

Original Article

Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif di Iringi Musik terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea

Rezvalda Herdita Kusdia Putri¹, Elvie Tresya², Hari Ganesha Istiani³

^{1,2,3}Program studi Sarjana Keperawatan, Universitas Indonesia Maju

Jl. Harapan No.50, RT.2/RW.7, Lenteng Agung, Kec. Jagakarsa, Kota Jakarta Selatan

Email: rezvaldah@gmail.com¹

Editor: TMH

Diterima: 16/06/2023

Direview: 02/03/2024

Publish: 09/03/2024

Hak Cipta:

©2024 Artikel ini memiliki akses terbuka dan dapat didistribusikan berdasarkan ketentuan Lisensi Atribusi Creative Commons, yang memungkinkan penggunaan, distribusi, dan reproduksi yang tidak dibatasi dalam media apa pun, asalkan nama penulis dan sumber asli disertakan. Karya ini dilisensikan di bawah Lisensi Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International.

Abstract

Latar Belakang: Dismenorea merupakan salah satu gangguan menstruasi yang paling sering dialami oleh wanita, dismenorea didefinisikan sebagai nyeri uterus yang bersifat siklik yang terjadi sebelum atau selama menstruasi. teknik relaksasi otot progresif ialah cara yang dapat digunakan untuk meringankan dismenorea melalui vasodilatasi pembuluh darah, dan peningkatan sekresi hormon endorfin yang berfungsi memblokir reseptor nyeri di otak sehingga nyeri dapat berkurang bahkan nyeri yang dirasakan hilang. Musik dan nyeri mempunyai persamaan penting yaitu bisa digolongkan sebagai input sensor dan output.

Tujuan: Untuk mengetahui adanya pengaruh teknik relaksasi otot progresif di iringi musik pada penurunan nyeri dismenorea yang terjadi pada mahasiswa Prodi S1 Keperawatan Semester 7 di Universitas Indonesia Maju tahun 2022.

Metode: Jenis penelitian yang di gunakan ialah kuantitatif dengan desain yang digunakan menggunakan *pre-eksperimental design*. Penelitian yang di gunakan ialah *one group pre-test and post-test*. Populasi pada penelitian berjumlah 95, banyaknya sampel berjumlah 25 orang. Cara pengumpulan data dilakukan dengan pengisian *goolge formulir* dengan kuesioner NRS (*Numeric Rating Scale*). Analisis menggunakan Uji statistik *Wilcoxon*.

Hasil: Uji statistik *wilcoxon* didapatkan hasil pengaruh teknik relaksasi otot progresif di iringi musik dengan *p-value* 0,000 (<0,005).

Kesimpulan: Terdapat adanya pengaruh pemberian teknik relaksasi otot progresif diiringi musik terhadap penurunan nyeri dismenorea pada mahasiswa prodi S1 keperawatan di universitas indonesia maju tahun 2022.

Kata Kunci: dismenorea, musik, relaksasi otot progresif

Pendahuluan

Menstruasi atau yang biasa kita sebut haid ialah sesuatu yang di alami oleh para wanita.¹ Haid biasanya di alami saat usia 9-12 tahun, dan ada beberapa juga yang mengalami lebih lambat sekitar usia 11-15 tahun. Pada saat menstruasi ada beberapa wanita yang mengalami nyeri haid atau disebut dengan *disminore*.²

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Herni Wulandari (2021), WHO mengemukakan angka kejadian nyeri haid sebanyak 55% dikalangan usia produktif, dimana 15% mengeluhkan aktivitas menjadi terbatas akibat nyeri haid. Rata-rata di dunia, 50% di setiap negara mengalami nyeri haid. Angka kejadian di Amerika 59,7% di Swedia 72%.³ Sedangkan

dalam penelitian Yoahana Bila Rangga (2021) Kemenkes RI (2019) menyatakan bahwa sekitar 40-70% wanita pada masa reproduksi mengalami dismenore dan sebesar 10% mengalami gangguan dalam aktivitas sehari-hari. Puncak nyeri haid primer terjadi pada masa remaja akhir (usia 20-an) dimana sekitar 92% remaja mengalami nyeri haid. Sekitar 70-90% kasus dismenore dialami pada wanita usia remaja yang dimungkinkan dapat mempengaruhi aktivitas akademis, sosial dan aktivitas.⁴

Menurut hasil penelitian Pusat Informasi dan Konseling Kesehatan Reproduksi Remaja (PIK-KRR) di Indonesia sendiri angka kejadian dismenorea terdiri dari 72,89% dismenorea primer dan 27,11% dismenorea sekunder dan angka kejadian mencapai 45%-90% wanita produktif tersiksa karena dismenorea.⁵ Data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 dalam penelitian helena dkk, angka kejadian dismenore 64,25% dari total wanita subur dan 78,6% merupakan kelompok remaja.⁶ Dismenorea yang berat dapat mengakibatkan mahasiswi untuk tidak masuk kuliah dan prestasi menurun. Dismenorea juga dapat menyebabkan mual, diare dan bahkan pingsan.⁷

Wahyuni dan Rahma juga menyatakan pada penelitian Fira et al, bahwa teknik relaksasi otot progresif ialah cara yang dapat digunakan untuk meringankan dismenorea melalui vasodilatasi pembuluh darah, dan peningkatan sekresi hormon endorfin yang berfungsi memblokir reseptor nyeri di otak sehingga nyeri dapat berkurang bahkan nyeri yang dirasapun hilang.⁸ Beberapa alternatif penanganan non farmakologis salah satu penanganan yang paling praktis dilakukan ialah teknik relaksasi otot progresif, karena tidak memerlukan alat dan dapat dilakukan di segala kondisi.⁹ Musik dan nyeri mempunyai persamaan penting yaitu bisa digolongkan sebagai input sensor dan output. Sensori input berarti bahwa ketika musik terdengar, sinyal dikirim ke otak ketika rasa sakit dirasakan. Jika getaran musik dapat dibawa kedalam resonansi dekat dengan getaran rasa sakit, maka persepsi psikologis rasa sakit akan diubah dan dihilangkan.¹⁰

Berdasarkan hal tersebut diatas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya pengaruh teknik relaksasi otot progresif di iringi musik pada penurunan nyeri dismenorea yang terjadi pada mahasiswi Prodi S1 Keperawatan semester 7 di Universitas Indonesia Maju tahun 2022.

Metode

Dalam penelitian ini, jenis penelitian yang di gunakan ialah kuantitatif. Desain yang digunakan menggunakan *pre-eksperimental design*. Penelitian yang di gunakan ialah *one group pre-test and post-test* yaitu sebelum uji coba pada suatu kelompok tanpa kelompok kontrol, dilakukan terlebih dahulu penilaian atau pengukuran pada kelompok tersebut. Selanjutnya dilakukan uji coba kelompok dan setelah uji coba, dilakukan penilaian kembali.¹⁰ Sampel pada penelitian ini harus memiliki kriteria inklusi dan eksklusi yang sudah di tentukan dan di dapatkan sebanyak 25 orang yang akan di lakukan di di Universitas Indonesia Maju pada mahasiswi prodi S1 Keperawatan semester 7 tahun 2022. Menurut Cohen dalam Sugiyono, menyatakan bahwa semakin besar sample dari besarnya populasi yang ada adalah semakin baik, akan tetapi ada jumlah batas minimal yang harus diambil oleh peneliti yaitu sebanyak 30 sampel.¹¹ Cara pengumpulan data dilakukan dengan pengisian *goolge formulir* dengan kuesioner NRS (*Numeric Rating Scale*). Data di olah menggunakan *editing, coding, procesing*, dan *cleaning data*. Uji analisa data menggunakan *Uji Wilcoxon* dengan program SPSS.

Hasil

Analisa Univariat

Tabel 1. Nyeri Dismenorea pada Mahasiswi Prodi S1 Keperawatan Semester 7 Sebelum di Berikan Teknik Relaksasi Otot Progresif Diiringi Musik (N=25)

Tingkat Nyeri	Mean	Std. Deviasi
Pre-Test	5,80	1,732

Berdasarkan pada tabel 1 didapatkan bahwa sebelum dilakukannya intervensi didapatkan nilai mean atau rata-rata nyeri dismenore ialah 5,80 dan pada standart deviasi 1.732.

Tabel 2. Nyeri Dismenorea pada Mahasiswi Prodi S1 Keperawatan Semester 7 Sesudah di Berikan Teknik Relaksasi Otot Progresif Diiringi Musik (N = 25)

Tingkat Nyeri	Mean	Std. Deviasi
Post-Test	3,44	1,583

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 2 menunjukkan bahwa setelah di lakukannya intervensi di dapatkan nilai mean atau rata-rata nyeri dismenore ialah 3,44 dan pada standar deviasi 1.583

Tabel 3. Nyeri Dismenorea pada Mahasiswi Prodi S1 Keperawatan Semester 7 Sebelum dan Sesudah di Berikan Teknik Relaksasi Otot Progresif Diiringi Musik (N= 25)

Tingkat Nyeri	Mean	N	SD
Pre-Test	5,960	25	1,767
Post-Test	3,440	25	1,583

Berdasarkan rata-rata pada tabel di atas menunjukkan adanya penurunan nyeri dismenorea dari sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi otot progresif sebanyak 2 point.

Tabel 4. Uji Normalitas Data Menggunakan *Shapiro-Wilk*

Tingkat Nyeri	Statistik	N	Sig.
Pre-Test	0,887	25	0,010
Post-Test	0,933	25	0,100

Pada tabel 4 menunjukkan hasil uji normalitas yang diujikan pada data yang diperoleh oleh peneliti melalui lembar kuesioner. Hasil uji normalitas dari data tersebut salah satunya tidak berdistribusi normal ditunjukkan dengan nilai signifikansi sebelum pemberian teknik relaksasi otot progresif diiringi musik dalam 0,010 nilai $p < 0,05$ dan sesudah pemberian teknik relaksasi otot progresif diiringi dalam 0,100 $p > 0,05$.

Analisa Bivariat

Tabel 5. Uji Pengaruh Sebelum dan Sesudah Diberikan Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Nyeri Dismenorea pada Mahasiswi Prodi S1 Keperawatan Semester 7 di Universitas Indonesia Maju Tahun 2022 (N= 25)

Tingkat Nyeri	N	Z-Test	P-value
Pre-Test and Post-Test	25	- 4.0467	0,000

Berdasarkan tabel 5 hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan bahwa nyeri dismenorea sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi otot progresif di iringi musik di dapatkan p -

value 0,000 (<0,05). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis nol ditolak dan hipotesis alternatif diterima. Sehingga kesimpulan yang dapat diambil adalah teknik relaksasi otot progresif di iringi musik berpengaruh terhadap penurunan nyeri dismenorea pada mahasiswi prodi S1 keperawatan semester 7 di Universitas Indonesia Maju tahun 2022.

Pembahasan

Hal ini sesuai dengan penelitian Yani (2018) mengenai pengaruh pemberian teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan nyeri haid pada remaja di Pondok Pesantren Batang Kabung Kota Padang tahun 2018 bahwa didapatkan nilai rerata 14,50 dengan kategori berat yang mengalami nyeri dismenorea sebelum diberikan teknik relaksasi otot progresif. Hasil pada penelitian ini di dapatkan para siswa mengalami nyeri kategori berat. Untuk rasa nyeri yang di alami setiap orang akan mengalami nyeri yang berbeda tergantung dari toleransi nyeri yang di rasakan terhadap diri masing- masing.⁹

Lalu pada penelitian Amalia (2017) mengungkapkan bahwa didapatkan sebanyak 13 responden nyeri sedang dengan rata-rata 4,84 pada tingkat nyeri sebelum pemberian terapi musik klasik. Nyeri dismenorea merupakan rasa nyeri hebat yang alami saat menstruasi, nyeri ini dapat mengganggu aktivitas sehari- hari dan memerlukan konsumsi obat pereda nyeri saat nyeri di rasakan. Di buktikan pada penelitian ini bahwa sebanyak 13 responden mengalami nyeri kategori sedang sebelum di lakukan nya pemberian teknik relaksasi otot progresif di iringi musik ini cenderung tinggi.¹¹ Pada penelitian Fitriani (2017) juga mengungkapkan pada penelitian ini bahwa dapat di manipulasi dan di kontrol dengan pemberian teknik relaksasi otot progresif atau mengontraksikan otot secara bergantian.¹²

Pada penelitian ini mengindikasikan bahwa teknik relaksasi otot progresif bekerja secara optimal dikarenakan efek dari pemberian teknik relaksasi otot progresif yang membuat responden menjadi rileks dan menurunkan ketegangan otot yang di rasakan sehingga skala nyeri menurun. Tujuan dari teknik relaksasi otot progresif ialah suatu kegiatan yang dapat menurunkan ketegangan otot dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapat kan sensasi rileks dengan fokus menurunkan nyeri. Memberikan terapi musik selama 15 menit akan memberikan efek relaksasi, pemberian harus di berikan minimal 15 menit agar memiliki efek terapeutik.¹³

Sesuai dengan uraian di atas bahwasan nya terdapat pengaruh dalam pemberian teknik relaksasi otot progresif dan pemberian terapi musik pada penurunan nyeri dismenorea. Dengan pemberian teknik relaksasi otot progresif di iringi musik ini memiliki efek dengan mengalihkan. Menggunakan metode distraksi yaitu dengan mendistrak fokus para responden yang sedang merasakan nyeri dismenorea kepada gerakan teknik relaksasi otot progresif dan musik yang di dengarkan sehingga dapat menghasilkan hormon menyenangkan seperti endorfin sehingga nyeri yang di rasakan akan semakin berkurang.

Setelah di berikan teknik relaksasi otot progresif di iringi musik didapatkan hasil perhitungan mengguakan uji *wilcoxon* didapat *p-value* = 0,000 yang berarti *p-value* < 0,05 yang menghasilkan adanya penolakan terhadap hipotesisi nol (H0). Sehingga dapat di simpulkan bahwa teknik relaksasi otot progresif di iringi musik berpengaruh terhadap penurunan nyeri dismenorea pada mahasiswi prodi S1 keperawatan semester 7 di Universitas Indonesia Maju tahun 2022.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Apriza (2021) yang bertujuan untuk

mengetahui pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap skala nyeri menstruasi (dismenore) pada remaja putri di desa Pulau Jambu wilayah kerja Puskesmas Kuok tahun 2020. Pada Penelitian ini menunjukkan teknik relaksasi otot progresif memiliki pengaruh terhadap skala dismenore pada remaja putri di desa Pulau Jambu wilayah kerja Puskesmas Kuok tahun 2020 dengan nilai *p-value* 0,000 ($< 0,05$).¹⁴ Lalu pada penelitian lain yang dilakukan oleh Ituga (2020) yang memiliki tujuan untuk mengetahui pengaruh terapi musik klasik terhadap penurunan nyeri dismenore primer pada remaja putri SMAN 1 Buton. Pada penelitian di sampaikan bahwa pemberian terapi musik dapat memproduksi zatendorphins yang dapat menghambat transmisi impuls nyeri di sistem saraf pusat, sehingga sensasi nyeri menstruasi dapat berkurang.¹⁵

Berdasarkan asumsi penelitian, pada teknik relaksasi otot progresif di iringi musik dapat membantu menurunkan nyeri dismenorea. Dikarenakan pada saat pemberian teknik relaksasi otot progresif di iringi musik ini dapat memberikan rasa relaksasi pada responden. Sebelum dilakukannya pemberian teknik relaksasi otot progresif diiringi musik para responden hanya fokus pada nyeri yang di alami, tetapi setelah pemberian teknik relaksasi otot progresif di iringi musik ini di lakukan para responden terdistraksi untuk menjadi fokus terhadap teknik relaksasi otot progresif di iringi musik sehingga nyeri yang di rasakan dapat berkurang.

Pada teknik relaksasi otot progresif ini ialah salah satu cara non farmakologi dalam penanganan nyeri dengan merilekskan ketegangan otot serta menggabungkan dengan relaksasi nafas dan ketegangan otot sehingga memberikan rasa rileks dan terjadi lah penurunan nyeri yang di rasakan. Sedangkan terapi musik memiliki manfaat untuk seseorang mengalihkan kepada musik yang di dengarkan sehingga para responden tidak berpusat pada nyeri yang di rasakan.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dijabarkan oleh peneliti di bab sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: Nyeri dismenorea pada mahasiswi prodi S1 Keperawatan semester 7 di Universitas Indonesia Maju sebelum diberikan teknik relaksasi otot progresif di iringi musik sebagian besar mengalami nyeri dismenorea tingkat berat. Nyeri dismenorea pada mahasiswi prodi S1 Keperawatan semester 7 di Universitas Indonesia Maju sesudah di berikan teknik relaksasi otot progresif di iringi musik sebagian besar terjadi penurunan. Dengan mengalami nyeri sedang, nyeri ringan dan bahkan ada yang sudah tidak merasakan nyeri. Terdapat pengaruh teknik relaksasi otot progresif diiringi musik terhadap penurunan nyeri dismenorea pada mahasiswi S1 keperawatan semester 7 di Universitas Indonesia Maju tahun 2022.

Konflik Kepentingan

Penelitian ini independen dari berbagai konflik kepentingan pihak manapun.

Ucapan Terima Kasih

Peneliti mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dan mendukung terlaksananya penelitian ini.

Pendanaan

Seluruh pendanaan dalam penelitian ini bersumber dari dana peneliti.

References

1. Indriastuti DP. Hubungan antara pengetahuan kesehatan reproduksi dengan perilaku higienis remaja putri pada saat menstruasi. Universitas Muhammadiyah Surakarta; 2009.
2. Anurogo D, Wulandari A. Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid. Yogyakarta: CV. Andi Offset; 2011.
3. Wulandari H, Warsiti SK, Keb M, Mat S, Anisa Dn. Terapi Musik Klasik Terhadap Nyeri Haid Pada Remaja Putri Study Literature Review. 2021;
4. Rangga YB, Trishinta SM, Ka'arayeno AJ. Efektivitas Penerapan Terapi Musik Mozart (Violin Concerto) Terhadap Nyeri Haid Primer. Nurs News J Ilm Keperawatan. 2021;5(2):63–74.
5. Proverawati A, Misaroh S. Menarche menstruasi pertama penuh makna. Yogyakarta Nuha Med. 2009;144.
6. Riskesdas RI. Riset Kesehatan Dasar. Jakarta Kemenkes RI. 2013;
7. Prawirohardjo S. Ilmu Kebidanan Sarwono Prawirohardjo. Jakarta PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo. 2014;
8. Fira H, Kusumawati N. Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Desa Pulau Jambu Wilayah Kerja Puskesmas Kuok. J Kesehat Masy. 2021;5(4):400–7.
9. Yani F. Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Otot Progresif Pada Nyeri Pasien Dengan Gastritis Di Kota Padang. Diperoleh Dari <http://repo.stikesperintis.ac.id/80/1/33%20FITRI%20YANI.pdf>. 2018;
10. Harefa A. Mindset Therapy. Gramedia Pustaka Utama; 2013.
11. Amalia A. Efektivitas Terapi Musik Klasik terhadap Nyeri Disminorea. J Ris Kebidanan Indones. 2017;1(2):56–62.
12. Fitriani H. Pengaruh Intervensi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Disminore Primer pada Remaja. Faletahan Heal J. 2017;4(3):149–52.
13. Rochmawati DH. Teknik relaksasi otot progresif untuk menurunkan kecemasan. Skripsi(Tidak Diterbitkan) Semarang Univ Islam Sultan Agung. 2015;
14. Fira H, Apriza A, Wati NK. Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Skala Nyeri Menstruasi (Disminore) Pada Remaja Putri Di Desa Pulau Jambu. Prepotif J Kesehat Masy. 2021;5(1):400–7.
15. Ituga AS, Taqiyah Y, Agustini T. Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik terhadap Penurunan Disminore Primer pada Remaja Putri. Wind Nurs J. 2020;61–72.