

Article Research**Efektivitas Senam Dismenore dan Musik Klasik Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja**Nurmala Djimbula*¹, Jуда Julia Kristiarini², Yustina Ananti³^{1,2,3} Departemen Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Guna Bangsa Yogyakarta**Article Info****Abstract****Article History:**Received
2022-02-05Accepted
2022-04-30Published
2022-06-01**Keywords:***Adolescents;
Classical Music;
Dysmenorrhea;
Gymnastics;*

Latar belakang: dismenore merupakan nyeri atau kram perut bagian bawah pada saat menstruasi. Dampak dismenore yang terjadi pada remaja yaitu dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Upaya untuk mengatasi dismenore dapat dilakukan secara farmakologi dan non-farmakologi. Memberikan terapi senam dismenore dan musik klasik mozart dapat membantu mengurangi nyeri secara non farmakologi. **Tujuan:** penelitian menganalisis efektivitas senam dismenore dan music klasik terhadap penurunan dismenore pada remaja. Metode: quasy eksperimen dengan rancangan two group pretest-posttest. menggunakan purposive sampling, jumlah sampel 92 orang yang terbagi menjadi 46 remaja senam dismenore dan 46 remaja musik klasik. analisis data menggunakan wilcoxon dan mann-whitney. **Hasil:** uji wilcoxon didapatkan rata-rata sebelum dan sesudah diberikan senam dismenore p -value $0.000 < 0.05$, dan musik klasik p -value $0.000 < 0.05$. berdasarkan uji mann-whitney didapatkan rata-rata sesudah diberikan senam dismenore dan musik klasik menunjukkan p -value $(0.313 > 0.05)$ artinya tidak terdapat perbedaan penurunan dismenore yang signifikan antara senam dan musik klasik sesudah diberikan perlakuan pada remaja putri. **Kesimpulan:** senam dismenore dan musik klasik sama-sama efektif menurunkan dismenore.

Background: dysmenorrhea is pain or cramps in the lower abdomen during menstruation. The impact of dysmenorrhea that occurs in adolescents can interfere with daily activities. Efforts to overcome dysmenorrhea can be made pharmacologically and non-pharmacologically. Providing dysmenorrhea exercise therapy and Mozart classical music can help reduce pain non-pharmacologically. Objective: This study analyzed the effectiveness of dysmenorrhea exercise and classical music in reducing dysmenorrhea in adolescents. Method: quasi-experiment with two groups pretest-posttest design. Using purposive sampling, the number of samples was 92 people, which were divided into 46 dysmenorrheal gymnastics teenagers and 46 classical music teenagers. Data analysis using Wilcoxon and Mann-Whitney. Results: Wilcoxon test obtained an average before and after dysmenorrhea exercise -a value of $0.000 < 0.05$, and classical music -a value of $0.000 < 0.05$. based on the Mann-Whitney test, it was found that the average after being given dysmenorrhea exercise and classical music showed a -value $(0.313 > 0.05)$, meaning that there was no significant difference in the decrease in dysmenorrhea between gymnastics and classical music after being given treatment to adolescent girls. Conclusion: dysmenorrhea gymnastics and classical music are equally effective in reducing dysmenorrhea.

Corresponding author : Nurmala Djimbula**Email : normaladjimbula@gmail.com**

Pendahuluan

Dismenore didefinisikan sebagai aliran menstruasi yang sulit dan mengacu pada kram yang menyakitkan selama menstruasi. Kram ini dapat menghasilkan tekanan uterus lebih dari 60 mmHg yang mengakibatkan nyeri (Motahari-Tabari, Shirvani and Alipour, 2017). *Dismenore primer* ditandai dengan nyeri perut yang berlangsung 8-72 jam, paling parah pada hari pertama atau kedua terjadi menstruasi. Pada umumnya rasa sakit tersebut disertai dengan gejala seperti pusing, muntah, kelelahan, dan sulit tidur (Hu *et al.*, 2020). Menurut (Ferries-Rowe, Corey and Archer, 2020) *dismenore* dapat berdampak negatif pada kualitas hidup wanita dan mengganggu aktivitas sehari-hari.

Menurut data *World Health Organization* (WHO), jumlah penderita *dismenore* sangat tinggi di dunia, rata-rata lebih dari 50% wanita di setiap negara merasakannya, sekitar 72% di Swedia, 85,7% di Arab Saudi, 85,4% di Ethiopia, 64,0% di Meksiko, 89,10% di Iran, dan Amerika Serikat diperkirakan hampir 90% wanita mengalami *dismenore* (Hu *et al.*, 2020), (Santi, 2019). Di Indonesia jumlah *dismenore* sebanyak 64,25% yang mana 54,89% mengalami *dismenore primer* dan 9,36% *dismenore sekunder* (Rachmawati *et al.*, 2020), kemudian prevalensi *dismenore* di Bali sebanyak 74,42% wanita mengalami *dismenore* (Silaen, Ani and Putri, 2019). Bahwa pola menstruasi dan kejadian *acne vulgaris* pada siswa tidak ada hubungan (Pangestu *et al.*, 2021).

Menurut kajian literatur yang dilakukan (Wulanda, Luthfi and Hidayat, 2020) menyatakan bahwa ada beberapa penderita *dismenore* mengurangi rasa nyeri dengan obat analgetik tanpa konsultasi atau resep dari dokter. 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). Oleh karena itu diperlukan tindakan non-farmakologi sebagai metode alternatif untuk penanganan *dismenore*. Banyak komplikasi, seperti anemia dan kekurangan energi kronis (Nabila, 2020).

Menurut kajian literatur yang dilakukan oleh (Saavedra and Ruiz-Sternberg, 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 musik klasik dan senam *dismenore*. 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).

Mendengarkan Music 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). Studi pendahuluan dilakukan pada tanggal 29 September 2021 di Pondok Pesantren Bali Bina Insani Yayasan La-Royba, diperoleh jumlah keseluruhan siswi sebanyak 152 siswi, hasil survey diperoleh data sebesar 118 (78%) siswi mengalami *dismenore*, dan 34 (22.3%) siswi tidak mengalami *dismenore*.

Metode

Desain penelitian menggunakan quasy eksperimen dengan *rancangan two group pretest-posttest*. Penelitian dilakukan di Pondok Pesantren Bali Bina Insani Yayasan La-Royba dengan jumlah populasi sebanyak 118 orang yang mengalami *dismenore*. Sampel penelitian sebanyak 92 orang, yang terbagi menjadi 46 remaja senam dismenore dan 46 remaja musik klasik, penentuan sampel menggunakan *purposive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan lembar kuesioner dismenore dengan skala pengukuran NRS (*Numeric Rating Scale*). Analisis data menggunakan statistic non parametrik uji *Wilcoxon* untuk mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah pemberian perlakuan pada kelompok berpasangan dan uji *Mann Whitney* untuk menguji perbedaan *dismenore* setelah perlakuan pada kelompok tidak berpasangan. Pemberian senam dismenore selama 2 hari dengan durasi 30 menit perhari, musik klasik mozart diperdengarkan kepada reponden selama 2 hari dengan durasi 30 menit perhari. Data dalam penelitian ini adalah data primer yang didapatkan langsung dari responden. Data diperoleh melalui lembar observasi skala nyeri dan pengisian kuesioner. *Pre-test* diberikan pada hari pertama menstruasi dan *post-test* diberikan 30 menit setelah pemberian terakhir.

Hasil dan Pembahasan

Tabell Distribusi Karakteristik Responden

Karakteristik	Kelompok Responden			
	Kelompok senam dismenore		Kelompok musik klasik mozart	
	N	%	N	%
Umur				
12-15 tahun	22	48	46	100
16-19 tahun	24	52	0	0
Jumlah	46	100	46	100
Usia Menarche				
9-11 tahun	10	22	21	46
12-14 tahun	36	78	25	54
Jumlah	46	100	46	100
Siklus Menstruasi				
21-25 hari	-	-	-	-
26-30 hari	45	98	43	93
31-35 hari	1	2	3	7
Jumlah	46	100	46	100
Lama Menstruasi				
1-7 hari	21	46	23	50
8-13 hari	25	54	23	50
Jumlah	46	100	46	100

Sumber: Data Primer

Berdasarkan [tabell](#) menunjukkan bahwa adanya variasi pada umur responden yakni (12-19 tahun). Presentase tertinggi pada kelompok senam dismenore dengan umur 16-19 tahun sebanyak 24 orang (52%), musik klasik mozart dengan umur 12-15 tahun sebanyak 46 orang (100%). Selanjutnya presentase tertinggi pada kelompok senam dismenore dengan usia menarche 12-14 tahun sebanyak 36 orang (78%), musik klasik mozart dengan usia menarche 12-14 tahun sebanyak 25 orang (54%). Kemudian presentase tertinggi pada kelompok senam dismenore dengan siklus menstruasi 26-30 hari sebanyak 45 orang (98%), musik klasik mozart dengan siklus menstruasi 26-30 hari sebanyak 43 orang (93%). Berikutnya presentase tertinggi kelompok senam

dismenore dengan lama menstruasi 8-13 hari sebanyak 25 orang (54%), dan musik klasik mozart dengan lama menstruasi 1-7 hari sebanyak 23 orang (50%), 8-13 hari sebanyak 23 orang (50%).

Tabel2 Distribusi Frekuensi Skala Nyeri dan Tingkat Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Pada Kelompok Senam Dismenore dan Musik Klasik Mozart

Variabel	Kelompok Responden							
	Senam Dismenore				Musik Klasik Mozart			
	Pre		Post		Pre		Post	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Skala Nyeri								
Tidak Nyeri	-	-	20	44	-	-	16	35
Nyeri Ringan	12	26	24	52	16	35	26	56
Nyeri Sedang	23	50	2	4	26	56	4	9
Nyeri Berat	11	24	-	-	4	9	-	-
Jumlah	46	100	46	100	46	100	46	100
Tingkat Pengetahuan								
Baik	6	13	19	41	6	13	28	61
Cukup	30	65	27	59	29	63	18	39
Kurang	10	22	-	-	11	24	-	-
Jumlah	46	100	46	100	46	100	46	100

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel2 menunjukkan bahwa presentase sebelum pemberian senam dismenore dengan nyeri ringan sebanyak 12 orang (26%), nyeri sedang sebanyak 23 orang (50%), nyeri berat sebanyak 11 orang (24%), dan sesudah pemberian senam dismenore yang tidak nyeri sebanyak 20 orang (44%), nyeri ringan sebanyak 24 orang (52%), nyeri sedang sebanyak 2 orang (4%). Presentase sebelum pemberian musik klasik mozart dengan nyeri ringan sebanyak 16 orang (35%), nyeri sedang sebanyak 26 orang (56%), nyeri berat sebanyak 4 orang (9%), dan sesudah pemberian musik klasik mozart yang tidak nyeri sebanyak 16 orang (35%), nyeri ringan sebanyak 26 orang (56%), nyeri sedang sebanyak 4 orang (9%). Presentase tingkat pengetahuan responden sebelum diberikan informasi tentang senam dismenore dengan kategori baik sebanyak 6 orang (13%), cukup sebanyak 30 orang (65%), kurang sebanyak 10 orang (22%), dan sesudah dengan kategori baik sebanyak 19 orang (41%), cukup sebanyak 27 orang (59%). Presentase tingkat pengetahuan responden sebelum diberikan informasi tentang musik klasik mozart dengan kategori baik sebanyak 6 orang (13%), cukup sebanyak 29 orang (63%), kurang sebanyak 11 orang (24%), dan sesudah dengan kategori baik sebanyak 28 orang (61%), cukup sebanyak 18 orang (39%)

Tabel3 Distribusi Rerata Dismenore Sebelum dan Sesudah Pemberian Senam Dismenore dan Musik Klasik Mozart

	Mean	Standar Deviation	Z	p-value
Senam Dismenore				
Pre	1.98	0.715	-5.813	0.000
Post	0.61	0.577		
Musik Klasik Mozart				
Pre	1.74	0.612	-5.392	0.000
Post	0.74	0.612		

Sumber: Data Primer

Berdasarkan table3 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 dismenore sebelum dan sesudah pemberian senam dismenore pada remaja putri. Selanjutnya hasil analisis dengan menggunakan uji Wilcoxon pada kelompok musik

klasik mozart didapatkan nilai Z sebesar -5.392 dan p -value $0.000 \leq 0.05$ maka kesimpulannya terdapat perbedaan rata-rata dismenore sebelum dan setelah pemberian musik klasik mozart pada remaja putri.

Tabel4 Distribusi Rerata Dismenore Sesudah Diberikan Senam Dismenore Dan Musik Klasik Mozart

	Kelompok	Z	p-value
Post-Test	Senam Dismenore	-1.008	0.313
	Musik Klasik Mozart		
Post-Test	Senam Dismenore	-2.084	0.037
Pengetahuan	Musik Klasik Mozart		

Sumber: Data Primer

Berdasarkan [table4](#) hasil uji Mann-Whitney terhadap post-test menunjukkan p -value (0.313 > 0.05) yang berarti bahwa secara garis besar tidak terdapat perbedaan penurunan dismenore yang cukup signifikan antara senam dismenore dan distraksi (musik klasik mozart) sesudah diberikan perlakuan dan hasil uji Mann-Whitney terhadap post-test, menunjukkan p -value (0.037 < 0.05) artinya secara garis besar terdapat perbedaan tingkat pengetahuan yang signifikan antara pretest dan posttest pada kelompok senam dismenore dan distraksi (musik klasik mozart).

Pembahasan

Dismenore Sebelum dan Sesudah Pemberian Senam Dismenore; Derajat dismenore yang dirasakan sebelum pemberian senam dismenore 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 dismenore sebelum dan sesudah diberikan senam dismenore menunjukkan p -value $0.000 < 0.05$, artinya senam efektif menurunkan dismenore pada remaja putri. Hal ini sesuai dengan ([Ituga, Taqiyah and Agustini, 2020](#)) dismenore dapat disebabkan oleh ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan rasa nyeri. Kondisi ini biasanya mengakibatkan gejala seperti rasa mual dan nyeri yang khas pada perut bagian bawah. Salah satu terapi untuk mengurangi dismenore dengan cara non farmakologi yaitu dengan melakukan senam. Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan senam merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri, disebabkan saat melakukan senam tubuh akan menghasilkan endorphin. Hormon ini berfungsi sebagai obat penenang alami yang dihasilkan oleh otak dan susunan saraf tulang belakang sehingga menimbulkan rasa nyaman dan dapat mengurangi nyeri pada saat dismenore ([Novadela, Rosmadewi and Wahyuni, 2017](#)).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian ([Santi, 2019](#)), bahwa senam dismenore berpengaruh terhadap penurunan dismenore pada remaja putri usia 16-17 tahun. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan ([Shirvani, Motahari-Tabari and Alipour, 2017](#)) bahwa senam secara signifikan lebih efektif daripada jahe untuk menghilangkan rasa sakit pada remaja dengan dismenore primer. Penelitian ini sejalan dengan ([Partiwi, Saleha and Mustary, 2021](#)) bahwa Senam dismenore dan abdominal stretching exercise yang dilakukan sebelum menstruasi dapat menurunkan intensitas nyeri haid pada remaja yang mengalami dismenore. Berikutnya penelitian ini juga sejalan dengan ([Fatmawati and Lia, 2018](#)) bahwa adanya perbedaan signifikan antara senam dismenore dan teknik Effleurage dimana senam dismenore lebih efektif dari pada teknik Effleurage untuk menurunkan dismenore. Peneliti juga berpendapat bahwa pemberian senam dismenore efektif diberikan pada remaja putri yang mengalami nyeri saat menstruasi karena sangat bermanfaat dan tidak ada efek sampingnya.

Dismenore Sebelum dan Sesudah Pemberian Distraksi (Musik Klasik Mozart); Derajat dismenore 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 dismenore pada remaja putri. Hal ini sesuai dengan (Febrianti and Muslim, 2018) dismenore terjadi karena tingginya prostaglandin, yaitu zat yang menyebabkan otot rahim berkontraksi. Pada sebagian perempuan, nyeri menstruasi yang dirasakan dapat berupa nyeri samar, tetapi bagi sebagian yang lain dapat terasa kuat bahkan bisa membuat aktivitas terganggu. Untuk mengatasi dismenore dengan melakukan terapi non-farmakologi salah satunya dengan mendengarkan musik klasik. Hal ini sesuai dengan (Pramardika and Fitriana, 2019) Mendengarkan musik dapat merangsang peningkatan hormone endorphan yang merupakan substansi sejenis morfin yang disuplai oleh tubuh, untuk mengurangi rasa sakit yang dapat menghambat transmisi impuls nyeri di system saraf pusat, sehingga sensasi dismenore dapat berkurang. Hal ini juga sesuai (Heryani and Utari, 2017) Musik juga bekerja pada system limbic yang akan dihantarkan kepada system saraf yang mengatur kontraksi otot-otot tubuh, sehingga dapat mengurangi kontraksi otot. Musik terbukti menunjukkan efek yaitu menurunkan frekuensi denyut jantung, mengurangi kecemasan dan depresi, menghilangkan nyeri, dan menurunkan tekanan darah.

Penelitian ini sejalan dengan (Saavedra and Ruiz-Sternberg, 2020) bahwa dismenore sebelum diberikan intervensi p -value $0.802 > 0.05$ dan dismenore setelah diberikan intervensi p -value $0.006 < 0.05$. Kesimpulannya musik klasik dapat mengurangi nyeri setelah intervensi. Penelitian ini juga sejalan dengan (Araujo, Hariyanto and Ardiyani, 2017) menunjukkan hubungan yang signifikan antara lama mendengarkan musik klasik dengan penurunan dismenore pada remaja putri. Berikutnya penelitiannya ini juga sejalan dengan (Ituga, Taqiyah and Agustini, 2020) bahwa musik klasik dapat berpengaruh dalam menurunkan dismenore pada remaja putri. Peneliti juga berpendapat bahwa pemberian terapi musik klasik mozart efektif diberikan kepada remaja putri yang mengalami nyeri saat menstruasi dikarenakan sangat bermanfaat dan hampir tidak ada efek sampingnya.

Dismenore sesudah diberikan senam dismenore dan distraksi (musik klasik mozart); Rerata sesudah diberikan senam dismenore dan musik klasik mozart menunjukkan p -value ($0.313 > 0.05$) artinya tidak terdapat perbedaan penurunan dismenore yang signifikan antara senam dan musik klasik sesudah diberikan perlakuan pada remaja putri. Hal ini sesuai dengan (Erviana Septi and Purwanti, 2015) dismenore merupakan perasaan nyeri pada waktu haid dapat berupa kram ringan pada bagian kemaluan sampai terjadi gangguan dalam aktivitas sehari-hari. Secara umum penanganan nyeri terbagi dalam dua kategori yaitu pendekatan farmakologis dan non farmakologis. Secara farmakologis nyeri dapat ditangani dengan terapi analgesik yang merupakan metode paling umum digunakan untuk menghilangkan nyeri. Terapi ini dapat berdampak ketagihan dan akan memberikan efek samping obat yang berbahaya bagi pasien. Secara non farmakologis untuk mengurangi nyeri, salah satunya dengan teknik distraksi mendengarkan musik klasik dan senam dismenore. Hal ini sesuai dengan (Novadela, Rosmadewi and Wahyuni, 2017) senam merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri, disebabkan saat melakukan senam tubuh akan menghasilkan endorphan. Hormon ini berfungsi sebagai obat penenang alami yang dihasilkan oleh otak dan susunan saraf tulang belakang sehingga menimbulkan rasa nyaman dan dapat mengurangi nyeri pada saat dismenore.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Motahari-Tabari, Shirvani and Alipour, 2017) menunjukkan senam sama efektifnya dengan asam mefenamat dalam pengobatan dismenore primer. Selanjutnya Penelitian ini juga sejalan dengan (Shirvani, Motahari-Tabari and Alipour, 2017), bahwa senam secara signifikan lebih efektif daripada jahe untuk menghilangkan rasa sakit pada remaja dengan dismenore primer. Berikutnya penelitian ini juga sejalan dengan (Saavedra and Ruiz-Sternberg, 2020), bahwa dismenore sebelum diberikan intervensi p -value $0.802 > 0.05$ dan dismenore setelah diberikan intervensi p -value $0.006 < 0.005$

kesimpulannya musik klasik dapat mengurangi nyeri setelah intervensi. Peneliti berasumsi bahwa senam dismenore sama efektifnya dengan musik klasik Mozart dalam pengobatan dismenore. Sehingga kedua intervensi ini dapat dijadikan sebagai alternative untuk analgesik alami, selama dilakukan secara teratur.

Pengetahuan Remaja Tentang Senam Dismenore dan Distraksi (Musik Klasik Mozart); Tingkat pengetahuan remaja tentang senam dismenore menunjukkan bahwa dari 46 responden, sebelum diberikan informasi tentang senam dengan proporsi tertinggi terdapat pada kategori cukup sebanyak 30 orang (65%) dan sesudah diberikan informasi tentang senam dengan kategori cukup sebanyak 27 orang (59%), kemudian pengetahuan remaja tentang musik klasik mozart menunjukkan bahwa dari 46 responden, sebelum diberikan informasi tentang musik klasik dengan proporsi tertinggi terdapat pada kategori cukup sebanyak 29 orang (63%) dan sesudah diberikan informasi tentang musik klasik dengan kategori baik sebanyak 28 orang (61%). Tingkat pengetahuan menunjukkan bahwa p -value ($0.037 < 0.05$) yang artinya terdapat perbedaan tingkat pengetahuan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan informasi tentang senam dan musik klasik pada kelompok senam dan musik klasik mozart dalam mengurangi dismenore pada remaja putri. Hal ini sesuai dengan teori Notoatmodjo yang menyatakan bahwa Pengetahuan merupakan hasil “tahu” dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indra manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan atau kognitif merupakan dominan yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (Hendrawan, Sampurno and Cahyandi, 2019).

Pengetahuan seseorang terhadap suatu objek mempunyai intensitas atau tingkat yang berbeda-beda. Sumber informasi, usia, pendidikan, sosial, ekonomi dan budaya dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang (Febryary, Astuti and Hartinah, 2016). Informasi mempengaruhi pengetahuan seseorang jika sering mendapatkan informasi tentang suatu pembelajaran maka akan menambah pengetahuan dan wawasannya, sedangkan seseorang yang tidak sering menerima informasi tidak akan menambah pengetahuan dan wawasannya. Salah satu sumber informasi yang berperan penting bagi pengetahuan yaitu media massa, semakin banyak informasi yang didapatkan maka pengetahuan seseorang akan semakin luas dan sebaliknya jika seseorang memiliki pengalaman dan wawasan yang sempit maka pengetahuan seseorang juga kurang (Udi and Az-zahrah, 2020). Hal ini di karenakan informasi yang didapatkan oleh siswi di dalam pondok terbatas. Pengetahuan atau informasi mengenai penanganan nyeri pada saat menstruasi sangat di perlukan untuk memberikan rasa nyaman kepada remaja putri yang mengalaminya. Nyeri yang berkelanjutan dapat menurunkan produktivitas seseorang sehingga dapat menyebabkan tertinggalnya kegiatan-kegiatan yang berarti dalam kehidupan sehari-hari misalnya tertinggalnya pelajaran di sekolah, tertinggalnya sosialisasi dengan teman dan nyeri yang tidak tertanggulangi secara terus menerus tanpa penanganan yang serius dapat mengganggu sistem reproduksi. Adapun penanganan nyeri pada saat menstruasi yaitu dengan cara farmakologi dan non-farmakologi. Salah satu cara non-farmakologi adalah melakukan senam dismenore dan mendengarkan musik klasik Mozart, kedua terapi ini dapat menjadi alternative penghilang nyeri karena dapat memproduksi hormone endorphin sehingga tubuh menjadi lebih rileks (Sulaeman and Yanti, 2019). Selanjutnya Hal ini juga sesuai dengan (Heryani and Utari, 2017) Musik juga bekerja pada system limbic yang akan dihantarkan kepada system saraf yang mengatur kontraksi otot-otot tubuh, sehingga dapat mengurangi nyeri.

Penelitian ini sejalan dengan (Susiloningtyas, 2018) bahwa adanya hubungan pengetahuan remaja putri tentang dismenore terhadap sikap penanganan dismenore sehingga diharapkan kepada remaja putri untuk lebih meningkatkan lagi pengetahuan tentang dismenore dengan sesering mungkin membaca buku, mencari informasi di media massa, orang tua, teman dan aktif bertanya kepada petugas kesehatan. Berikutnya penelitian ini juga sejalan dengan (Sitohang and Nasution, 2021) menunjukkan adanya hubungan antara pengetahuan remaja putri terhadap upaya pengobatan dismenore. Peneliti berasumsi bahwa ada hubungan tingkat pengetahuan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan informasi tentang senam dan musik

klasik pada kelompok senam dismenore dan distraksi (musik klasik mozart) dalam mengurangi dismenore pada remaja putri.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analysis data tentang Efektivitas Senam Dismenore dan Musik Klasik Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja, dapat disimpulkan bahwa senam dan musik klasik sama-sama efektif menurunkan nyeri menstruasi pada remaja putri. Bagi tenaga kesehatan khususnya bidan diharapkan untuk bisa melakukan edukasi pentingnya senam dismenore dan musik klasik mozart bagi remaja yang memiliki gangguan nyeri menstruasi sehingga para remaja putri bisa menjadikan senam dan musik klasik sebagai alternative pengurangan nyeri menstruasi. Bagi peneliti selanjutnya peneliti tidak dapat mengontrol variabel dari luar seperti anemia dikarenakan keterbatasan waktu penelitian, sehingga diharapkan peneliti selanjutnya untuk memperpanjang waktu penelitiannya.

Daftar Pustaka

- Araujo, G. A. . De, Hariyanto, T. and Ardiyani, V. M. (2017) 'Hubungan Lama Mendengarkan Musik Klasik Dengan Penurunan Disminore Pada Remaja Putri', *Nursing News*, 2(2), pp. 595–606. doi: <https://doi.org/10.33366/nn.v2i3.653>.
- Erviana Septi, S. and Purwanti, S. (2015) 'Perbedaan Terapi Musik Klasik Dengan Musik Kesukaan Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Siswi Kelas X Sma Negeri 1 Banjarnegara Kabupaten Banjarnegara Tahun 2014', *Involusi kebidanan*, 2(4), pp. 11–21.
- Fatmawati, L. and Lia, D. Fi. (2018) 'Efektifitas Senam Dismenore Dan Teknik Effleurage Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja.', *Journal of Ners Community*, 09(November), pp. 147–155.
- Febrianti, S. and Muslim, F. R. (2018) 'Penyuluhan Upaya Remaja Putri Dalam Mengatasi Dismenorea Di SMK YBKP3 Tarogong Kidul Garut', *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1, Nomor 2(2), pp. 83–91.
- Febryary, D. R., Astuti, S. and Hartinah (2016) 'Gambaran Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Remaja Putri Dalam Penanganan Keputihan Di Desa Cilayung', *Jurnal Sistem Kesehatan*, 2(1), pp. 40–46. doi: 10.24198/jsk.v2i1.10418.
- Ferries-Rowe, E., Corey, E. and Archer, J. S. (2020) 'Primary Dysmenorrhea: Diagnosis and Therapy', *Obstetrics and gynecology*, 136(5), pp. 1047–1058. doi: 10.1097/AOG.0000000000004096.
- Hendrawan, A., Sampurno, B. and Cahyandi, K. (2019) 'Gambaran Tingkat Pengetahuan Tenaga Kerja Pt'X' Tentang Undang-Undang Dan Peraturan Kesehatan Dan Keselamatan Kerja', *Jurnal Delima Harapan*, 6(2), pp. 69–81. doi: 10.31935/delima.v6i2.76.
- Heryani, R. and Utari, M. D. (2017) 'Efektivitas Pemberian Terapi Musik (Mozart) Dan Back Exercise Terhadap Penurunan Nyeri Dysmenorrhea Primer', *Jurnal Ipteks Terapan*, 11(4), p. 283. doi: 10.22216/jit.2017.v11i4.2486.
- Hu, Z. *et al.* (2020) 'Prevalence and Risk Factors Associated with Primary Dysmenorrhea among Chinese Female University Students: A Cross-sectional Study', *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 33(1), pp. 15–22. doi: 10.1016/j.jpag.2019.09.004.
- Ismarozzi, D., Utami, S. and Novayelinda, R. (2015) 'Efektivitas Senam Dismenore Terhadap Penanganan Nyeri Haid Primer Pada Remaja', 2(1).
- Ituga, A. S., Taqiyah, U. and Agustini, T. (2020) 'Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik terhadap Penurunan Dismenore Primer pada Remaja Putri', *Window of Nursing Journal*, 01(02), pp. 61–72.
- Motahari-Tabari, N., Shirvani, M. A. and 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 randomized clinical trial', *Oman Medical*

- Journal*, 32(1), pp. 47–53. doi: 10.5001/omj.2017.09.
- Nabila, I. (2020) ‘Pengaruh Kehamilan Usia Remaja terhadap Kejadian Anemia dan KEK pada Ibu Hamil’, *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), pp. 554–559. doi: 10.35816/jiskh.v11i1.347.
- Novadela, N. I. T., Rosmadewi and Wahyuni, E. (2017) ‘Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Tingkat Dismenore Pada Remaja Putri’, *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, X(1), pp. 65–70.
- Pangestu, R. *et al.* (2021) ‘Pola Menstruasi Dengan Kejadian Akne Vulgaris Pada Siswi SMKN Tanjungsari Lampung Selatan Tahun 2020’, *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(2), pp. 664–670. doi: 10.35816/jiskh.v10i2.675.
- Partiwi, N., Saleha and Mustary, M. (2021) ‘Efektivitas Senam Dismenore Dan Abdominal Stretching Exercise Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Dismenore Primer’, *Jurnal Berita Kesehatan*, XIV(1).
- Pramardika, D. D. and Fitriana (2019) *Panduan Penanganan Dismenore*. Yogyakarta: Deepublish.
- Rachmawati, A. *et al.* (2020) ‘Efektivitas Endorphin Massage dan Senam Dismenore dalam Menurunkan Dismenore Primer’, *MPPKI (Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia): The Indonesian Journal of Health Promotion*, 3(3), p. 165.
- Saavedra, J. S. M. and Ruiz-Sternberg, A. M. (2020) ‘The effects of music listening on the management of pain in primary dysmenorrhea: A randomized controlled clinical trial’, *Nordic Journal of Music Therapy*, 00(00), pp. 1–18. doi: 10.1080/08098131.2020.1761867.
- Santi, lina silvia (2019) ‘Pengaruh Senam Disminore Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Usia 16-17 Tahun’, *Journal of Chemical Information and Modeling*, 8(9), pp. 1689–1699.
- Shirvani, M. A., Motahari-Tabari, N. and Alipour, A. (2017) ‘Use of ginger versus stretching exercises for the treatment of primary dysmenorrhea: a randomized controlled trial’, *Journal of Integrative Medicine*, 15(4), pp. 295–301. doi: 10.1016/S2095-4964(17)60348-0.
- Silaen, R. M. A., Ani, L. S. and Putri, W. C. W. S. (2019) ‘Prevalensi Dysmenorrhea Dan Karakteristiknya Pada Remaja Putri Di Denpasar’, *Jurnal Medika Udayana*, 8(11), pp. 1–6.
- Sitohang, N. A. and Nasution, D. L. (2021) ‘Pengetahuan dan Sikap Remaja Anak Jalanan tentang Dismenore Primer dan Senam Dismenore di Komunitas Peduli Anak Jalanan Medan’, *Jurnal Riset Hesti Medan Akper Kesdam I/BB Medan*, 6(2), p. 173. doi: 10.34008/jurhesti.v6i2.249.
- Sulaeman, R. and Yanti, R. (2019) ‘Pengetahuan Remaja Putri Tentang Kompres Hangat Mengurangi Nyeri Dismenore’, *Jurnal Keperawatan Terpadu*, 1(2), pp. 25–30.
- Susiloningtyas, L. (2018) ‘Hubungan pengetahuan dismenore dengan sikap penanganan dismenore’, *Jurnal kebidanan*, X(I), pp. 45–52.
- Udi, S. M. W. and Az-zahrah, A. (2020) ‘Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Dengan Peran Orang Tua Mengenai Hot Herbal Compress Di Smk Prima Indonesia’, *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, 7(2), pp. 53–58.
- Wulanda, C., Luthfi, A. and Hidayat, R. (2020) ‘Efektifitas Senam Disminore Pada Pagi Dan Sore Hari Terhadap Penanganan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Saat Haid Di SMPN 2 Bangkinang Kota Thun 2019’, *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 1(1), pp. 1–11.