



**STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA**

**PENGARUH KOMBINASI SENAM *DISMENORE* DENGAN MUSIK  
KLASIK TERHADAP NYERI HAID PADA REMAJA KELAS IX DI**

**SMPN 01 KECAMATAN TUJUH BELAS**

**KALIMANTAN BARAT**

**NASKAH PUBLIKASI**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana  
Keperawatan**

**LAURA ADELIA**

**1602031**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM  
YOGYAKARTA TAHUN 2021**

**NASKAH PUBLIKASI**  
**PENGARUH KOMBINASI SENAM *DISMENORE* DENGAN MUSIK**  
**KLASIK TERHADAP NYERI HAID PADA REMAJA KELAS IX DI**  
**SMPN 01 KECAMATAN TUJUH BELAS**  
**KALIMANTAN BARAT**

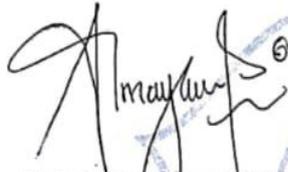
Disusun oleh :

LAURA ADELIA

1602031

Telah melalui Sidang Skripsi pada 01 Oktober 2021

Ketua Penguji



(Tri Wahyuni Ismoyowati,  
S.Kep., Ns. M.Kep)

Penguji I



(Enik Lisyaningsih, SKM.,  
MPH)

Penguji II



(Priyani Haryanti, S.Kep.,  
Ns. M.Kep)

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan

STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta



(Ethic Palupi, S.Kep., Ns. MNS)

**PENGARUH KOMBINASI SENAM *DISMENORE* DENGAN MUSIK  
KLASIK TERHADAP NYERI HAID PADA REMAJA KELAS IX DI  
SMPN 01 KECAMATAN TUJUH BELAS  
KALIMANTAN BARAT**

Laura Adelia<sup>1</sup>, Priyani Haryanti., S.Kep., Ns. M.Kep<sup>2</sup>

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Masalah yang sering terjadi pada remaja putri adalah pada saat menstruasi yaitu nyeri haid atau *dismenore*. Sebagian dari siswi saat menangani haid dengan cara minum obat, minum jamu, berobat ke klinik, kompres hangat dan beristirahat. Selain itu nyeri haid dapat ditangani secara non-farmakologi, salah satunya adalah dengan senam *dismenore*. Senam *dismenore* yang dikombinasikan dengan musik klasik bermanfaat untuk merilekskan dan memberikan rasa nyaman sehingga dapat mengurangi *dismenore*.

**Tujuan:** Mengetahui pengaruh kombinasi senam *dismenore* dengan musik klasik terhadap nyeri haid pada remaja kelas IX.

**Metode:** Desain penelitian ini adalah *Pre-Experimental* dengan rancangan *one group pre-post test design*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah sampel 31 orang, dengan kriteria siswi yang masih aktif dan bersedia menjadi responden. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah senam *dismenore* dan lembar observasi sebelum dan sesudah melakukan senam *dismenore*.

**Hasil:** Penelitian menunjukkan bahwa rata – rata nyeri sebelum diberikan kombinasi senam *dismenore* dengan musik klasik adalah 2,45, setelah diberikan adalah 1,80 dengan *p-value*  $0,000 < 0,05$ .

**Kesimpulan:** Adanya pengaruh kombinasi senam *dismenore* dengan musik klasik terhadap nyeri haid pada remaja kelas IX di SMPN 01 Kecamatan Tujuh Belas Kalimantan Barat.

**Saran:** Dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi non-farmakologi untuk mengurangi *dismenore* atau nyeri haid.

**Kata kunci:** *Dismenore*, senam, musik klasik, remaja.

XV + 82 halaman + 7 tabel + 2 skema + 14 lampiran

**Kepustakaan:** 34, (2011-2018)

<sup>1</sup>Mahasiswa S-1 Ilmu Keperawatan, STIKES Bethesda YAKKUM Yogyakarta

<sup>2</sup>Dosen Prodi S-1 Ilmu Keperawatan, STIKES Bethesda YAKKUM Yogyakarta

**THE EFFECT OF THE COMBINATION OF DYSMENORRHEA  
GYMNASTICS WITH CLASSICAL MUSIC ON MENSTRUAL PAIN IN  
GRADE IX ADOLESCENTS AT SMPN 01 TUJUH BELAS DISTRICT  
WEST KALIMANTAN IN 2021**

Laura Adelia<sup>1</sup>, Priyani Haryanti., S.Kep., Ns. M.Kep<sup>2</sup>

**ABSTRACT**

**Background** : The problem occurs in female adolescent during menstruation is menstrual pain or dysmenorrhea. Dealing with this pain, some students take medicine, herbal medicine, go to clinic, do warm compresses, and rest. Besides, this can be treated non-pharmacologically. One of which is by doing dysmenorrhea gymnastic. Dysmenorrhea gymnastic combined with classical music is useful for relaxing and providing a sense of comfort that can reduce dysmenorrhea.

**Objective** : This study aims to determine the effect of combination of dysmenorrheal gysmnastic with classical music on mentrual pain in grade IX adolescents.

**Methods** : This was a Pre-Experimental with a one group pre-post test design. The sampling techique was purposive sampling with a sample of 31 people who were active students and wiling to be respondents as the criteria. The instruments were dysmenorrhea gymnastic and observation sheets before and after dysmenorrhea gysmnastic.

**Results** : It revealed that the average of pain before given combination of dysmenorrhea gymnastic with classical music was 2.45, while after was 1.80 with p-value of  $0.000 < 0.05$ .

**Conclusion** : There is an effect of combination of dysmenorrhea gymnastic with classical music on menstrual pain in grade IX adolescents at SMPN 01 Tujuh Belas, West Kalimantan.

**Suggestion** It can be used as a non-pharmacological intervention to reduce dysmenorrhea or menstrual pain.

**Keywords** : Dysmenorrhea, gymnastics, classical music, adolescents  
XV + 82 pages + 7 tables + 2 schemas + 14 appendices

**Bibliography** : 34 (2011-2018)

<sup>1</sup>Student of Bachelor of Nurshing, Bethesda Yakkum Istitute for Health Sciences

<sup>2</sup>Lature at Nursing Program, Bethesda Yakkum Institute for Health Sciences.

## PENDAHULUAN

Nyeri haid merupakan salah satu kondisi medis yang terjadi pada saat haid, yang dapat mengganggu aktivitas seseorang dan membutuhkan pengobatan yang terkadang menimbulkan sakit atau nyeri pada perut<sup>1</sup>. *Dismenore* atau nyeri haid juga sering mengganggu kegiatan sehari-hari dan membuat tidak konsentrasi<sup>2</sup>. *Dismenore* digolongkan menjadi dua yaitu *dismenore* sekunder dan *dismenore* primer. *Dismenore* sekunder merupakan suatu kelainan kandungan atau patologis yang sering terjadi setelah berusia 20 tahun sedangkan *dismenore* primer yang disebabkan oleh hormone prostagladin yang berlebihan, yang mengakibatkan meningkatnya amplitude dan frekuensi kontraksi uterus<sup>3</sup>.

Angka kejadian nyeri haid di Indonesia sebanyak 55% pada kalangan usia produktif, 15% di antaranya mengeluhkan karena aktivitas terbatas akibat *dismenore*<sup>4</sup>. Angka kejadian nyeri haid di Indonesia sebanyak 1.769.425 jiwa (64,25%), yang meliputi 59.671 jiwa (54,89%) mengalami nyeri *dismenore* primer, dan 9.496 jiwa (9,36%) mengalami nyeri *dismenore* sekunder.

Penanganan nyeri tersebut dapat dibagi menjadi dua yaitu secara farmakologi dan nonfarmakologi. Secara farmakologi seseorang yang mengalami nyeri akan diatasi dengan terapi obat-obatan yang bersifat kimiawi, atau akan diberikan obat analgesik yaitu untuk menghilangkan rasa sakit yang dapat ditemukan di toko obat namun dengan dosis yang tidak lebih dari tiga kali dalam sehari<sup>5</sup>. Sedangkan penanganan nonfarmakologi salah satunya dapat diatasi dengan senam *dismenore*.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *Pre-Eksperimental* dengan rancangan *one group pre-post test design*. Penelitian dilakukan selama 1 bulan pada tanggal 12 Agustus – 12 September 2021 di SMPN 01 Kecamatan Tujuh Belas Kalimantan Barat. Populasi dalam penelitian ini adalah siswi kelas IX di SMPN 01 Kecamatan Tujuh Belas Kalimantan Barat, sebanyak 34 orang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian tersebut menggunakan *purposive sampling*. Alat ukur penelitian

menggunakan Standar Operasional Prosedur (SOP) senam *dismenore* dan lembar pengukuran *Numeric Rating Scale* (NRS).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Hasil

#### a. Karakteristik responden berdasarkan usia

Tabel 1. Distribusi frekuensi berdasarkan usia pada remaja kelas IX di SMPN 01 Kecamatan Tujuh Belas Kalimantan Barat 2021.

No	Usia (tahun)	Frekuensi	Presentase (%)
1	12-13 tahun	6	19,4
2	14-15 tahun	25	80,6
Jumlah		31	100

Sumber : Data Primer Terolah, September 2021

Analisis : Tabel 1 pada hasil penelitian karakteristik responden berdasarkan usia menunjukkan bahwa responden sebagian besar berusia 14-15 tahun sebanyak 25 responden (80,6%), dan responden yang berusia 12-13 tahun sebanyak 6 responden (19,4%).

#### b. Perbedaan skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan kombinasi senam *dismenore* dengan musik klasik terhadap nyeri haid pada remaja kelas IX di SMPN 01 Kecamatan Tujuh Belas Kalimantan Barat

Tabel 2. skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan kombinasi senam *dismenore* dengan musik klasik terhadap nyeri haid pada remaja kelas IX di SMPN 01 Kecamatan Tujuh Belas Kalimantan Barat Tahun 2021

Skala Nyeri Dismenore	Pre Kombinasi Senam Dismenore dengan Musik Klasik		Post Kombinasi Senam Dismenore dengan Musik Klasik	
	Fre	%	Fre	%
3	-	-	5	16,1
4	2	6,5	10	32,3
5	3	9,7	4	12,9
6	12	38,7	7	22,5
7	10	32,2	2	6,5
8	4	12,9	3	9,7
Total	31	100	31	100

Sumber : data primer terolah, September 2021

Analisis: Berdasarkan pada tabel 5 tersebut, menunjukkan bahwa dari jumlah responden sebanyak 31 responden sebelum diberikan kombinasi senam dismenore dengan musik klasik sebagian besar pada skala 6 yaitu 12 responden (38,7%), dan sesudah diberikan kombinasi senam dismenore dengan musik klasik paling banyak pada skala nyeri 4 yaitu 10 responden (32,3%).

- c. Mengidentifikasi pengaruh Kombinasi Senam Dismenore dengan Musik Klasik terhadap Nyeri Haid pada Remaja Kelas IX di SMPN 01 Kecamatan Tujuh Belas Kalimantan Barat.

Tabel 3. pengaruh Kombinasi Senam Dismenore dengan Musik Klasik terhadap Nyeri Haid pada Remaja Kelas IX di SMPN 01 Kecamatan Tujuh Belas Kalimantan Barat.

Intervensi	Mean sebelum	Mean sesudah	$\Delta$ mean	<i>P-value</i>
Senam dismenore	2,45	1,80	0,65	0,000

Analisis : Berdasarkan tabel 7 diatas didapatkan data bahwa *p-value* 0,000 yang berarti *p-value* < 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan skala *dismenore* sebelum dan sesudah dilakukan intervensi kombinasi senam *dismenore* dengan musik klasik. Perbedaan skala sebelum dan sesudah diberikan senam *dismenore* hasilnya adalah 0,65 yang berarti senam *dismenore* dengan music klasik dapat menurunkan rasa nyeri sebesar 0,65.

## 2. Pembahasan

### a. Usia

Responden mayoritas berusia 14-15 tahun sebanyak 25 responden (80,6%). Remaja yang mengalami nyeri haid banyak terjadi pada usai 15-17 tahun<sup>6</sup>. Pada usia muda remaja relatif belum dapat mencapai pada tahap kematangan mental serta sosialnya, sehingga pada saat nyeri haid sangat berpengaruh pada aktivitas mereka terutama pada saat belajar<sup>7</sup>. Peneliti berasumsi bahwa remaja di usia tersebut merupakan usia yang belum mencapai pada tingkat kematangan mental dan sosial yang dapat berpengaruh pada aktivitas mereka terutama belajar. Pada usia tersebut juga sering mengalami emosi yang tidak stabil karena nyeri haid, yang membuat nyeri tidak dapat menurun.

### b. Pengaruh Kombinasi Senam *Dismenore* dengan Musik Klasik

Hasil dari penelitian ini menunjukkan sebagian besar pada skala 6 yaitu 12 responden (38,7%), dan sesudah diberikan kombinasi senam *dismenore* dengan musik klasik paling banyak pada skala nyeri 4 yaitu 10 responden (32,3%). Senam *dismenore* merupakan salah satu relaksasi yang sangat dianjurkan untuk mengurangi *dismenore* atau nyeri haid yang sering dialami oleh wanita setiap bulan. Dengan senam tubuh kita dapat menghasilkan hormon endorfin yang dihasilkan di otak dan sum-sum tulang belakang<sup>8</sup>. Sedangkan terapi musik klasik dapat

membantu merileksasikan. Musik klasik mempunyai tempo musik 60-80 beats per menit yang selaras dengan detak jantung pada manusia<sup>9</sup>. Penurunan tingkat nyeri akan terjadi setelah dilakukan 3x kali seminggu selama 10 menit perlakuan<sup>10</sup>. Hasil uji normalitas dengan *Shapiro Wilk* didapatkan hasil nilai signifikan sebesar 0,000 atau  $<0,05$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa data diatas tidak berdistribusi normal. Sehingga dilakukan uji non parametrik dengan menggunakan uji *Wilcoxon Test*, didapatkan hasil terdapat penurunan skala nyeri sebesar 0,65 dengan nilai signifikan  $p\text{-value } 0,000 < 0,05$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh kombinasi senam dismenore dengan musik klasik terhadap nyeri haid pada remaja kelas IX di SMPN 01 Kecamatan Tujuh Belas Kalimantan Barat Tahun 2021.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### 1. Kesimpulan

- a. Kategori responden berdasarkan usia sebagian besar responden berusia 14-15 tahun dengan jumlah 25 (80,6%).
- b. Sebagian besar partisipan mengalami nyeri haid skala 6 sebelum diberikan senam *dismenore* dengan musik klasik sebanyak 12 responden (38,7%) dengan.
- c. Sebagian besar partisipan mengalami nyeri skala 4 sesudah diberikan senam dismenore dengan musik klasik sebanyak 10 responden (32,3%)
- d. Terdapat pgaruh dengan senam disminore dengan music klasik terhadap nyeri dysminore dengan penurunan skala 0,65.

### 2. Saran

- e. Bagi remaja yang mengalami dismenore  
Diharapkan dalam penelitian ini menjadi salah satu referensi bagi remaja untuk mengatai nyeri haid, senam yang dikombinasikan dengan musik klasik.
- f. Bagi SMPN 01 Kecamatan Tujuh Belas Kalimantan Barat

Diharapkan hasil pada penelitian ini dapat bermanfaat sebagai salah satu intervensi untuk mengatasi nyeri haid secara non-farmakologi.

c. Bagi Institusi STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

Hasil penelitian ini dijadikan sebagai masukan serta tambahan literatur di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta mengenai intervensi kombinasi senam dismenore dengan musik klasik sebagai salah satu untuk menangani dismenore dan pengembangan dalam ilmu keperawatan maternitas.

d. Bagi Peneliti Lain

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebuah referensi atau acuan dalam penelitian berikutnya untuk mengatasi nyeri haid.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

1. Ibu Vivi Retno Intening, S.kep., Ns., MAN., selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bethesda Yakkum Yogyakarta.
2. Bapak Aldrin Sawit, S.Pd., selaku kepala sekolah SMPN 01 Kecamatan Tujuh Belas Kalimantan Barat.
3. Ibu Nurlia Ikaningtyas, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp. Kep.KMB., selaku Wakil Ketua I Bidang Akademik STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
4. Ibu Ethic Palupi, S.Kep., Ns., MNS., selaku Ketua prodi Sarjana Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
5. Ibu Priyani Haryanti., S.Kep., Ns., M.Kep., selaku pembimbing yang telah bersedia membantu dan membimbing dalam proses pembuatan skripsi serta bersedia memberikan kritik dan saran untuk membuat skripsi menjadi lebih baik.
6. Ibu Tri Wahyuni Ismoyowati, S.Kep., Ns. M.Kep., selaku ketua penguji yang telah bersedia menguji dalam sidang skripsi.
7. Ibu Enik Listyaningsih, SKM., MPH., selaku penguji 1 yang telah bersedia menguji dalam sidang skripsi.

8. Seluruh staf Tata Usaha STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta yang sudah membantu dalam pembuatan surat ijin studi pendahuluan untuk menambah data skripsi.
9. Bapak Kornelius dan Ibu Anastasia Isnawati, serta seluruh keluarga yang selalu memberikan dukungan dan semangat selama proses studi hingga saat ini.
10. Pasifik selaku kekasih yang selalu memberikan dukungan dan semangat dalam proses studi hingga saat ini.
11. Teman-teman mahasiswa STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta angkatan 2016 yang sudah mendukung dan membantu dalam proses penyusunan skripsi tersebut.

#### DAFTAR PUSTAKA

1. Muthohharoh, L., Windayanti, H., & Kristiningrum, W. (2018) *Yoga untuk pengurangan intensitas nyeri dismenore*. Ungaran: Junal Kebidanan.
2. Sadjarwo, GMF. (2016). Pengaruh Senam Dismenore terhadap Nyeri Dismenore pada Mahasiswa Fisioterapi di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
3. Bonde. (2014). *Pengaruh Kompres Panas Terhadap Penurunan Derajat Nyeri Haid pada Siswi*. Manado: Universitas Sam Ratulangi.
4. Fahmi. (2014). *Hubungan antara dismenore dengan usia menarche dan indeks massa tubuh*. Yogyakarta: Jurnal Keperawatan.
5. Kusmiran, E. (2014). *Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.
6. Sophia, F. (2013). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan dismenore pada Siswi SMK Negeri 10 Medan Tahun 2012*. Medan: Universitas Sumatera Utara.
7. Ningsih, R. (2011). *Efektifitas Paket Pereda Terhadap Intensitas Nyeri Pada Remaja Dengan Dismenore di SMAN Kecamatan Curup*.
8. Suparto, A. (2011). *Efektivitas Senam Dismenore Dalam Mengurangi Dismenore Pada Remaja Putri*. Phedea. 4
9. Primadita, A. (2011). *Efektivitas Intervensi Terapi Musik Klasik Terhadap*

*Stress. Skripsi.* Universitas Diponegoro Semarang.

10. Nancy, M.S., Arina, N., Ramadhaniyati. (2014). *Efektivitas Senam Dismenore dalam Mengurangi Dismenore pada Remaja Putri di SMP Negeri 2 Siantan Kabupaten Pontianak.*

STIKES BETHESDA YAKKUM

STIKES BETHESDA YAKKUM

STIKES BETHESDA YAKKUM