

EFEKTIVITAS SENAM DISMENORE DAN MUSIK KLASIK TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI DI SMK NEGERI 2 TAHUNA

Patriciliana G.P. Tatimu¹⁾, Ayu Trisni Pamilih²⁾, Suparjo³⁾, Nur Annisa Fauziyah⁴⁾
^{1),2),3),4)}Program Studi Sarjana Kebidanan, Stikes Bakti Utama Pati
Email: tatimugracia@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Nyeri haid (dismenore) merupakan keluhan yang sering dialami remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari serta menurunkan kualitas hidup. Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas senam dismenore dan terapi musik klasik terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di SMK Negeri 2 Tahuna. Metode : Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain *quasy experiment* menggunakan rancangan *two group pretest-posttest*. Sampel penelitian berjumlah 70 responden yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok intervensi senam dismenore dan kelompok intervensi musik klasik. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Data intensitas nyeri diukur menggunakan *Numeric Rating Scale (NRS)* sebelum dan sesudah intervensi. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$. Hasil : Hasil penelitian menunjukkan terdapat penurunan signifikan intensitas nyeri haid pada kedua kelompok setelah dilakukan intervensi ($p=0,000$). Senam dismenore maupun terapi musik klasik sama-sama efektif dalam menurunkan nyeri haid, namun senam dismenore menunjukkan penurunan yang sedikit lebih besar dibanding terapi musik klasik. Disimpulkan bahwa senam dismenore dan musik klasik dapat menjadi alternatif terapi non-farmakologi yang aman, murah, dan mudah diterapkan untuk mengatasi dismenore pada remaja putri.

Kata kunci: Dismenore, Senam Dismenore, Musik Klasik, Nyeri Haid, Remaja Putri

ABSTRACT

Background : Menstrual pain (dysmenorrhea) is a common complaint among adolescent girls that can interfere with daily activities and reduce quality of life. Objective : This study aimed to analyze the effectiveness of dysmenorrhea exercise and classical music therapy in reducing menstrual pain among female students at SMK Negeri 2 Tahuna. Method : This research employed a quantitative approach with a quasi-experimental design using a two-group pretest-posttest method. A total of 70 respondents were selected using purposive sampling and divided into two intervention groups: dysmenorrhea exercise and classical music therapy. Menstrual pain intensity was measured using the Numeric Rating Scale (NRS) before and after the interventions. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test with a significance level of $p < 0.05$. Result : The results showed a significant reduction in menstrual pain intensity in both groups after the interventions ($p = 0.000$). Both dysmenorrhea exercise and classical music therapy effectively reduced menstrual pain, with dysmenorrhea exercise showing a slightly greater reduction compared to classical music therapy. It can be concluded that dysmenorrhea exercise and classical music therapy are safe, affordable, and easily applicable non-pharmacological methods to reduce dysmenorrhea among adolescent girls.

Keywords: *Dysmenorrhea, Dysmenorrhea Exercise, Classical Music, Menstrual Pain, Adolescent Girls*
Bibliography: *3 books (2020 – 2022) and 25 journals (2019 – 2025)*

PENDAHULUAN

Adolesen (remaja) merupakan masa transisi dari anak-anak menjadi dewasa. Menurut *World Health Organization (WHO)*, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-

19 tahun. Masa remaja merupakan masa perkembangan pada diri remaja yang sangat penting, diawali dengan matangnya organ-organ fisik (seksual) sehingga nantinya mampu bereproduksi. Pada masa remaja terdapat

perubahan-perubahan yang terjadi seperti perubahan hormonal, fisik, psikologis maupun sosial, dimana pubertas pada remaja putri yaitu terjadinya menstruasi (Batubara,2012). Pada saat menstruasi, masalah yang dialami oleh hampir sebagian besar wanita adalah rasa tidak nyaman atau rasa nyeri yang hebat. Hal ini biasa disebut dengan nyeri haid (*dismenore*).

Nyeri haid (*dismenore*) merupakan gangguan fisik yang sangat menonjol pada wanita yang sedang mengalami menstruasi berupa gangguan nyeri/kram pada perut (Lestari, 2011). Terdapat dua jenis *dismenore* yaitu *Dismenore Primer*, dan *dismenore sekunder*. Pengertian *Dismenore Primer* adalah nyeri menstruasi yang biasa dirasakan oleh perempuan saat mengalami haid tanpa adanya kelainan pada alat reproduksi. *Dismenore Sekunder* adalah nyeri menstruasi yang terjadi karena kelaianan ginekologik, misalnya endometriosis (Sebagian besar), fibroids, adenomyosis (Nurdahlia & Fitriani, 2021).

Dampak yang akan terjadi jika nyeri menstruasi tidak ditangani adalah gangguan aktivitas hidup sehari-hari, pada remaja mereka akan sulit untuk berkonsentrasi saat belajar karena ketidaknyamanan yang dirasakan ketika mengalami nyeri sehingga menurunkan prestasi belajar, kemandulan, pecahnya kista dan infeksi (Putri, 2017).

Menurut World Health Organization (WHO) yang melakukan riset *dismenore* pada anak sekolah umur 9-15 tahun mengalami *dismenore* (74,3%), (Kemenkes RI, 2020) Kejadian *dismenore* di Indonesia tercatat sebanyak 72,89% dan sebanyak 54% terjadi pada remaja putri, (Kemenkes RI, 2021) bekerja sama dengan Burnet Institute yang melakukan penelitian tentang kejadian *dismenore* remaja putri melaporkan sebanyak 93,2% mengalami *dismenore*. Pada tahun 2020, prevalensi *dismenore* di Sulawesi Utara mencapai sebesar 98,5% dengan keluhan 10,1% mengalami muntah, 14,1% nyeri kepala, 33,7% gangguan emosi dan 1% pingsan (Ponda & Belung, 2018).

Berbagai upaya telah dilakukan untuk mengurangi gejala nyeri pada *dismenore*, seperti mengonsumsi obat-obatan antinyeri (asam mefenamat, ibuprofen, metapiron dan lain-lain) (Aymulyati et., 2022). Penggunaan analgesic yang berlebihan dapat membuat seseorang ketergantungan terhadap efek penghilang nyeri, hal ini tentu saja berbahaya,

ditambah lagi dengan efek samping penggunaan analgesic jangka panjang yang dapat menyebabkan terjadinya kerusakan hati bahkan hipertensi (KOBESI & Windayanti, 2022).

Menurut kajian literatur yang dilakukan oleh (Savavedra and Ruiz-Stenberg, 2020); (Rachmawati et al., 2020) menyatakan bahwa upaya penanganan untuk mengurangi *dismenore* adalah dengan pemberian terapi non-farmakologi. Salah satu cara yang digunakan untuk meredakan *dismenore* yaitu dengan melakukan terapi music klasik dan senam *dismenorhea*. Senam *dismenore* adalah aktivitas fisik yang dapat digunakan untuk meredakan kram perut. Saat berolahraga tubuh akan memproduksi *endorphin*. Hormone ini merupakan hormone kebahagiaan yang dapat mengurangi nyeri seseorang sehingga menjadi lebih rileks, dan memicu pengiriman oksigen ke otot. Senam ini tidak memerlukan biaya yang mahal, mudah dilakukan dan tentunya tidak akan menimbulkan efek samping yang berbahaya bagi tubuh (Ismarozzi, Utami and Novayelinda, 2015).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ituga,dkk (2020) dengan judul Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik terhadap Penurunan *Dismenore Primer* pada Remaja Putri dapat dilihat bahwa setelah diberikan terapi Musik Klasik dari 26 responden hampir semua (96,2%) mengalami nyeri haid pada skala 1-2 (nyeri ringan) dan bahkan ada yang sakal nyeri haidnya 1 (tidak nyeri) (3,8%). Menurut teori yang dikemukakan oleh Anugro, 2011 tentang penatalaksanaan yang dapat dilaksanakan untuk *dismenore* yaitu relaksasi, dimana kondisi rileks akan menghentikan produksi hormon adrenalin dan hormon yang diperlukan saat kita stress. Otot tidak tegang dan tidak memerlukan sedemikian banyak oksigen dan gula, jantung berdenyut lebih lambat karena tekanan darah menurun, nafas lebih mudah, hati akan mengurangi pelepasan gula, natrium dan kalium dalam tubuh kembali seimbang dan keringat berhenti bercucuran. Makan relaksasi penting untuk memberikan kesempatan bagi tubuh memproduksi hormone yang penting untuk mendapatkan haif tanpa rasa nyeri.

Mendengarkan musik klasik dapat memproduksi hormone *endorphin* yang menghambat transmisi impuls nyeri di system saraf pusat, sehingga sensasi *dismenore* dapat

berkurang, music juga bekerja pada system limbic yang akan dihantarkan kepada system saraf yang mengatur kontraksi otot-otot tubuh, sehingga dapat mengurangi nyeri (Heryani and Utari, 2017).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Astuti dkk 2022, menyatakan bahwa ada pengaruh terapi music klasik terhadap perubahan skala nyeri haid (dismenore) dengan uji *wilcoxon signed ranks* test didapatkan nilai $p\text{-value} < (0,000,0,05)$. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Yuliatun. L, 2013 terdapat pengaruh yang signifikan terapi musik klasik terhadap intensitas dismenore primer dengan nilai $p=0.005$ ($\alpha=0,05$).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Djimbula *et al.*, 2022) yang berjudul Eketivitas Senam *Dismenore* dan Musik Klasik Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja menunjukkan bahwa senam (*dismenore*) dan pemberian musik klasik sama-sama efektivitas menurunkan nyeri haid (*dismenore*) berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan uji Wilcoxon pada kelompok senam dismenore didapatkan nilai Z sebesar -5.813 dan $p\text{-value} 0.000 \leq 0.05$ maka kesimpulannya terdapat perbedaan rata-rata dismeore sebelum dan sesudah pemberian senam dismenore pada remaja putri. Selanjutnya hasil analisis dengan menggunakan uji Wilcoxon pada kelompok music klasik Mozart didapatkan nilai Z sebesar -5392 dan $p\text{-value} 0.000 \leq 0.05$ maka kesimpulannya terdapat perbedaan rata-rata dismenore sebelum dan setelah pemberian music klasik Mozart pada remaja putri.

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di daerah peneliti

yaitu Kabupaten Kepulauan Sangihe tepatnya di SMK N 2 Tahuna dengan memberikan terapi non farmakologi menggunakan latihan fisik yaitu senam dismenore dan music klasik yang akan dilakukan tiga kali selama satu minggu sebelum menstruasi dalam rangka membantu mengurangi dan mengatasi nyeri haid (dismenore) khususnya pada remaja yang mengalami dismenore. Dengan kondisi sekolah yang memiliki 308 siswa dengan populasi tertinggi yaitu remaja putri membuat peneliti memilih SMK N 2 Tahuna menjadi tempat penelitian juga karena lokasi sekolah yang strategis dengan akses cepat dengan perkotaan. Selain itu SMK N 2 Tahuna adalah sekolah menengah kejuruan yang didalamnya terdapat jurusan Keperawatan sehingga peneliti memikirkan akan lebih baik jika penelitian dilakukan pada sekolah kejuruan sehingga menjadi bahan belajar bagi siswa-siswi yang ada di SMK N 2 Tahun.

METODE

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain *quasy experiment* menggunakan rancangan *two group pretest-posttest*. Sampel penelitian berjumlah 70 responden yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok intervensi senam dismenore dan kelompok intervensi musik klasik. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Data intensitas nyeri diukur menggunakan *Numeric Rating Scale (NRS)* sebelum dan sesudah intervensi. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$.

HASIL

1. Analisis Univariat

a. Karakteristik Responden

Tabel 4.1 Karakteristik Responden Remaja Putri
Karakteristik Remaja Putri

No	Variabel	Frekuensi	Presentasi
1.	Umur		
	16 tahun	8	11,4
	17 tahun	32	45,7
	18 tahun	30	42,9
2.	Umur Menarche		
	10 tahun	1	1,4
	11 tahun	5	7,1
	12 tahun	9	12,9
	13 tahun	17	24,3

	14 tahun	28	40,0
	15 tahun	10	14,3
3.	Siklus Menstruasi		
	27 hari	4	5,7
	28 hari	30	42,9
	29 hari	18	25,7
	30 hari	14	20,0
	31 hari	2	2,9
	35 hari	2	2,9
4.	Lama Menstruasi		
	4 hari	1	1,4
	5 hari	17	24,3
	6 hari	22	31,4
	7 hari	30	42,9

Berdasarkan tabel di atas didapatkan data karakteristik responden dengan dominan usia 17 tahun, umur menarche terbanyak ada pada

2. Analisis Bivariat

Analisis ini dilakukan untuk melihat pengaruh senam dysmenore dan music klasik terhadap nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Sebelum melakukan uji bivariat dilakukan terlebih dahulu uji normalitas menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov Test* dan didapatkan bahwa data berdistribusi tidak normal, sehingga analisis bivariat pada penelitian ini menggunakan Uji *Wilcoxon signes rank test* yang bertujuan untuk

14 tahun, siklus haid sebagian besar 28 hari, dan lamanya menstruasi sebanyak 7 hari.

menguji pengaruh senam dismenore dan music klasik terhadap nyeri haid serta untuk menganalisis perbandingan dan efektifitas dari senam dismenore dan music klasik terhadap nyeri haid pada remaja putri SMK Negeri 2 Tahuna dalam penelitian ini menggunakan uji *Mann-Whitney*. Hasil pengolahan data disajikan sebagai berikut :

Tabel 4.2 Nilai Nyeri Haid Kelompok Kontrol Sebelum Intervensi (Pre-Test)

Senam dismenore					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Nyeri	7	5	14.3	14.3	14.3
	8	16	45.7	45.7	60.0
	9	14	40.0	40.0	100.0
	Total	35	100.0	100.0	

Tabel di atas menunjukkan distribusi nilai nyeri haid pada kelompok senam dismenore. Frekuensi nyeri dengan skala 7 adalah 5 responden (14,3%), yang menunjukkan tingkat nyeri paling rendah. Sebagian besar responden, yaitu 16 orang (45,7%) intensitas nyeri skala 8, dan 14 responden (40,0%) merasakan nyeri dengan skala 9, yaitu tingkat nyeri yang paling tinggi dalam kelompok ini.

Tabel 4.3 Nilai Nyeri Haid Kelompok Musik Klasik Sebelum Intervensi (Pre-Tes)

Musik Klasik					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Nyeri	5	6	17,1	17,1	17,1
	6	8	22,9	22,9	40,0
	7	2	5,7	5,7	45,7
	8	7	20,0	20,0	65,7
	9	8	22,9	22,9	88,6
	10	4	11,4	11,4	100,0
	Total	35	100.0	100.0	

Berdasarkan data tabel di atas, mayoritas responden di kelompok music klasik melaporkan nyeri haid dengan tingkat nyeri

berat 60%, sedangkan sisanya 40% mengalami nyeri sedang.

Tabel 4.4 Tingkat Nyeri Setelah Di lakukan Senam Dismenore

Kategori Nyeri	Pre test		Post Test	
	Frekuensi (f)	Presentase(%)	Frekuensi(f)	Presentase(%)
Tidak Nyeri (0)	0	0	3	8,6
Nyeri Ringan (1-3)	0	0	23	65,7
Nyeri Sedang (4-6)	0	0	9	25,7
Nyeri Berat (7-10)	35	100	0	0
Total	35	100	35	100

Berdasarkan data tabel di atas didapati bahwa sebelum intervensi, sebagian besar responden mengalami nyeri berat (100%), dengan tidak ada yang nyeri atau nyeri ringan. Setelah diberikan intervensi senam dismenore,

nyeri berat secara menyeluruh hilang (0%), nyeri sedang menurun menjadi 25,7%, dan sebagian besar responden mengalami nyeri ringan (65,7%) atau bahkan tidak nyeri (8,6%).

Tabel 4.5 Tingkat Nyeri Setelah Di lakukan Distraksi Musik Klasik

Kategori Nyeri	Pre test		Post Test	
	Frekuensi(f)	Presentase(%)	Frekuensi(f)	Presentase(%)
Tidak Nyeri (0)	0	0	6	17,1
Nyeri Ringan (1-3)	0	0	27	77,1
Nyeri Sedang (4-6)	0	0	2	5,7
Nyeri Berat (7-10)	35	100	0	0
Total	35	100	35	100

Berdasarkan data tabel di atas didapati bahwa pada pre-test, semua responden mengalami nyeri berat pada skala 7-10 (100%). Setelah intervensi jumlah responden dengan klasifikasi tidak nyeri ini meningkat menjadi 6 responden (17,1%). Hal ini menunjukkan adanya efek positif dari music klasik sebagai distraksi yang mampu membantu beberapa peserta menghilangkan nyeri haid. Data di atas juga menunjukkan adanya penurunan signifikan pada kategori nyeri sedang, responden menjadi

hanya 2 responden (5,7%) setelah music klasik diberikan. Dan tidak ada responden yang melaporkan nyeri berat seintervensi.

Tabel 4.6 Tabel Hasil Uji Wilcoxon Penurunan Nyeri Haid Sebelum dan Sesudah Intervensi Senam Dismenore

Kelompok Perlakuan	N	Z (Wilcoxon Signed Ranks Test)	Asymp.Sig. (2-tailed)	Keterangan
Senam Dismenore (pretest-posttest)	35	-5.178 ^b	0.000	Ada pengaruh senam dismenore terhadap penurunan nyeri haid (signifikan)
Kelompok kontrol (pretest-posttest)	35	.000 ^b	1.000	Tidak ada pengaruh pada penurunan nyeri haid (tidak signifikan)

Berdasarkan tabel data di atas didapati bahwa senam dismenore efektif menurunkan nyeri haid dengan $p\text{-value} = 0.000$, sedangkan

kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan signifikan dengan nilai $p\text{-value} = 1.000$.

Tabel 4.7 Tabel Hasil Uji Wilcoxon Penurunan Nyeri Haid Sebelum dan Sesudah Intervensi Musik Klasik

Kelompok Perlakuan	N	Z (Wilcoxon Signed Ranks Test)	Asymp.Sig. (2-tailed)	Keterangan
Musik Klasik (pretest-posttest)	35	-5.213 ^b	0.000	Ada pengaruh signifikan music klasik terhadap penurunan nyeri haid
Kelompok kontrol (pretest-posttest)	35	0.000 ^b	1.000	Tidak ada pengaruh signifikan pada kelompok kontrol

Berdasarkan tabel data di atas didapati bahwa music klasik efektif menurunkan nyeri haid dengan $p\text{-value} = 0.000$, sedangkan

kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan signifikan dengan nilai $p\text{-value} = 1.000$.

Tabel 4.8 Tabel Hasil Uji *Mann-Whitney-U* Musik Klasik terhadap penurunan Nyeri Haid

Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Kontrol	35	18.00	630.000
Intervensi Musik Klasik	35	53.00	1855.00
Total	70		

Tes Statistik	Value
Mann-Whitney U	0.000
v	630.000
Z	-7.274
Asymp. Sig (2-tailed)	0.000

Berdasarkan tabel di atas, data hasil penelitian ini menguji perbedaan antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi dengan menggunakan uji *Mann Whitney U*. Dari 70 responden yang terbagi rata dalam dua

kelompok, ditemukan bahwa kelompok intervensi memiliki mean rank sebesar 53,00 lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol yang sebesar 18,00. Hasil uji *Mann Whitney* menunjukkan nilai U sebesar 0.000 dengan

nilai signifikan 0,000 ($p < 0,05$), yang menandakan adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Dengan demikian, intervensi music

yang diberikan terbukti menambah efektif dalam mempengaruhi variable yang diteliti secara signifikan

Tabel 4.9 Tabel Hasil Uji *Mann-Whitney-U* Senam Dismenore terhadap penurunan Nyeri Haid

Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Kontrol	35	18.04	631.50
Intervensi Senam Dismenore	35	52.96	1853.50
Total	70		

Tes Statistik	Value
Mann-Whitney U	1.500
Wilcoxon	631.500
Z	-7.250
Asymp. Sig (2-tailed)	0.000

Dari data tabel di atas didapatkan bahwa penelitian ini membandingkan tingkat nyeri antara kelompok kontrol dan kelompok yang mendapatkan intervensi senam dismenore dengan masing-masing kelompok berjumlah 35 orang siswa. Kelompok intervensi memiliki Mean rank sebesar 52,96, lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol yang sebesar

18.04. Hasil uji Mann Whitney menunjukkan nilai U sebesar 1.500 dengan nilai signifikan (p -value) 0.000, yang berarti terdapat perbedaan yang sangat signifikan secara statistic antara kedua kelompok. Dengan demikian, senam dismenore terbukti efektif dalam menurunkan intensitas nyeri haid dibandingkan tanpa intervensi.

Tabel 4.10 Tabel Hasil Uji *Mann-Whitney U* Senam Dismenore dan Musik Klasik Terhadap Penurunan Nyeri Haid

Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Senam Dismenore	35	45.66	1598.00
Musik Klasik	35	25.34	887.00
Total	70		

Tes Statistik	Value
Mann-Whitney U	257.000
Wilcoxon	887.000
Z	-4.306
Asymp. Sig (2-tailed)	0.000

Berdasarkan tabel analisis data di atas, senam dismenore dan music klasik menunjukkan perbedaan yang signifikan dengan nilai Asymo. Sig (2-tailed) sebesar

0.000 (<0.05). Hal ini mengindikasikan bahwa terdapat perbedaan penurunan nyeri haid antara kelompok yang mendapat intervensi senam dismenore dan music klasik.

PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden Remaja Putri

Penelitian ini melibatkan remaja putri dengan rentang usia 16 hingga 18 tahun sebagai responden utama. Berdasarkan data, mayoritas remaja berusia 17 tahun (45,7%) dan 18 tahun (42,9%), yang menunjukkan konsentrasi

responden pada usia akhir masa remaja. Kondisi ini relevan karena pada usia tersebut aktivitas hormonal dan siklus menstruasi sudah relative stabil.

Pada variable umur menarche, sebagian besar peserta mengalami menstruasi pertama kali pada usia 13 tahun (40%) dan 14 tahun

(24,3%). Secara nasional, rata-rata usia *menarche* anak di Indonesia adalah 13-14 tahun (Riskasdas, 2013). Hal ini ditunjukkan pada penelitian Adriana (2018) yang melakukan penelitian terhadap kebugaran fisik dan *dysmenorrhea* primer bahwa remaja putri yang sudah menstruasi paling sering mengalami gangguan menstruasi *dysmenorrhea* primer yaitu sebanyak 75% remaja putri yang tersiksa oleh *dysmenorrhea*.

Sebagian besar *dysmenorrhea* primer timbul pada remaja, yaitu 12 bulan atau lebih setelah *menarche* (menstruasi pertama kali). Dengan *menarche* yaitu antara 10-16 tahun, tetapi rata-rata pada usia 13 tahun. Terjadinya haid pertama kali ini adalah salah satu tanda bahwa remaja tersebut telah mengalami perubahan di dalam dirinya dan juga disertai berbagai masalah dan perubahan-perubahan baik fisik, biologi, psikologi maupun sosial, harus dihadapi oleh remaja karena ini merupakan masa yang sangat penting karena merupakan masa peralihan ke masa dewasa.

Siklus menstruasi pada remaja mayoritas adalah 28 hari (42,9%) yang merupakan siklus menstruasi normal. Sebagian lain memiliki siklus 29 hari (31,4%) dan 27 hari (24,3%), menunjukkan variasi siklus yang masih dalam batas normal fisiologis. Hal ini penting untuk dipahami karena siklus menstruasi yang teratur dapat berkorelasi dengan nyeri haid dan kesehatan reproduktif secara umum. Sedangkan lama menstruasi umumnya berlangsung antara 4 hingga 6 hari, dengan presentase terbesar pada 5 hari (42,9%) dan 6 hari (25,7%). Lama menstruasi ini juga masuk dalam rentang normal dan menandakan keseimbangan hormonal yang baik pada remaja tersebut.

2. Tingkat Nyeri Sebelum Di lakukan senam Dismenore pada Kelompok kontrol.

Sebelum dilakukan intervensi, peneliti mengukur tingkat nyeri pada senam dismenore dengan hasil menunjukkan distribusi nilai nyeri haid pada kelompok kontrol dengan 35 responden melaporkan nyeri dengan intensitas tinggi, yaitu 45,7% pada skala 8 dan 40,0% pada skala 9, sedangkan 14,3% melaporkan nyeri pada skala 7. Hal ini mengindikasikan bahwa nyeri haid yang di alami pada kelompok ini cenderung berat.

Menurut teori, dismenore adalah nyeri haid yang disebabkan oleh kontraksi uterus yang berlebihan akibat peningkatan produksi prostaglandin alfa di endometrium, yang

menyebabkan rasa nyeri pada area perut bagian bawah (Solon et al.,2024). Intensitas nyeri yang tinggi ini seringkali mengganggu aktivitas sehari-hari remaja putri yang mengalami disminore (Mulyani,2021)

Penelitian terbaru menunjukkan senam dismenore sebagai intervensi non-farmakologi yang efektif dalam mengurangi intensitas nyeri haid (Retni, 2025; Solon et al., 2024). Senam dismenore dapat membantu melepaskan hormone endorphin, memperlancar peredaran darah, serta mengurangi ketegangan otot uterus yang menyebabkan nyeri. Data ini menunjukkan perlu adanya intervensi yang efektif untuk menurunkan intensitas nyeri haid pada kelompok kontrol.

3. Tingkat Nyeri Sebelum di Lakukan Musik Klasik

Berdasarkan hasil yang di dapat, mayoritas responden kelompok music klasik melaporkan nyeri haid berat (60%) dengan skala nyeri 7-10, sementara sisanya 40% mengalami nyeri sedang dengan skala nyeri 5-6. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat nyeri haid pada kelompok ini bervariasi dari sedang sampai berat.

Menurut teori, terapi music klasik efektif sebagai intervensi non-farmakologis untuk mengurangi nyeri, termasuk nyeri haid. Music klasik dapat merangsang pelepasan endorphin, hormone alami peredah nyeri tubuh, serta menurunkan hormone stress seperti kortisol yang memperparah persepsi nyeri. Selain itu, music klasik membantu mengalihkan perhatian dari rasa sakit dan menciptakan efek relaksasi melalui pola ritme dan melodi yang teratur (Endarto, 2014; Sinaga&Tambunan, 2024).

Studi terbaru oleh Jurnal Keperawatan dan Fisioterapi (2025) menunjukkan bahwa terapi music klasik yang diputar selama 30 menit mampu menurunkan intensitas nyeri haid secara signifikan dengan nilai $p=0,000$. Penelitian tersebut menemukan bahwa setelah intervensi, sebagian besar responden mengalami penurunan kategori nyeri dari berat ke ringan atau sedang, mendukung efektivitas music klasik sebagai metode pengurangan nyeri yang aman, terjangkau, dan mudah diakses (Jurnal Keperawatan dan Fisioterapi, 2025).

Penelitian lain juga menguatkan temuan tersebut, menyatakan bahwa music klasik menghasilkan gelombang alfa dan beta yang menenangkan saraf serta meningkatkan ekresi

endorphin, sehingga dapat menjadi alternatif tanpa efek samping dibanding obat-obatan (Sela, 2021; Liandary, 2020).

4. Tingkat Nyeri Setelah Di lakukan Senam Dismenore

Data hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan yang signifikan pada tingkat nyeri haid di kelompok intervensi senam dismenore antara pretest dan posttest. Pada pretest, mayoritas responden mengalami nyeri berat, setelah dilakukan intervensi senam dismenore, terdapat penurunan yang dimana tidak ada responden yang mengalami nyeri berat, 25,7% mengalami nyeri sedang, 65,7% nyeri ringan, dan 8,6% tidak mengalami nyeri sama sekali.

Penurunan intensitas nyeri ini sejalan dengan hasil penelitian oleh Fitriah dkk, (2025) yang menemukan bahwa senam dismenore efektif menurunkan derajat nyeri haid pada mahasiswi keperawatan dengan *p-value* signifikan ($p=0,008$). Senam tersebut, yang terdiri dari peregangan ringan dan gerakan yoga, berfungsi melancarkan aliran darah di area panggul dan merilekskan otot-otot perut serta mengurangi kontraksi rahim yang merupakan penyebab utama nyeri haid.

Selain itu, penelitian Nurjanah (2021) mendukung bahwa senam dismenore meningkatkan produksi hormone endorfin, yaitu analgetic alami tubuh yang membantu mengurangi persepsi nyeri. Saat melakukan senam dismenore, tubuh mengalami relaksasi dan peningkatan kadar endorfin, sehingga nyeri yang dirasakan berkurang secara signifikan.

Penelitian lain oleh Ahmad dan kawan-kawan (2023) juga menunjukkan bahwa pemberian senam dismenore selama beberapa minggu secara konsisten mampu mengubah skala nyeri dari sedang ke ringan bahkan hilangnya rasa nyeri pada beberapa responden.

Hasil ini memberikan bukti bahwa senam dismenore adalah metode non-farmakologis yang efektif untuk pengelolaan nyeri haid. Penggunaan senam sebagai terapi dapat menjadi alternatif atau pelengkap dalam perawatan dismenore agar mengurangi ketergantungan pada obat-obatan dan efek sampingnya.

5. Tingkat nyeri setelah dilakukan Distraksi Musik Klasik

Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan signifikan tingkat nyeri haid pada kelompok yang diberikan intervensi musik

klasik. Pada pretest mayoritas responden mengalami nyeri berat sebanyak 68,6% dan yang mengalami nyeri sedang 31,5% sementara setelah diberikan intervensi music klasik pada posttest, hanya 2,9% yang merasakan nyeri berat dan 25,8% nyeri sedang. Lebih dari separuh responden (57,1%) mengalami nyeri ringan dan 14,3% bahkan tidak merasakan nyeri sama sekali.

Penurunan intensitas nyeri ini sejalan dengan teori bahwa music klasik memiliki efek terapi yang dapat merangsang relaksasi dan mengurangi persepsi nyeri. Music dapat memengaruhi system saraf otonom, menurunkan tingkat kecemasan, dan meningkatkan produksi hormone endorfin yang bertindak sebagai analgesic alami tubuh (Thoma dkk,2023).

Penelitian oleh Kurniawati (2020) mendukung temuan ini dengan menyatakan bahwa terapi music klasik efektif dalam mengurangi nyeri haid pada remaja putri. Terapi music tersebut berfungsi sebagai distraksi yang mengalihkan perhatian dan nyeri dan menimbulkan pengaruh psikologis positif dalam mengurangi sensitivitas terhadap rasa sakit.

Selain itu, penelitian serupa oleh Sari dkk (2023) menunjukkan bahwa music klasik dapat menurunkan skor nyeri secara signifikan dengan *p-value* < 0,05, yang memperkuat penelitian ini. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa intervensi music klasik mampu menurunkan intensitas nyeri haid secara efektif dan dapat dijadikan metode non-farmakologis alternatif untuk mengatasi nyeri haid *dismenore*.

6. Efektifitas Musik Klasik Terhadap Nyeri Haid (Dismenore)

Hasil uji Mann Whitney U menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi music klasik dalam variable yang di ukur. Kelompok intervensi memiliki Mean Rank sebesar 52,84, jauh lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol yang hanya 18,16. Nilai statistic Mann-Whitney U sebesar 5.500 dengan nilai signifikansi (*p-value*) menandakan perbedaan yang signifikan secara statistic antara kedua kelompok.

Penelitian ini mengidentifikasi bahwa intervensi musik klasik memberikan pengaruh positif yang signifikan terhadap pengurangan intensitas nyeri haid (Disminore) yang dialami

siswi kelas XII. Hal ini konsisten dengan penelitian yang dilakukan Wulan (2025) yang menemukan bahwa terapi musik klasik efektif menurunkan nyeri haid akibat dismenore dengan tingkat signifikan yang sangat baik.

Mendengarkan music klasik dapat meningkatkan produksi hormone endorfin yang bertindak sebagai analgesic alami tubuh serta mengurangi hormone stress seperti kortisol, yang berturut berkontribusi dalam meredakan nyeri (Thoma, et al., 2013). Music dengan karakteristik lambat dan harmonisasi yang menenangkan berperan dalam memicu respons relaksasi, penurunan kecemasan, dan peningkatan mood yang secara keseluruhan berkontribusi mengurangi sensasi nyeri.

Penelitian lain oleh Astuti dan kawan-kawan (2024) juga menyatakan bahwa terapi music klasik dapat menjadi metode non-farmakologis efektif yang aman dan mudah diterapkan untuk mengurangi nyeri haid, mengurangi ketergantungan pada obat-obatan, serta meningkatkan kualitas hidup perempuan selama mensteruasi.

7. Efektifitas Senam Dismenore Terhadap Nyeri Haid (Dismenore)

Berdasarkan hasil penelitian di atas dengan hasil uji Mann Whitney menunjukkan perbedaan yang signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi senam dismenore. Kelompok senam dismenore memiliki Mean Rank sebesar 52.96, jauh lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol yang sebesar 18,04. Nilai mann-whitney sebesar 1.500 dengan nilai *p-value* ($p=0,005$) menunjukkan bahwa senam dismenore efektif dalam menurunkan tingkat nyeri haid pada siswa kelas XII SMK N 2 Tahun.

Penelitian ini sama dengan penelitian oleh Diah Ayu dkk. (2021) yang melaporkan bahwa senam dismenore secara signifikan mampu menurunkan intensitas nyeri haid pada remaja putri dengan nilai *p-value*=0.000. Senam dismenore bekerja dengan cara meningkatkan sirkulasi darah di area pelvis dan mengurangi kontraksi berlebihan pada otot rahim, yang merupakan penyebab utama nyeri haid (dismenore).

Menurut teori fisiologis, nyeri haid terutama disebabkan oleh pelepasan prostaglandin yang meningkatkan kontraksi rahim dan menimbulkan iskemi jaringan sehingga menimbulkan rasa nyeri. Senam dismenore membantu melancarkan aliran darah

dan merilekskan otot-mengurangi spasme dan nyeri (Hasanah%Chotimah,2022).

Selain itu, senam dismenore berperan dalam merangsang system saraf parasimpatis sehingga meningkatkan rasa rileks dan produksi hormone endorfin, yang merupakan analgesic alami tubuh sehingga mengurangi persepsi nyeri (Trisnawati & Mulyandari,2020). Penelitian lain oleh Ayu Idaningsih (2025) juga menemukan penurunan nyeri signifikan pada remaja putri yang mengikuti program senam dismenore merupakan metode non-farmakologis yang efektif dan aman dalam mengelola dismenore.

8. Membandingkan kel senam dismenore dan music klasik, kesimpulan (perbandingan)

Berdasarkan tabel analisis data di atas, senam dismenore dan music klasik menunjukkan perbedaan yang signifikan dengan nilai Asymo. Sig (2-tailed) sebesar 0.000 (<0.05). Hal ini mengindikasikan bahwa terdapat perbedaan penurunan nyeri haid antara kelompok yang mendapat intervensi senam dismenore dan music klasik.

Teori menjelaskan bahwa senam dismenore berfungsi sebagai bentuk Latihan fisik ringan yang dapat meningkatkan sirkulasi darah dan membantu relaksasi otot rahim, sehingga mengurangi kontraksi berlebihan yang menjadi penyebab nyeri rahim (Retni, 2025). Latihan ini juga merangsang produksi hormone endorphin yang berperan sebagai penghilang rasa sakit alami tubuh (solon et al.,2024).

Sementara itu, terapi music klasik juga berperan efektif dalam mengurangi nyeri haid melalui mekanisme psikologis dan fisiologis. Musik klasik mampu menurunkan tingkat stress dan kecemasan, menstimulasi pelepasan endorphin, serta mengalihkan perhatian dari rasa sakit sehingga persepsi nyeri menurun (Jurnal Keperawatan dan Fisioterapi, 2025;Sela, 2021). Musik dengan tempo yang konsisten dan melodi menenangkan membantu menciptakan kondisi relaksasi yang memperbaiki respon saraf terhadap nyeri.

Penelitian oleh Djimbula et al. (2022) dan Hermiati (2023) menguatkan bahwa senam dismenore dan music klasik sama-sama efektif dalam menurunkan intensitas nyeri haid pada remaja putri, meskipun keduanya bekerja melalui mekanisme yang berbeda. Walaupun hasil uji Mann-Whitney menunjukkan adanya perbedaan penurunan nyeri antara dua

kelompok, keduanya memberikan kontribusi yang signifikan terhadap penurunan nyeri haid.

Kesimpulannya, intervensi senam dismenore dan music klasik dapat dijadikan pilihan terapi non-farmakologis yang efektif untuk menurunkan nyeri haid. Implementasi keduanya secara kombinasi juga berpeluang untuk memberikan efek sinergis yang lebih optimal dalam mengatasi dismenore.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Kesimpulan dari penelitian yang berjudul Efektifitas Senam Dismenore dan Musik Klasik Terhadap Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMK Negeri 2 Tahuna, adalah :

1. Sebagian besar remaja putri berusia 17 tahun, umur menarche terbanyak ada pada 14 tahun, siklus haid sebagian besar 28 hari, dan lamanya menstruasi sebanyak 7 hari.
2. Rata-rata nyeri haid sebelum dilakukan senam dismenore yaitu mengalami nyeri haid berat 37,1%.
3. Setelah intervensi senam dismenore, nyeri berat yang sebelumnya dialami oleh 60% responden hilang sepenuhnya. Selain itu, sebagian besar responden beralih ke kategori nyeri ringan (65,7% atau bahkan tidak mengalami nyeri sama sekali (8,6%). Hal ini menandakan senam dismenore sangat efektif menurunkan intensitas nyeri haid.
4. Terapi music klasik terbukti efektif dalam menurunkan tingkat nyeri haid pada responden. Hal ini dibuktikan dengan peningkatan persentase responden yang mengalami tidak nyeri dari 8,6% menjadi 17,1% serta peningkatan persentase yang mengalami nyeri ringan dari 65,7% menjadi 77,1%. Selain itu terdapat penurunan signifikan pada kategori nyeri sedang, dari 25,7% menjadi 5,7%, sementara tidak ada responden yang mengalami nyeri berat baik sebelum maupun sesudah intervensi. Dengan demikian, terapi music klasik dapat membantu mengurangi intensitas nyeri haid secara signifikan, menjadikannya alternatif terapi nonfarmakologis yang efektif dan aman dalam mengelola nyeri haid.

5. Adanya nilai *p-value* 0.000 menunjukkan pengaruh signifikan senam dismenore dalam menurunkan nyeri haid pada kelompok perlakuan
6. Sebaliknya, kelompok kontrol tidak mengalami perubahan nyeri yang signifikan.
7. Terapi music klasik juga memberikan pengaruh signifikan terhadap penurunan nyeri haid dengan *p-value* 0.000, sedangkan kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan signifikan.
8. Perbedaan signifikan ditemukan antara kelompok intervensi music klasik dan kelompok kontrol dengan nilai *p-value* 0.000. Kelompok intervensi memiliki rata-rata peringkat signifikan lebih tinggi, menunjukkan efektifitas music klasik dalam mengurangi nyeri haid.
9. Hasil uji *Mann-Whitney U* menunjukkan bahwa senam dismenore terbukti efektif secara statistic dalam menurunkan tingkat nyeri haid dengan nilai *p-value* 0.000 dan perbedaan mean rank signifikan dibandingkan kelompok kontrol.
10. Kesimpulan ini menunjukkan bahwa kedua metode intervensi, senam dismenore dan terapi music klasik, efektif dalam menurunkan intensitas nyeri haid pada siswa kelas XII dalam penelitian ini.

Saran

1. Institusi Pendidikan
Sekolah yang terkait dengan penelitian ini (SMK Negeri 2 Tahuna) disarankan untuk melaksanakan senam dismenore sebagai bagian dari program kesehatan remaja putri. Penjadwalan rutin senam sebelum dan selama masa menstruasi dapat membantu mengurangi intensitas nyeri haid secara signifikan, meningkatkan kenyamanan dan performa belajar siswa.
2. Tenaga Kesehatan
Dinas kesehatan dan tenaga medis di fasilitas pelayanan kesehatan juga dapat merekomendasikan penggunaan terapi music klasik sebagai metode alternatif yang mudah dilakukan dan minim efek samping untuk mengurangi nyeri haid. Terapi ini dapat menjadi pelengkap pengobatan konvensional.
3. Tenaga Pendidik Lainnya
Guru, konselor, dan tenaga kesehatan perlu memberikan edukasi tentang penyebab

dismenore, pentingnya senam dismenore dan terapi music klasik sebagai penanganan nyeri haid, serta cara pelaksanaannya yang benar agar manfaat optimala dapat diraih oleh remaja putri.

4. Peneliti Selanjutnya

Disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk mengeksplorasi kombinasi intervensi senam dismenore dan terapi music, serta mendapatkan pada populasi yang lebih luas dengan desain penelitian yang lebih kuat untuk memperkuat bukti efektifitas kedua metode.

DAFTAR PUSTAKA

- Hamzah, Rahmawati., B, Hamzah (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Pada Siswi SMAN 1 Lolak. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(2), hlm. 805.
- Wulanda, C., Luthfi, A., Hidayat, R (2020). Efektifitas Senam Dismenore Pada Pagi Dan Sore Hari Terhadap Penanganan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Saat Haid Di SMPN 2 Bagkinang Kota Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 1(1), hlm 4.
- Hamidah, S dan Rizal, M (2022). Edukasi Kesehatan Reproduksi dan Perkembangan Remaja Panti Asuhan Yatim Muammadiyah Kecamatan Gresik Kabupaten Gresik Jawa Timur. *Journal Of Community Engagement in Health*, 5(2), hlm 239-240.
- Latifah, H., Kusminatun., Ratnaningsih, D. (2016). Tingkat Pengetahuan Tentang Pubertas Pada Remaja Putri Kelas VIII Di SMP MUHAMMADIYAH III SLEMAN. *Jurnal Permata Indonesia*, 7(1), hlm 01-09.
- Ituga, A., Taqiyah, Y., Agustini, T. (2020). Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik terhadap Penurunan Dismenore Primer pada Remaja Putri. *Window of Nursing Journal*, 01(02), hlm 61-72.
- Anggraini, F., Syamsuddin, S. dan Usman, A. (2022). Perbandinga Efektifitas Totok Wajah dengan Terapi Musik Klasik terhap Tingkat Cemas dan Nyeri pada Remaja Dismenore Primer. *Jurnal Bidan Cerdas*, 4(3), hlm 171.
- Yuniar, Prenika dkk (2022). Sejarah Musik Sebagai Dasar Pengetahan dalam Pembelajaran Teori Musik. *Jurnal Musik dan Pendidikan Musik* 3(2), 141-150.
- Sasongko, M. and Chrisnahanungkara, A. (2024). Diskontinuitas Perkembangan Sejarah Musik Barat dan Pengaruhnya terhadap Eksistensi Musik Gereja. *Indonesian Art Journal*, 13(2), 78
- Rima, W dan Riris, A. (2020) *Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja*, Jawa Timur: Airlangga University Press.
- Swandari, A. (2022) *Intervensi Fisioterapi Kasus Dismenore*. Surabaya: UM Publishing Surabaya.
- Hermawan, L (2020) *Asuhan Keperawatan pada Lansia Nyeri Sendi dengan Masalah Keperawatan Nyeri (Kronis)*. Ponorogo, Lucky Hermawan.