

BAB 5

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

1. Terapi musik yang dipilih sendiri oleh partisipan terbukti mampu menurunkan persepsi nyeri melalui mekanisme distraksi, relaksasi, serta penciptaan suasana emosional yang positif. Musik yang dipilih sesuai dengan preferensi masing-masing individu menunjukkan efek relaksasi yang lebih signifikan dibandingkan dengan musik yang bersifat umum atau standar.
2. Mendengarkan musik memberikan rasa kendali atas nyeri dan memperkuat strategi koping individu. Para partisipan merasa lebih percaya diri dalam menghadapi nyeri secara mandiri dan menunjukkan penurunan ketergantungan pada penggunaan analgesik maupun metode pengalihan lainnya.
3. Persepsi nyeri secara subyektif menurun setelah sesi mendengarkan musik selama kurang lebih 15 menit, terlebih ketika musik yang dipilih memiliki keterkaitan emosional dengan pendengarnya.
4. Kesesuaian musik dengan selera pribadi merupakan faktor penting dalam keberhasilan terapi. Musik yang tidak sesuai selera justru tidak menimbulkan efek terapeutik yang diharapkan, bahkan dapat menimbulkan ketidaknyamanan.
5. Pendekatan terapi musik yang disesuaikan dengan pilihan individu dapat menjadi alternatif nonfarmakologis yang ekonomis, aman, dan mudah diterapkan untuk mengelola nyeri dismenore pada remaja putri.

5.2 Saran

1. Bagi Remaja Putri

Diharapkan siswi mampu dalam mengatasi nyeri dismenore. Dengan demikian, ketika merasakan nyeri dismenore, siswi tidak langsung mengandalkan obat-obatan sebagai terapi, melainkan memanfaatkan musik untuk meredakan nyeri dismenore.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Upaya dari tenaga medis diharapkan mencakup peningkatan penyuluhan, pelayanan dismenore, serta penerapan terapi musik guna mengurangi rasa nyeri.

3. Bagi Institusi Pendidikan, Diharapkan bisa mengembangkan studi kasus dengan menggunakan pengumpulan data yang berbeda.