

BAB 4

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Bab ini memaparkan hasil temuan dan analisis terkait efektivitas self elected individual music therapy (SeLIMuT) dalam manajemen nyeri dismenore pada remaja putri di SMP Muhammadiyah Kupang. Pengumpulan data dilakukan secara langsung melalui observasi dan wawancara. Jumlah responden yang terlibat dalam penelitian ini sebanyak 4 orang yang seluruhnya memenuhi kriteria inklusi. Hasil pelaksanaan diuraikan sebagai berikut:

4.1. Hasil Penelitian

4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMP Muhammadiyah Kupang, institusi pendidikan swasta yang berlokasi di Kota Kupang, Nusa Tenggara Timur. Fasilitas pendukung pembelajaran, seperti ruang kelas, UKS, perpustakaan, dan ruang konseling, tersedia dan dimanfaatkan secara optimal.

Sebelum penelitian ini dilakukan, baik pihak sekolah maupun tenaga kesehatan yang pernah berkunjung ke sekolah belum pernah memberikan edukasi khusus mengenai nyeri haid (*dismenore*) dan cara penanganannya. Pengetahuan mengenai menstruasi selama ini diberikan secara umum melalui mata pelajaran Biologi, tanpa adanya pembahasan mendalam terkait manajemen nyeri maupun alternatif intervensi non-farmakologis, seperti terapi musik.

Dalam penelitian ini, pihak sekolah memberikan izin serta dukungan penuh, termasuk penyediaan ruang kelas untuk pelaksanaan sesi terapi musik. Lokasi ini dipilih karena mudah dijangkau, pihak sekolah memberikan dukungan terhadap pelaksanaan penelitian, dan terdapat siswi yang memenuhi kriteria inklusi penelitian.

4.1.2 Gambaran Umum Subjek Penelitian

Penelitian ini dimulai dengan meminta izin kepada pihak SMP Muhammadiyah Kupang untuk melakukan kegiatan edukasi tentang nyeri

haid (dismenore) dan terapi musik. Setelah mendapat izin, kegiatan penelitian dimulai dengan pemberian edukasi kepada siswi kelas VII-VIII yang berjumlah 38 orang. Setelah dilakukan pengkajian awal melalui wawancara dan observasi, ditemukan 10 siswi mengalami nyeri dismenore. Setelah melalui proses seleksi sesuai kriteria penelitian dan kesiediaan partisipan, dipilih 4 orang siswi sebagai responden utama. Empat responden tersebut mengikuti sesi terapi musik menggunakan musik yang mereka pilih sendiri.

Siswi yang terlibat berasal dari kelas berbeda dan mengalami tingkat nyeri yang bervariasi, keempat responden berusia 13–14 tahun, kelas VII dan VIII, serta mengalami dismenore. Responden tidak memiliki riwayat penyakit ginekologis serius dan tidak mengonsumsi obat pereda nyeri selama terapi berlangsung. Masing-masing memiliki preferensi musik yang berbeda, yang diterapkan dalam sesi terapi musik selama tiga hari berturut-turut.

4.1.3 Karakteristik Subjek Penelitian

Sebagai subjek utama, penelitian ini melibatkan empat remaja putri dengan rentang usia 13 sampai 14 tahun dan mengalami nyeri dismenore. Selain itu, sebanyak 38 audiens yang dilibatkan dalam kegiatan edukatif dan observasi awal. Tujuan penelitian ini Adalah untuk memperkenalkan terapi musik sebagai alternatif intervensi non-farmakologis dalam pengelolaan nyeri menstruasi pada remaja.

Tabel 4.1 Karakteristik subjek peneliitian

Responden / Inisial	Umur	Kelas	Usia Menarche	Siklus haid	Skala nyeri awal	Frekuensi nyeri	Music yang dipilih
AA	14th	VIII	13th	Teratur	6	Hari ke 1- hari ke 4	POP

NZ	13th	VII	11th	Tidak Teratur	5	Hari ke 1-3	POP, DJ
PD	13th	VII	12th	Tidak Teratur	4	Hari 1-3	POP
NR	14th	VIII	13th	Teratur	5	Hari 1-3	KPO P

Tabel 4.2 Pengkajian Responden

Responden 1 (AA)	Responden 2 (NZ)
Responden 1 adalah siswi berusia 14 tahun yang duduk di kelas VIII. Ia mengaku mengalami nyeri dismenore sejak usia 13 tahun, dengan keluhan utama berupa nyeri perut bagian bawahsekitar vagina dan pinggang yang muncul pada hari pertama hingga keempat menstruasi. Intensitas nyeri semakin parah saat jalan/berlari dan semakin membaik saat dikompres. Nyeri terasa seperti ditusuk-tusuk cukup mengganggu aktivitas belajar dan membuatnya sulit berkonsentrasi. Responden mengekspresikan preferensi terhadap musik pop bernuansa lembut dan memilih beberapa lagu untuk diterapkan dalam sesi terapi. Selama tiga hari pelaksanaan terapi, responden menunjukkan antusiasme dan tampak lebih rileks setelah sesi berlangsung. Penurunan intensitas nyeri dari skala 6	Responden 2 merupakan siswi kelas VII berusia 13 tahun. Responden melaporkan menarche pada usia 10 tahun, dengan keluhan utama berupa kram perut yang menjalar hingga punggung bagian bawah. Responden juga mengeluhkan rasa cemas saat haid tiba karena takut nyeri akan mengganggu kegiatan sekolah. Responden memilih lagu pop dan musik DJ, karena merasa jenis musik tersebut ceria dapat meningkatkan mood. Selama sesi terapi musik, responden terlibat secara aktif dan terlihat menikmati prosesnya, dan menyatakan bahwa nyeri yang dirasakan berkurang setelah mendengarkan musik. Skala nyeri menurun dari 5 menjadi 1 pada hari ketiga, dan ia merasa lebih siap menjalani kegiatan sekolah. Musik berperan dalam mengalihkan perhatian responden dari sensasi

menjadi skala nyeri 2 pada hari ke 3, ia merasa lebih tenang dan mampu beraktivitas seperti biasa. Responden menyatakan bahwa musik membantunya “mengalihkan rasa sakit” dan membuat suasana hati lebih baik.	nyeri menuju pengalaman atau aktivitas yang lebih positif
---	---

Responden 3 (PD)	Responden 4 (NR)
Responden 3 adalah siswi kelas VII berusia 13 tahun. Ia mengalami nyeri sedang, terutama di hari pertama siklus, Ia mengeluhkan jadwal haid yang tidak teratur yang membuatnya khawatir. Sebelumnya ia cenderung menghindari aktivitas sosial saat haid. Ia memilih genre musik pop sebagai media terapi, Selain itu ia menyukai mendengarkan musik sambil membaca buku novel dengan alasan lebih membantunya relaksasi. Responden menunjukkan perubahan positif setelah sesi pertama. Ia tampak lebih fokus, ia mengungkapkan bahwa musik membantunya merasa lebih ringan. Pada hari ketiga, skala nyeri responden menurun dari 4 menjadi tidak terasa sama sekali, dengan peningkatan kenyamanan emosional secara signifikan.	Responden 4 merupakan siswi kelas VIII berusia 14 tahun. Responden mengalami dismenore dengan intensitas sedang, ditandai nyeri di daerah perut bagian bawah yang meningkat saat melakukan aktivitas, ia mengatakan semakin membaik saat tiduran dan mendengar musik. Ia mengatakan sering merasa mudah tersinggung dan emosional selama periode menstruasi. Ia mengaku tidak nyaman beraktivitas ketika sedang haid. Jenis musik yang dipilih oleh responden adalah lagu K-Pop, khususnya dari grup idol favoritnya. Menurut pengakuannya, mendengarkan lagu-lagu K-Pop memberinya semangat dan memperbaiki mood, karena telah terbiasa mendengarkan genre tersebut dalam aktivitas sehari-hari. Selama tiga hari pelaksanaan terapi musik, responden terlihat antusias mengikuti sesi. Ia memperlihatkan ekspresi gembira setelah kegiatan selesai dan menyatakan bahwa musik mampu mengalihkan perhatiannya dari rasa nyeri yang dirasakan. Skala nyeri

	menurun dari 5 menjadi 1, disertai perasaan yang lebih ringan dan kenyamanan yang meningkat dalam keseharian. Musik juga membantunya mengalihkan pikiran dari rasa tidak nyaman menuju aktivitas yang lebih menyenangkan.
--	---

4.1.3 Pelaksanaan Intervensi SELIMUT (*Self Selected Individual Music Therapy*)

Intervensi dilaksanakan dalam tiga sesi yang dilakukan selama periode menstruasi sepanjang penelitian. Setiap responden mengikuti sesi terapi musik individu selama 15 menit, di ruang tenang (Kelas) dengan menggunakan headset. Musik yang diputar selama terapi ditentukan oleh preferensi masing-masing responden, dengan preferensi umum berupa musik Pop, Kpop, Dj

Tahapan pelaksanaan:

1. Pra-intervensi: Wawancara awal dan pengisian skala nyeri sebelum mendengarkan music
2. Intervensi: Mendengarkan musik selama 15 menit, dalam posisi berbaring atau duduk rileks
3. Pasca-intervensi: Pengukuran ulang skala nyeri dan wawancara terhadap perasaan setelah terapi

4.1.4 Penurunan intensitas nyeri sebelum dan setelah terapi musik

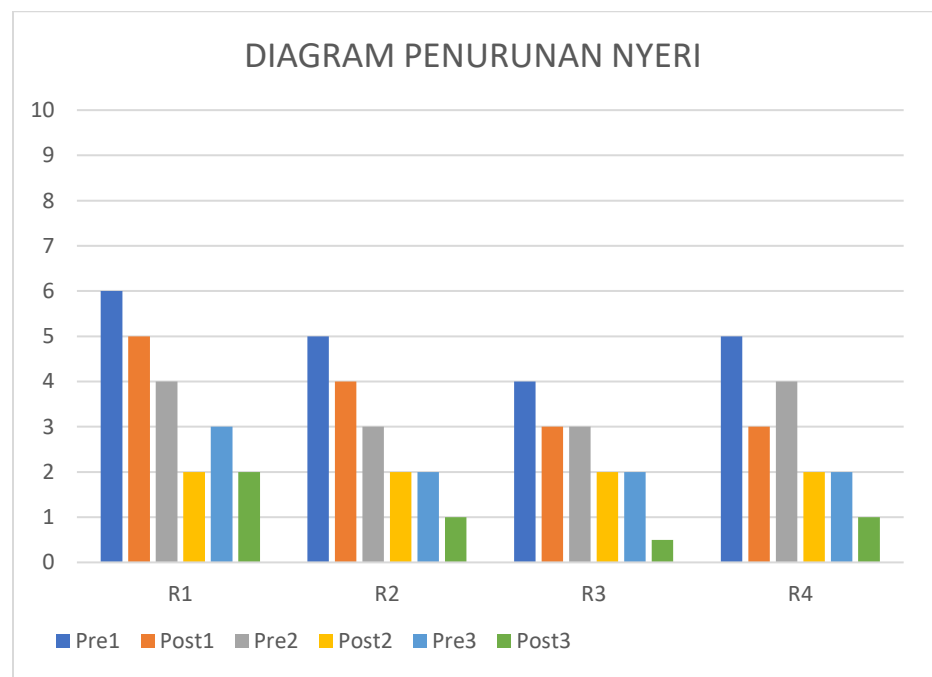
Hasil menunjukkan penurunan skor nyeri pada seluruh responden setelah terapi musik, yang dapat dilihat pada grafik masing-masing responden.

Tabel 4.3 penurunan intensitas nyeri sebelum dan setelah terapi musik

Kode Responden	Sesi	Waktu	Skala Nyeri	Pendapat
R1	1 10 juni 2025	Pre 14.00 WITA	6	Nyeri perut bagian bawah sekitar vagina dan pinggang, Nyeri terasa seperti tertusuk-tusuk
		Post 14.15 WITA	5	Musik membantu mengalihkan rasa sakit
	2 11 juni 2025	Pre 14.00 WITA	4	Masih nyeri tetapi tidak seperti hari ke 1
		Post 14.15 WITA	2	Merasa lebih tenang dan rileks
	3 12 juni 2025	Pre 14.00 WITA	3	Nyeri berkurang
		Post 14.15 WITA	2	Merasa lebih tenang dan mampu beraktivitas seperti biasa.
R2	1 11 juni 2025	Pre 14.30 WITA	5	Kram perut dan nyeri menjalar ke punggung bagian bawah.
		Post 14.45 WITA	4	Merasa lebih rileks
	2 12 Juni 2025	Pre 14.30 WITA	3	Masih terasa nyeri
		Post	2	Tidak terlalu fokus pada nyeri

		14.45 WITA		
	3 13 juni 2025	Pre 14.00 WITA	2	Nyeri mulai berkurang
		Post 14.15 WITA	1	Merasa senang dan lebih semangat
R3	1 15 Juni	Pre 14.00 WITA	4	Nyeri bagian perut, merasa cemas
		Post 14.15 WITA	3	Nyeri mulai berkurang dan rileks
	2 16 Juni	Pre 14.20 WITA	3	Nyeri masih terasa tetapi bisa di toleransi
	2025	Post 14.35 WITA	2	Nyeri berkurang merasa lebih ringan
	3 17 Juni	Pre 14.00 WITA	1	Nyeri hampir tidak terasa
	2025	Post 14.15 WITA	0	Sudah tidak merasa nyeri
R4	1 16 Juni	Pre 15.00 WITA	5	Nyeri membuat cepat marah dan tidak nyaman saat beraktivitas
	2025	Post 15.15	3	Lagu K-Pop membuat lebih semangat.

		WITA		
	2 17 juni 2025	Pre 14.30 WITA	4	Nyeri mulai berkurang.
		Post 14.45 WITA	2	Lebih ceria setelah mendengar musik.
	3 18 juni 2025	Pre 14.00 WITA	2	Terasa lebih ringan dan menyenangkan
		Post 14.15 WITA	1	Lebih nyaman beraktivitas



Berdasarkan diagram di atas secara keseluruhan, keempat responden menunjukkan penurunan skala nyeri setelah dilakukan terapi musik individu yang dipilih sendiri (SELIMUT). Temuan

ini memperkuat penggunaan terapi musik sebagai metode yang efektif dalam mengelola nyeri dismenore. Penurunan intensitas nyeri berlangsung secara progresif dan menunjukkan perubahans signifikan yang mengindikasikan bahwa terapi ini dapat menjadi alternatif non-farmakologis dalam manajemen nyeri menstruasi. Semua responden menyatakan bahwa pemilihan musik secara mandiri oleh responden terbukti membantu mengurangi persepsi nyeri dengan mengalihkan fokus dari ketidaknyamanan yang dirasakan.

4.2. Pembahasan

1. Intensitas nyeri haid (Dismenore) sebelum diberikan terapi Musik

Dari data yang diperoleh, terlihat bahwa sebagian besar responden melaporkan nyeri haid dengan intensitas sedang sebelum dilakukan intervensi musik. Data pada Tabel 4.1 juga menunjukkan bahwa mayoritas siswi mengalami menarche pada usia yang tergolong normal, yaitu antara 11 hingga 15 tahun, sesuai dengan pendapat Manuaba (2019) yang menyatakan bahwa usia menarche normal berkisar antara 11–15 tahun.

Data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 juga mendukung hal tersebut, menunjukkan bahwa 5,2% anak perempuan di Indonesia mengalami menarche sebelum usia 12 tahun, sedangkan sekitar 25,3% remaja putri mengalaminya menjelang usia 12 tahun. Secara umum, siklus menstruasi berlangsung setiap 21–35 hari dengan durasi perdarahan antara 5 hingga 7 hari. Siklus yang ideal adalah 28 hari.

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti berasumsi bahwa usia menarche turut mempengaruhi tingkat nyeri haid yang dialami. Semakin dini seorang remaja mengalami menarche, risiko mengalami nyeri haid dengan intensitas yang lebih tinggi turut meningkat. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Trimayasari dan Kuswendi (2020) yang menemukan adanya hubungan antara usia menarche dengan kejadian dismenore primer pada mahasiswa keperawatan Universitas

Muhammadiyah Surakarta. Dismenore adalah kondisi yang ditandai dengan nyeri atau kram di area perut bagian bawah yang biasanya terjadi menjelang atau saat menstruasi berlangsung, yang tidak disebabkan oleh kelainan organik tertentu.

Selain itu, penelitian dari Amirul Amalia (2020) juga menyebutkan bahwa usia menarche berpengaruh terhadap kesiapan remaja dalam menghadapi menstruasi. Data pada Tabel 4.1 menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami menarche pada rentang usia 11–13 tahun, yang mengindikasikan adanya keterkaitan antara usia menarche yang lebih awal dengan tingkat keparahan dismenore.

Peneliti juga memperkirakan bahwa siswi yang mengalami dismenore primer mengalami menarche pada usia kurang dari 13 tahun cenderung mengalami nyeri haid dengan intensitas sedang hingga berat. Nyeri yang dirasakan oleh responden umumnya berupa sensasi tajam atau berulang pada daerah perut bagian bawah, yang kadang menyebar ke pinggang atau paha, dan sering disertai gejala tambahan seperti mual, muntah, sakit kepala, dan diare, dan keluhan lainnya. Namun demikian, sebagian besar remaja masih mengalami kesulitan dalam menemukan strategi manajemen nyeri yang aman dan efektif, seperti salah satunya melalui pendekatan terapi musik. Selain faktor usia menarche, Indeks Massa Tubuh (IMT) yang berada di bawah normal juga dapat menurunkan daya tahan tubuh terhadap nyeri, sehingga meningkatkan risiko terjadinya dismenore. Faktor-faktor lain yang turut berperan antara lain: riwayat keluarga dengan keluhan serupa, kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji, durasi menstruasi yang panjang, paparan asap rokok, konsumsi kopi, serta kondisi alexithymia atau ketidakmampuan individu dalam mengenali dan mengungkapkan emosinya.

2. Intensitas nyeri haid (Dismenore) setelah diberikan terapi musik

Temuan ini mengindikasikan sebagian besar partisipan mengalami penurunan tingkat nyeri haid setelah dilakukan terapi musik. Skor nyeri cenderung menurun ke kategori ringan (1–3), dan beberapa responden

melaporkan nyeri yang sepenuhnya hilang. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Anurogo (2011) yang mengemukakan bahwa teknik relaksasi merupakan salah satu pendekatan efektif dalam mengelola dismenore.

Dalam kondisi relaks, tubuh akan menurunkan produksi hormon adrenalin yang biasanya meningkat saat stres. Kondisi ini menyebabkan relaksasi otot, penurunan kebutuhan energi dan oksigen, perlambatan denyut jantung serta tekanan darah, dan stabilisasi pernapasan. Selain itu, keseimbangan elektrolit tubuh seperti natrium dan kalium juga kembali stabil. Proses ini berkontribusi pada produksi hormon yang berperan dalam mendukung siklus menstruasi sekaligus mencegah munculnya nyeri yang berlebihan. Sementara itu, menurut Potter (2005), mendengarkan musik dapat mengalihkan fokus seseorang dari rasa nyeri melalui proses yang dikenal sebagai distraksi. Perhatian individu akan lebih tertuju pada bunyi atau irama musik, sehingga persepsi terhadap nyeri berkurang. Mekanisme ini melibatkan sistem aktivasi retikular yang mampu menekan sinyal nyeri saat adanya rangsangan sensorik yang cukup, seperti stimulus dari musik. Selain itu, rangsangan menyenangkan ini juga mendorong pelepasan endorfin, yakni senyawa alami dalam tubuh yang berfungsi sebagai analgesik internal.

Berdasarkan pengamatan peneliti, setelah sesi terapi musik, responden melaporkan penurunan nyeri dan mampu kembali menjalani aktivitas sehari-hari secara normal. Terapi musik dapat menjadi alternatif pilihan intervensi non-farmakologis yang aman, hemat biaya, dan mudah diterapkan oleh remaja putri untuk meredakan nyeri menstruasi, sekaligus mengurangi ketergantungan pada obat-obatan kimia yang berpotensi menimbulkan efek samping.

4.3.Keterbatasan Penelitian

1. Responden memiliki jadwal haid yang berbeda sehingga waktu yang digunakan untuk mengumpulkan data menjadi tidak efektif.
2. Keterbatasan waktu pengumpulan data. Karena keterbatasan jadwal sekolah dan kegiatan para responden, proses wawancara dan observasi

harus dilakukan dalam waktu yang cukup terbatas sehingga memungkinkan terdapat informasi yang belum lengkap.

3. Kondisi lingkungan saat terapi tidak sepenuhnya dapat dikendalikan, karena kegiatan dilakukan di lingkungan sekolah yang aktif, sehingga kemungkinan terdapat gangguan dari luar seperti kebisingan atau aktivitas lain di sekitar lokasi terapi.