

PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAFAS DAN TERAPI MUSIK MOZART TERHADAP NYERI HAID DI POSYANDU REMAJA

The Effect of Relaxation Techniques and Mozart Music Therapy on Menstrual Pain at the Youth Integrated Service Post

Ida Ayu Gd Sri Handayanti, Pande Putu Novi Ekajayanti*, Ni Made Egar Adhiestiani, Luh Putu Widiastini
STIKES Bina Usada Bali
*) pandenovi18@gmail.com

ABSTRACT

One of the problems that often arises and affects the reproductive health of teenagers is menstrual pain, which affects the health of the reproductive organs. The lack of knowledge among teenagers about the causes, symptoms, and deal with menstrual pain, so that teenagers just let it happen causes teenagers not to be able to carry out daily activities freely. This pain can impair a teenager's ability to concentrate while learning, thus action is required to alleviate it. This research aimed to determine the effect of Mozart's relaxation techniques and music therapy on menstrual pain in the adolescent Posyandu in Sedang Village. This research uses quantitative research methods with a pre-experimental design with a one-group pre-test post-test design. The sampling technique in this research used purposive sampling with a sample size of 25 respondents. Data were analyzed using the Wilcoxon rank hypothesis test. From the results of data analysis, it was found that there was an effect of relaxation therapy and Mozart music therapy on menstrual pain in the Posyandu for teenagers in Medium Village with a p-value of $0.000 < 0.05$. It can be concluded that relaxation therapy and Mozart music therapy have an effect on menstrual pain in the Posyandu for teenagers in Medium Village. Midwives can use relaxation therapy and Mozart music therapy to optimize the role of midwives in reducing menstrual pain in teenagers.

Keywords : relaxation, Mozart music, menstrual pain

ABSTRAK

Salah satu masalah yang sering muncul serta mempengaruhi kesehatan reproduksi remaja adalah nyeri haid, ini mempengaruhi kesehatan organ reproduksi. Kurangnya pengetahuan remaja untuk mengetahui penyebab, gejala, dan mengatasi nyeri haid, sehingga remaja membiarkan begitu saja menyebabkan remaja tidak dapat leluasa melakukan aktifitas sehari-hari. Rasa nyeri ini dapat membuat konsentrasi belajar remaja berkurang sehingga perlu tindakan untuk mengurangi rasa nyeri tersebut. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pengaruh teknik relaksasi dan terapi musik Mozart terhadap nyeri haid di posyandu remaja Desa Sedang. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain pre-eksperimen dengan desain one group pre-test post-test design. Teknik sampling pada penelitian ini menggunakan purposive sampling dengan jumlah sampel 25 responden. Data di analisis menggunakan uji hipotesis Wilcoxon rank test. Dari hasil analisa data didapatkan ada pengaruh terapi relaksasi dan terapi musik mozart terhadap nyeri haid di posyandu remaja Desa Sedang dengan nilai p value sebesar $0,000 < 0,05$. Dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi dan terapi musik mozart berpengaruh terhadap nyeri haid di posyandu remaja Desa Sedang. Remaja dapat menggunakan terapi relaksasi dan terapi musik Mozart untuk mengurangi nyeri haid.

Kata kunci : relaksasi, musik Mozart, nyeri haid

PENDAHULUAN

Salah satu masalah yang sering muncul serta mempengaruhi kesehatan reproduksi remaja adalah nyeri haid, ini mempengaruhi kesehatan organ reproduksi (Sarwono, 2016). Nyeri haid menjadi suatu kondisi yang merugikan bagi banyak wanita dan memiliki dampak besar pada kualitas hidup terkait kesehatan. Akibatnya, nyeri haid juga memegang tanggung jawab atas kerugian ekonomi yang cukup besar karena biaya obat, perawatan medis, dan penurunan produktivitas. Pada beberapa literatur dilaporkan terdapat variasi prevalensi secara substansial. Nyeri haid membuat wanita tidak dapat

beraktifitas secara normal, sebagai contoh siswi yang mengalami nyeri haid primer tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar dan motivasi belajar menurun karena nyeri yang dirasakan (Larasati, 2016).

Munculnya nyeri dapat menimbulkan berbagai keluhan pada remaja seperti rasa sakit pada perut bagian bawah, disertai kram biasanya menyebar hingga ke bagian belakang, kaki atau pangkal paha. Kurangnya pengetahuan remaja untuk mengetahui penyebab, gejala, dan mengatasi nyeri haid, sehingga remaja membiarkan begitu saja menyebabkan remaja

tidak dapat leluasa melakukan aktifitas sehari-hari. Rasa nyeri ini dapat membuat konsentrasi belajar remaja berkurang sehingga perlu tindakan untuk mengurangi rasa nyeri tersebut (Lestari, 2019).

Prevalensi nyeri haid di Indonesia sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% nyeri haid primer dan 9,36% nyeri haid sekunder (Larasati, 2016). Menurut Dinas Kesehatan Provinsi Bali tahun 2014 dalam jurnal Lestari (2019) angka kejadian nyeri haid pada remaja putri di Bali sebanyak 48,05%. Terdapat sejumlah metode non-farmakologi atau terapi komplementer yang dapat dilakukan untuk meredakan nyeri haid yang dirasakan oleh remaja, yaitu dengan menerapkan teknik relaksasi berfungsi untuk memberikan individu control diri ketika terjadi rasa tidak nyaman atau nyeri serta memberikan terapi music untuk meredakan nyeri haid yang dirasakan. Penelitian oleh Silviani, dkk., (2020), menunjukkan 33 siswi (68,8%) mengalami nyeri dismnoea sedang sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas, 19 siswi (39,6%) tidak mengalami nyeri dismnoea sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas, dan ada pengaruh yang signifikan antara teknik relaksasi nafas dengan nyeri haid di SMA Negeri Purwodadi Kabupaten Musi Rawas Sumatera Selatan.

Relaksasi merupakan metode efektif untuk mengurangi rasa nyeri pada klien yang mengalami nyeri kronis, Relaks sempurna yang dapat mengurangi ketegangan otot, rasa jenuh, kecemasan sehingga mencegah megebatnya stimulus nyeri. Relaksasi adalah kegiatan yang memadukan otak dan otot, jika seseorang melakukan relaksasi, puncaknya adalah fisik yang segar dan otak yang siap menyala kembali (Mubarak, Indrawati dan Susanto, 2015).

Metode non-farmakologi berikutnya yang dapat diterapkan untuk meredakan nyeri haid yaitu terapi musik. Hal ini diperkuat oleh hasil penelitian Jamil, dkk (2018), menunjukkan hasil uji Wilcoxon dengan nilai *p-value* <0,000 yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima bahwa ada pengaruh teknik Back exercise dan terapi musik penurunan nyeri haid pada mahasiswa 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 (dalam Jamil, dkk, 2018), mengatakan bahwa musik dan irama dapat menghasilkan efek penyembuhan dan bisa membantu mengurangi rasa sakit atau nyeri.

Berdasarkan studi pendahuluan pada kegiatan posyandu remaja di Desa Sedang yaitu terdapat sebanyak 10 orang, remaja diberikan kuesioner pengukuran nyeri, 8 remaja mengalami nyeri haid sedang dan 2 remaja mengalami nyeri haid ringan. Sebagian besar remaja menyatakan tidak melakukan tindakan untuk meringankan keluhan nyeri

haid yang dialami.

Sehingga bserdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Teknik Relaksasi Dan Terapi Musik Mozart Terhadap Nyeri Haid Di Posyandu Remaja Desa Sedang”.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen dengan metode kuantitatif. Desain penelitian yang digunakan yaitu pre eksperimental menggunakan pendekatan *one group pretest-posttest with control group design*. Populasi dalam penelitian ini adalah Remaja Putri di Posyandu Remaja Desa Sedang, Kecamatan Abiansemal, Kabupaten Badung, Bali sebanyak 25 orang, dari populasi tersebut dipilih sampel sebanyak 25 responden dengan menggunakan teknik *total sampling* atau *consequitive sampling*.

Penelitian ini telah dinyatakan laik etik dengan SK nomor: 355/EA/KEPK-BUB-2023. Jenis alat yang digunakan dalam pengumpulan data adalah lembar kuisioner berupa skala nyeri NRS (*Numeric Rating Scale*). Jenis data yang dikumpulkan yaitu data primer. Data primer didapat dari hasil pengukuran skala nyeri yang dikeluhkan oleh responden sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan. Teknik uji analisis yang digunakan untuk membandingkan nilai pre dan post adalah uji Wilcoxon Rank Test dengan penilaian apabila hasil nilai $p < 0,05$ dan atau hasil z hitung dibandingkan dengan z tabel lebih besar (z hitung $>$ z tabel) maka H_0 ditolak dan menerima H_a penelitian.

HASIL

Univariat

Pengumpulan data responden telah dilakukan pada bulan Oktober dan November 2023 dengan jumlah responden yang memenuhi kriteria dalam penelitian ini berjumlah 25 responden remaja di Posyandu Remaja Desa Sedang. Data diolah secara komuterisasi menggunakan program SPSS versi 22.0. Karakteristik responden pada penelitian ini berdasarkan usia, berat badan, dan usia *menarche*.

1. Karakteristik responden

Tabel 1
Karakteristik responden

Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia		
10-13 tahun	4	16%
14-16 tahun	12	48%
17-19 tahun	9	36%
Berat Badan		

<30 Kg	0	0%
30-40 Kg	4	16%
40-50 Kg	12	48%
>50 Kg	9	36%
Usia Menarche		
<10 tahun	0	0%
10-15 tahun	25	100%
>15 tahun	0	0%
Total	25	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan mayoritas responden berusia antara 14-16 tahun total 12 responden (48%), mayoritas responden memiliki berat badan yaitu 40 sampai 50 Kg sebanyak 12 responden (48%). Seluruh responden mengalami menarche pada usia antara 10-15 tahun sebanyak 25 orang (100%).

2. Hasil pre test tingkat nyeri haid pada remaja

Gambaran hasil identifikasi tingkat nyeri yang dirasakan oleh responden yang dilakukan sebelum diberikan perlakuan terapi relaksasi dan terapi musik mozart, adalah sebagai berikut:

Tabel 2
Gambaran identifikasi pretest tingkat nyeri haid pada remaja

Kategori	Frekuensi (f)	Persentase
Nyeri ringan	0	0%
Nyeri Sedang	11	44%
Nyeri Berat	14	56%
Total	25	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan mayoritas responden remaja mengalami nyeri haid skala sedang sebanyak 11 responden (44%).

3. Hasil post test tingkat nyeri haid pada remaja

Gambaran hasil identifikasi tingkat nyeri haid yang dialami oleh remaja yang dilakukan setelah diberikan perlakuan terapi relaksasi dan terapi musik mozart, adalah sebagai berikut:

Tabel 3
Gambaran identifikasi post test tingkat nyeri haid pada remaja

Kategori	Frekuensi (f)	Persentase
Nyeri Ringan	8	32%
Nyeri Sedang	14	56%
Nyeri Berat	3	12%
Total	25	100

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa

mayoritas responden setelah diberikan terapi relaksasi dan terapi musik mozart mengalami nyeri ringan sebanyak 8 orang (32%)

Bivariat

Uji *bivariat* adalah alat uji yang menguji variabel untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan sebab akibat diantara dua variabel. Uji normalitas yang digunakan pada penelitian ini adalah *Shapiro Wilk*. Penelitian ini menggunakan analisis non parametrik test yaitu *wilcoxon signed ranks tests* untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi dan terapi musik mozart terhadap nyeri haid di posyandu remaja Desa Sedang

1. Uji normalitas data

Hasil uji normalitas data pada *pre test* dan *post test* tingkat nyeri haid pada remaja di Posyandu Remaja Desa Sedang adalah sebagai berikut:

Tabel 4
Uji normalitas data

Kategori	N	P Value
<i>Pre Test</i>	25	0,000
<i>Post Test</i>	25	0,000

Berdasarkan hasil tabel 4 diperoleh hasil nilai *p value* < 0,05 sehingga dikatakan variabel tidak berdistribusi normal, sehingga uji yang digunakan yaitu uji non parametrik. Salah satu uji non parametrik yang dapat digunakan adalah *wilcoxon signed ranks test*.

2. Pengaruh terapi relaksasi dan terapi musik mozart terhadap nyeri haid di Posyandu Remaja Desa Sedang

Tabel 5
Analisis pengaruh terapi relaksasi dan terapi musik mozart terhadap nyeri haid di posyandu remaja Desa Sedang

Kategori	Mean	Median	Z	P Value
<i>Pre Test</i>	2,56	3,00	-4,428	0,000
<i>Post Test</i>	1,12	1,00		

Berdasarkan tabel 5 diperoleh nilai *p value* sebesar 0,000 < 0,05 maka disimpulkan bahwa H_0 ditolak artinya adanya pengaruh terapi relaksasi dan terapi musik mozart terhadap nyeri haid di posyandu remaja Desa Sedang.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden di Desa Sedang

Berdasarkan hasil penelitian mayoritas responden berusia antara 14-16 tahun total 12 responden (48%), mayoritas responden memiliki berat

badan yaitu 40 sampai 50 Kg sebanyak 12 responden (48%). Seluruh responden mengalami menarche pada usia antara 10-15 tahun sebanyak 25 orang (100%). Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari and Cahyaningtyas (2022) yaitu diketahui bahwa paling banyak umur menstruasi atau menarche responden di umur 12 tahun yaitu sebesar 31% atau 18 responden.

Menstruasi adalah sebuah proses normal yang dialami oleh perempuan di setiap bulannya yang ditandai dengan keluarnya darah dari vagina. Perdarahan ini terjadi secara periodik dan siklis dari uterus disertai deskuamasi endometrium (Adam *et al.*, 2022). Menstruasi pertama atau menarche adalah hal yang wajar dan pasti dialami oleh setiap wanita normal dan tidak perlu digelisahkan. Menstruasi yang pertama kali terjadi merupakan suatu ciri kedewasaan bagi wanita sehat dan tidak sedang hamil. Menarche merupakan menstruasi pertama yang biasanya terjadi dalam rentang usia 10-16 tahun atau pada masa awal remaja di tengah pubertas sebelum memasuki masa reproduksi (Fatmawati *et al.*, 2022). Menurut Lubis, Kasjono and Pramana (2022) Menarche adalah perdarahan yang terjadi baik secara periodik maupun siklik dari rahim disertai pengelupasan atau deskuamasi dinding rahim. Usia terjadinya menarche dapat dikategorikan menjadi: Menarche cepat : Usia < 11 tahun, Menarche normal : usia 11-13 tahun dan Menarche lambat : usia > 13 tahun (Adam *et al.*, 2022).

Peneliti berasumsi bahwa usia menarche yang normal, berat badan yang sesuai, dan pendidikan yang memadai tentang menstruasi adalah faktor-faktor penting yang dapat mendukung kesehatan reproduksi remaja. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi usia menarche dan kesehatan reproduksi remaja secara keseluruhan.

Tingkat Nyeri Haid Remaja Putri di Desa Sedang sebelum diberikan Terapi

Berdasarkan hasil penelitian mayoritas responden remaja mengalami nyeri haid skala sedang sebanyak 11 responden (44%), dan nyeri skala berat sebanyak 14 orang (56%). Dismenorea merupakan kondisi ginekologi yang paling umum, yang ditandai dengan kram yang menyakitkan di perut bagian bawah atau punggung saat menstruasi, menyerang 45%-95% wanita menstruasi di seluruh dunia. Gejala *dismenorea* biasanya berupa nyeri pada perut bagian bawah, panggul, punggung dan/atau paha dan juga dapat berupa gejala sistemik seperti sakit kepala, mual, muntah, dan/atau diare. Nyeri hebat dan gejala *dismenorea* dapat menurunkan mood, kualitas tidur dan produktivitas, meningkatkan ketidakhadiran di sekolah dan/atau bekerja, serta menurunkan kualitas hidup seseorang secara keseluruhan (Juwita *et al.*,

2023).

Hasil penelitian tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Handayani, Putri and Nurita (2022) didapatkan hasil skala nyeri sebelum dilakukan terapi sebanyak 55% remaja mengalami nyeri berat saat menstruasi dan sebanyak 31,7% remaja mengalami nyeri sedang saat menstruasi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Hidayati, Maris dan Dwi (2023) mengatakan bahwa berbagai macam gangguan sering dialami ketika menstruasi diantaranya adalah kram di bawah perut, muncul jerawat, lebih emosional, lesu, nyeri pada payudara, sakit kepala, dan mual. Dismenorea biasanya mulai terjadi pada 24 jam sebelum terjadinya menstruasi dan dapat terasa hingga 24-36 jam. Kram tersebut terutama dirasakan di derah perut bagian bawah menjalar ke punggung atau permukaan dalam paha.

Nyeri haid (*dysmenorrhea*) adalah nyeri perut yang berasal dari kram yang terjadi selama menstruasi. Disebut *dysmenorrhea* primer jika tidak ditemukan penyebab yang mendasarinya dan *dismenorea* sekunder jika penyebabnya adalah kelainan kandungan. Faktor risiko yang berhubungan dengan peningkatan nyeri haid antara lain haid dini, riwayat *dismenorea* keluarga, indeks massa tubuh (BMI) yang tidak normal, kebiasaan makan fast food, lama keluar darah haid, paparan asap rokok, minum kopi, dan *alexithymia* (Khoirunnisa *et al.*, 2023). Gangguan ini tidak boleh dibiarkan, dampak yang terjadi jika nyeri haid (*dysmenorrhea*) tidak ditangani adalah gangguan aktifitas hidup sehari-hari, gelisah, depresi, *Retrograd* menstruasi (menstruasi yang bergerak mundur), infertilitas (kemandulan), ektopik pecah, dan kista pecah (*dysmenorrhea*) (Amru & Selvia, 2022).

Peneliti berasumsi bahwa tingginya prevalensi nyeri haid menunjukkan perlunya intervensi kesehatan yang efektif dan edukatif yang komprehensif tentang *dismenorea*. Deteksi dini faktor risiko dan manajemen nyeri yang baik sangat penting untuk mencegah komplikasi jangka panjang. Edukasi tentang cara mengatasi nyeri haid harus diberikan kepada remaja dan keluarga mereka untuk meningkatkan kualitas hidup remaja perempuan secara keseluruhan.

Tingkat Nyeri Haid Remaja Putri di Desa Sedang setelah diberikan Terapi

Berdasarkan hasil penelitian mayoritas responden setelah diberikan terapi relaksasi dan terapi musik mozart mengalami nyeri ringan sebanyak 8 orang (32%), nyeri sedang sebanyak 14 orang (56%), dan nyeri berat 3 orang (12%). Upaya penanganan untuk mengurangi *dismenorea* ada 2 cara untuk mengurangi nyeri pada saat haid yaitu secara farmakologi dan non farmakologi. Penanganan non farmakologi juga dapat dilakukan untuk

mengurangi dismenorea, salah satu yang bisa dapat dilakukan adalah dengan menggunakan teknik relaksasi. Teknik relaksasi merupakan salah satu penatalaksanaan nonfarmakologi dengan teknik yang sederhana dan murah untuk mengatasi nyeri.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Silviani, Karaman and Septiana (2019) bahwa nyeri sesudah diberikan terapi teknik relaksasi otot progresif menunjukkan nyeri sedang menjadi tidak nyeri 5 orang (16,7%), nyeri sedang menjadi nyeri ringan 24 orang (80%), nyeri sedang tetap menjadi nyeri sedang 1 orang (3,3%).

Teknik relaksasi mempunyai efek penyembuhan dengan menurunkan tingkat kecemasan, kecemasan kognitif dan somatik, gangguan mood, ketidaknyamanan tubuh dan sampai pada tingkat yang mampu menghilangkan rasa sakit. Hasilnya ditemukan bahwa teknik relaksasi Benson mempunyai pengaruh paling besar dalam menurunkan intensitas nyeri (Kusmiyati, 2023).

Peneliti berasumsi bahwa teknik relaksasi dan terapi musik Mozart efektif sebagai metode non-farmakologi dalam mengurangi nyeri haid. Implementasi metode ini dapat menjadi alternatif penanganan dismenorea yang sederhana, murah, dan efektif, serta membantu meningkatkan kualitas hidup remaja perempuan.

Pengaruh Teknik Relaksasi dan Terapi Musik Mozart terhadap Nyeri Haid pada Remaja Putri di Desa Sedang

Hasil penelitian diperoleh nilai *p value* sebesar $0,000 < 0,05$ maka disimpulkan bahwa H_0 ditolak artinya adanya pengaruh terapi relaksasi dan terapi musik mozart terhadap nyeri haid di posyandu remaja Desa Sedang.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Juwita, Delianti and Dewiyuliana (2023) bahwa hasil uji alternatif Wilcoxon tersebut dapat diketahui perbedaan terhadap skala nyeri dismenore sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi Benson pada mahasiswi Keperawatan STIKES St. Elisabeth Semarang menunjukkan *p value* 0,000. Berdasarkan hasil uji Wilcoxon tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh skala nyeri dismenore sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi Benson pada mahasiswi Keperawatan STIKES St. Elisabeth Semarang. Penelitian yang dilakukan oleh (Heryani & Utari, 2017) menatakan bahwa Berdasarkan uji pengaruh menggunakan Paired Sample T-test pada kelompok eksperimen menunjukkan hasil $p=0,00 < 0,05$ dan pada kelompok kontrol $p=$. Hal ini berarti terdapat efektifitas pemberian terapi musik (mozart) dan back exercise terhadap nyeri dismenorhea.

Relaksasi yang sempurna dapat

mengurangi ketegangan otot, kejenuhan dan ansietas sehingga dapat mencegah peningkatan nyeri. Tiga hal utama yang diperlukan dalam relaksasi adalah posisi klien yang tepat, pikiran yang istirahat dan lingkungan yang tenang. Sedangkan relaksasi nafas dalam atau latihan pernafasan banyak digunakan pada pasien yang sakit kritis. Reflek menenangkan adalah teknik pernafasan dan relaksasi yang menurunkan nyeri dan dapat dengan mudah diajarkan pada pasien sadar dan koheren (Silviani et al., 2019). Musik dapat memberikan efek nyaman dan senang pada pendengarnya, musik yang di dengarkan 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 (Heryani & Utari, 2017).

Peneliti berasumsi bahwa kombinasi terapi relaksasi dan terapi musik Mozart dapat menjadi pilihan yang efektif dan non-farmakologi untuk mengelola nyeri haid pada remaja. Implementasi kedua terapi ini diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup remaja perempuan dengan mengurangi dampak negatif dari dismenore.

Keterbatasan Peneliti

Adapun keterbatasan peneliti adalah peneliti kesulitan mengumpulkan remaja karena responden memiliki jadwal haid yang berbeda sehingga waktu yang digunakan untuk mengumpulkan data menjadi tidak efektif.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa karakteristik responden remaja putri di Desa Sedang yang mayoritas mengalami menarche pada usia 10-15 tahun dan memiliki berat badan sekitar 40-50 kg. Mayoritas dari mereka mengalami nyeri haid sebelum mendapatkan terapi dengan tingkat sedang hingga berat, yang mengindikasikan prevalensi yang signifikan dari dismenorea dalam populasi tersebut.

Setelah diberikan terapi relaksasi dan terapi musik Mozart, terjadi penurunan signifikan dalam tingkat nyeri haid. Hasil penelitian ini mendukung penggunaan teknik non-farmakologi seperti relaksasi Benson dan terapi musik sebagai metode efektif untuk mengelola nyeri haid pada remaja perempuan. Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan pengaruh positif dari terapi relaksasi dalam mengurangi intensitas nyeri dismenore.

Dengan demikian, implementasi terapi relaksasi dan terapi musik Mozart dapat menjadi

pilihan yang efektif dalam manajemen nyeri haid, membantu meningkatkan kualitas hidup remaja perempuan dengan mengurangi dampak negatif dari kondisi ini. Penelitian lebih lanjut dapat memperluas pengetahuan tentang strategi intervensi yang lebih luas untuk mengoptimalkan kesehatan reproduksi remaja perempuan secara menyeluruh.

SARAN

Saran yang dihasilkan dari penelitian ini mencakup penerapan terapi ini sebagai intervensi komplementer, serta perluasan penelitian untuk mempertimbangkan faktor-faktor lain yang memengaruhi nyeri haid. Institusi kebidanan diharapkan memanfaatkan temuan ini dalam

pembelajaran, masyarakat diharapkan untuk saling berbagi pengalaman, dan tenaga kesehatan diharapkan untuk memberikan intervensi yang lebih baik kepada remaja yang mengalami nyeri haid.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah mendukung dan terlibat dalam penelitian ini. Terima kasih kepada pihak STIKES Bina USada Bali, perangkat Desa Sedang, dan Posyandu Remaja Desa Sedang yang telah memberikan izin dan dukungan dalam proses pengumpulan data. Terima kasih juga kepada semua responden yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, M. (2018). Hubungan antara tingkat dismenore dengan tingkat stres pada mahasiswi akper As-syafi'iyah Jakarta. *Afiat*, 4(02), 603–612.
- Brunner, & Suddart. (2018). *Keperawatan Medikal Bedah (Edisi 12)*. EGC.
- Cuningham, F. G. (2018). *Obstetri William*. EGC.
- Devi. (2012). *Gizi Saat Sindrom Menstruasi*. PT. Bhuana Ilmu Populer.
- Hanifah, L., & Suparti. (2017). Hubungan Usia Dengan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Pemeriksaan Payudara Sendiri (Sadari). . *Stikes Mamba'ul 'Ulum Surakarta*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Petunjuk Teknis Penyelenggaraan Posyandu Remaja*. Kementerian Kesehatan RI.
- Kusmiran. (2018). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. . Salemba Medika.
- Lubis, N. A. (2019). *Hubungan Dukungan Suami dan Petugas Kesehatan dengan Kejadian Postpartum Blues di Klinik Bersalin Putri Maulida Siregar Tembung Kabupaten Deli Serdang Tahun 2019*. Politeknik Kementerian Kesehatan RI Medan.
- Maharani, L. A., Setiandari, & Puspitasari. (2020). *Literatur Review Pengaruh Senam Ringan Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja*. Universitas Aisyiyah Yogyakarta.
- Nugroho, & Indra. (2014). *Masalah Kesehatan Reproduksi Wanita*. Nuha Medika.
- Pradnyani, S. I. (2020). *Perbedaan Konsumsi Lemak Dan status gizi Pada remaja Putri Dengan Menarche Dini Dan Tidak Menarche Dini di SMP N 10 Denpasar*. Poltekkes Denpasar.
- Prakasiwi, I. (2020). *Pengaruh Peregangan (Stretching) Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore*.
- Prihartini, A. R., & Maesaroh, M. (2019). Hubungan antara tingkat pengetahuan dan sikap remaja awal terhadap perubahan fisik masa pubertas pada murid kelas VIII di SMP N 1 Plumbon Kabupaten Cirebon. *Menara Medika*, 2(1).
- Rahmawati, R. (2017). *Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesiapan Remaja Menghadapi Menarche*. Prodi Keperawatan Magelang.
- Ratnawati. (2017). *Asuhan Keperawatan Pada Pasien Dengan Gangguan Sistem Reproduksi*. P.B.Pres ed.
- Rohan, & Siyoto. (2013). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi*. . Nuha Medika.
- Sarwono. (2011). *Psikologi Remaja.Edisi Revisi*. Rajawali Pers.
- Sudayono. (2019a). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Mix Method (Kedua)*. PT RajaGrafindo Persada.
- Sudayono. (2019b). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Mix Method (Kedua)*. PT RajaGrafindo Persada.

- Sugiyono, Prof. D. (2019). *Buku Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sukarni, K. I. K., & Wahyu, P. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Nuha Medika.
- Waryono. (2013). *Gizi Reproduksi*. Pustaka Rihama.
- World Health Organization. (2018). *Adolescent health*. http://www.who.int/topics/adolescent_health/en/ .
- Yusuf, A. M. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*. Kencana Prenada Media Group.
- Adam, F. I., Kadir, S., & Abudi, R. (2022). Hubungan Indeks Massa Tubuh (Imt) Dengan Usia Menarche Pada Remaja Putri Di Mts Negeri 3 Kabupaten Gorontalo. *Gorontalo Journal Health & Science Community*, 6(3), 272–283.
- Amru, D. E., & Selvia, A. (2022). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Institut Kesehatan Mitra Bunda. *Midwifery Care Journal*, 2011, 1–6.
- Fatmawati, L., Syaiful, Y., & Tamada, M. (2022). Pendidikan Kesehatan Meningkatkan Pengetahuan Dan Kesiapan Menghadapi Menarche Pada Siswi Usia 9-12 Tahun. *Journals of Ners Community*, 13(01), 51–63.
- Handayani, Y., Putri, H., & Nurita, Y. S. (2022). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Penurunan Nyeri Dismenore. *Jurnal MID-Z (Midwifery Zigot)*, 5(May), 41–47. <https://doi.org/10.56013/JURNALMIDZ.V5I1.1257>
- Heryani, R., & Utari, M. D. (2017). Efektivitas Pemberian Terapi Musik (Mozart) Dan Back Exercise Terhadap Penurunan Nyeri Dysmenorrhea Primer. *Jurnal Ipteks Terapan*, 4.
- Hidayati, A., Maris, R. Al, & Dwi, P. (2023). Pengaruh Terapi Non Farmakologi Kompres Dingin Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenore Pada Remaja Di Pondok Pesantren Al Husain Krakitan Salam. *Jurnal Keperawatan Sehat Mandiri*, 1(2), 5–14.
- Juwita, R., Delianti, N., & Dewiyuliana. (2023). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson terhadap Skala Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di SMPN 4 Banda Aceh , Indonesia T. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 9(2), 1665–1673.
- Khoirunnisa, Sinti, Y., Nurhafifah, S., Jati, B. I. M., Rahmawati, S., & Kurniawan. (2023). Intervensi Non-Farmakologi Untuk Mengurangi Nyeri Haid Pada Remaja: Narrative Review. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah Stikes Kendal*, 13(3), 917–926.
- Kusmiyati. (2023). Nyeri Haid, Penyebab, Dan Penanggulangannya. *J. Pijar MIPA*, VI(1), 18–23.
- Lubis, M. S., Kasjono, S., & Pramana, C. (2022). Pengaruh Penyuluhan Menstruasi Menggunakan Media Booklet Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Siswi Dalam Menghadapi Menarche Di Sekolah Dasar. *Sebatik*, 26(1), 270–276. <https://doi.org/10.46984/sebatik.v26i1.1544>
- Sari, F. P. M., & Cahyaningtiyas, A. Y. (2022). Teknik Relaksasi Benson Menurunkan Nyeri Haid (Dismenore) pada Mahasiswi Keperawatan. *STETHOSCOPE*, 3(2), 90–98.
- Silviani, Y. E., Karaman, B., & Septiana, P. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Terhadap Dismenorea. *Hasanuddin Journal of Midwifery*, 1(1).