PENGARUH MUSIK KLASIK MOZART DAN SENAM NIFAS DALAM MENGATASI NYERI PUNGGUNG BAGI IBU NIFAS DI PUSKESMAS MOTOBOI KECIL

Dian Ayu Prisnawati[1)], Uswatun Kasanah[2)], Elsa Verina Saraswati[3)]
[1,2,3]Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bakti Utama Pati
Email: uswatun@stikesbup.ac.id

ABSTRAK

Pada minggu pertama para ibu nifas sering mengalami penegangan yang terasa sakit dipunggung. Nyeri punggung tersebut disebabkan karena adanya perubahan titik berat tubuh saat kehamilan trimester 3 dan otot-otot pada punggung yang melemah dikarenakan proses persalinan. Nyeri Punggung dapat ditangani dengan metode non farmakologi antara lain seperti distraksi audio yaitu dengan mendengarkan musik klasik Mozart dan olah raga berupa senam nifas. Metode penelitian ini menggunakan *pre-experimental one-group pretest-posttest design.* Populasi dalam penelitian ini adalah ibu nifas pada bulan Maret-April 2024 sejumlah 40 orang. Teknik sampling menggunakan *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 29 responden dengan pengumpulan data dengan teknik observasi. Hasil uji analisis menunjukkan nilai sign (2-*tailed*) = 0,000 <0,05 sehinga terdapat pengaruh yang signifikan musik klasik mozart dan senam nifas terhadap penurunan tingkat nyeri punggung pada ibu nifas. Disarankan agar bidan mampu memberikan informasi dan mengajarkan cara untuk menurunkan nyeri punggung pada ibu nifas yaitu dengan distraksi audio musik klasik mozart dan melakukan senam nifas.

***Kata Kunci**: Nyeri Punggung, Ibu Nifas*

ABSTRACT

In the first week of postpartum women often experience tension that hurts the back. Back pain is caused by changes in body weight during pregnancy trimester 3 and muscles in the back that are weakened due to the labor process. Back pain can be treated with non-pharmacological methods such as audio distraction by listening to Mozart classical music and exercise in the form of postpartum exercises. This research method uses pre-experimental one-group pretest-posttest design. The population in this study were postpartum women in March-April 2024 totaling 40 people. The sampling technique used purposive sampling. The sample in this study were 29 respondents with data collection using observation techniques. The results of the analysis test showed a sign value (2-tailed) = 0.000 <0.05 so that there was a significant effect of Mozart classical music and postpartum gymnastics on reducing the level of back pain in postpartum women. It is recommended that midwives be able to provide information and teach ways to reduce back pain in postpartum women, namely by audio distraction of Mozart classical music and doing puerperal exercises.

***Keywords:** Backpain, Postpartum Women*

PENDAHULUAN

Masa nifas ialah masa setelah selesainya persalinan dan kelahiran bayi, plasenta serta selaput ketuban dimana masa ini merupakan masa yang diperlukan untuk mengembalikan organ-organ kandungan seperti saat sebelum hamil dalam 6 minggu (Walyani, 2015). Secara umum pada minggu pertama para ibu nifas sering mengalami penegangan yang terasa sakit dipunggung. Nyeri punggung belakang yang dikenal dengan dengan sebutan *Low Back Pain* (LBP) artinya jenis gangguan *muskuloskeletal* yang paling sering terjadi pada ibu hamil, bersalin dan nifas. Di dunia, nyeri punggung bawah dialami oleh 80% ibu nifas setelah melahirkan normal. 44-55% ibu mengalami nyeri punggung bawah dalam minggu pertama post partum. Selanjutnya minggu ke-8 masa nifas sebanyak 68% merasakan nyeri punggung bawah dan 60% ibu merasakan nyeri punggug bawah pada 8 bulan selanjutnya (Corso et al., 2016).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Rahayu (2017) penyebab nyeri punggung bawah ibu nifas

terjadi karena perubahan titik berat tubuh saat kehamilan trimester 3 dan otot-otot pada punggung yang melemah dikarenakan proses persalinan. Keluhan nyeri punggung ini tentunya juga akan berdampak pada psikologis, kehidupan sosial, dan kualitas hidup (Muhammad J. dkk, 2017). Nyeri dapat diatasi dengan cara farmakologi maupun nonfarmakologi . Biasanya menghilangkan nyeri menggunakan analgesik, yaitu analgesik non narkotik dan analgesik narkotik. Pemilihan obat analgesik tentunya tergantung dari rasa nyeri. Penggunaan obat sering menimbulkan efek samping. Efek samping obat analgetik jika dikonsumsi secara berlebihan atau tanpa pengawasan bisa menyebabkan kerusakan hati, pendarahan, diare dan mual serta masalah gastrik bahkan hipertensi. Efek jangka panjang yang paling berbahaya yaitu bisa meningkatkan resiko terkena penyakit Alzheimer (penyakit ini dengan ciri khasnya kebingungan, disorientasi, kegagalan memori, gangguan bicara, dan demensia). dan kadang obat tidak memiliki kekuatan efek yang diharapkan. Oleh karena itu diperlukan tindakan non-farmakologi sebagai metode alternatif untuk penanganan nyeri punggung. Untuk manajemen nonfarmakologi yang sering diberikan antara lain : distraksi, rangsangan kulit, relaksasi, biofeedback, dan akupressur. Dalam penggunaan teknik mengurangi rasa nyeri punggung pada ibu nifas ada beberapa hal yang harus dipertimbangkan antara lain dengan memperhatikan efektifitas waktu, biaya, aman serta efektif.

Terapi music sendiri merupakan terapi yang dilakukan berbasis bukti dan klinis berupa intervensi musik untuk mencapai tujuan terapeutik oleh seseorang yang terpercaya atau seseorang yang profesional (Association, 2022). Menurut Tyas Febriana *et al* (2022:45) musik Mozart memiliki kelebihan dari segi keaslian serta kesederhanaan nada yang dimiliki, irama, nada serta frekuensi pada musik klasik Mozart dapat menstimulasi dan mendukung energi pada bagian kreatif serta sesuai dengan pola sel otak pada manusia. Sehingga dalam terapi musik klasik dapat membuat rileks, rasa aman serta rasa senang, menghilangkan sedih, sakit/nyeri sehingga dapat menurunkan tingkat kecemasan ibu nifas Sedangkan Senam nifas memiliki gerakan-gerakan yang sederhana dan mudah untuk dilakukan sehingga tidak akan menimbulkan rasa takut maupun kekhawatiran pada ibu nifas. Menurut (Karim and Lubis, 2018) seseorang yang sudah mampu atau terlatih dalam melakukan senam nifas memiliki kemungkinan yang lebih rendah untuk terkena low back pain dan apabila terdapat keluhan low back pain maka intensitasnya akan lebih ringan dibandingkan orang yang tidak melakukan senam nifas sama sekali.

Data dari Puskesmas Motoboi Kecil yakni 7 ibu nifas menyampaikan keluhan berupa nyeri punggung. Berdasarkan pada survei awal yang dilakukan kepada ibu post partum nyeri punggung sudah mulai dirasakan sejak kehamilan trimester akhir yang disebakan oleh perubahan titik berat tubuh saat kehamilan dan Peningkatan hormon relaksin pada saat proses persalinan. Berdasarkan latar belakang yang diuraikan penulis tertarik untuk melaksanakan penelitian perihal pengaruh senam nifas dan music klasik Mozart untuk menurunkan nyeri punggung pada ibu nifas di Puskesmas Motoboi Kecil Kota Kotamobagu.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian *pre-experimental* menggunakan rancangan *one group pretest posttest*. Rancangan tersebut dilakukan dengan mengamati kelompok eksperimen sebelum maupun sesudah diberi intervensi. Pelaksanaan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari pemberian music klasik Mozart dan senam nifas terhadap tingkat nyeri punggung pada ibu nifas di Puskesmas Motoboi Kecil.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah senam nifas dan music klasik Mozat sedangkan variable terikat dalam penelitin ini adalah nyeri punggung pada masa nifas. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu nifas pada bulan maret sampai dengan april 2024 yaitu sebanyak 40 persalinan. Jumlah sampel sebanyak 29 orang yang dipilih dihitung dengan menggunakan rumus *slovin* dengan menggunakan teknik pengambilan sample purposive sampling yaitu responden dipilih berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan oleh peneliti. Musik klasik mozart diperdengarkan kepada reponden selama 7 hari dengan durasi 10 menit perhari dan dilakukan bersamaan dengan Intervensi senam nifas yang dilakukan secara bertahap selama 7 hari dengan durasi 10 menit perhari dengan menggunakan alat ukur lembar observasi skala nyeri *Numeric Rating Scale* (NRS). *Pretest* diberikan pada hari keempat *postpartum* dan *posttest* diberikan pada hari keduabelas *postpartum* setelah pemberian intervensi berakhir.

Data dalam penelitian ini adalah data primer yang didapatkan langsung dari responden dan data dianalisis menggunakan sistem komputerisasi SPSS. Analisis univariat dilakukan untuk mengetahui tingkat nyeri punggung sebelum dan sesudah diberikan musik klasik mozart yang disertai dengan senam

nifas. Data yang diperoleh dilakukan uji normalitas terlebih dahulu dengan menggunakan uji *Shapiro wilk* dan analisis bivariat dilakukan untuk menganalisis pengaruh music klasik Mozart dan senam nifas terhadap kelompok intervensi yang merupakan jenis 1 kelompok berpasangan dengan skala data ordinal dan dari hasil uji normalitas didapatkan data berdistribusi tidak normal sehingga diuji dengan menggunkan uji non parametrik yaitu *wilcoxon* (*Wilcoxon Signed Rank Test*).

HASIL

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Puskesmas Motoboi Kecil dengan menggunkan lembar observasi dengan sampel sebanyak 29 responden. Didapatkan hasil sebagai berikut :

Karakteristik responden di Puskesmas Motoboi Kecil.

Tabel 1
Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi	Presentase (%)
Umur Ibu		
<20	5	17,2%
20-35	22	75,9%
>35	2	6,9%
Total	29	100%
Pendidikan		
SD	2	6,9%
SMP	10	34,5%
SMA	10	34,5%
Strata/Diploma	7	24,1%
Total	29	100%
Pekerjaan		
IRT	20	69,0%
Pegawai	9	31,0%
Total	29	100%

Berdasarkan pada tabel 1, diperoleh informasi bahwa menurut umur ibu didapatkan bahwa mayoritas responden ibu berusia 20- 35 tahun Sebanyak 22 Orang (75,9%) dan minoritas berusia > 35 tahun sebanyak 2 orang (6,9%). berdasarkan Pendidikan mayoritas responden lulus SMP dan SMA masing-masing sebanyak 10 orang (34,5%) dan minoritas lulus SD sebanyak 2 orang(6,9%). Berdasarkan Jenis Pekerjaan mayoritas responden bekerja sebagai IRT sebanyak 20 orang (69%) dan minoritas sebagai pegawai sebanyak 9 orang (31%).

Tabel 2
Tingkat Nyeri Punggung Sesudah dan Sebelum Dilakukan Intervensi Pada Ibu Nifas di Puskesmas Motoboi Kecil Kotamobagu

Nyeri Punggung (sebelum)	Fekuensi	Presentase (%)
Tidak Nyeri :0	0	0
Nyeri Ringan :1-3	12	41,4
Nyeri Sedang:4-6	12	41,4
Nyeri Berat:7-9	5	17,2
Total	29	100
Nyeri Punggung (sesudah)	**Fekuensi**	**Presentase (%)**
Tidak Nyeri :0	18	62,1
Nyeri Ringan :1-3	11	37,9
Nyeri Sedang:4-6	0	0
Nyeri Berat:7-9	0	0
Total	29	100

Berdasarkan pada tabel 2, diperoleh informasi bahwa sebelum diberi perlakukan berupa

mendengarkan musik klasik Mozart disertai dengan senam nifas menunjukkan sebagian besar nyeri ringan dan sedang masing-masing sebanyak 12 responden (41.4%) sementara nyeri dengan katagori berat sebanyak 5 responden (17,2). Dan nyeri setelah diberi perlakukan berupa mendengarkan musik klasik Mozart disertai dengan senam nifas dapat dilihat bahwa paling banyak sudah tidak mengalami nyeri sebanyak 18 responden (62,1%) sementara responden dengan katagori nyeri ringan sebanyak 11 responden (37,9

Tabel 3
Pengaruh Musik Klasik Mozart dan Senam Nifas Dalam Mengatasi Nyeri Punggung Pada Ibu Nifas

	N	Mean	Z	*P-value*
Sebelum diberi senam nifas dan musik klasik mozart	29	14.50	-4.777	0.000
Sesudah diberi senam nifas dan musik klasik mozart	29	0.00		

Dari tabel 3 berdasarkan hasil analisis uji statistik dengan menggunakan SPSS dengan wilcoxon diperoleh informasi bahwa p value =0,000<0,005. Dari hasil nyeri pungggung sebelum dilakukan intervensi (pretest) dan nyeri punggung setelah dilakukan intervensi (posttest) responden mengalami perubahan sehingga peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari tindakan pemberian musik klasik Mozart yang disertai dengan senam nifas terhadap nyeri punggung ibu nifas di Puskesmas Motoboi Kecil .

PEMBAHASAN

Nyeri merupakan penyakit umum yang terjadi pada masyarakat dengan berbagai faktor penyebab salah satunya adalah faktor umur, faktor pendidikan dan faktor pekerjaan. Menurut teori zakiyah (2015), adanya perbedaan Skor nyeri setelah dilakukan senam nifas dan musik klasik mozart karena ada perbedaan persepsi nyeri setiap individu. Skor nyeri yang dirasakan responden dipengaruhi beberapa faktor diantaranya umur, jenis kelamin, perhatian, keletihan, pengalaman sebelumnya, gaya koping dan dukungan keluarga sosial.

Nyeri punggung adalah rasa tidak nyaman dan dapat terjadi karena adanya tekanan pada otot punggung atupun pergeseran pada tulang punggung sehingga menyebabkan sendi tertekan (Rejeki dan Fitriani, 2019). Sebagian besar nyeri punggung pada ibu nifas disebabkan karena adanya peningkatan berat badan selama kehamilan, perut yang semakin membesar mengakibatkan pergeseran pada garis gravitasi tubuh ke depan, peningkatan hormon relaksin ada kehamilan yang menyebabkan renggangnya ligament, perubahan titik berat tubuh dan stress pada saat kehamilan (Setiobudi, 2016).

Upaya yang dapat dilakukan oleh petugas kesehatan dalam mengatasi nyeri punggung yang dirasakan oleh ibu nifas salah satunya dengan cara memberikan distraksi audio yaitu mendengarkan musik klasik mozart yang dapat digunakan sebagian iringan musik dalam melakukan olah raga seperti senam nifas.

secara psikologis pemberian musik klasik mozart membuat seseorang menjadi rileks sehingga menimbulkan rasa nyaman dan aman, melepas rasa gembira dan sedih, melepas rasa sakit dan stres sehingga dapat juga menurunkan tingkat kecemasan seseorang (Musbikin dalam Lestari 2015). Hal tersebut dapat terjadi karena terjadi penurunan *Adrenal Corticotropin Hormon* (ACTH) yang merupakan hormon stres (Djohan dalam Lestari, 2015).

Pada penelitian yang pernah dilakukan oleh Djimbula et al (2022) Musik klasik Mozart hasil analisis dengan menggunakan uji Wilcoxon pada kelompok musik klasik mozart didapatkan nilai Z sebesar -5.392 dan ρ-value 0.000 ≤0.05 maka kesimpulannya terdapat perbedaan rata-rata dismenore sebelum dan setelah pemberian musik klasik mozart pada remaja putri.

Gerakan senam nifas yang terfokus pada rileksasi penapasan dapat meningkatkan ketenangan serta penurunan nyeri punggung pada ibu nifas (Ahmad, 2020). Senam nifas memiliki beberapa manfaat jika dilakukan secara rutin dan benar diantaranya dapat membantu dalam perbaikan sirkulasi darah, sikap tubuh dan punggung setelah melahirkan, memperbaiki otot tonus, pelvis dan peregangan otot

abdomen, juga dapat memperkuat otot panggul dan membatu ibu untuk lebih rileks dan segar di masa *postpartum* (walyani dan Puwoastuti tahun 2022). Dengan melakukan gerakan senam nifas secara benar dan rutin maka dapat menyebabkan otot perut menjadi lebih kuat sehingga sakit pada punggung yang dirasakan oleh ibu dapat berkurang (Puspitasari dan Listiani, 2021).

Dengan dilakukan senam nifas maka kemampuan fleksi dari tulang belakang meningkat akibat penyatuan otot *rektus abdominis*. Otot-otot abdomen juga akan cepat pulih serta lebih kuat sehingga dapat menopang punggung bagian bawah (Rochmaedah, Waas dan Kock, 2021). Dengan demikian otot panggul dan perut akan kembali normal dan menjadi lebih kuat serta intensitas nyeri punggung berkurang (Puspitasari dan Listiani, 2021).

Penelitian Novika Aldina et.al(2022) Berdasarkan hasil uji Wilcoxon yang dilakukan untuk mengetahui perbedaan rata-rata antara pre dan post pada kelompok intervensi senam nifas, didapatkan hasil median sebelum dilakukan intervensi penggunaan latihan senam nifas sebesar 5,00 sedangkan setelah intervensi penggunaan bengkung dan latihan senam nifas nilai median sebesar 3,00. Nilai p-value adalah 0,000 artinya <0,05 maka Ha diterima sehingga kesimpulannya adalah ada penurunan nyeri punggung antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi Senam Nifas di Puskesmas Gang Sehat Kecamatan Pontianak Selatan.

Informasi yang didapat dari hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya senam nifas dan music klasik Mozart jika dikombinasikan menjadi metode non farmakologi yang berguna untuk meredakan nyeri punggung. Pada metode ini senam memberikan efek untuk perbaikan sirkulasi darah, sikap tubuh dan punggung setelah melahirkan, memperbaiki otot tonus, pelvis dan peregangan otot *abdomen*, juga dapat memperkuat otot panggul serta dengan mendengarkan musik klasik mozart dalam suasana yang tenang membantu untuk lebih rileks sehingga akan merasa lebih nyaman dan otak merangsang pelepasan endoprin yang berfungsi untuk menurunkan nyeri yang dirasakan pada bagian tubuh yang sakit sehingga nyeri punggung akan berkurang sampai menghilang dengan sendirinya di masa *postpartum.*

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Dari hasil penelitian yang dilakukan di Puskesmas Motoboi Kecil ini didaptkan hasil dengan menggunakan uji Wilcoxon yaitu nilai Asymp. Sig. (2-tailed) adalah 0.000 ($p<0.05$). maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh music klasik Mozart dan senam nifas dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu nifas.

Saran

Dengan adanya penelitian ini diharapkan bisa dijadikan sebagai referensi untuk penelitian selajutnya. Bagi Bidan diharapkan mampu memberikan informasi serta mengajarkan cara untuk menurunkan nyeri punggung pada ibu nifas yaitu dengan distraksi audio musik klasik mozart dan melakukan senam nifas sebagai upaya peningkatan pelayanan kesehatan pada masa nifas untuk menurunkan nyeri punggung ibu nifas.

DAFTAR PUSTAKA

Aldina, N., Indah Kartika Sari, R. and Astuti, W. 2022. Pengaruh Penggunaan Bengkung Dan Senam Nifas Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Di Puskesmas Gang Sehat Pontianak Selatan. *Indonesian Midwifery and Nursing Scientific Journal*, 1(2), pp. 60–66.

Anindyah, E. 2017. Pengaruh Pemberian Terapi Musik Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea (Sc) Di Rsud Kota Madiun. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 110(9), pp. 1689–1699.

Bryndal, A. *et al.* 2020 . Risk factors associated with low back pain among a group of 1510 pregnant women. *Journal of Personalized Medicine*, 10(2), pp. 1–10.

Djimbula, N., Kristiarini, J.J. and Ananti, Y. 2022. Efektivitas Senam Dismenore dan Musik Klasik Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), pp. 288–296.

Karim, U. and Lubis, E. 2018. Pengaruh Senam Nifas Terhadap Low Back Pain Dan Inkontinensia Urin Pada Wanita Pasca Melahirkan Normal 8-16 Minggu Di Kota Sukabumi. *Jurnal Abdimas Musi Charitas*, 2(2), pp. 41–48.

Khairunnisa, A. and Jannah, R. 2018.Trunk Balance Exercise dan Strength Training Exercise Menurunkan Nyeri Punggung Bawah Pasca 12-18 Bulan Pasca Salin. *Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan*, 6(1), pp. 15–24. .

Puspitasari,D.and Listiani, A.2021.Pengaruh Pijat Shiatsu untuk Mengurangi Nyeri Punggung pada Ibu Nifas di PMB BD.RIDA EFFENDI,S.ST KOTA BOGOR DESEMBER 2020-JANUARI 2021. *Jurnal Ilmiah Penelitian Kebidanan dan Kesehatan Reproduksi*,04.

Rahayu,D.T.2017. Pengaruh Pemakaian Bengkung Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Nifas di Desa Keling Kecamatan Pare Kabupaten Kediri.*JURNAL ILKES* (*Jurnal Ilmu Kesehatan*), 110265(2), p. 110493.

Ringo, S., Fatmawati and Safruddin.2023. Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Air Jahe Terhadap Rasa Nyeri Pada Penderita Low Back Pain Di Wilayah Puskesmas Lembanna Kecamatan Kajang Kabupaten Bulukumba'.8(2).

Rosmiyati .2017. Pengaruh terapi musik klasik terhadap nyeri jahitan perineum pada ibu nifas hari Ke-1 di BPS Desy Andriani,S.Tr.Keb Teluk Betung Bandar Lampung Tahun 2016. *Jurnal Kebidanan*, 3(1), pp. 50–56.

Setiobudi, T. 2016. *Sembuh dari Nyeri Punggung*. Yogyakarta: ANDI.

Mahareni, S. 2017. Pengaruh kombinasi pijat bayi dengan musik klasik. *Jurnal Kebidanan*, 6(13), pp. 57–63.

Siti Marfu'ah 2023. Senam Yophytta Dan Terapi Musik Klasik Mozart Terhadap Kejadian Odem Pada Ibu Hamil Preeklamsia. *Jurnal Ilmu Kebidanan dan Kesehatan (Journal of Midwifery Science and Health)*, 14(2), pp. 1–6.

Sophia Immanuela Victoria, S.I.V. and Juli Selvi Yanti, J.S.Y. .2021. Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas Dengan Pelaksanaan Senam Nifas. *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*, 1(1), pp. 45–55.

Tanjung Rejeki, S. and Fitriani, Y. 2019. Pengaruh Yoga Prenatal Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Ii Dan Iii Di Lia Azzahra Mom & Baby Spa Tegal. *Indonesia Jurnal Kebidanan*, 3(2), p. 92.

Walyani & Purwoastuti. 2017. *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.

Yulanda, R., Annisaa, S. and Rofika, A. 2023. Pengaruh Prenatal Yoga Dalam Mengatasi Nyeri Punggung. *Jurnal Penelitian Pendidikan Bidan*, 1(2), pp. 94–97.