

**PERBEDAAN WAKTU PEMBERIAN TERAPI MUSIK KLASIK (*MOZART*)
TEHADAP TINGKAT NYERI HAID (*DISMENORHE*)
PADA REMAJA PUTRI**

Firsty Ayu Paramitha

STIKes Fort De Kock Bukittinggi
firstyayuparamitha291@gmail.com

ABSTRACT

Dismenorhe is a pain that is felt in the stomach, derived from cramp the uterus and occurs during menstruation. One therapy non pharmacological is intervention therapy classical music (mozart). The purpose of this research is to see perbedaan waktu the provision of therapy classical music (mozart) on the level of painful menstruation dismenorhe in remaja daughter. Design this research is his experiments with rancangan static group compariman. To technique the sample done by is purposive sampling, with total sample is as many as 30 people. Population adolescent girls that experienced dismenorhe in sman 1 vii the koto sei.sarik. Pain dismenorhe data collected by using lembar ceklis mankoski. Of the test statistics use anova obtained rata-rata value in the control the rate of the painful menstruation 7.75 . Rata-rata the painful menstruation after done therapy classical music (mozart) for 10 minutes is 6.55 , for 20 minutes is 6.05 , . for 30 minutes is 4.95 worth pvalue 0.000. Based on the results of above can be concluded that the therapy classical music (mozart) 30 minutes more effective against the decline in pain menstruation in adolescent girls. Advice research is expected adolescent girls start to do therapy classical music (mozart) to reduce pain dismenorhe without medication pharmacological.

Keywords: Classical Music (Mozart), Menstrual Pain (Dismenorhe)

PENDAHULUAN

Angka Kejadian *Dismenorhe* di dunia sangat tinggi. Menurut data dari WHO didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami *dismenorhe* dengan 10-15% mengalami *dismenorhe* berat. Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami *dismenore*. Di Amerika angka persentasenya diperkirakan sekitar 45-90% perempuan mengalami *dismenorhe*, dengan rincian 12% mengalami *dismenorhe* berat, 37% mengalami *dismenore* sedang, dan 49% mengalami *dismenorhe* ringan, yang mengakibatkan 14% dari siswa dinegara tersebut tidak hadir ke sekolah karena mengalami *dismenorhe*. Selain ketidakhadiran siswa disekolah, *dismenorhe* ini juga berdampak pada kerugian ekonomi negara Amerika Serikat tiap tahun yang diperkirakan mencapai 600 juta jam kerja dan dua miliar dolar.

Angka kejadian nyeri menstruasi di dunia sangat besar. Lebih dari 50% perempuan di setiap Negara mengalami nyeri menstruasi. Hasil Sensus Penduduk tahun 2010 menunjukkan bahwa jumlah penduduk Indonesia yaitu sebesar 237.641.326 jiwa, dan 63,4 juta atau 27% di antaranya adalah remaja umur 10-24 tahun (Sensus Penduduk, 2010). Di Indonesia angka kejadian *dismenorhe* sebesar 107.673 jiwa (64,25%), yang terdiri dari 59.671 jiwa (54,89%) mengalami *dismenorhe* primer dan 9.496 jiwa (9,36%) mengalami *dismenorhe* sekunder (Info Sehat, 2010). Berdasarkan hasil penelitian Pusat Informasi Dan Konseling Kesehatan Reproduksi Remaja (PIK-KRR) di Indonesia yang dilakukan pada tahun 2009, didapatkan angka kejadian *dismenorhe* terdiri

dari 72,98% mengalami *dismenorhe* primer, dan 27,11% mengalami *disminorhe* sekunder sedangkan angka kejadian *dismenorhe* mencapai 45-95% dikalangan usia produktif (Proverawati & Misaroh,2009:83).

Kesehatan reproduksi adalah keadaan sejahtera secara utuh, fisik, mental, dan sosial yang berkaitan dengan reproduksi (Kusmiran, 2011:57). Berdasarkan kriteria WHO, remaja adalah mencakup individu dengan usia sepuluh sampai sembilan belas tahun, sedangkan defenisi remaja menurut Survei Kesehatan Reproduksi Remaja Indonesia adalah perempuan dan laki-laki yang belum kawin berusia lima belas sampai dua puluh empat tahun (DepKes RI,2007). Jika nyeri haid terlalu berlebihan maka kesehatan reproduksi wanita tersebut akan terganggu atau kesehatan reproduksinya tidak normal.

Menarche merupakan tanda awal masuknya seorang perempuan dalam masa reproduksi. Rata-rata usia *menarche* pada umumnya adalah 12,4 tahun. Berdasarkan data dari *National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES)*, umur rata-rata *menarche* (menstruasi pertama) pada anak remaja di Indonesia yaitu 12,5 tahun dengan kisaran 9-14 tahun. *Menarche* dapat terjadi lebih awal pada usia 9-10 tahun atau lebih lambat pada usia 17 tahun. Hasil Riskesdas menunjukkan bahwa berdasarkan laporan responden yang sudah mengalami haid, rata-rata usia *menarche* di Indonesia adalah 13 tahun (20,0%) dengan kejadian lebih awal pada usia kurang dari 9 tahun dan ada yang lebih lambat sampai 20 tahun serta 7,9% tidak menjawab/lupa. Terdapat 7,8% yang melaporkan belum haid. Secara nasional rata-rata usia *menarche* 13-14 tahun terjadi pada 37,5% anak Indonesia (Riset Kesehatan Dasar, 2010).

Pada saat menstruasi, wanita kadang mengalami nyeri. Sifat dan tingkat rasa nyeri bervariasi, mulai dari yang ringan hingga yang berat. Kondisi tersebut dinamakan *dismenorhe*, yaitu keadaan nyeri yang hebat dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. *Dismenorhe* merupakan suatu fenomena simptomatik meliputi nyeri abdomen, kram, dan sakit pinggang (Kusmiran, 2011:112). Terapi musik adalah salah satu terapi yang tekniknya menggunakan musik sebagai alat terapi untuk memperbaiki, memelihara keadaan mental fisik dan emosi. Musik memang sangat mempengaruhi kehidupan manusia. Apalagi musik memiliki komponen penting yakni beat, ritme, dan harmoni. Beat atau ketukan mempengaruhi tubuh, ritme mempengaruhi jiwa sedangkan harmoni mempengaruhi roh.

Waktu yang ideal untuk melakukan mendengarkan musik selama kurang lebih 30 menit hingga satu jam tiap hari, namun jika tidak memiliki waktu yang cukup 10 menit juga bisa menjadi efektif, karena selama waktu 10 menit musik telah membantu pikiran seseorang beristirahat. Berdasarkan teori hormonal, nyeri menstruasi didapatkan adanya peningkatan kadar PGE dan PGE₂α didalam darahnya, yang akan merangsang miometrium sehingga terjadi peningkatan kontraksi dan disritmi dari uterus. Akibatnya akan terjadi penurunan aliran darah dan oksigen ke uterus dan akan mengakibatkan iskemia. Di kecamatan VII Koto Sungai Sarik terdapat 2 buah sekolah SMA yaitu SMAN I VII Koto Sei.Sarik dan SMAN II VII Koto Sei.Sarik Kab Padang Pariaman. Pada SMAN I VII Koto Sei.Sarik didapatkan jumlah siswi kelas X sebanyak 110 siswi sedangkan pada SMAN II VII Koto Sei.Sarik didapatkan jumlah siswi kelas X sebanyak 100 siswi.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti Pada tanggal 20 Januari 2017 melalui wawancara dan tanya jawab terhadap 10 orang siswi SMAN I VII Koto Sei.Sarik kelas X, mengatakan mereka mengalami nyeri pada saat haid, dan dari 10 siswi tersebut tidak mengetahui cara mengurangi nyeri *dismenore* tersebut, dan mereka cenderung membiarkan nyeri tersebut sehingga seringkali mengganggu aktivitas sehari-hari. Jika nyeri haid dibiarkan saja maka

aktivitas siswi tersebut akan terganggu dan siswi itu bisa tidak masuk sekolah akibat nyeri haid yang tidak diatasi. Fenomena yang terjadi dilapangan yaitu banyak siswi Di SMAN I VII Koto Sei.Sarik dan SMAN II VII Koto Sei.Sarik Kab.Padang Pariaman kurang mengetahui tentang terapi musik klasik bisa menghilangkan rasa nyeri haid (*Dismenorhe*). Oleh sebab itu peneliti ingin meneliti tentang perbedaan terapi musik klasik terhadap tingkat nyeri haid (*Dismenorhe*) pada remaja putri kelas X.

Keunggulan dari terapi musik klsik ini adalah lebih murah, tidak melukai siswi, tidak ada efek samping, penerapannya luas, bisa diterapkan pada klien yang tidak bisa diterapkan terapi secara fisik untuk menurunkan nyeri. Sedangkan manfaat dari terapi musik ini adalah relaksasi, mengistirahatkan tubuh, meningkatkan kecerdasan, meningkatkan motivasi, pengembangan diri, meningkatkan kemampuan mengingat, kesehatan jiwa, mengurangi rasa sakit. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Dera Oktavia Liandary (2015) pada tanggal 9 januari 2015 terhadap siswi kelas X yang berjumlah 196 orang siswi melalui pengisian angket di SMAN 1 Pontianak, didapatkan jumlah siswi yang mengalami *dismenorhe* sebanyak 174 orang dengan prevalensi kejadian 78 orang (45%) mengalami nyeri ringan, 72 orang (41%) mengalami nyeri sedang, 17 orang (10%) mengalami nyeri berat terkontrol dan 7 orang (4%) mengalami nyeri berat tidak terkontrol. Jadi rata-rata dari remaja putri yang mengalami dismenore di SMAN 1 Pontianak, mengalami nyeri ringan dan nyeri sedang. Hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada tanggal 9 januari 2015 dengan wakil kepala sekolah SMA Negeri 1 Pontianak didapatkan bahwa sering sekali siswi ketika menstruasi ijin untuk meninggalkan pelajaran dan beristirahat di UKS dengan alasan *dismenorhe* dan hasil wawancara peneliti pada tanggal 9 maret 2015 kepada 5 siswi kelas X di SMA Negeri 1 Pontianak didapatkan bahwa 3 siswi mengatakan mengalami *dismenorhe* dan dismenore ini mengganggu aktivitas sehari-hari dan membuat konsentrasi belajar mereka terganggu karena harus menahan nyeri ketika belajar.

Berdasarkan data survey awal yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 31 maret 2017 di SMAN I VII Koto Sei.Sarik dan SMAN II VII Koto Sei.Sarik Kab.Padang Pariaman. Pada SMAN I VII Koto Sei.Sarik didapatkan jumlah siswi kelas X sebanyak 110 siswi sedangkan pada SMAN II VII Koto Sei.Sarik didapatkan jumlah siswi kelas X sebanyak 100 siswi. 10 orang siswi SMAN I VII Koto Sei.Sarik kelas X, mengatakan mereka mengalami nyeri pada saat haid, dan dari 10 siswi tersebut tidak mengetahui cara mengurangi nyeri dismenore tersebut, dan mereka cenderung membiarkan nyeri tersebut sehingga seringkali mengganggu aktivitas sehari-hari. Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang apakah ada perbedaan waktu pemberian terapi musik klasik terhadap tingkat nyeri haid pada remaja putri siswi SMAN I VII Koto Sei.Sarik Kab.Padang Pariaman tahun 2017.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah eksperimen dengan desain penelitian *Ststistik Group Compariman*. Pada rancangan ini ada kelompok pebanding (kontrol), tetapi paling tidak sudah dilakukan observasi pertama pretest (kontrol) yang memungkinkan peneliti dapat menguji perubahan-perubahan yang terjadi setelah adanya eksperimen (program).

HASIL PENELITIAN**Analisis Univariat**

1. Rata-rata tingkat nyeri haid sesudah dilakukan terapi musik klasik (mozart) selama 10 menit.

Tabel 1

Rata-rata tingkat nyeri haid sesudah dilakukan terapi musik klasik (mozart) selama 10 menit.

Waktu	n	Mean	Std. Deviation
10 menit	10	6.55	1.641

Berdasarkan hasil analisa Tabel 1 didapatkan rata-rata tingkat nyeri haid sesudah dilakukan terapi musik klasik (mozart) selama 10 menit adalah 6.55 dengan standar deviasi 1.641.

2. Rata-rata tingkat nyeri haid sesudah dilakukan terapi musik klasik (mozart) selama 20 menit.

Tabel 2

Rata-rata tingkat nyeri haid sesudah dilakukan terapi musik klasik (mozart) selama 20 menit.

Waktu	n	Mean	Std. Deviation
20 menit	10	6.05	1.848

Berdasarkan hasil analisa tabel 5.2 didapatkan rata-rata tingkat nyeri haid sesudah dilakukan terapi musik klasik (mozart) selama 20 menit adalah 6.05 dengan standar deviasi 1.848.

3. Rata-rata tingkat nyeri haid sesudah dilakukan terapi musik klasik (mozart) selama 30 menit.

Tabel 3

Rata-Rata Tingkat Nyeri Haid Sesudah Dilakukan Terapi Musik Klasik (mozart) Selama 30 Menit.

Waktu	n	Mean	Std. Deviation
30 menit	10	4.95	1.480

Berdasarkan hasil analisa tabel 3 didapatkan rata-rata tingkat nyeri haid sesudah dilakukan terapi musik klasik (mozart) selama 30 menit adalah 4.95 dengan standar deviasi 1.480.

4. Rata-rata tingkat nyeri haid pada kelompok kontrol

Tabel 4
Rata-rata tingkat nyeri haid pada kelompok kontrol

Waktu	n	Mean	Std. Deviation
Kontrol	30	7.75	1.897

Berdasarkan hasil analisa tabel 4 pada kelompok kontrol didapatkan rata-rata tingkat nyeri haid adalah 7.75 dengan standar deviasi 1.897.

Analisis Bivariat

1. Perbedaan Efektifitas Waktu Pemberian Terapi Musik Klasik (Mozart) Terhadap Tingkat Nyeri Haid (Dismenorhe) Pada Remaja Putri Siswi Kelas X Di SMAN 1 VII Koto Sei.Sarik Kab.Padang Pariaman Tahun 2017

Tabel 5
Perbedaan Efektifitas Waktu Pemberian Terapi Musik Klasik (Mozart) Terhadap Tingkat Nyeri Haid (Dismenorhe) Pada Remaja Putri Siswi Kelas X Di SMAN 1 VII Koto Sei.Sarik Kab.Padang Pariaman Tahun 2017

Waktu	n	Rerata \pm s.b	Pvalue
10 menit 20 menit 30 menit Kontrol	10	-1.69 \pm 2.69 -.59 \pm 3.79 -2.99 \pm .59	1.000 .302 .428
20 menit 10 menit 30 menit Kontrol	10	-2.69 \pm 1.69 -1.09 \pm 3.29 -3.49 \pm 0.9	1.000 1.000 .071
30 menit 10 menit 20 menit Kontrol	10	-3.79 \pm .59 -3.29 \pm 1.09 -4.59 \pm 1.01	.302 1.000 .000
Kontrol 10 menit 20 menit 30 menit	30	-.59 \pm 2.99 -.09 \pm 3.49 1.01 \pm 4.59	.428 .071 .000

Hasil analisa tabel 5 setelah dilakukan uji statistik didapatkan $P = 0.000$. Hal ini berarti P Value lebih kecil dari nilai $\alpha = 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya bahwa ada perbedaan efektifitas waktu pemberian terapi musik klasik (mozart) terhadap tingkat nyeri haid (dismenorhe) pada remaja putri siswi kelas X Di SMAN 1 VII Koto Sei.Sarik Kab.Padang Pariaman Tahun 2017. Setelah dilakukan uji statistik lanjut maka didapatkan ada perbedaan atau lebih efektif apabila terapi musik klasik (mozart) didengarkan selama 30 menit.

PEMBAHASAN

A. Analisis Univariat

1. Rata-rata tingkat nyeri haid sesudah dilakukan terapi musik klasik (mozart) selama 10 menit.

Berdasarkan hasil analisa Tabel 1 didapatkan rata-rata tingkat nyeri haid sesudah dilakukan terapi musik klasik (mozart) selama 10 menit adalah 6.55 dengan standar deviasi 1.641. Terapi musik adalah salah satu terapi yang tekniknya menggunakan musik sebagai alat terapi untuk memperbaiki, memelihara keadaan mental fisik dan emosi. Musik memang sangat mempengaruhi kehidupan manusia. Untuk salah satu contoh musik klasik yaitu musik mozart, Hadiyanto dalam Ima (2010) mengemukakan beberapa hal dalam melaksanakan terapi musik, yaitu menggunakan *headset* dan durasi waktu satu kali pemutaran maksimal 1 jam. Menurut campbell (2001) waktu untuk melakukan mendengarkan musik selama 10 menit juga bisa, karena 10 menit musik telah membantu pikiran seseorang beristirahat atau rileks dan telah membawa perubahan.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Dwiyani (2013), yang menyatakan bahwa dari 10 orang responden dalam penelitian tersebut responden yang mengalami nyeri haid sedang 5 orang (50%), yang mengalami nyeri haid ringan 4 orang (40%), dan yang mengalami nyeri haid berat 1 orang (10%).

Menurut asumsi peneliti, telah dilakukan terapi musik klasik (mozart) pada siswi yang mengalami nyeri haid didapat hasil adanya penurunan rata-rata nyeri haid. Namun penurunannya sangat sedikit karena waktu yang diberikan untuk mendengarkan musik klasik (mozart) tersebut terlalu singkat maka hasilnya kurang maksimal atau kurang efektif.

2. Rata-rata tingkat nyeri haid sesudah dilakukan terapi musik klasik (mozart) selama 20 menit.

Berdasarkan hasil analisa Tabel 2 didapatkan rata-rata tingkat nyeri haid sesudah dilakukan terapi musik klasik (mozart) selama 20 menit adalah 6.05 dengan standar deviasi 1.848. Secara nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri, salah satunya dengan teknik distraksi. Adapun teknik distraksi yang paling efektif untuk mengurangi nyeri adalah meendengarkan musik. Kita mungkin sudah tidak asing lagi dengan musik Mozart, kemampuannya untuk menyembuhkan berbagai penyakit, memberikan efek positif pada ibu hamil dan bayi yang masih didalam rahim ibunya, disamping itu musik Mozart juga terbukti bias mengurangi penderitaan rasa nyeri yang dirasakan oleh seseorang.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Erviana (2014), menyatakan bahwa setelah dilakukan terapi musik klasik intensitas nyeri ringan sebanyak 8 siswi dan nyeri sedang sebanyak 8 siswi. Menurut asumsi peneliti, telah dilakukan terapi musik klasik (mozart) pada siswi yang mengalami nyeri haid didapat hasil adanya penurunan rata-rata nyeri haid. Namun penurunannya sedikit karena waktu selama 20 menit yang diberikan untuk mendengarkan musik klasik (mozart) tersebut singkat maka hasilnya kurang maksimal atau kurang efektif. Oleh sebab itu penurunannya sedikit selama waktu 20 menit yang diberikan untuk mendengarkan musik.

3. Rata-rata tingkat nyeri haid sesudah dilakukan terapi musik klasik (mozart) selama 30 menit.

Berdasarkan hasil analisa Tabel 3 didapatkan rata-rata tingkat nyeri haid sesudah dilakukan terapi musik klasik (mozart) selama 30 menit adalah 4.95 dengan standar deviasi

1.480. Terapi musik adalah penggunaan musik untuk relaksasi, mempercepat penyembuhan, meningkatkan fungsi mental dan menciptakan rasa sejahtera. Musik dapat mempengaruhi fungsi-fungsi fisiologis. Musik juga merangsang pelepasan hormon endorfin, hormon tubuh yang memberikan perasaan senang yang berperan dalam penurunan nyeri. Musik mozart dipilih karena memiliki keunggulan akan kemurnian dan kesederhanaan bunyi-bunyi yang dimunculkannya, irama, melodi, dan frekuensi tinggi pada musik mozart merangsang dan memberi daya pada daerah-daerah kreatif dan motivasi dalam otak. Keunggulan terapi musik yaitu lebih murah dari pada analgesia, prosedur non invasif, tidak melukai pasien, tidak ada efek samping, penerapannya luas, bisa diterapkan pada pasien yang tidak bisa diterapkan terapi secara fisik untuk menurunkan nyeri. Dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini rata-rata derajat nyeri sesudah dilakukan terapi musik klasik (mozart) adalah diantara 3,16 (nyeri ringan) -4,28 (nyeri sedang).

Hasil penelitian Yuhendri (2014), menyatakan bahwa setelah dilakukan terapi musik klasik (mozart) terdapat 3 orang yang mengalami nyeri ringan, dan 6 orang yang mengalami nyeri berat Menurut asumsi peneliti, adanya penurunan derajat nyeri pada remaja yang mengalami nyeri haid. Karena waktu yang ideal untuk menurunkan nyeri haid adalah Selama 30 menit, dalam waktu 30 menit tersebut hasilnya sangat efektif.

4. Rata-rata tingkat nyeri haid pada kelompok kontrol

Berdasarkan hasil analisa tabel 5.4 pada kelompok kontrol didapatkan rata-rata tingkat nyeri haid adalah 7.75 dengan standar deviasi 1.897. *Dismenorre* menyebabkan rasa nyeri pada perut bagian bawah, yang bisa menjalar kepinggung bagian bawah dan tungkai. Nyeri dirasakan sebagai kram yang hilang timbul atau sebagai nyeri tumpul yang terus menerus ada. Penelitian lain yang dilakukan oleh Dwiyani (2013), yang menyatakan bahwa dari 10 orang responden dalam penelitian tersebut responden yang mengalami nyeri haid sedang 5 orang (50%), yang mengalami nyeri haid ringan 4 orang (40%), dan yang mengalami nyeri haid berat 1 orang (10%).

Menurut asumsi peneliti, pada kelompok kontrol ini tidak didapatkan rata-rata penurunan tingkat nyeri haid, karena pada kelompok kontrol ini tidak diberikan perlakuan. Sehingga nyeri haid pada siswi tersebut tetap berada pada nyeri yang dirasakannya.

B. Analisis Bivariat

1. Perbedaan Efektifitas Waktu Pemberian Terapi Musik Klasik (Mozart) Terhadap Tingkat Nyeri Haid (Dismenorre) Pada Remaja Putri Siswi Kelas X Di SMAN 1 VII Koto Sei. Sarik Kab. Padang Pariaman Tahun 2017

Hasil analisa Tabel 5 setelah dilakukan uji statistik didapatkan $P = 0.000$. Hal ini berarti P Value lebih kecil dari nilai $\alpha = 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya bahwa ada perbedaan efektifitas waktu pemberian terapi musik klasik (mozart) terhadap tingkat nyeri haid (dismenorre) pada remaja putri siswi kelas X Di SMAN 1 VII Koto Sei. Sarik Kab. Padang Pariaman Tahun 2017.

Salah satu cara untuk mengurangi nyeri menstruasi dengan mengalihkan perhatian kepada musik sehingga kesadaran responden terhadap nyeri, bahkan meningkatkan toleransi terhadap nyeri. Teknik distraksi dapat mengatasi nyeri yaitu menghambat stimulus nyeri ketika seseorang menerima masukan sensorik yang cukup atau berlebihan, sehingga menyebabkan terhambatnya impuls nyeri ke otak (nyeri berkurang dirasakan oleh responden) stimulus sensori yang menyenangkan akan merangsang sekresi endorfin, sehingga stimulus nyeri yang dirasakan oleh responden menjadi berkurang.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Yuhendri (2014), menyatakan bahwa 60 % siswi yang mengalami nyeri haid. Dari 10 orang siswi yang dijadikan responden dalam penelitian tersebut, terdapat 6 orang nyeri berat, 1 orang nyeri ringan dan 3 orang nyeri sedang.

Menurut asumsi peneliti, terdapatnya perbedaan efektifitas waktu pemberian terapi musik klasik (mozart) terhadap tingkat nyeri haid responden dikarenakan perbedaan pemberian waktu terapi musik klasik mozart selama 30 menit tersebut lebih efektif untuk merangsang pengeluaran hormon endorfin dibandingkan dengan pemberian waktu selama 10 dan 20 menit. Hal ini lah yang menyebabkan terjadinya penurunan nyeri haid yang lebih signifikan, sehingga nyeri yang dirasakan responden berkurang.

SIMPULAN

Berdasarkan peneliti yang telah dilakukan peneliti tentang perbedaan waktu pemberian terapi musik klasik (mozart) terhadap tingkat nyeri haid (dismenorhe) pada remaja putri siswi kelas X Di SMAN 1 VII Koto Sei.Sarik Kab.Padang Pariaman Tahun 2017, dapat disimpulkan bahwa Perbedaan Efektifitas Waktu Pemberian Terapi Musik Klasik (Mozart) Terhadap Tingkat Nyeri Haid (Dismenorhe) Pada Remaja Putri Siswi Kelas X Di SMAN 1 VII Koto Sei.Sarik Kab. Padang Pariaman Tahun 2017 yaitu p value = 0.000. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka disarankan :

1. Bagi responden

Penatalaksanaan terapi musik klasik (mozart) dapat digunakan pada siswi yang mengalami nyeri haid (dismenorhe).

2. Bagi institusi

Diharapkan dengan adanya penelitian tentang perbedaan waktu pemberian terapi musik klasik (mozart) terhadap tingkat nyeri haid dapat menjadi referensi dan pembandingan bagi peneliti-peneliti selanjutnya.

3. Bagi tempat peneliti

Diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu upaya bagi bidan untuk memberikan intervensi kepada pasiennya dalam mengurangi nyeri haid tanpa menggunakan obat-obatan.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk dapat memperhatikan kondisi responden yang diteliti memiliki kondisi yang sama, dan juga untuk dapat meneliti dengan variabel-variabel yang lain seperti kompres air hangat, senam yoga dan juga memperhatikan waktu pemberian intervensi yang lebih panjang sehingga mendapatkan karya ilmiah yang lebih sempurna.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih pada segenap jajaran SMAN I VII Koto Sungai Sarik Kabupaten Padang Pariaman tahun 2017 atas dukungan dalam penelitian ini, serta responden yang telah ikut berpartisipasi dalam penelitian ini. Selanjutnya, terima kasih kepada Institusi dan rekan-rekan yang telah memberi saran dan masukan atas penelitian ini dan dapat digunakan untuk penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

Azid, Rizem. 2011. *Sehat dan Cerdas dengan Terapi Musik*. Jakarta : Transmedia
Ayu, Ida. 2010. *Buku Ajar Ginekologi*. Jakarta : Buku Kedokteran EGC

- Baradero, mary. 2007. *Klien Gangguan Sistem Reproduksi dan Seksualitas*. Jakarta : Buku Kedokteran EGC
- Balinski, Laraki. 2011. *Mafority judgment: Measuring, ranking, and electing*. New England :MIT Press
- Cincinati, 2003. *Faktor Resiko Dismenorre*. Jakarta : Salemba Medika
- Depkes RI, 2007. *Survei Kesehatan Reproduksi Remaja Indonesia*.
- Hariana, Arief. 2013. *Resep Untuk Mengobati 236 Penyakit*. Jakarta : Penebar swadaya
- Hasnita, Evi. 2010. *Kesehatan Reproduksi*. Bukittinggi : Fort De Kock Press
- Irianto, Koes. 2015. *Kesehatan Reproduksi*. Bandung : Alfabeta
- Kusmiran, Eny. 2011. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Salemba Medika
- Kustap, Muttaqin. 2008. *Seni Musik Klasik*. Jakarta : Pembina Sekolah Menengah Kejuruan
- Lestari, Ni, Made, Sri, Dewi. 2013. *Pengaruh Dismenore Pada Remaja*
- Liandary, Dera, Oktavia. 2015. *Pengaruh Terapi Musik Klasik (Mozart) Terhadap Tingkat Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri Siswi Kelas X Di SMAN 1 Pontianak*
- Maryunani, Anik. 2010. *Nyeri Dalam Persalinan*. Jakarta : Trans Info Media
- Manuaba,suryasaputra,dkk.2010. *Buku Ajar Ginekologi.Untuk Mahasiswa Kebidanan*. Jakarta : Buku Kedokteran EGC
- Manan, El. 2013. *Kamus Cerdik Kesehatan Wanita*. Jogjakarta : FlashBooks
- Notoatmodjo. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Proverawati dan misaroh. 2009. *Menarche*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Prasetya, Dwiyani, Syahning. 2015. *Pengaruh Terapi Musik Klasik (Beethoven) Terhadap Tingkat Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri Siswi Kelas II MTsN Ngemplak Sleman Yogyakarta*
- Riset Kesehatan Dasar. 2010. *Angka Kejadian Menarche*
- Safitri, Ervina, Septi. 2012. *Perbedaan Terapi Musik Klasik Dengan Musik Kesukaan Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Siswi Kelas X SMAN 1 Banjarnegara*
- Sudarti, ddk. 2012. *Teori Pengukuran Nyeri dan Nyeri Persalinan*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Sulistyo, 2013. *Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri*. Jogjakarta : Arus Medika