



**THE EFFECT OF DYSMINORHEA EXERCISES AND CLASSIC MUSIC THERAPY
ON REDUCING THE LEVEL OF DYSMINORHEA PAIN IN ADOLESCENT
WOMEN AT SMA N 01 BETUNG IN 2024**

**PENGARUH SENAM DISMINOREA DAN TERAPI MUSIK KLASIK
TERHADAP PENURUNAN TINGKAT NYERI DISMINOREA PADA REMAJA
PUTRI DI SMA N 01 BETUNG TAHUN 2024**

Dewi Anggraini¹, Retno Sugesti², Rita Ayu Yolandia³

^{1,2,3} Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Vokasi, Universitas Indonesia Maju

E-mail: _dewianggraini2808@gmail.com¹, retnosugesti.uima@gmail.com², rita.kebidanan@gmail.com³

ARTICLE INFO

Correspondent:

Dewi Anggraini
dewianggraini2808@gmail.com

Key words:

Adolescents,
Menstruation,
Dysmenorrhea,
Dysminorrhea
Gymnastics, Music
Therapy

Website:

<https://idm.or.id/JSCR/index.php/JSCR>

Page: 303 - 313

ABSTRACT

Menstruation is the process of releasing blood from the uterus due to the shedding of the uterine wall which contains unfertilized egg cells. During menstruation, some women experience discomfort during menstruation, which is also called menstrual pain or dysmenorrhea. Dysmenorrhea is a menstrual disorder resulting from uterine contractions that are too strong due to excessive reproduction of prostaglandins experienced by a woman. To provide midwifery care and to determine the effect of combining dysmenorrhea exercise with music therapy on reducing dysmenorrhea pain levels in young women at SMA N 01 Betung in 2024. Method: The method in this research is to use a qualitative study, with a case study approach. This activity was carried out on young women suffering from dysmenorrhea. In this study, the sample consisted of 2 people, where 1 sample used dysmenorrhea exercise intervention and 1 sample used music therapy. The research was conducted at SMA N 01 Betung and carried out in September 2024. The results of the study showed that respondents who had done dysmenorrhea exercises and music therapy had a decrease in the level of dysmenorrhea pain. This means that there is an effect of a combination of dysmenorrhea exercises and music therapy on reducing the level of dysmenorrhea pain in young women.

Copyright ©2024 JSCR. All rights reserved.

INFO ARTIKEL

Koresponden

Dewi Anggraini
dewianggraini2808@gmail.com

Kata kunci:

Remaja, Menstruasi,
Disiminore, Senam
Disminore, Terapi Musik

Website:

<https://idm.or.id/JSCR/index.php/JSCR>

Hal: 303 - 313

ABSTRAK

Menstruasi adalah proses keluarnya darah dari dalam rahim terjadi akibat luruhnya dinding rahim yang mengandung sel telur yang tidak dibuahi. Saat menstruasi beberapa wanita mengalami ketidaknyamanan saat menstruasi yang disebut juga dengan nyeri haid atau disminore. Disminore adalah suatu gangguan menstruasi akibat dari kontraksi uterus yang terlalu kuat akibat reproduksi berlebihan prostaglandin yang dialami oleh seorang wanita. Untuk memberikan asuhan kebidanan dan untuk mengetahui Pengaruh Kombinasi Senam Disminore Dengan Terapi Musik Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Disminore Pada Remaja Putri Di SMA N 01 Betung Tahun 2024. Metode dalam Penelitian ini adalah menggunakan studi kualitatif, dengan pendekatan studi kasus (*Case Study*) kegiatan ini dilaksanakan pada Remaja Putri yang menderita Disminorea. Pada penelitian ini sampel sebanyak 2 orang dimana 1 sampel menggunakan intervensi senam disminore dan 1 sampel dengan terapi musik. Penelitian dilakukan di SMA N 01 Betung dan dilakukan pada bulan September Tahun 2024. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang telah melakukan senam disminore dan terapi musik terdapat penurunan tingkat nyeri disminore. Yang berarti ada pengaruh kombinasi senam disminore dan terapi musik terhadap penurunan tingkat nyeri disminore pada remaja putri.

Copyright ©2024 JSCR. All rights reserved.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menjadi dewasa. Pada tahap ini remaja belum mencapai kematangan secara mental maupun sosial sehingga harus menghadapi berbagai tekanan emosi dan sosial yang saling bertentangan. Remaja akan mengalami perubahan fisik ketika memasuki masa pubertas salah satunya kemampuan melakukan proses reproduksi (Wirenviona, 2020).

Menstruasi adalah proses keluarnya darah dari dalam rahim terjadi akibat luruhnya dinding rahim yang mengandung sel telur yang tidak dibuahi. Proses menstruasi terjadi karena sel telur tidak dibuahi, hal ini menyebabkan endometrium atau lapisan dinding rahim menjadi tebal dan terjadinya peluruhan yang kemudian mengeluarkan darah melalui saluran reproduksi (Utami, 2020). Saat menstruasi beberapa wanita memiliki pengalaman menstruasi yang berbeda, beberapa wanita tidak mengeluh tentang menstruasi tapi ada juga yang mengeluh karena ketidaknyamanan saat menstruasi yang disebut juga dengan nyeri haid atau disminore (Hidayah et al., 2022).

Disminorea (nyeri menstruasi) adalah suatu gangguan menstruasi akibat dari kontraksi uterus yang terlalu kuat akibat reproduksi berlebihan prostaglandin yang dialami oleh seorang wanita. Kejadian disminorea dapat mengakibatkan banyaknya absensi pada saat sekolah maupun di kantor pada wanita masa reproduksi sekitar 60-85% pada usia remaja dan juga dapat menyebabkan daya ingat menurun, tidak adanya motivasi untuk belajar, tidak mampu mempresentasikan tugas dengan maksimal dan

ada juga yang harus meninggalkan pekerjaan karena nyeri yang tidak bisa ditahan (Nurjanah et al., 2019).

Angka kejadian nyeri menurut (WHO, 2018) dalam Lail, 2019, yang menunjukkan angka nyeri haid didunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami nyeri haid di Swedia sekitar 72% yang mengalami nyeri haid. Di Amerika Serikat diperkirakan hampir 90% wanita mengalami nyeri haid, dan 10-15% diantaranya mengalami nyeri haid berat, yang menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan apapun. Di Indonesia sendiri kejadian nyeri haid cukup besar, menunjukkan penderita nyeri haid mencapai 60-70% wanita di Indonesia. Prevelensi penderita nyeri haid di Indonesia sebesar 64,5% dengan kasus terbanyak ditemukan pada usia remaja yaitu usia 17-24 tahun. Angka kejadian nyeri haid primer di Indonesia adalah 54,8%, sedangkan sisanya 45,11% adalah tipe sekunder (Aku et al., 2022).

Data yang didapatkan dari Badan Pusat Statistik Provinsi Sumatera Selatan pada tahun 2018 jumlah remaja putri yang mengalami dismignore umur 10-14 tahun yaitu 753.153 jiwa, remaja putri umur 15-19 tahun berjumlah 716.153 jiwa dan remaja putri umur 20-24 tahun berjumlah 698.368 jiwa. Dengan prevelensi angka kejadian dismignore sebesar 64.20% yang terdiri dari 52,89% dismignore primer dan 9,25% dismignore sekunder. (BPS Sumatera Selatan, 2018). Dan dari data Dinkes kota Palembang tahun 2018 yang mengalami nyeri saat menstruasi sebesar 64,3%. (Dewi, 2019)

Berdasarkan studi pendahuluan pada tanggal 23 Juni 2024 di SMA N 01 Betung bahwa dari kelas satu terdapat 5 remaja putri mengatakan mengalami nyeri haid sedang. Cara remaja putri ini menangani nyeri haid yaitu dengan mengkonsumsi jamu dan melakukan kompres air hangat tapi nyeri hanya berkurang sedikit dan sebentar, mereka tidak pernah mengkonsumsi obat pereda nyeri dan belum pernah melakukan terapi senam dismignorea atau terapi musik.

Hasil penelitian yang dilakukan Kuwait, menemukan prevelensi nyeri haid dalam 1 tahun ditemukan 85,6%. Dari peserta nyeri haid 26% yang mengunjungi klinik umum atau swasta untuk mengatasi nyeri mereka dan 41% dirawat di rumah sakit. Selain itu 58,2% siswa dengan nyeri haid melewati setidaknya satu hari sekolah dan 13,9% melewati setidaknya satu ujian (Runiari, 2019).

Dismignorea memiliki efek negatif, baik secara jangka panjang maupun jangka pendek. Efek jangka panjang, dismignorea dapat memicu terjadinya kemandulan, bahkan dismignore yang timbul karena penyebab patologis lainnya dapat menyebabkan kematian. Sedangkan untuk jangka pendek, dismignore dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari, khususnya bagi remaja diantaranya sulit berkonsentrasi, sering tidak masuk sekolah, konflik emosional, ketegangan, kecemasan dan mengganggu proses belajar, merasa kurang nyaman, penurunan keaktifan dalam proses pembelajaran serta keterbatasan aktivitas fisik. (Simbolon, 2020)

Bahwa dismignorea bisa diatasi (menurut Khotimah, dkk 2022) dengan penatalaksanaan yang dibagi menjadi dua yaitu penanganan secara farmakologi dan non-farmakologi. Penanganan farmakologi yaitu pemberian obat analgesik, obat nonsteroid prostaglandin atau terapi hormonal. Penanganan non-farmakologi dengan air hangat, relaksasi dan terapi musik (Sumarsih, 2023). Terapi non-farmakologi sering menjadi alternatif saat wanita mengalami dismignorea untuk mengurangi intensitas nyeri. Terapi non- farmakologi tersebut antara lain: teknik relaksasi nafas dalam,

kompres hangat, terapi musik, aromaterapi distraksi dan latihan fisik atau senam disminorea (Khotimah & Lintang, 2022).

Senam disminorea merupakan salah satu bentuk relaksasi yang sangat dianjurkan. Tujuan dilakukannya senam disminorea adalah menguraingi disminorea yang dialami oleh beberapa wanita setiap bulannya. Hal ini disebabkan saat melakukan olahraga atau senam, tubuh akan menghasilkan hormon endorphen. Endorphen yang dihasilkan oleh otak dan susunan saraf tulang belakang, hormon ini berperan sebagai obat penenang alami yang diproduksi oleh otak sehingga menimbulkan rasa nyaman (Afriyani et al., n.d.). Terapi yang dapat mengatasi disminorea yaitu latihan fisik atau senam disminorea karena mampu membuat kadar endorphen menjadi tinggi yang diakibatkan pengaruh hormon steroid pada wanita subur sehingga nyeri yang timbul akibat menstruasi dapat berkurang (Khotimah & Lintang, 2022).

Terapi musik adalah usaha untuk meningkatkan kualitas fisik dan mental yaitu dengan rangsangan suara yang diorganisir sedemikian rupa sehingga tercipta musik yang bermanfaat untuk kesehatan fisik dan mental. Ketika musik dijadikan sebagai terapi musik dapat meningkatkan, memulihkan, memelihara kesehatan fisik, mental, emosional, sosial dan spiritual. Hal ini karena musik memiliki kelebihan yang bersifat nyaman, menenangkan, membuat rileks, berstruktur dan universal (Bingan, 2020). Musik dapat menurunkan kecemasan sehingga dapat mempengaruhi persepsi nyeri, dimana musik juga berefek positif melalui mekanisme pengalihan perhatian terhadap nyeri (distraksi), dengan memberikan rasa nyaman dan menyebabkan perasaan tenang (Gustina & Arifarahmi, 2024).

Berdasarkan penelitian (Djimbula, 2022) yang berjudul “Efektivitas Senam Disminorea Dan Musik Klasik Terhadap Penurunan Disminorea Pada Remaja”. Disminore Sebelum dan Sesudah Pemberian Senam Disminore; Derajat disminore yang dirasakan sebelum pemberian senam disminore pada remaja putri menunjukkan bahwa dari 46 responden, sebelum pemberian senam proporsi tertinggi terdapat pada kategori nyeri sedang sebanyak 23 responden (50%) dan sesudah diberikan senam terdapat pada kategori nyeri ringan sebanyak 24 responden (52%). Rerata disminore sebelum dan sesudah diberikan senam disminore menunjukkan p -value $0.000 < 0.05$, artinya senam efektif menurunkan disminore pada remaja putri dan Disminore Sebelum dan Sesudah Pemberian Distraksi (Musik Klasik Mozart); Derajat disminore yang dirasakan sebelum pemberian musik klasik mozart pada remaja putri menunjukkan bahwa dari 46 responden, sebelum pemberian senam dengan proporsi tertinggi terdapat pada kategori nyeri sedang sebanyak 26 orang (56%) dan sesudah diberikan musik klasik terdapat pada kategori nyeri ringan sebanyak 26 orang (56%). Rerata sebelum dan sesudah diberikan musik klasik mozart menunjukkan p -value $0.000 < 0.05$, artinya musik klasik efektif menurunkan disminore pada remaja putri.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Santi, 2019), bahwa senam disminore berpengaruh terhadap penurunan disminore pada remaja putri usia 16-17 tahun. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Motahari-Tabari et al., 2017), bahwa senam secara signifikan lebih efektif daripada jahe untuk menghilangkan rasa sakit pada remaja dengan disminore primer. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (Harahap, 2018) menyartakan bahwa pemberian musik dalam sekali perlakuan berpengaruh terhadap penurunan tingkat nyeri haid dari kategori berat menjadi sedang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapatnya efektivitas atau pengaruh penerapan terapi musik terhadap nyeri haid. Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan studi kasus pengaruh senam disminorea dan terapi musik terhadap penurunan tingkat nyeri disminorea pada remaja putri.

METODE PENELITIAN

Metode dalam Penelitian ini adalah menggunakan studi kualitatif, dengan pendekatan studi kasus (*Case Study*) yaitu suatu serangkaian kegiatan ilmiah yang dilakukan secara intensif, terinci dan mendalam tentang suatu program, peristiwa, dan aktivitas, baik pada tingkat perorangan, sekelompok orang, lembaga, atau organisasi untuk memperoleh pengetahuan mendalam tentang peristiwa tersebut, dimana studi kasus ini dilakukan secara langsung kepada Remaja Putri yang menderita Disminorea.

Populasi pada penelitian ini menggunakan remaja putri dengan kategori (siswi kelas 1) yang mengalami disminorea. Sampel pada penelitian terdiri dari 2 remaja, remaja yang mendapatkan senam disminorea dan remaja yang mendapatkan terapi musik. Penentuan sampel didasarkan dengan karakteristik informan yang sama, sehingga kedua informan memiliki keserupaan dalam hal umur, status kesehatan dan sosial ekonomi. Adapun kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah 2 remaja, yang mendapatkan senam disminorea dan remaja yang mendapatkan terapi musik. serta mau menjadi responden. Selanjutnya kriteria eksklusi adalah remaja yang tidak bersedia menjadi responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Perbandingan Hasil Asuhan Kebidanan Antara Informan 1 dan Informan 2

Tabel 1. Perbandingan Hasil Asuhan

Kunjungan	Intervensi Senam Disminore		Intervensi Terapi Musik Klasik		Ket
	Skala Nyeri Sebelum	Skala Nyeri Sesudah	Skala Nyeri Sebelum	Skala Nyeri Sesudah	
	(7) Sedang	(5) Sedang	(7) Sedang	(7) Sedang	
Hari 1	(7) Sedang	(5) Sedang	(7) Sedang	(7) Sedang	Nyeri yang menyebar ke punggung dan paha bagian bawah nyeri yang dirasakan seperti diremas namun tidak mengganggu aktivitas dan sedikit pusing serta tidak konsentrasi ketika belajar
Hari 2	(5) Sedang	(3) Ringan	(7) Sedang	(6) Sedang	Nyeri haid sedikit berkurang setelah diberikan intervensi
Hari 3	(3) Ringan	(2) Ringan	(6) Sedang	(3) Ringan	Nyeri haid sudah jauh lebih berkurang setelah diberikan intervensi selama 3 hari dengan durasi 30 menit perhari

Sumber: Data Primer Penelitian, 2024

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa pada kunjungan awal pemeriksaan kedua informan mengalami kondisi yang sama, yakni kedua nya menderita disminore (nyeri haid) primer dengan keluhan berupa nyeri pinggang dan paha bagian bawah nyeri yang dirasakan seperti diremas namun tidak mengganggu aktivitas dan sedikit pusing serta tidak konsentrasi ketika belajar. Kedua informan diberikan intervensi yang berbeda, yakni informan 1 diberikan intervensi senam disminore selama 3 hari dan

informan 2 diberikan intervensi terapi musik klasik selama 3 hari. Setelah dilakukan intervensi senam disminore pada informan 1 selama 3 hari berturut-turut dengan durasi

30 menit perhari dan dilakukan observasi setiap hari tingkat nyeri pada remaja disminore mengalami penurunan. Setelah diperdengarkan musik klasik pada informan 2 selama 3 hari berturut-turut dengan durasi 30 menit perhari dan dilakukan observasi setiap hari tingkat nyeri pada remaja disminore mengalami penurunan tetapi tidak sebanyak pada informan pertama. Keluhan yang dirasakan remaja pertama dan remaja kedua semakin hari semakin berkurang. Penurunan tingkat nyeri yang dialami remaja putri lebih cepat berkurang dengan melakukan senam disminore secara rutin dibandingkan dengan mendengarkan musik klasik.

Pembahasan

Penelitian ini membuktikan bahwa ada sedikit perbedaan antara hasil asuhan kebidan pada remaja yang diberikan intervensi senam disminore dan intervensi terapi musik klasik yang diberikan pada remaja putri.

Pada responden 1 sebelum diberikan intervensi senam disminore pada remaja putri mengeluh nyeri yang menyebar ke punggung dan paha bagian bawah nyeri yang dirasakan seperti diremas namun tidak mengganggu aktivitas tetapi sulit konsentrasi ketika belajar. Setelah diberikan intervensi senam disminore selama 3 hari keluhan nyeri haid sudah jauh lebih berkurang.

Hal ini sesuai dengan penelitian Nur Afni (2023) judul penelitian “Pengaruh Senam Disminorea Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Mahasiswi Di Kampus Stikes Pelita Ibu” Penelitian ini menggunakan metode penelitian pre eksperimen. Dilakukan pada 161 mahasiswa dengan lama waktu penelitian selama 3 hari serta tehnik pengambilan sampel yaitu accidental sampling. Hasil analisis menggunakan McNemar Test nilai X^2 hitung $103.221 > 3,841$ dan $p \text{ value } 0.000 < 0.05$, berarti senam dysminore berpengaruh Terhadap penurunan nyeri haid.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Nuraisyah Hutagalung, Trisno Susilo & Yeni Vera (2022) judul penelitian Pengaruh Senam Disminoreaa Dan Kompres hangat Tehadap Penurunan Nyeri haid (Disminorea) Pada remaja Putri Di SMA N 01 Sorkam Barat. Desain penelitian ini menggunakan quasy experiment dengan two group pre-post test dengan pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling dengan total yang sama 23 responden pada masing-masing kelompok dan menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank test dengan nilai $p \text{ value } 0,000 (p < 0,005)$. Hasil dari penlitian ini menunjukkan bahwa hasil uji statistik menggunakan Wilcoxon Signed Rank test. Uji senam dismenore pada kelompok 1 dengan nilai $p = 0,000$ dan kompres hangat pada kelompok 2 dengan nilai $p = 0,000$. yang artinya ada hubungan senam disminore dan kompres hangat terhadap penurunan tingkat nyeri haid pada remaja putri.

Penatalaksanaan yang dilakukan peneliti menjelaskan kepada remaja selama intervensi untuk mengisi lembar observasi yang sudah di sediakan untuk mengetahui kondisi disminore seperti lama siklus menstruasi, lama menstruasi, hari haid, siklus menstruasi, karakteristik nyeri dan mengajarkan cara mengisinya. Remaja mengerti dan akan mengisi lembar observasi setiap hari sesuai dengan penelitian yang dilakukan Nurmala Djimbula, Juda Julia Kriastiarini dan Yustina Ananti (2022) yaitu pemantauan intervensi senam disminiore selama 2 hari dengan durasi 30 menit perhari, intervensi musik klasik diperdengarkan kepada responden selama 2 hari

dengan durasi 30 menit perhari. Data diperoleh melalui lembar observasi untuk mengetahui skala nyeri disminore.

Dengan demikian peneliti berasumsi bahwa setelah diberikan intervensi senam disminore ada pengaruh pada remaja putri dimana pada hari pertama keluhan nyeri yang menyebar ke pinggang dan paha bagian dalam nyeri yang dirasakan seperti diremas namun tidak mengganggu aktivitas tetapi sulit berkonsentrasi ketika belajar dan pada hari ke 3 keluhan nyeri haid (disminore) jauh lebih berkurang. Sehingga antara hasil penelitian yang dilakukan penulis dengan penelitian yang dilakukan sebelumnya ada kesesuaian hasil yang didapatkan setelah dilakukan intervensi.

Pada responden 2 sebelum diberikan intervensi senam disminore pada remaja putri mengeluh nyeri yang menyebar ke punggung bawah dan paha bagian bawah nyeri yang dirasakan seperti diremas namun tidak mengganggu aktivitas dan sedikit pusing serta nafsu makan menurun. Setelah diberikan intervensi terapi musik klasik selama 3 hari keluhan nyeri haid sudah jauh lebih berkurang.

Sesuai dengan hasil Penelitian yang dilakukan Husnul Khotimah & Santi Sundary Lintang (2022) judul penelitian "Terapi Non-Farmakologi Untuk Mengatasi Nyeri Disminorea Pada Remaja" Penelitian ini menggunakan rancangan pre experiment pretest- posttest design. Dari 114 jumlah populasi, sampel diambil dengan teknik kuota sampling dan berjumlah 65 orang remaja. Analisis data penelitian menggunakan Wilcoxon signed-rank test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelima terapi non-farmakologi dapat mengatasi nyeri dismenore pada remaja dengan nilai $P 0,001$ untuk aromaterapi, nilai $P 0,001$ untuk kompres hangat, nilai $P 0,004$ untuk relaksasi pernapasan dalam, nilai $P 0,001$ untuk terapi musik, dan nilai $P 0,001$ untuk latihan fisik. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu terapi musik dan latihan fisik memberikan dampak penurunan yang lebih besar terhadap nyeri dismenore.

Selanjutnya sejalan dengan Penelitian yang dilakukan oleh Alhamida Salnaf Ituga, Yusrah Taqiyah & Tituk Agustini (2020) dengan judul "Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Disminorea Primer Pada Remaja Putri" Penelitian ini menggunakan kuasi eksperimen, dengan menggunakan desain pra-eksperimen dengan rancangan pretest-posttest Instrumen yang digunakan Numeric Rating Scale(NRS).. Hasil penelitian menunjukkan nilai $p = 0.000$, dimana nilai p lebih kecil dari $\alpha=0.05$ maka H_a diterima dan H_0 ditolak. Dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan hasil sebelum dan setelah pemberian terapi musik klasik, sehingga terdapat adanya pengaruh terapi musik klasik efektif terhadap disminore.

Berdasarkan fakta teori diatas peneliti berasumsi bahwa terapi musik klasik berpengaruh terhadap penurunan tingkat nyeri disminore pada remaja putri. Asumsi peneliti ini sejalan dengan hasil penelitian terdahulu dan dengan adanya hasil penelitian ini, diharapkan remaja putri yang mengalami nyeri pada saat haid (disminore) dapat menerapkan cara sederhana ini untuk mengurangi keluhan tingkat nyeri pada saat haid dan meningkatkan kesehatan pada remaja putri.

Berdasarkan hasil observasi diketahui bahwa pada kunjungan awal pemeriksaan kedua informan mengalami kondisi yang sama, yakni kedua nya menderita disminore (nyeri haid) primer dengan keluhan berupa nyeri pinggang dan paha bagian bawah nyeri yang dirasakan seperti diremas namun tidak mengganggu aktivitas dan sedikit pusing serta tidak konsentrasi ketika belajar. Kedua informan diberikan intervensi yang berbeda, yakni informan 1 diberikan intervensi senam disminore selama 3 hari dan informan 2 diberikan intervensi terapi musik klasik selama 3 hari. Setelah

dilakukan intervensi senam disminore pada informan 1 selama 3 hari berturut-turut dengan durasi 30 menit perhari dan dilakukan observasi setiap hari tingkat nyeri pada remaja disminore mengalami penurunan. Setelah diperdengarkan musik klasik pada informan 2 selama 3 hari berturut-turut dengan durasi 30 menit perhari dan dilakukan observasi setiap hari tingkat nyeri pada remaja disminore mengalami penurunan tetapi tidak sebanyak pada informan pertama. Keluhan yang dirasakan remaja pertama dan remaja kedua semakin hari semakin berkurang. Penurunan tingkat nyeri yang dialami remaja putri lebih cepat berkurang dengan melakukan senam disminore secara rutin dibandingkan dengan mendengarkan musik klasik.

Terjadi perbedaan penurunan tingkat nyeri disminore yang dialami antara responden 1 dan responden 2 ialah karena adanya perbedaan intervensi yang diberikan. Responden 1 diberikan intervensi senam disminore sedangkan responden 2 diberikan intervensi terapi musik klasik. Melakukan gerakan senam disminore secara teratur akan memberikan manfaat yang besar contohnya meningkatkan fungsi kerja kelenjar endokrin (hormonal) didalam tubuh, meningkatkan sirkulasi darah keseluruh tubuh dan otak, membentuk postur tubuh, serta otot-otot yang lebih lentur dan lunak, meningkatkan kapasitas paru-paru saat bernafas, membuang racun didalam tubuh (detox) melalui keringat, memanjakan sel-sel tubuh dan memperlambat penuaan, memurnikan saraf pusat yang terdapat di tulang punggung, mengurangi ketegangan tubuh, pikiran dan mental, memberikan kesempatan untuk merasakan relaksasi yang mendalam. Sedangkan musik adalah bunyi yang diterima oleh individu yang berbeda-beda berdasarkan sejarah, lokasi, budaya dan selera seseorang (Shindu, P 2019)

Peneliti berasumsi melihat hasil secara keseluruhan ditemukan bahwa pemberian intervensi senam disminore lebih efektif dalam menurunkan tingkat nyeri disminore pada remaja putri.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh kombinasi senam disminore dengan terapi musik terhadap penurunan tingkat nyeri disminore pada remaja putri dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh penurunan tingkat nyeri disminore sebelum dan sesudah pemberian intervensi senam disminore pada remaja putri di SMA N 01 Betung tahun 2024. Dimana hari pertama skala nyeri haid yaitu 7 (sedang), hari ke 2 skala nyeri haid yaitu 5 (sedang) dan hari ke 3 skala nyeri haid yaitu 2 (ringan).
2. Terdapat pengaruh penurunan tingkat nyeri disminore sebelum dan sesudah pemberian intervensi terapi musik klasik pada remaja putri di SMA N 01 Betung tahun 2024. Dimana hari pertama skala nyeri haid yaitu 7 (sedang), hari ke 2 skala nyeri haid yaitu 6 (sedang) dan hari ke 3 skala nyeri haid yaitu 3 (ringan).
3. Pemberian terapi senam disminore terbukti lebih efektif dalam menurunkan tingkat nyeri disminore pada remaja putri di SMA N 01 Betung tahun 2024.

Saran

1. Bagi Tenaga Kesehatan
Diharapkan bagi tenaga kesehatan dapat mengaplikasikan senam disminore dan terapi musik klasik sebagai pengobatan alternatif non-farmakologi penurunan tingkat nyeri disminore terhadap remaja putri.

2. Bagi Institusi Pendidikan
Diharapkan dapat menjadi refrensi tambahan untuk melakukan asuhan kebidanan pada remaja putri terkait dengan intervensi senam disminore dan terapi musik klasik.
3. Bagi Masyarakat
Diharapkan masyarakat khususnya remaja putri dapat mengimplementasikan senam disminore dan terapi musik klasik untuk mengurangi intensitas nyeri haid yang dialami
4. Bagi peneliti selanjutnya
Diharapkan dapat menerapkan terapi non-farmakologi lainnya sebagai upaya untuk menurunkan intensitas nyeri haid pada remaja dan sebagai dasar untuk melakukan penelitian lebih lanjut dan dapat mengembangkan konsep yang lebih luas

DAFTAR PUSTAKA

- Afni, N., Stikes, K., Ibu, P., & Kurniawan, F. (2023). Pengaruh Senam Dysminore Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Mahasiswi Di Kampus Stikes Pelita Ibu. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat dan Sosial*, 1(3), 23-30. <https://doi.org/10.59024/jikas.v1i3.393>
- Afriyani, L., Studi DIII Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Keluarga Bunda Jambi, P., Studi, P. S., & Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Keluarga Bunda Jambi, K. (n.d.). Pengaruh Senam Desminore Terhadap Penurunan Nyeri saat Menstruasi pada Remaja Putri. *Ojs.Stikeskeluargabunda.Ac.Id*, 9(2), 2024.
- Aku, M. B., Salafas, E., Lin, Y., & Abuk, E. (2022). Pendidikan Kesehatan Remaja Putri Luar Sekolah Tentang Cara Mengatasi Dismenorrhoe (Nyeri Haid) di Kelurahan Fatubena-Kabupaten Belu-Provinsi NTT. *Prosiding Seminar Nasional Dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, 1(2), 980-985.
- Astuti, F. A. (2020). Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik Mozart Terhadap Waktu Pulih Sadar Pasien Post General Anestesi di Recovery Room IBS RS. *Yogyakarta Poltekkes Jurusan Keperawatan*.
- Bingan, E. (2020). Terapi Musik Instrumental Dayak terhadap Pengurangan Nyeri Haid (Dismenorrhoe) Pada Remaja Putri Kota Palangka Raya. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang*, 15(1).
- Dhyana, S. (2019). Analisis Aktivitas Fisik Harian terhadap Intensitas Nyeri Haid (dysmenorrhea).
- Diananda, A. (2019). Psikologi Remaja dan Permasalahannya. *Jurnal Istighna*, 1(1), 116-133.
- Djimbula, N. (2022). Efektivitas Senam Dismenore dan Musik Klasik terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja. *STIKES Guna Bangsa Yogyakarta : Perpustakaan Guna Bangsa*.
- Gustina, & Arifarahmi. (2024). Pengaruh Hipnoterapi dengan Musik Instrumentalia Melayu Jambi dalam Mengatasi Dismenore pada Remaja Putri. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 13(1).
- Hamzah, S. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenorea Pada Siswi Sman 1 Lolak. *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(2), 804-813.

- Harahap, I. (2018). Pengaruh Terapi Musik Mozart Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Haid Pada Mahasiswi Tingkat 1 STIKES Prima Jambi Tahun 2016. *Scientia Journal*, 7(1), 142-146.
- Haryani, W., & Setiyobroto, I. I. (2022). Modul Etika Penelitian. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
- Hidayah, N. A. N., Budiarti, I., & Nur, I. M. (2022). Perbandingan Faktor-Faktor yang Menyebabkan Gangguan Pola Haid pada Remaja Putri di SMAN 1 Tasikmalaya. *Bandung Conference Series: Medical Science*, 2(1).
- Khotimah, H., & Lintang, S. S. (2022). Terapi Non-Farmakologi untuk Mengatasi Nyeri Dismenore pada Remaja. *Health Journal*, 9(3), 343-352.
- Lail, N. H. (2019). Hubungan Status Gizi, Usia Menarche dengan Dismenorea pada Remaja Putri Di SMK K Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 9(2).
- Larasati, D. M., & Prihatanta, H. (2017). Pengaruh terapi Musik terhadap Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding pada Atlet Futsal Putri. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga*, 16(2).
- Lisdiana Rahmawati, P., Ratna Dwiningsih, S., & Herawati, L. (2020). *Combination of Effleurage and Kneading Massage Can Reduce Intensity of Dysmenorrhea*. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 4(1), 51-59.
- Motahari-Tabari, N., Shirvani, M. A., & Alipour, A. (2017). *Comparison of The Effect of Stretching Exercises and Mefenamic Acid on the Reduction of Pain and Menstruation Characteristics in Primary Dysmenorrhea: a*. *Oman Med J*, 32(1), 47-53.
- Munir, Z., & Kholid, A. (2021). Efektivitas Abdomnal Stretching Exercise dan Senam Disminorea terhadap Penurunan Nyeri Disminorea Primer. *Jurnal Media Keperawatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 12, 2087-2122.
- Nurjanah, I., Yuniza, Y., & Iswari, M. F. (2019). Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswi Asrama Stikes Muhammadiyah Palembang. *Syifa' Medika: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 10(1).
- Osmanoğlu, D. E., & Yilmaz, H. (2019). *The Effect of Classical Music on Anxiety and Well-Being of University Students*. *International Education Studies*, 12(11). <https://doi.org/10.5539/ies.v12n11p18>
- Pramudianti, D. N. (2022). Pengaruh Senam Disminore terhadap Nyeri Disminore Pada Remaja Putri. *Al-Insyirah Midwifery: Jurnal Ilmu Kebidanan*, 11(2), 136-142.
- Puji Lestari, I., Hariyanto, R., & Apriliawati, A. (2022). Perbedaan Efektivitas Terapi Musik Klasik Mozart Dengan Terapi Musik Nature Sound Terhadap Respon Fisiologis (Heart Rate, Respiration Rate, Oxygen Saturation). *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 14(1).
- Runiari, N. (2019). Derajat Disminorea Dengan Upaya Penanganan Pada Remaja Putri. *Jurnal Gema Keperawatan*, 12(2).
- Salmawati, N., Usman, A. M., & Fajariyah, N. (2022). Hubungan Tingkat Stres Dan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Keperawatan

- Semester Vii Universitas Nasional Jakarta 2021. Jurnal Penelitian Keperawatan Kontemporer, 2(1), 107-115.
- Santi, L. S. (2019). Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Usia 16-17 Tahun. Jurnal Kesehatan STIKES Darul Azhar Batulicin, 8(1).
- Sekar, G., Dewi, R., & Rachmawati, R. (2021). Pengaruh Senam Dismenorea terhadap Dismenorea pada Remaja Putri SMA N 1 Kota Bengkulu Tahun 2021. Thesis: Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
- Sulastri, M., Nurakilah, H., Marlina, L., Nurfikah, I., Kesehatan, F. I., Bhakti, U., & Tasikmalaya, K. (2022). Penatalaksanaan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Metode Kinesio Tapping Berdasarkan Standar Profesi Bidan. Media Informasi, 18(2), 2022-2145.
- Sumarsih, G. (2023). Technique (SEFT) dengan Akupresur dan Terapi Musik Buat Hipertensi. Eureka Media Aksara.
- Umami, I. (2019). Psikologi remaja.
- Utami, D. N. (2020). Hubungan Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Wilayah Kerja Puskesmas Kokap 1 Kabupaten Kulon Progo Tahun 2020. Thesis: Poltekkkes Kemenkes Yogyakarta.
- Vianti, R. A., & Ari, D. (2018). Penurunan Nyeri Saat Dismenore Dengan Senam Yoga dan Teknik Distraksi (Musik Klasik Mozart). Jurnal Litbang Kota Pekalongan, 14(6), 14.
- Widiastuti, A., Ermawati, M., Rahmasari, I., & Irawan, A. (2022). Teknik Relaksasi Napas Dalam Dapat Memperbaiki Intensitas Nyeri Disminore Pada Remaja Desa Kalijambe, Sragen. Jurnal Ilmiah Keperawatan, 10(1), 1234.
- Wirenviona, R. (2020). Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja. Surabaya: Airlangga University Press.
- Wulandari, A., Hasanah, O., & Woferst, R. (2018). Gambaran Kejadian dan Manajemen Dismenore pada Remaja Putri di Kecamatan Lima Puluh Kota Pekanbaru (Vol. 5, Issue 2). Pekanbaru: Universitas Riau.