

**Perbandingan Terapi Musik Dan Teknik Back Exercise Terhadap Intensitas Nyeri Haid Di Sekolah Tinggi Kesehatan Widya Husada Semarang**  
Oleh

**Masfufatun Jamil<sup>1</sup>, Cempaka Kumala Sari<sup>2</sup> dan Rifki Trijayanti Siwi<sup>3</sup>**

Email : masfufatunjamil@gmail.com

<sup>1</sup>Dosen Prodi D-III Kebidanan STIKES Widya Husada

### Abstrak

Masa remaja ditandai dengan munculnya karakteristik seks primer dan karakteristik seks sekunder. Hal ini sangat dipengaruhi oleh mulai bekerjanya kelenjar reproduksi. Yang mana ciri-ciri dari seks primer yaitu menstruasi, merasa khawatir, gelisah dan cepat marah, sedangkan seks sekunder cirri-cirinya pinggul bertambah lebar dan bulat, payudara membesar, kulit menjadi lebih halus. Nyeri haid muncul akibat kontraksi distritmik miometrium yang menampilkan satu gejala atau lebih, mulai dari nyeri yang ringan sampai berat di perut bagian bawah, bokong, dan nyeri spasmodik di sisi medial paha. Ada beberapa cara non farmakologi untuk meredakan dismenorea, yaitu kompres hangat atau mandi air hangat, masase, distraksi/relaksasi, latihan fisik/exercise, tidur cukup, diet rendah garam dan peningkatan penggunaan diuretik alami seperti daun seledri. Teknik relaksasi memberikan individu control diri ketika terjadi rasa tidak nyaman atau nyeri.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasy eksperimen* dengan rancangan "One Group Pretest Posttest" yaitu rancangan yang digunakan untuk mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melakukan uji skala nyeri dengan durasi tidur sebelum dan sesudah dilakukan intervensi.

Hasil analisis Pengaruh Teknik *Back exercise* dan terapi musik Terhadap Penurunan Nyeri Haid (*Disminore*) pada mahasiswi tingkat 1 dan 2 di STIKES Widya Husada Semarang pada tabel 4.3 menunjukkan hasil uji Wilcoxon dengan nilai p value <0,000 yang berarti Ho ditolak dan Ha diterima bahwa ada pengaruh teknik *Back exercise* dan terapi musik penurunan nyeri haid (*disminore*) pada mahasiswi tingkat 1 dan 2 di STIKES Widya Husada Semarang.

Kata Kunci : *Back exercise*, Terapi Musik dan Penurunan Nyeri Haid (*Disminore*)

### Abstract

*Adolescence is characterized by the emergence of primary sex characteristics and secondary sex characteristics. This is greatly influenced by the onset of the working of the reproductive gland. The features of primary sex are menstruation, worry, anxiety and irritability, while secondary sex of the cirri-hip tend to grow wide and round, breasts grow, the skin becomes smoother. Menstrual pain results from a myometrial dysplastic contraction featuring one or more symptoms, ranging from mild to severe pain in the lower abdomen, buttocks, and spasmodic pain on the medial side of the thigh. There are several non-pharmacological ways to relieve dysmenorrhoea, such as warm compress or warm bath, massage, distraction / relaxation, physical exercise / exercise, adequate sleep, low salt diet and increased use of natural diuretics such as celery leaves. Relaxation techniques give the individual self-control when there is discomfort or pain.*

*The method used in this research is quasy experiments with the design of "One Group Pretest Posttest" is a design that is used to reveal causal relationships by way of testing the scale of pain with sleep duration before and after intervention.*

*The result of the analysis of Back Exercise Technique and Music Therapy on the Reduction of Menstrual Pain (Disminore) on the 1st and 2nd degree students in STIKES Widya Husada Semarang in table 4.3 shows Wilcoxon test result with p value <0,000 which means Ho is rejected and Ha accepted that there is influence Back exercise techniques and music therapy decrease menstrual pain (disminore) in female students level 1 and 2 in STIKES Widya Husada Semarang.*

**Keywords:** *Back Exercise, Music Therapy and Decreased Menstrual Pain (Disminore)*

## Pendahuluan

Masa remaja ditandai dengan munculnya karakteristik seks primer dan karakteristik seks sekunder. Hal ini sangat dipengaruhi oleh mulai bekerjanya kelenjar reproduksi. Yang mana ciri-ciri dari seks primer yaitu menstruasi, merasa khawatir, gelisah dan cepat marah, sedangkan seks sekunder cirri-cirinya pinggul bertambah lebar dan bulat, payudara membesar, kulit menjadi lebih halus. Nyeri haid adalah rasa nyeri dibagian perut bawah seperti dicengkram atau diremas – remas, sakit kepala yang berdenyut, mual muntah, nyeri dipunggung bagian bawah, diare, bahkan hingga pingsyang terasa sebelum atau sesudah menstruasi.

Nyeri haid muncul akibat kontraksi distritmik miometrium yang menampilkan satu gejala atau lebih, mulai dari nyeri yang ringan sampai berat di perut bagian bawah, bokong, dan nyeri spasmodik di sisi medial paha. Ada beberapa cara non farmakologi untuk meredakan dismenorea, yaitu kompres hangat atau mandi air hangat, masase, distraksi/relaksasi, latihan fisik/*exercise*, tidur cukup, diet rendah garam dan peningkatan penggunaan diuretik alami seperti daun seledri. Teknik relaksasi memberikan individu control diri ketika terjadi rasa tidak nyaman atau nyeri.

Berdasarkan uraian dari latar belakang masalah diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “ Perbandingan Terapi Musik Dan *Back Exercise* Terhadap Intensitas Nyeri Haid ”

Tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1 Untuk Mengetahui Gambaran Intensitas Nyeri Haid Sebelum Dan Sesudah Diberikan Terapi Musik Pada Mahasiswi Kebidanan Di Sekolah Tinggi Kesehatan Widya Husada Semarang.
- 2 Untuk Mengetahui Gambaran Intensitas Nyeri Haid Sebelum Dan Sesudah Diberikan Terapi *Back Exercise* Pada Mahasiswi Kebidanan Di Sekolah Tinggi Kesehatan Widya Husada Semarang
- 3 Untuk Mengetahui perbandingan terapi musik dan *Back Exercise* terhadap intensitas nyeri haid Pada Mahasiswi Kebidanan Di Sekolah Tinggi Kesehatan Widya Husada Semarang

## Metode Penelitian

### 1. Rancangan Penelitian

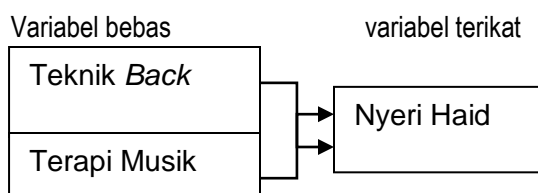
Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasy eksperimen* dengan rancangan “*One Group Pretest Posttest*” yaitu rancangan yang digunakan untuk mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melakukan uji skala nyeri dengan durasi tidur sebelum dan sesudah dilakukan intervensi

## 2. Definisi operasional

Variable	Defisi operasional	Cara ukur	Hasil ukur	Skala ukur
Teknik <i>Back exercise</i>	<i>Back exercise</i> merupakan suatu bentuk latihan yang diberikan pada penderita nyeri punggung bawah atau pinggang sehingga dapat menurunkan rasa nyerinya.	-	-	-
Terapi musik	Terapi musik merupakan penggunaan musik sebagai terapi yang berguna untuk memperbaiki, memelihara serta mengembangkan mental dan fisik	-	-	-
Nyeri haid ( <i>dismenore</i> )	Nyeri haid adalah rasa nyeri dibagian perut bawah seperti dicengkram atau diremas – remas, sakit kepala yang berdenyut, mual muntah, nyeri dipunggung bagian bawah, diare, bahkan hingga pingsanyang terasa sebelum atau sesudah menstruasi	Menggunakan lembar observasi skala nyeri <i>numeric rating scale</i>	Data kategorik. Kriteria pada skala nyeri 0 = tidak ada nyeri nyeri ringan = 1-3 nyeri sedang = 4-6 nyeri berat = 7-9 nyeri sangat berat = 10	Ordinal

## 3. Kerangka konsep

Adapun kerangka konsep dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:



## 4. Hipotesis

Ho: tidak ada pengaruh melakukan teknik *Back exercise* dan Terapi Musik terhadap penurunan nyeri haid

Ha: ada pengaruh melakukan teknik *Back exercise* dan Terapi Musik terhadap penurunan nyeri haid

## 5. Lokasi Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di STIKES Widya Husada Semarang

## 6. Populasi

Teknik sampling yang tepat dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik *purposive sampling* atau penarikan sampel bertujuan, yaitu pengambilan subjek penelitian dengan didasarkan pada tujuan tertentu.

Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa Kebidanan :

- a. Tingkat 1 : 15
- b. Tingkat 2 : 15

## 7. Alat pengukuran data

Cara pengukuran penelitian ini dengan mengukur skala nyeri awal (sebelum dilakukan intervensi), melakukan intervensi teknik *Back exercise* dan terapi musik. Kemudian melakukan pengukuran kembali dengan *pain scale* dan mencatat hasil yang akan diolah

## 8. Teknik Pengumpulan Data

Cara pengumpulan data dalam penelitian ini, yaitu :

### a. Data Primer

Dalam penelitian ini, data primer yang diperoleh peneliti yaitu sesuai dengan sifat penelitian kualitatif yang memfokuskan pada pemahaman suatu gejala, maka metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi

### b. Data Sekunder

Data sekunder dalam penelitian ini didapat dari STIKES Widya Husada Semarang berupa data jumlah mahasiswa di STIKES Widya Husada Semarang

## 9. Metode analisa data

Dalam statistik, informasi yang diperoleh dipergunakan untuk proses pengolahan data

terdapat langkah-langkah yang harus ditempuh, diantaranya;

### a. Editing

*Editing* dapat dilakukan pada tahap pengumpulan data atau setelah data dikumpulkan.

### b. Coding

Dalam penelitian ini data yang di koding adalah

#### a) Riwayat menstruasi

Angka 1 untuk kode teratur

Angka 2 untuk kode tidak teratur

#### b) Skala nyeri

Angka 1 untuk skala 1-3= nyeri ringan

Angka 2 untuk skala 4-6= nyeri sedang

Angka 3 untuk skala 7-9=nyeri berat

Angka 4 untuk skala 10= nyeri berat sekali

### c. Data entry

*Data entry* adalah kegiatan memasukkan data yang telah dikumpulkan ke dalam master table atau *database* computer, kemudian membuat distribusi frekuensi sederhana atau dengan membuat tabel kontingen.

### d. Melakukan teknik analisis :

#### a) Analisis univariat

Pada umumnya dalam analisis ini hanya menghasilkan distribusi frekuensi dan presentase dari setiap variabel. Misalnya distribusi frekuensi responden berdasarkan : nyeri *disminore*.

#### b) Analisis Bivariat

Pada penelitian ini analisis bivariat digunakan untuk menguji perbedaan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan *cat stretch exercise* dan kompres hangat terhadap penurunan nyeri haid (*disminore*).

Penelitian ini menggunakan uji wilcoxon test, karena untuk menguji pengaruh perbedaan dengan data ordinal dari 2 hasil pengukuran pada kelompok yang sama dengan *one-group pre-test post-test design without control group*.

Rumus uji wilcoxon :

$$Z = \frac{T - \left[ \frac{1}{4N(N+1)} \right]}{\sqrt{\frac{1}{24N(N+1)(2N+1)}}$$

Dimana :

N : banyak data yang berubah setelah diberi perlakuan berbeda

T : jumlah ranking dari nilai selisih yang negatif (apabila banyaknya selisih yang positif lebih banyak dari banyaknya selisih positif).

Dasar interpretasinya adalah apabila nilai p value  $\leq \alpha$  atau nilai p-value 0,05  $H_0$  ditolak  $H_a$  diterima, artinya ada pengaruh teknik *Back exercise* dan terapi musik terhadap penurunan nyeri haid (*disminore*) di STIKES Widya Husada Semarang . Sedangkan apabila nilai p value  $\alpha$  atau nilai  $>0,05$  maka  $H_0$  diterima  $H_a$  pengaruh teknik *Back exercise* dan terapi musik terhadap penurunan nyeri haid (*disminore*) di STIKES Widya Husada Semarang

## Hasil Penelitian Dan Pembahasan

### 1. Analisis Univariat

a. Hasil penelitian didapatkan data distribusi frekuensi responden berdasarkan nyeri haid (*disminore*) sebelum dilakukan teknik *Back exercise* dan terapi musik pada mahasiswa tingkat 1 dan 2 di STIKES Widya Husada Semarang sebagai berikut : distribusi frekuensi nyeri sebelum dilakukan pemberian teknik *Back exercise* dan terapi musik terbanyak adalah

nyeri haid (*disminore*) sedang 19 responden dengan presentase (63,3%), nyeri ringan 11 responden dengan presentase (36,7%).

Nyeri haid (*disminore*) yang dialami siswi sebelum latihan teknik *Back exercise* dan terapi musik disebabkan karena adanya peningkatan produksi prostaglandin sehingga menyebabkan hiperaktivitas uterus. Prostaglandin juga merangsang kontraksi ritmik ringan miometrium uterus. Kontraksi ini membantu mengeluarkan darah melalui vagina sebagai darah haid. Kontraksi uterus yang terlalu kuat akibat produksi berlebihan prostaglandin menyebabkan kram haid (*disminore*) yang dialami oleh remaja.

b. Hasil penelitian didapatkan data distribusi frekuensi responden berdasarkan nyeri haid (*disminore*) sesudah dilakukan teknik *Back exercise* dan terapi musik pada mahasiswa tingkat 1 dan 2 di STIKES Widya Husada Semarang sebagai berikut : distribusi frekuensi nyeri sesudah dilakukan pemberian teknik *Back exercise* dan terapi musik frekuensi nyeri terbanyak pada intensitas nyeri ringan 22 responden dengan presentase (73,3), tidak ada nyeri 8 responden dengan presentase (26,7%) sehingga dapat disimpulkan bahwa nyeri haid (*disminore*) saat dilakukan teknik *Back exercise* dan terapi musik mengalami penurunan setelah diberikan *Back exercise* dan terapi musik.

Analisis peneliti berdasarkan hasil penelitian, jurnal terkait serta teori yang ada, maka peneliti berpendapat responden sebagian besar mengalami penurunan. Skala nyeri *disminore* setelah diberikan teknik *Back exercise* dan terapi musik. Hal ini dikarenakan pada saat melakukan gerakan yang

meliputi duduk bersila untuk melatih pernafasan, cat pose untuk relaksasi punggung dan perut, sampai sikap lilin responden melakukan gerakan dengan sempurna. Maka responden mengalami penurunan nyeri ringan.

## 2. Analisis Bivariat

Pengaruh teknik *Back exercise* dan terapi musik pada mahasiswi tingkat 1 dan 2 di STIKES Widya Husada Semarang sebagai berikut: didapat nyeri haid (*disminore*) responden sebelum dan sesudah diberikan teknik *Back exercise* dan terapi musik yang mengalami penurunan intensitas nyeri sebanyak 27 responden dan yang tidak mengalami perubahan intensitas nyeri sebelum dan sesudah diberikan teknik *Back exercise* dan terapi musik sebanyak 3 responden. Berdasarkan data tabel 4.3 didapat nilai p value sebesar 0,000 pada teknik *Back exercise* dan terapi musik saat nyeri *disminore*, artinya nilai p value <0,05 sehingga dapat disimpulkan  $H_0$  ditolak  $H_a$  diterima ada pengaruh teknik teknik *Back exercise* dan terapi musik terhadap penurunan nyeri haid (*disminore*) pada mahasiswi tingkat 1 dan 2 di STIKES Widya Husada Semarang.

Musik terbukti menunjukkan efek yaitu menurunkan frekuensi denyut jantung, mengurangi kecemasan dan depresi, menghilangkan nyeri, dan menurunkan tekanan darah. Menurut Crowe mantan presiden The National Association of Musik Therapy mengatakan bahwa musik dan irama dapat menghasilkan efek penyembuhan dan bisa membantu mengurangi rasa sakit atau nyeri. Musik dapat memberikan efek nyaman dan senang pada pendengarnya, musik yang didengarkan seseorang

dapat menggugah emosi dan perasaan sejahtera sehingga mengilhami gerakan ringan serta moderat. Perasaan nyaman, senang dan sejahtera inilah yang merupakan ciri khas dari kondisi seseorang yang berada dalam keadaan alfa, pada saat kondisi ini otak akan memproduksi serotonin dan endorphin yang menyebabkan seseorang merasa nyaman, aman dan tenang, sehingga intensitas nyeri dapat berkurang.

Sedangkan *back exercise* mengurangi spasme pada otot stabilator punggung bawah dan daerah perut dengan gerakan peregangan. Sifat latihan dari *back exercise* adalah kontraksi statik secara general, yang akan memungkinkan semua otot akan berkontraksi secara general. Maka dengan demikian akan didapatkan reaksi spontan berupa kontraksi (penguatan) dan penguluran pada struktur lokal yang dirangsang, gerakan ini akan diikuti interval relaksasi secara spontan sehingga nyeri dapat berkurang.

## 3. Keterbatasan Peneliti

Dalam penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, diantaranya adalah sebagai berikut :

1. Sampel dalam penelitian ini mempunyai siklus yang berbeda-beda sehingga membutuhkan waktu yang cukup lama untuk menyelesaikan penelitian.
2. Peneliti tidak bisa mengontrol responden yang mengkonsumsi obat untuk menghilangkan rasa nyeri haid.

## Simpulan Dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang pengaruh teknik *Back exercise* dan terapi musik terhadap penurunan nyeri haid (*disminore*) pada mahasiswi Prodi D III Kebidanan tingkat 1 dan 2 di

STIKES Widya Husada Semarang, dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Hasil identifikasi nyeri sebelum dilakukan perlakuan teknik *Back exercise* dan terapi musik didapatkan hasil bahwa 11 responden mengalami nyeri ringan presentase sebanyak (36,7%). Mengalami nyeri sedang sejumlah 19 responden presentase sebanyak (63,3% ) yang paling banyak dialami oleh mahasiswa yaitu nyeri sedang.
2. Hasil identifikasi nyeri sesudah dilakukan pemberian teknik *Back exercise* dan terapi music frekuensi nyeri terbanyak pada intensitas nyeri ringan 22 responden dengan presentase (73,3), tidak ada nyeri 8 responden dengan presentase (26,7%) sehingga dapat disimpulkan bahwa nyeri haid (*disminore*) saat dilakukan teknik *Back exercise* dan terapi musik mengalami penurunan setelah diberikan.
3. Hasil analisis pengaruh teknik *Back exercise* dan terapi musik terhadap penurunan nyeri haid (*disminore*) pada mahasiswa Prodi D III Kebidanan tingkat 1 dan 2 di STIKES Widya Husada Semarang menunjukkan hasil uji Wilcoxon dengan nilai p value<0,000 yang berarti Ho ditolak dan Ha diterima bahwa ada pengaruh *Back exercise* dan terapi musik terhadap penurunan nyeri haid(*disminore*) pada Prodi D III Kebidanan tingkat 1 dan 2 di STIKES Widya Husada Semarang.

Demi kesempurnaan penelitian ini maka saran peneliti sebagai berikut mengharapkan bagi peneliti yang akan dilakukan selanjutnya, peneliti dapat mengontrol responden agar tidak mengkonsumsi obat penghilang rasa nyeri pada saat menstruasi sehingga hasil yang didapatkan dalam penelutian lebih valid.

## Daftar Pustaka

- Amsila. 2011. Pengaruh Terapi Musik Klasik Dan Pop Terhadap Kemampuan Pemecahan Spasial Di Tinjau Dari Dimensi Kepribadian Ekstrovert Dan Introvert. Skripsi. Sumatra Utara : Universitas Sumatra Utara
- Bobak. 2004. Buku Ajar Keperawatan Maternitas. Jakarta : EGC.
- Chomaria, Nurul. 2009. Tips Jitu Dan Praktis Mengusir Stress. Jakarta. Diva Press.
- Dharma, Kusuma Kelana. 2011. Metodologi Penelitian Keperawatan : Panduan Melaksanakan dan Menerapkan Hasil Penelitian, Jakarta, Trans InfoMedia.
- Eniwarti. 2014. Pengaruh Terapi Musik Mozart terhadap Penurunan Derajat Nyeri Menstruasi pada Remaja Putri di MAN Padang Japang Tahun 2014
- Flaherty E., 2008,Wong-Baker FACES Pain Rating Scale, National Initiative on Pain Control.
- Hidayat, Alimul. 2007. Metode Penelitian Kebidanan Teknik Analisis Data.Jakarta: Salemba Medika.
- Klik Dokter. 2011.Kesehatan Wanita: Bebas Nyeri Haid.<http://www.Klikdokter.com/rubrikspesialis/kesehatan-wanita>
- Manuaba, I. B. G. 2002. Konsep Obstetri dan Ginekologi Sosial Indonesia. Jakarta. EGC
- Mansjoer,A. 2000 . Kapita Selekta Kedokteran. Edisi 3. Jakarta : Medica Aesculpalus.
- Notoatmodjo. 2010. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : PT. Rineka Cipta
- Nursalam. 2011. Konsep dan penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan. Jakarta : Salemba Medika
- Nursalam. 2014. Manajemen keperawatan aplikasi dalam praktik keperawatan profesional edisi 4. Jakarta : Salemba Medika
- Perdanasari, N. 2012. Perbedaan Terapi Musik Klasik Dengan Terapi Musik Kesukaan Terhadap

Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di  
SMAN 5 Denpasar. Bali : Universitas Udayana

Potter & Perry. (2005). Buku Ajar Fundamental  
Keperawatan Konsep, Proses, dan Praktik. Edisi  
4 volume 1. EGC. Jakarta

Prawirohardjo, S. 2007. Ilmu Kebidanan. Jakarta :  
Yayasan Bina Pustakasarwono Prawirohardjo.

Proverawati dan Misaroh. 2009. Menarche Menstruasi  
Pertama