

KARYA TULIS ILMIAH
EFEKTIVITAS *SELF SELECTED INDIVIDUALS MUSIC THERAPY* (SELIMUT)
TERHADAP MANAJEMEN NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI



SALSABILA HAWA PRATIWI

PO530320122048

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN KUPANG

2025

KARYA TULIS ILMIAH
EFEKTIVITAS *SELF SELECTED INDIVIDUAL MUSIC THERAPY* (SELIMUT)
TERHADAP MANAJEMEN NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI

*Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk menyelesaikan Program
Studi DIII Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang*



SALSABILA HAWA PRATIWI

PO5303201220848

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN KUPANG

2025

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Salsabila Hawa Pratiwi

NIM : PO5303201220848

Program Studi : DIII Keperawatan

Institusi : Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah yang Saya tulis ini adalah benar-benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan merupakan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain yang Saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran Saya sendiri. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Karya Tulis Ilmiah ini hasil jiplakan, maka Saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Kupang,.....2025

Pembuat Pernyataan



Salsabila Hawa Pratiwi

PO5303201220848

Mengetahui

Penguji



Riny Pujiyanti, S.Kep.,Ns.,M.Kep

NIP. 199211072022032001

Pembimbing



Febtian Cendradevi Nugroho, S.Kep.,Ns.,MSN

NIP. 199102122019022001

LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah oleh Salsabila Hawa Pratiwi dengan judul Efektivitas *Self Selected Individuals Music Therapy* (SeLiMuT) terhadap manajemen nyeri Dismenore pada remaja putri.

Disusun Oleh



Salsabila Hawa Pratiwi

PO5303201220848

Telah disetujui untuk diseminarkan di depan Dewan Penguji Prodi DIII Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang

Kupang, 2025

Menyetujui

Penguji



Riny Pujiyanti, S.Kep.,Ns.,M.Kep

NIP. 199211072022032001

Pembimbing



Febtian Cendradevi Nugroho, S.Kep.,Ns.,MSN

NIP. 199102122019022001

LEMBAR PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH

**EFEKTIVITAS *SELF SELECTED INDIVIDUALS MUSIC THERAPY* (SELIMUT) TERHADAP
MANAJEMEN NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI**

Disusun Oleh



Salsabila Hawa Pratiwi

PO5303201220848

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal,.....2025

Dewan Penguji

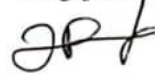
Penguji I



Riny Pujiyanti, S.Kep.,Ns.,M.Kep

NIP. 199211072022032001

Penguji II

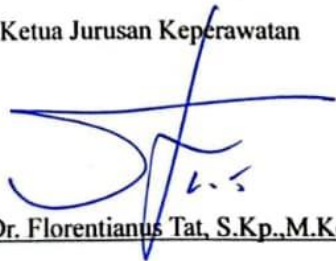


Febtian Cendradevi Nugroho, S.Kep.,Ns.,MSN

NIP. 199102122019022001

Mengesahkan

Ketua Jurusan Keperawatan



Dr. Florentianus Tat, S.Kp.,M.Kes

NIP. 196911281993031005

Mengetahui

Ketua Prodi D-III Keperawatan



Margareta Teli, S.Kep, Ns, M.Sc.PH.,PhD

NIP. 197707272000032002

ABSTRAK

KARYA TULIS ILMIAH

EFEKTIVITAS *SELF SELECTED INDIVIDUALS MUSIC THERAPY* (SeLIMuT) TERHADAP MANAJEMEN NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI

Ditulis oleh: Salsabila Hawa Pratiwi

Program Studi D-III Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang

Email: salsabilahawa69@gmail.com

Latar Belakang: Masa pubertas pada remaja putri ditandai dengan munculnya menstruasi atau menarche. Umumnya, menarche terjadi pada rentang usia 12 hingga 16 tahun, meskipun saat ini beberapa anak perempuan mengalami menstruasi pertama pada usia yang lebih awal, yakni 8 hingga 10 tahun. Sekitar 60% remaja putri mendapatkan menarche pada usia 12 hingga 15 tahun. Variasi usia menarche ini dipengaruhi oleh sejumlah faktor seperti genetika, etnis, keadaan iklim dan lingkungan, status nutrisi, serta kondisi sosial-ekonomi keluarga. Namun, masih banyak remaja putri pada tahap awal pubertas yang belum memiliki pengetahuan memadai mengenai cara penanganan nyeri dismenore secara tepat. Tidak sedikit dari mereka yang justru memilih mengabaikan rasa nyeri tersebut daripada mencari solusi untuk mengatasinya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain deskriptif berbasis studi kasus untuk mengevaluasi efektivitas *self selected individuals music therapy* (SeLIMuT) dalam manajemen nyeri dismenore pada siswi di SMP Muhammadiyah Kupang. Temuan penelitian menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri setelah responden mengikuti terapi musik dengan pemilihan lagu secara mandiri. Penurunan nyeri terlihat berlangsung secara bertahap dan stabil setiap harinya, yang menunjukkan intervensi ini dapat menjadi salah satu alternatif terapi non-farmakologis dalam mengelola nyeri haid. Seluruh responden juga mengungkapkan bahwa mendengarkan musik pilihan mereka sendiri membantu mengalihkan fokus dari rasa nyeri yang dirasakan.

Kata Kunci: Self Selected Individuals Music Therapy Remaja Putri, Menstruasi, Dismenore.

ABSTRACT

SCIENTIFIC PAPERS

EFFECTIVENESS OF SELF SELECTED INDIVIDUALS MUSIC THERAPY (SeLIMuT) ON PAIN MANAGEMENT OF DYSMENORRHEA IN ADOLESCENT GIRLS

Written by: Salsabila Hawa Pratiwi

Email: salsabilahawa69@gmail.com

Background: The beginning of puberty in adolescent girls is signified by the onset of menstruation, or menarche. Typically, menarche occurs between the ages of 12 and 16, although it is now increasingly common for some girls to experience their first menstruation as early as ages 8 to 10. Approximately 60% of girls experience menarche between the ages of 12 and 15. Several factors contribute to this variation, including genetic background, ethnicity, climate, environmental conditions, nutritional status, and the family's sosio economic situation. Despite this, many early adolescent girls still have limited understanding of effective strategies to manage dismenore. As a result, some girls tend to ignore menstrual pain rather than seek appropriate strategies to relieve it.

This study employed a qualitative methodology using a descriptive case study design. This study sought to examine the impact of self selected individual music therapy (SeLIMuT) in managing dismenore among adolescent girls in managing menstrual pain among students at SMP Muhammadiyah Kupang. The findings indicated a gradual decrease in pain levels following the implementation of individualized music therapy. The continuous decline in pain intensity over several indicates that this therapy may be an effective non drug method to manage menstrual pain. All participants reported that listening to music they personally selected helped shift their attention away from the pain they were experiencing.

Keywords: Self Selected Individuals Music Therapy for Adolescent Girls, Menstruation, Dysmenorrhea.

BIODATA PENULIS

Nama : Salsabila Hawa Pratiwi

Tempat Tanggal Lahir : Kupang, 11 Februari 2005

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Alamat : Liliba

Email : salsabilahawa69@gmail.com

Riwayat Pendidikan :

1. MIS Nurul Huda Soe
2. MTS Al-Ikhlas Soe
3. MA Al-Hikmah Soe

MOTTO

“Setiap Kesulitan pasti ada kemudahan”

“Tidak ada mimpi yang terlalu tinggi dan tidak ada mimpi yang patut diremehkan, lambungkan setinggi yang kau inginkan dan gapailah dengan selayaknya yang kau harapkan”

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis diberikan kemampuan dan kesempatan untuk menyusun serta menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan judul Efektivitas *Self Selected Individuals Music Therapy* (SeLiMuT) terhadap Manajemen Nyeri Dismenore pada Remaja Putri. Penyusunan karya tulis ini dilakukan sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan pendidikan Diploma III Keperawatan di Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang.

Penulis menyadari bahwa keberhasilan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Irfan, SKM., M.Kes, selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang.
2. Bapak Dr. Florentianus Tat, S.Kp., M.Kes, selaku Ketua Jurusan Keperawatan Kupang.
3. Ibu Margareta Teli, S.Kep, Ns, M.Sc.PH.,PhD, selaku Ketua Program Studi Diploma III Jurusan keperawatan Kupang.
4. Ibu Febtian Cendradevi Nugroho, S.Kep.,Ns.,MSN selaku pembimbing yang telah meluangkan waktu dan memberikan arahan, bimbingan, serta masukan berharga selama penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Ibu Riny Pujiyanti, S.Kep.,Ns.,M.Kep, selaku dosen penguji, yang telah meluangkan waktu untuk menguji serta memberikan masukan konstruktif demi perbaikan karya ini.
6. Seluruh civitas akademika Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang, yang telah membimbing dan mendukung penulis selama menempuh pendidikan di kampus maupun di lahan praktik.
7. Kedua orang tua tercinta, Bapak Puryatno dan Ibu Fatimah serta keluarga besar, yang telah menjadi *support system* terbaik dalam memberikan motivasi dan doa yang tiada henti.
8. Teman sepembimbing Kessyta Tulle dan Tutri Handayani Tuflasa yang banyak membantu penulis dalam menyusun dan menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
9. Rekan-rekan Angkatan 31, khususnya kelas Tingkat 3 Reguler B, yang telah bersama-sama melewati tantangan selama perkuliahan dan praktik.

10. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, yang telah memberikan dukungan dan bantuan dalam proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

Penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan untuk penyempurnaan di masa mendatang, sehingga karya ini dapat terus dikembangkan.

Kupang, 2025

Salsabila Hawa Pratiwi

NIM. PO5303201220848

DAFTAR ISI

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
BIODATA PENULIS	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	17
1.1 Latar Belakang.....	17
1.2 Rumusan Masalah.....	20
1.3 Tujuan Penelitian	20
1.4 Manfaat Penelitian	20
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	22
2.1 Konsep Dasar Remaja	22
2.1.1 Pengertian Remaja	22
2.1.2 Perubahan pada remaja putri.....	22
2.2 Konsep Dasar Menstruasi	22
2.2.1 Pengertian menstruasi	22
2.2.2 Anatomi fisiologi menstruasi.....	23
2.2.3 Fase pada menstruasi	24
2.2.4 Tanda dan gejala menstruasi	25

2.3 Konsep Dasar Dismenore	26
2.3.1 Pengertian dismenore.....	26
2.3.2 Etiologi dismenore	26
2.3.3 Klasifikasi dismenore.....	26
2.3.4 Faktor risiko dismenore	32
2.3.5 Dampak dismenore	37
2.3.6 Penatalaksanaan dismenore	38
2.3.7 Derajat nyeri.....	39
2.3.8 Skala pengukuran nyeri.....	40
2.4 Konsep Dasar Terapi Musik	43
2.4.1 Definisi terapi musik.....	43
2.4.2 Tujuan terapi musik	44
2.4.3 Prosedur pemberian terapi musik.....	44
2.4.4 Indikasi dan kontraindikasi terapi musik	46
2.4.5 Kerangka teori	47
2.4.6 Kerangka konsep	48
BAB 3 METODE PENELITIAN.....	49
3.1 Jenis Penelitian.....	49
3.2 Subjek Penelitian	49
3.3 Fokus Studi	49
3.4 Definisi Operasional	50
3.5 Instrumen Penelitian	51
3.6 Metode Pengumpulan Data.....	51
3.7 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	51
3.8 Analisis Data dan Penyajian Data.....	51
3.9 Etika Penulisan.....	52
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	53
4.1. Hasil Penelitian	53
4.2. Pembahasan.....	59
4.3. Keterbatasan Penelitian.....	62

BAB 5 PENUTUP.....	63
5.1 Kesimpulan	63
5.2 Saran	63
DAFTAR PUSTAKA	65
LAMPIRAN.....	67

DAFTAR TABEL

Tabel SOP Terapi Musik.....	49
Tabel Definisi Operasional	55
Tabel Karakteristik Subjek Penelitian	60
Tabel Pengkajian Responden	61
Tabel Penurunan Intensitas Nyeri Sebelum dan Setelah Terapi Musik.....	64

DAFTAR GAMBAR

2.1 Gambar Skala Deskriptif	45
2.2 Gambar Skala Numerik	45
2.3 Gambar Skala Wajah	48

DAFTAR LAMPIRAN

Surat Izin Penelitian	77
Surat Selesai Penelitian	78
Surat Permohonan Menjadi Responden.....	79
Lembar Isian Data Responden	80
Dokumentasi Penelitian.....	84
Bukti Konsultasi.....	89
Surat Keterangan Cek Plagiasi.....	91