan Terapi Musik Kesukaan Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 5 Denpasar Tahun 2012” Yang dilakukan di SMA negeri 5 Denpasar berjumlah 30 orang siswi dengan cara pengambilan sampel non *probability sampling* menggunakan teknik *purposive* ditemukan masing-masing sampel yang diberikan terapi musik klasik mozart dan terapi musik kesukaan sesuai kelompok yang dibagi dari 30 orang menjadi 1 kelompok 15 orang untuk diberi terapi musik mozart dan 15 orang terapi musik kesukaan 15 orang, Sebelum diberikan terapi musik klasik mozart yang mengalami nyeri sedang ada 8 orang (53,3%) sedangkan 7 orang lainnya mengalami nyeri berat (46,7%), setelah diberikan terapi musik klasik mozart selama 15 menit sebanyak 8 orang remaja putri mengalami nyeri ringan dan 7 orang (46,7%) remaja putri

mengalami nyeri sedang. Hal yang sama juga dilakukan sebelum diberikan terapi musik kesukaan yang mengalami nyeri sedang ada 8 orang (53,3%) dan nyeri berat 7 orang (46,7%) kemudian diberi terapi musik kesukaan selama 15 menit mengalami penurunan nyeri dismenore sebanyak 6 orang remaja putri (40%) mengalami nyeri ringan dan 9 orang remaja putri mengalami nyeri sedang. Dengan demikian pemberian terapi musik Mozart dan kesukaan dapat diberikan untuk mengatasi nyeri haid pada remaja karena hasil dari uji Mann Whitney didapatkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang ditunjukkan dengan nilai signifikancy Asymp. Sig (2-tailed) 0,472 berarti lebih besar dari nilai p value 0,05.(Perdana Sari, 2012)

Hal ini di dukung oleh Dera oktavia liandary yang berjudul “Pengaruh Terapi Musik Klasik Mozart Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri di Sma Negeri 1 Pontianak Tahun 2015” yang dilakukan di SMA negeri 1 pontianak selama 6 hari bahwa terapi musik klasik (Mozart) berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada remaja putri di SMA N 1 Pontianak. usia responden terbanyak 15 tahun (78,9%) dengan pertama kali menstruasi terbanyak pada usia 11 sampai dengan 12 tahun (36,8%) dengan rentang menstruasi 1-4 tahun. Skala nyeri yang dialami remaja putri sebelum pemberian terapi musik klasik (Mozart) yaitu skala nyeri sedang (68,4%). Skala nyeri yang dialami remaja putri setelah pemberian terapi musik klasik (Mozart) terbanyak pada nyeri ringan (47,4%). Ada pengaruh terapi musik klasik (Mozart) terhadap penurunan intensitas nyeri haid (dismenore) pada remaja putri di SMA Negeri 1 Pontianak tahun 2015. Rata-rata skala nyeri haid sebelum diberikan terapi yaitu 6,00 dengan standar deviasi 1,633. Pada pengukuran setelah diberikan terapi didapatkan rata-rata skala nyeri haid 3,21 dengan standar deviasi 2,070. Hasil uji statistik paired sample t-test diperoleh nilai p value sebelum dan setelah dilakukan terapi musik klasik (Mozart) yaitu $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang berarti ada penurunan secara signifikan antara skala nyeri haid sebelum dan setelah diberikan terapi musik klasik (Mozart). Maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yaitu terapi musik klasik (Mozart) berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada remaja putri di SMA Negeri 1 Pontianak tahun 2015(Liandary, 2015).

Selain itu, Penulisan dilakukan oleh Alhamida salnaf yang berjudul “Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik terhadap penurunan dismenorea primer pada remaja putri ” di SMA Negeri 1 Buton kelas XII-IPA pasarwajo Kab.buton Sulawesi Tenggara bulan juli hingga agustus 2020. Jumlah siswi putri sebanyak 62 orang dari jurusan IPA kelas XII IPA1, IPA2 dan IPA3 dan yang mengalami dismenore 50 orang kemudian yang mengalami dismenore primer 35 orang selanjutnya dilakukan pengambilan sampel menggunakan *non probability sampling* dengan metode consecutive yang dilakukan dengan cara memilih semua individu ditemui dan yang memenuhi kriteria di inginkan hanya ada 26 orang siswi. Sebelum dilakukan terapi musik klasik ada 20 orang (76%) mengalami nyeri sedang dan 6 orang (23,1%) nyeri berat terkontrol dan setelah dilakukan pemberian terapi musik klasik selama 3 hari berturut-turut dengan durasi 10-20 menit jumlah siswi yang tidak nyeri sebanyak 1 orang (3,8%) dengan nyeri ringan sebanyak 25 orang (96%) Sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian terapi musik klasik ini dapat menurunkan nyeri berat terkontrol menjadi nyeri ringan dismenore primer .(Mida, Yusrah and Agustini, 2021)

Sedangkan hasil penulisan yang dilakukan oleh Kresna Bayu Sugiarto yang berjudul “Analisis Guided imagery dan Terapi Musik terhadap Perubahan Intensitas Nyeri Dismenore di SMK Visi Global Banyuwangi” Yang dilakukan di SMK Visi Global Banyuwangi pada tahun 2019 sebanyak 132 siswa menggunakan teknik simple random sampling, besar sampel yang diinginkan hanya 27 responden dan mahasiswi didapatkan evaluasi yang mengalami nyeri dari 27 orang menjadi 9 orang, menunjukkan bahwa dari 9 responden sebelum guided imagery sebagian besar mengalami nyeri dismenorea sedang yaitu sebanyak 7 responden (77,8%), dan setelah diberikan guided imagery selama 15-20 menit sebagian besar mengalami dismenorea sedang 5 responden (55, 6%). Kemudian hasil penulisan diketahui bahwa dari 9 responden sebelum diberikan terapi musik sebagian besar mengalami nyeri dismenore sedang yaitu 6 (66,7%) responden dan setelah diberikan terapi musik selama 15-20 menit sebagian besar mengalami nyeri dismenore ringan sebanyak 7 responden (77%). Perubahan

analisis guided imagery lebih efektif daripada terapi music klasik Mozart dengan hasil p-value signifikan $0.002 < 0,5$. (Sugiarto, 2019)

Hasil penulisan dilakukan oleh Remilda Armika Vianti yang berjudul “Penurunan nyeri saat dismenore dengan senam yoga dan tehnik distraksi (Musik Klasik Mozart) pada tahun 2018” yang dilakukan di SMAN 4 Kota Pekalongan sebanyak 28 responden untuk masing-masing kelompok dengan menggunakan metode *random sampling* teknik pengumpulan data dengan lembar observasi skala nyeri dengan menggunakan skala angka dengan skor 1-10 bahwa pada penurunan dismenorea. Pengujian Mann Whitney U pada uji beda skala skala antara kelompok senam yoga dengan kelompok kegiatan tehnik distraksi (mendengarkan musik klasik mozart) sebesar 0,024 ($< 0,05$) sehingga dapat dinyatakan pada penurunan dismenore terdapat perbedaan yang signifikan skala dismenore kelompok senam yoga dengan kelompok kegiatan tehnik distraksi (mendengarkan musik klasik mozart) pada Siswi SMAN 4 Pekalongan. Pada penurunan skala dismenore kelompok kegiatan yoga memiliki nilai rata-rata skala dismenore sebesar 2,07 lebih besar daripada kelompok kegiatan tehnik distraksi (mendengarkan musik klasik mozart) sebesar 1,50. Hal ini menunjukkan bahwa kelompok yoga lebih efektif dalam menurunkan skala dismenore dibandingkan dengan kelompok kegiatan tehnik dipenarikan (mendengarkan musik klasik mozart) (Vianti, 2018).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan penulis pada tanggal 2 Februari 2022 dengan wakil kepala sekolah SMA Negeri 1 Jekulo Kudus dimana sering sekali siswi ketika menstruasi ijin untuk meninggalkan pelajaran beristirahat di UKS dengan alasan dismenore. Hasil studi pendahuluan dengan cara penyebaran kuesioner yang dilakukan oleh penulis pada tanggal 2 februari 2022 terhadap siswi IX-Mipa 1 – XI Mipa 2 yang berjumlah 62 orang siswi melalui pengisian kuesioner di SMA Negeri 1 Jekulo Kudus, didapatkan jumlah siswi yang mengalami dismenore sebanyak 50 orang (83,3%) dengan prevalensi kejadian 22 orang (35%) mengalami nyeri ringan, 18 orang (36%) mengalami nyeri sedang, 10 orang (20%) mengalami nyeri berat terkontrol dan 0 orang (0%) mengalami nyeri berat tidak terkontrol.

Hasil studi pendahuluan pada siswi kelas XI-mipa 1 dan XI-mipa 2 SMA 1 Jekulo Kudus saat diwawancarai tidak tau cara mengatasi dismenore dengan mendengarkan musik klasik mozart, pada saat mereka mengalami nyeri haid biasanya hanya menggunakan obat-obatan seperti panadol, minuman anti nyeri seperti kiranti. Terapi musik klasik mozart banyak dilakukan oleh penulis dan bisa menurunkan dismenore atau nyeri haid. Berdasarkan latar belakang diatas dalam penanganan dismenorea yang tepat untuk masalah nyeri dismenorea tidak hanya menggunakan obat, tetapi juga menggunakan terapi musik klasik mozart untuk menurunkan nyeri dismenorea, maka penulis tertarik membuat Studi Kasus Terapi Musik Klasik Mozart Dalam Menurunkan Dismenorea Pada Remaja Putri.

METODE PENELITIAN

Studi kasus ini menggunakan metode deskriptif yaitu suatu penulisan evaluasi tindakan keperawatan yang dilakukan dengan cara mendiskripsikan atau menggambarkan suatu fenomena (termasuk kesehatan) yang terjadi didalam masyarakat. Metode ini dengan pemaparan kasus dan menggunakan pendekatan proses keperawatan dengan memfokuskan pada masalah penting dalam kasus yang dipilih yaitu pemberian terapi musik klasik mozart dalam menurunkan dismenorea primer pada remaja putri. Adapun sampelnya adalah responden 1 dan responden 2 dengan mencari data menggunakan wawancara, observasi, pengkajian skala nyeri dan dokumentasi.

Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah klien yang menderita dismenorea, klien dengan skala nyeri sedang dengan skala 6, responden dengan usia 12-21 tahun, pasien bersedia menjadi responden. Sedangkan kriteria eksklusi adalah klien diatas usia 21 tahun, klien yang mengalami dismenorea berat. Studi kasus dalam karya tulis ilmiah ini terdapat dua variable, yaitu variable bebas (independen) dan variable terikat (dependen). Variable bebas (independen) dalam kasus ini adalah pemberian terapi musik klasik mozart sedangkan variable terikat (dependen) dalam kasus ini adalah Dismenorea primer.

Tindakan terapi musik klasik mozart untuk menurunkan dismenorea primer pada remaja putri yang dilakukan di sma 1 jekulo kodus dilakukan 3 kali dalam 3 hari berturut-turut dengan durasi 10-20 menit. Sebelum dilakukan terapi musik klasik mozart klien diberikan kuesioner terlebih dahulu menggunakan NRC (Numeric Rating Scale), penilaian sebelum atau sesudah terapi musik klasik mozart diberikan untuk mengetahui skala nyeri yang dirasakan oleh klien.

HASIL

Berdasarkan hasil pengelolaan kasus menunjukkan bahwa adanya pemberian terapi musik klasik mozart dalam menurunkan dismenorea primer pada remaja putri yang ditandai dengan adanya penurunan nyeri antara sebelum dan sesudah diberikan terapi musik mozart. Hasil penilaian skala nyeri pada responden satu dan responden dua dengan skala Numeric Rating Scales:

Nama	Tanggal pelaksanaan	Jam pelaksanaan	Hasil skala nyeri sebelum terapi musik mozart	Hasil skala nyeri setelah terapi musik mozart
responden 1	2 Februari 2022	12.15 wib	Skala 6	Skala 4
responden 1	3 Februari 2022	12.15 wib	Skala 4	Skala 3
responden 1	4 Februari 2022	12.15 wib	Skala 3	Skala 1
responden 2	2 Februari 2022	12.15 wib	Skala 5	Skala 4
responden 2	3 Februari 2022	12.15 wib	Skala 4	Skala 3
responden 2	4 Februari 2022	12.15 wib	Skala 3	Skala 2

PEMBAHASAN

Dismenorea merupakan suatu gejala dan bukan penyakit yang biasa, istilah dismenorhea biasa dipakai untuk nyeri haid yang cukup berat. Dismenorhea berat yang biasanya disertai mual, pusing, nyeri kepala dan kadang-kadang pingsan. (Anurogo and Wulandari, 2011) Dismenorea terjadi karena adanya peningkatan kadar *prostaglandin*

dan pelepasan (PGF_{2a}) selama menstruasi menyebabkan kontraksi uterus menimbulkan rasa nyeri. Nyeri dihasilkan ketika otot uterus mengalami iskemi akibat efek *vasokonstriksi* yang dihasilkan oleh *prostaglandin*. (Dhito and Fitriana, 2019).

Dismenorea primer tidak berhubungan dengan penyakit pada saat nyeri haid terjadi, siklus menstruasi pada bulan-bulan pertama setelah menarche. Rasa nyeri timbul sebelum pada saat menstruasi dan nyeri yang dirasakan biasanya terbatas di perut bawah, tetapi dapat merambat ke daerah pinggang dan paha. Nyeri dapat disertai mual, muntah, sakit kepala, dan diare (Nugroho, 2014). Faktor penyebab dismenorea primer antara lain faktor kejiwaan yang secara emosional tidak stabil, kurangnya pengetahuan tentang proses menstruasi mudah mengalami dismenore, Faktor konstitusi hubungannya dengan penyakit menahun, anemia dan sebagainya. Faktor obstruksi kanalis servikalis (leher rahim). Faktor endokrin yang disebabkan oleh kontraksi uterus berlebihan dan berangapan menjadikan kejang (Icemi and Wahyu, 2013).

Penderita dismenorea harus mengurangi nyeri tersebut dengan analgesik atau memeriksakan diri ke dokter dan mendapatkan penanganan perawatan atau pengobatan yang tepat (Anurogo and Wulandari, 2011). Metode yang digunakan untuk mengurangi dismenore yaitu dengan terapi non-farmakologi salah satunya menggunakan terapi musik klasik mozart (Rian and Ardha, 2021). Terapi musik klasik mozart adalah salah satu jenis musik yang dapat membuat pendengarnya menjadi rileks karena musiknya memiliki tempo antara 60-80 ketukan (Rian and Ardha, 2021). Terapi musik klasik mozart dapat menggabungkan antara aspek penyembuhan musik itu sendiri dengan kondisi dan situasi seperti kondisi tubuh, emosi, mental, spiritual, kognitif dan kebutuhan seseorang terapi untuk mengurangi rasa nyeri menggunakan alat musik yang dapat mencapai hasil akhir tepat bagi kliennya (Natalina Dian, 2013). Mendengarkan musik dapat memproduksi zat endorphins (Zat yang menyenangkan) untuk menghambat transmisi impuls (pengantaran impuls) nyeri di system saraf pusat, sehingga sensasi nyeri menstruasi dapat berkurang, musik juga bekerja pada system limbic yang akan dihantarkan kepada system saraf untuk mengatur kontraksi otot-otot tubuh, sehingga dapat mengurangi kontraksi otot. (Rehatta and Hanindito, 2019)

Musik mozart menimbulkan ketenangan dan kesadaran yang meningkat oleh *gelombang alfa*, yang daurnya mulai 8-13 hertz. Periode –periode puncak kreativitas, meditasi, dan tidur dicirikan oleh *gelombang theta*, dari 4 hingga 7 hertz, dan tidur nyenyak, meditasi yang dalam serta keadaan tak sadar menghasilkan gelombang delta,

yang berkisar dari 0,5 hingga 3 hertz. Semakin lambat gelombang otak semakin santai, puas, dan damai lah perasaan kita (Rian and Ardhia, 2021). Musik klasik mozart dengan durasi 10-20 menit, jenis muzik mozart Piano concerto No.21 Adante yang bertempo 60-80 ketukan per menit mampu membuat seseorang mendengarkan menjadi rileks, menenangkan pikiran serta dapat mengoptimalkan tempo, ritme, 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 (Atikah and Siti Misaroh, 2012).

Terapi musik mozart dapat membuat pendengarnya menjadi rileks karena musiknya memiliki tempo antara 60-80 ketukan. Terapi musik klasik mozart dapat menggabungkan antara aspek penyembuhan musik itu sendiri dengan kondisi dan situasi seperti kondisi tubuh, emosi, mental, spiritual, kognitif dan kebutuhan seseorang terapi untuk mengurangi rasa nyeri menggunakan alat musik yang dapat mencapai hasil akhir tepat bagi kliennya. (Natalina Dian, 2013) Mendengarkan musik dapat memproduksi zatendorphins yang dapat menghambat transmisi impuls nyeri di system saraf pusat, sehingga sensasi nyeri menstruasi dapat berkurang, musik juga bekerja pada system limbic yang akan dihantarkan kepada system saraf untuk mengatur kontraksi otot-otot tubuh, sehingga dapat mengurangi nyeri pada desminore. (Rehatta and Hanindito E, 2019)

Hal ini sesuai dengan pemberian terapi musik klasik *mozart* pada responden 1 Nn. P dan responden 2 Nn. R yang mengalami nyeri *dismenorea* dilakukan selama 3 kali dalam 3 hari berturut-turut dengan durasi 10-20 menit karena lebih efisien untuk mengurangi nyeri *dismenorea*. Sebelum dilakukan pemberian terapi musik *mozart* penulis memberikan kuesioner dan menjelaskan tentang *desminorea* mengenai cara penanganannya yaitu dengan mendengarkan terapi musik *mozart* pada kedua responden saat mengalami masalah *dismenorea*. Sebelum dilakukan terapi musik *mozart* hasil skala nyeri responden 1 yaitu skala nyeri 6 (sedang) dan setelah dilakukan terapi musik *mozart* skala nyeri berkurang menjadi 1 (ringan). Sedangkan pada responden 2 Sebelum dilakukan terapi musik *mozart* skala nyeri 5 (sedang) dan setelah dilakukan terapi musik *mozart* skala nyeri berkurang menjadi skala nyeri 2 (ringan).

Hasil dari studi kasus menunjukkan bahwa dengan pemberian terapi musik klasik mozart dalam menurunkan *dismenorea* primer pada remaja putri. Terapi musik mozart memiliki irama dan nada-nada yang teratur dan bertempo 60-80 ketukan per menit yang

dapat menurunkan nyeri dismenorea. Terapi musik Mozart dilakukan selama 3 kali dalam 3 hari. dengan durasi 10-20 menit.(Alhamida et al., 2021)

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Hasil pengelolaan kasus Terapi musik klasik mozart dalam menurunkan dismenorea primer pada remaja putri menunjukkan ada penurunan nyeri dismenore dengan durasi 10-20 menit, jenis muzik mozart Piano concerto No.21 Adante 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. Penurunan nyeri yang dilakukan dengan terapi musik klasik mozart oleh responden 1 Nn.P dan responden 2 Nn.R di SMA 1 Jekulo Kudus penulis mendapatkan hasil skala nyeri disemnorea bahwa skala nyeri yang dialami pada responden 1 Nn.P yaitu skala nyeri 6 menjadi skala nyeri 1, dan responden 2 Nn.R yaitu skala nyeri 5 menjadi skala nyeri 2 selama 3 kali berturut-turut dalam 3 hari durasi 10-20 menit. Hal ini menunjukkan bahwa terapi musik klasik mozart dalam menurunkan dismenorea primer dapat menurunkan nyeri dismenorea primer pada remaja putri.

Saran

1. Remaja Putri

Diharapkan siswi mampu dalam mengatasi nyeri dismenore. Sehingga pada saat mengalami nyeri dismenorea siswi tidak langsung menggunakan terapi farmakologi seperti obat-obatan melainkan menggunakan terapi musik klasik mozart yang untuk mengurangi rasa nyeri dismenorea.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Diharapkan bagi tenaga kesehatan agar lebih meningkatkan perhatian terhadap penyuluhan, pelayanan kesehatan tentang dismenorea primer dan menerapkan terapi musik klasik mozart untuk menurunkan nyeri dismenorea.

3. Bagi Institusi pendidikan

Diharapkan bisa mengembangkan studi kasus dengan menggunakan pengumpulan data yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, A. 2017 *Psikologi remaja perkembangan peserta didik*. Jl. Sawo Raya No.18, Jakarta 13220: PT. Bumi Aksara.
- Anurogo & Wulandari. *Cara jitu mengatasi nyeri haid*. Cv. Andi Offset, 2011. Atikah Proeverawati and Siti Misaroh, 2012. *MENARCHE. Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Jl. Sorowajan Baru 408A, Yogyakarta: Nuha Medika.
- Dhito Dwi Pramardika and Fitriana. (2019) *Panduan Penanganan Dismenore*. Jl.Rajawali, G. Elang 6,No.3,Drono, Sardonoharjo,Ngaglik,Sleman: Cv Budi Utama. doi: 978-623-02-0222-3.
- Dinas kesehatan Jawa Tengah 2016.*Profil Kesehatan Jawa Tengah*. Jawa Tengah.
- Icemi Sukarni K & Wahyu P. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Nuha Medika, 2013.
- John w, s.2015 *Remaja*. Edited by M. Wibi Hardani. Jl. H. Baping Raya No 100 ciracas,Jakarta 13740: Erlangga.
- Judha,sudarti,fauziah.2012. *Teori pengukuran nyeri dan nyeri persalinan*. Jakarta: Nuha Medika.
- Kemenkes RI. 2017.*Profil kesehatan Indonesia*. Jakarta.
- Liandary, Dera, Oktavia. 2015. Pengaruh Terapi Musik Klasik Mozart Terhadap Tingkat Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri siswi Kelas X Di Sman 1 Pontianak.
- Marlina, A.2013. *Karakteristik untuk mendefinisikan sustainable, wordpress: Jakarta*. Jakarta.
- Alhamida, Yusrah and Agustini, T. 2021. 'Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Buton', *Window of Nursing Journal*, 1(2), pp. 61–72. doi: 10.33096/won.v1i2.310.
- Natalina Dian., 2013. *Terapi musik bidang keperawatan*. Jakarta: Mitra Wacana

Media.

Nugroho utomo. 2014. *Masalah Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jl.Sadewa No.1 sorowajan Baru, Yogyakarta: Nuha Medika.

Paramitha, F. A. 2018. ‘Perbedaan Waktu Pemberian Terapi Musik Klasik Mozart Terhadap Tingkat Nyeri Haid Dismenorhea pada Remaja Putri’, *Menara Ilmu*, XII(4), pp. 108–115.

Perdana Sari, N. 2012 ‘Perbedaan Terapi Musik Klasik Mozart Dengan Terapi Musik Kesukaan Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 5 Denpasar’, *jurnal fakultas kedokteran universitas udayana bali*. Available at: <https://ojs.unud.ac.id/index.php/coping/article/download/6129/4620/>.

Rehatta and Hanindito. 2019 *No Title Anestesiologi Dan Terapi Intensif Buku Teks Kati- Perdatin*. Gramedia pustaka utama.

Rian Tasalim & Ardhia Redina Cahyani 2021. *Stress Akademik dan penanganannya*. Edited by Guepedia/at. Indonesia: Guepedia The first On-Publisher in Indonesia.

Sugiarto,. 2019. ‘Analysis of Guided Imagery and Music Therapy on Changes in the Intensity of Dysmenorrhea Pain in SMK Visi Global Banyuwangi’, *Journal for Quality in Public Health*, 2(2), pp. 39–47. doi: 10.30994/jqph.v2i2.35.

Vianti and S., D. A. 2018. ‘Penurunan Nyeri Saat Dismenore Dengan Senam Yoga Dan Teknik Distraksi (Musik Klasik Mozart)’, *Jurnal Litbang Kota Pekalongan*, 14, pp. 14–27.

Who (2018). *Profil Kesehatan Dunia*. Jakarta: Available at:<https://www.who.int> (Accessed:21 Januari 2020).