

EFEKTIVITAS PEMBERIAN TERAPI MUSIK (MOZART) DAN MINUMAN JAHE TERHADAP PENURUNAN *DYSMENORRHEA* PRIMER

Etik Pratiwi¹, Nurlela Badriyah², Dwi Rahayu³

¹Departemen Keperawatan Anak, STIKES Notokusumo Yogyakarta

^{2,3}Mahasiswa STIKES Notokusumo Yogyakarta

INDEX

Kata kunci:
dysmenorrhea,
ginger drink, *mozart*
therapy

ABSTRAK

Background: *Dysmenorrhea* is menstrual pain which is a symptom that arises before and during menstruation,. One of the herbs is ginger. The type of music that Mozart music can use, because it can relax the body. **Objective:** This study was to determine the effectiveness of music therapy (mozart) and ginger drink on reducing *dysmenorrhea*. **Method:** This research used *Quasi experimental*. The sampling technique used purposive sampling. The data was collected by using a questionnaire distributed directly to the auditors as many as 15 respondents, namely students of the Notokusumo College of Health Sciences in Yogyakarta in the fourth semester who were experiencing *dysmenorrhea*. **Result:** The percentage of pain scale reduction results in the music therapy group was 80% or as many as 12 respondents. The results showed that classical music therapy (Mozart) had an effect on reducing the intensity of menstrual pain. It was found that an average value of 80% of respondents experienced pain reduction. The average menstrual pain scale before therapy was given is 5 (1-10). In the measurement after classical music therapy (Mozart), the pain scale can be reduced to 2. **Conclusion:** There was a significant reduction in pain when given classical music therapy (Mozart) and there was a decrease in the average menstrual pain scale before being given drinks and after being given ginger drinks.

PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) mendefinisikan “kesehatan” sebagai “suatu keadaan sejahtera fisik, mental dan sosial yang sempurna dan bukan sekedar tidak ada penyakit atau kelemahan”. Masa remaja dalam perjalanan kehidupan adalah suatu periode transisi yang memiliki rentang dari masa kanak-kanak yang bebas tanggung jawab sampai pencapaian tanggung jawab pada masa remaja.¹

Masa remaja, usia di antara masa anak-anak dan dewasa, yang secara

biologis yaitu antara umur 10 sampai 19 tahun. Peristiwa penting yang terjadi pada gadis remaja ialah datangnya haid atau menstruasi yang pertama kali, yang dinamakan *menarche*. Menstruasi adalah perdarahan periodik pada uterus yang dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi.² Angka kejadian (prevalensi) nyeri haid berkisar 45-95% (USA, 2006) di kalangan wanita usia produktif. Salah satu permasalahan yang muncul pada saat wanita menstruasi adalah *dysmenorrhea*.

Dysmenorrhea adalah nyeri haid yang merupakan gejala yang timbul menjelang dan selama menstruasi ditandai dengan gejala kram abdomen bagian bawah.³ Penatalaksanaan nyeri haid dapat dilakukan dengan terapi non farmakologis antara lain pengaturan posisi, teknik relaksasi, kompres hangat, pemberian ramuan herbal dan mendengarkan musik. Salah satu tanaman herbal adalah jahe. Jenis musik yang bisa digunakan music Mozart, karena dapat membuat rileks tubuh. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas pemberian terapi musik (mozart) dan minuman jahe terhadap penurunan nyeri *dysmenorrhea* primer.

Dari permasalahan di atas maka peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh minuman rempah jahe dan terapi musik Mozart terhadap penurunan skala nyeri haid primer.

METODE

Metode penelitian ini menggunakan *Quasi experimental pre and post test*. Proses pengambilan sampel menggunakan tehnik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan kuesioner disebarkan langsung ke auditor sebanyak 15 responden yang sedang mengalami menstruasi dengan nyeri *dysmenorrhea*. Responden dalam penelitian ini adalah

mahasiswi jurusan Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Notokusumo Yogyakarta pada semester IV atau tingkat II. Pengolahan dan analisa data menggunakan metode deskriptif analitik

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden

Kelas	Kelompok ramuan jahe (n=15)	Kelompok music klasik (<i>Mozart</i>) (n=15)
2D	75 %	80%

Presentase hasil penurunan skala nyeri pada kelompok terapi musik sebesar 80% atau sebanyak 12 responden. Hasil penelitian memperlihatkan bahwa terapi musik klasik (*Mozart*) berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada mahasiswi kelas 2D di Akper Notokusumo Yogyakarta didapatkan nilai rata-rata 80% responden mengalami penurunan nyeri. Rata-rata skala nyeri haid sebelum diberikan terapi yaitu 5 (1-10). Pada pengukuran setelah dilakukan terapi musik klasik (*Mozart*) skala nyeri dapat berkurang menjadi 2, berarti ada penurunan yang signifikan terhadap nyeri saat diberikan terapi musik klasik (*Mozart*).

Presentase hasil penurunan skala nyeri pada kelompok minuman jahe sebesar 75% atau sebanyak 11 responden Berdasarkan hasil penelitian didapatkan

bahwa intensitas nyeri haid responden dengan diberikan ramuan jahe memiliki nilai rata-rata 75% responden mengalami penurunan skala nyeri, dari skala 5 menjadi skala 3. Dengan begitu dapat dinyatakan bahwa pemberian ramuan jahe ini berpengaruh terhadap pengurangan nyeri haid pada mahasiswi Akper Notokusumo walaupun tidak signifikan saat terapi musik klasik (*Mozart*).

PEMBAHASAN

Peristiwa penting yang terjadi pada gadis remaja ialah datangnya haid atau menstruasi yang pertama kali, yang dinamakan *menarche*. Menstruasi adalah perdarahan periodik pada uterus yang dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi. Menstruasi atau datang bulan merupakan salah satu ciri kematangan yang terjadi pada perempuan. Menstruasi biasanya diawali pada usia remaja 13-15 tahun. Perempuan akan mengalami menstruasi setiap bulan hingga mencapai usia 45-55 tahun atau yang biasa disebut menopause. Waktu rata – rata perempuan menstruasi antara 3-8 hari dengan siklus haid bervariasi rata-rata 28 hari.⁴

Wanita yang mengalami menstruasi, kadang mengalami nyeri dengan tingkat dan sifat yang berbeda-beda mulai dari yang ringan hingga yang berat. Kondisi tersebut dinamakan *dysmenorrhea*, yaitu

suatu keadaan simptomatik yang meliputi nyeri abdomen, kram dan sakit pada bagian punggung. Nyeri haid dibedakan menjadi dua yaitu nyeri haid primer dan nyeri haid sekunder. Nyeri haid primer biasanya terjadi dari mulai pertama haid kurang lebih usia 10-15 tahun (*menarke*) sampai usia 25 tahun. Nyeri pada nyeri haid primer lebih dikarenakan kontraksi uterus, sedangkan nyeri haid sekunder disebabkan oleh kelainan yang didapat di dalam rongga uterus.⁵

Dysmenorrhea Spasmodik atau primer dialami oleh 60-75% wanita muda. Pada tiga perempuan wanita yang mengalaminya, intensitas kram ringan atau sedang, tetapi pada 25% nyeri berat dan membuat penderitanya tidak berdaya.⁶

Hasil penelitian ini khususnya tentang terapi Mozart sejalan dengan⁷ bahwa mendengarkan musik dapat memproduksi zat endorphin (substansi sejenis morfin yang disuplai tubuh yang dapat mengurangi rasa sakit/nyeri) yang dapat menghambat transmisi impuls nyeri di sistem saraf pusat, sehingga sensasi nyeri menstruasi dapat berkurang, musik juga bekerja pada sistem limbik yang akan dihantarkan kepada sistem saraf yang mengatur kontraksi otot-otot tubuh, sehingga dapat mengurangi kontraksi otot.

Hasil penelitian tentang terapi jahe mendukung pendapat⁸ bahwa kandungan

aleorisin pada rimpang jahe seperti gingerol, shogaol dan gingeron memiliki aktivitas antioksidan diatas vitamin E. Antioksidan dapat membantu seluruh sel dan jaringan tubuh memperbaiki serta mengatasi peradangan atau inflamasi. Gingeol pada jahe juga bersifat antikoagulan, yaitu dapat mencegah penggumpalan darah. Hal ini sangat membantu dalam pengeluaran darah haid. Sumber lain mengatakan, bahwa jahe dapat menurunkan produksi prostaglandin, yang diketahui sebagai penyebab utama nyeri haid.⁹

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dalam penelitian “Efektifitas Pemberian Terapi Musik (Mozart) dan Minuman Jahe Terhadap Penurunan Nyeri *Dysmenorrhea* Primer”, dapat disimpulkan bahwa:

1. Karakteristik demografi responden mayoritas mahasiswi pada kelompok intervensi berusia 19-20 tahun sebanyak 15 orang. Presentase hasil penurunan skala nyeri pada kelompok terapi musik sebesar 80% atau sebanyak 12 responden, dan presentase hasil penurunan skala nyeri pada kelompok minuman jahe sebesar 75% atau sebanyak 11 responden.

2. Rata-rata skala nyeri haid sebelum diberikan terapi musik yaitu 5 (1-10). Pada pengukuran setelah dilakukan terapi musik klasik (Mozart) yaitu 2, berarti ada penurunan yang signifikan terhadap nyeri saat diberikan terapi music klasik (Mozart).
3. Rata-rata skala nyeri haid sebelum diberikan minuman jahe yaitu 5 (1-10). Pada pengukuran setelah diberikan minuman jahe yaitu 3, dengan begitu dapat dinyatakan bahwa pemberian ramuan jahe ini berpengaruh terhadap pengurangan nyeri haid pada mahasiswi Akper Notokusumo Yogyakarta walaupun tidak signifikan saat terapi music klasik (Mozart).

DAFTAR PUSTAKA

1. Anna, Glasier. (2005). *Keluarga Berencana dan Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: EGC.
2. Bobak, Lowdermilk, & Jensen. (2004). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Jakarta: EGC.
3. Djuanda, Adhi. (2008). *Ilmu Penyakit Kulit dan Kelamin*. Jakarta: FKUL.
4. Anurogo, W. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta : CV Andi Offset.
5. Andrews, Gilly. (2009). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Wanita (Women's Sexual Health)*. Jakarta: EGC