



Terapi Non-Farmakologi untuk Mengatasi Nyeri Dismenore pada Remaja

Husnul Khotimah^{1*}, Santi Sundry Lintang¹

¹Program Studi DIII Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Faletihan

*Corresponding Author: husnurmehu@gmail.com

Abstrak

Salah satu keluhan selama menstruasi adalah dismenore. Terapi non-farmakologi menjadi alternatif utama penyelesaian dismenore. Tetapi masih sedikit penelitian membahasnya. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis berbagai terapi non-farmakologi (aromaterapi, kompres hangat, relaksasi pernafasan dalam, terapi musik, dan latihan fisik) untuk mengatasi nyeri dismenore pada remaja. Penelitian ini menggunakan rancangan *pre experiment pretest-posttest design*. Dari 114 jumlah populasi, sampel diambil dengan teknik kuota sampling dan berjumlah 65 orang remaja. Analisis data penelitian menggunakan *Wilcoxon signed-rank test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelima terapi non-farmakologi dapat mengatasi nyeri dismenore pada remaja dengan nilai P 0,001 untuk aromaterapi, nilai P 0,001 untuk kompres hangat, nilai P 0,004 untuk relaksasi pernafasan dalam, nilai P 0,001 untuk terapi musik, dan nilai P 0,001 untuk latihan fisik. Terapi musik dan latihan fisik memberikan dampak penurunan yang lebih besar terhadap nyeri dismenore. Remaja dapat melakukan hal-hal yang disenangi sebagai terapi non-farmakologi untuk mengalihkan rasa nyeri akibat dismenore sehingga aktivitas sehari-hari tidak terganggu dan bisa lebih produktif.

Kata Kunci: Dismenore, Terapi Non-Farmakologi, Remaja

Non-Pharmacological Therapy to Overcome Dysmenorrhea Pain in Adolescents

Abstract

One of the complaints during menstruation is dysmenorrhea. Non-pharmacological therapy becomes the main alternative to overcome dysmenorrhea. However, few studies discuss it. The purpose of this study was to analyze various non-pharmacological therapies (aromatherapy, warm compresses, deep breathing relaxation, music therapy, and physical exercise) to treat dysmenorrhea pain in adolescents. This study used a pre experimental pretest-posttest design. Of the 114 total population, the sample was taken by using a quota sampling technique and amounted to 65. The research data analysis used Wilcoxon signed-rank test. The results showed that the 5 non-pharmacological therapies could treat dysmenorrhea pain in adolescents with P value 0.001 for aromatherapy, P value 0.001 for warm compresses, P value 0.004 for deep breath relaxation, P value 0.001 for music therapy, and P value 0.001 for physical exercise. Adolescents can do their favorite things as a non-pharmacological therapy to divert pain due to dysmenorrhea; thus, their daily activities are not disturbed and can be more productive.

.Keywords: *Dysmenorrhea, Non-Pharmacological Therapy, Adolescent*

Pendahuluan

Banyak perubahan yang terjadi ketika remaja karena sesungguhnya remaja adalah peralihan penting dari usia anak menjadi dewasa. Perubahan yang terjadi dapat mempengaruhi Perkembangan remaja baik fisik maupun psikis. Perubahan tersebut meliputi perubahan hormonal, fisiologi, psikologi maupun sosial. Hal tersebut merupakan proses dari tubuh remaja menuju maturasi atau kedewasaan (Larasati & Alatas, 2016).

Salah satu perubahan pada remaja putri adalah mengalami menstruasi. Banyak remaja mengeluhkan banyak hal ketika haid diantaranya adalah nyeri dismenore. Merupakan hal yang alami bagi perempuan untuk mengalami haid, hal ini disebabkan oleh mulai bekerjanya hormon-hormon dalam tubuh mereka sebagai ciri kedewasaan secara seksual bagi remaja putri (Febriani, 2019).

Ketika remaja menstruasi, tidak sedikit remaja yang mengalami nyeri haid. Dismenore dapat diartikan sebagai kondisi menstruasi yang berat atau nyeri yang dirasakan saat haid. Menurut etimologi kata dalam bahasa Yunani kuno berasal dari kata “dys” yang berarti berat dan menyakitkan, tidak normal dan dari kata “meno” yang artinya bulan, serta kata “rhea” yang dapat diartikan sebagai aliran atau arus (Dillah et al., 2020).

Dismenore adalah nyeri perut yang disebabkan oleh kram rahim yang terjadi saat menstruasi. Nyeri tersebut disebabkan oleh mulainya menstruasi dan berlangsung beberapa jam hingga beberapa hari hingga mencapai puncak nyeri. Nyeri dismenore umumnya terjadi 1-3 tahun setelah menarche yaitu pada masa remaja atau pada usia 15-18 tahun. Banyak orang yang mengeluhkan kondisi ini, namun tidak banyak yang tahu cara mengobatinya (Dillah et al., 2020; Larasati & Alatas, 2016).

Pengobatan dismenore terbagi menjadi 2 yaitu terapi farmakologi dan terapi non farmakologi. Terapi Farmakologi, terbagi menjadi 3 (tiga) yaitu : 1) Pemberian Obat Analgesik seperti ibu Profen, asam Mefenamat, Aspirin, dan lain sebagainya, 2) Obat Anti Inflamasi Nonsteroid (NSAID), 3) Terapi hormon. Terapi Non Farmakologi sering menjadi alternatif saat wanita mengalami dismenore untuk mengurangi intensitas nyeri. Perawatan nonfarmakologis tersebut antara lain: 1) Teknik Relaksasi Nafas Dalam, 2) Kompres hangat, 3) Konsumsi Cokelat Hitam, 4) Terapi

musik, 5) Aromaterapi, 5) Distraksi dan Latihan Fisik.

Terapi Dismenore farmakologi menimbulkan efek samping yang berbahaya bagi tubuh. Sehingga diperlukan terapi bagi Dismenore yang aman bagi tubuh yaitu dengan melakukan terapi non farmakologi salah satunya adalah terapi musik.

Terapi musik bisa menjadi salah satu alternatif untuk mengatasi nyeri dismenore. Pemberian terapi musik harus disesuaikan dengan hobi dan kesenangan responden. Menurut berbagai sumber jenis musik yang efektif dalam mengurangi rasa nyeri adalah musik klasik. Mengapa musik klasik dapat mengatasi nyeri, hal itu dikarenakan tempo musik klasik sejalan dengan detak jantung manusia yaitu berkisar 60-80 ketukan per menit. Akan tetapi, hal tersebut tidak sesuai dengan kondisi budaya dan minat masyarakat di Indonesia yang mayoritas suku Jawa, sedangkan untuk responden sendiri merupakan remaja yang sangat menyukai musik pop. Jadi terapi musik yang digunakan harus sesuai dengan kesukaan klien (Aprilian & Elsanti, 2020).

Terapi non farmakologi lainnya untuk mengurangi nyeri dismenore adalah teknik relaksasi pernafasan dalam. Melakukan teknik relaksasi pernafasan dalam selama kurang lebih 15-30 menit, secara fisiologis bisa mempertahankan keseimbangan lingkungan dalam tubuh yang dilakukan oleh sistem saraf otonom dan didalamnya ada sistem saraf perifer. Hal tersebut dapat menimbulkan kesan rileksasi pada tubuh, yang bila dilakukan berulang-ulang dapat memberikan kenyamanan dan pada akhirnya seseorang dapat manajemen rasa nyeri yang timbul akibat dismenore (Nurindasari & Hengky, 2020).

Adapula terapi non farmakologi yang dapat dipertimbangkan yaitu kompres hangat. Pada saat menstruasi akan terjadi kontraksi otot rahim dan menimbulkan spasme atau kekejangan otot-otot rahim. Saat menstruasi, perut bagian bawah diberikan kompres hangat akan memberikan efek hangat dan dapat meningkatkan sirkulasi pembuluh darah dan tekanan kapiler, hal tersebut juga dapat membuat otot rahim menjadi rileks dan spasme menjadi berkurang. Akan tetapi, kompres hangat tidak boleh dilakukan terlalu lama, misalnya melebihi 1 jam, dikarenakan dapat mengiritasi kulit dan menimbulkan nyeri pada kulit abdomen (Susanti et al., 2016).

Aromaterapi merupakan salah satu terapi non farmakologi untuk mengatasi dismenore. Cara kerja aromaterapi melalui sirkulasi darah dan system penghidu. Aromaterapi esensial oil dapat menyehatkan tubuh baik secara fisiologis maupun psikologis (Rambi & Bajak, 2019).

Terapi yang dapat mengatasi dismenore yaitu *exercise* atau latihan fisik karena mampu membuat kadar endorphin menjadi tinggi yang diakibatkan oleh pengaruh hormone steroid pada wanita usia subur sehingga nyeri yang timbul akibat menstruasi dapat berkurang. (Rohmah & Mukhoirotin, 2020) Rasa nyaman yang ditimbulkan oleh terproduksinya obat penenang alami akibat dilakukan Latihan atau olah raga dapat mengatasi rasa nyeri akibat dismenore (Rachmawati & Safriana, 2020).

Banyak penelitian yang membahas tentang masing-masing terapi non farmakologis tersebut terhadap dismenore, misalnya penelitian yang membahas tentang efektivitas terapi musik terhadap dismenore (Martin-Saavedra & Ruiz-Sternberg, 2020; Sugiarto, 2019; Utari, 2017), pengaruh teknik relaksasi nafas dalam mengurangi nyeri dismenore (Azizah et al., 2015; Çelik & Apay, 2021; Purnamasari et al., 2020), Penggunaan kompres hangat untuk mengatasi nyeri dismenore (Kristiawan, 2021; Mukhoirotin & Fatmawati, 2018), Aromaterapi untuk mengatasi dismenore (Rambi & Bajak, 2019; Rompas & Gannika, 2019; Yunianingrum et al., 2018), dan pengaruh olahraga atau latihan fisik untuk mengurangi nyeri dismenore. (Gim & Choi, 2018; McGovern & Cheung, 2018; Renuka & Jeyagowri, 2015)

Akan tetapi belum ada penelitian yang membandingkan kelima macam terapi non farmakologis untuk mengatasi dismenore. Oleh karena itu pada penelitian selanjutnya peneliti ingin menganalisis tentang Terapi non farmakologis secara holistic untuk mengurangi dismenore pada remaja yaitu "Afiliasi berbagai metode non farmakologi sebagai pengembangan fitofarmaka untuk mengatasi nyeri dismenore pada remaja".

Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan rancangan *pre eksperimen (pretest-posttest design)*. Rancangan ini bertujuan untuk menganalisis berbagai terapi non farmakologis (aromaterapi, kompres hangat, relaksasi pernafasan dalam, terapi musik, dan *exercise*/Latihan fisik) untuk mengatasi nyeri dismenore pada remaja dan membandingkan

diantara kelima metode terapi non farmakologi tersebut manakah yang paling berpengaruh untuk mengatasi dismenore pada remaja.

Aromaterapi yang digunakan adalah lavender melalui diffuser, kompres menggunakan air hangat basah selama nyeri dirasakan, relaksasi nafas dalam selama 30 menit ketika nyeri dismenore timbul, terapi musik menggunakan musik pop kesukaan masing-masing responden ketika nyeri berlangsung, dan melakukan *exercise*/Latihan fisik sesuai keinginan dan kebiasaan responden seperti jalan santai, lari, senam, bersepeda, renang dan sebagainya pada saat nyeri haid berlangsung (hari 1-2 haid).

Penelitian ini dilakukan di Program Studi D III Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Faletehan Kabupaten Serang Provinsi Banten. Penelitian ini dilaksanakan pada September 2022.

Populasi dari penelitian ini berjumlah 114. Teknik pengambilan sampel menggunakan pendekatan *non probability sampling* (sampling jenuh). Penentuan jumlah sampel dalam peneliti ini memakai perhitungan dari Sastroasmoro & Ismael (2010). Dengan jumlah sampel 65. Yang telah memenuhi kriteria inklusi : Mahasiswi yang bersedia menjadi responden, Mahasiswa yang sedang menstruasi, Skala nyeri menstruasi 4 sampai 6 sedang, Mahasiswi yang masih aktif kuliah di Program Studi DIII Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Faletehan, Tidak menggunakan terapi/pengobatan yang lain. Jumlah sampel dalam penelitian sebanyak 65 orang.

Sebelum dilakukan tindakan/perlakuan responden mengisi kuesioner pre tes, pada tahap ini responden akan ditanyakan mengenai hal apa saja yang dilakukan (terapi non farmakologi) ketika mengalami dismenore, kemudian didapatkan hasil 15 responden memilih aromaterapi, 12 responden memilih kompres hangat, 10 orang memilih teknik relaksasi nafas dalam, 14 responden memilih terapi musik, dan 14 responden memilih *exercise*/Latihan fisik. Total responden seluruhnya 65 orang. kemudian diberikan arahan untuk melakukan terapi non farmakologi yang masing-masing sudah dipilih ketika haid berlangsung pada hari 1-2 haid. Kemudian 1 minggu setelah haid responden diberikan kuesioner post tes untuk menilai nyeri yang dirasakan setelah dilakukan perlakuan/tindakan.

Analisis data penelitian menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test*. Tingkat kemaknaan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu 95% (α

0,05) untuk menguji adanya perbedaan antar nilai *pretest-posttest* masing-masing grup dan melihat berapa banyak perbedaannya dilihat dari nilai *negative ranks* yang ternyata ada penurunan nyeri.

Penelitian ini telah memperoleh izin etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. DR HAMKA dengan nomor izin etik 03/22.09/02035. Penelitian ini didanai oleh Direktorat Riset dan Pengabdian Masyarakat Kementerian Riset dan Teknologi / Badan Riset dan Inovasi Nasional dengan nomor kontrak penelitian 027/SP2H/PTV/RT-MONO/LL4/2022.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1: Distribusi Frekuensi Berdasarkan Data Identitas Responden Dismenore (n=65)

Kategori	n	%
Menarche		
10 tahun	4	6
11 tahun	12	18,5
12 tahun	13	20
14 tahun	16	25
15 tahun	20	31
Nyeri Dismenore		
Kadang-kadang	33	50
Sering	32	50

Berdasarkan tabel 1 di atas menunjukkan hampir setengahnya responden mengalami *menarche* pada usia 15 tahun (31%) dan sebagian (50%) responden sering mengalami Dismenore.

Pada tabel 2 menunjukkan bahwa semua terapi non farmakologi berpengaruh dalam menurunkan skala nyeri dismenore terlihat dari semua *P value* masing-masing teknik $\leq 0,05$ (aromaterapi *P*: 0,001, kompres hangat *P*: 0,001, relaksasi nafas dalam *P*: 0,004, terapi musik *P*: 0,001, dan *exercise*/Latihan fisik *P*: 0,001).

Terdapat beragam penurunan skala nyeri dismenore dibuktikan dengan perbedaan nilai *post test* terhadap *pre test*, terdapat penurunan nyeri dismenore pada perlakuan aromaterapi (13 responden), kompres hangat (12 responden), relaksasi nafas dalam (10 responden), terapi musik (14 responden) dan *exercise*/Latihan fisik (14 responden).

Berdasarkan nilai *Mean Rank* menunjukkan pengaruh yang paling besar adalah intervensi berupa terapi musik dan *Exercise*/Latihan fisik sebesar 7,5. Dengan kata lain terapi musik dan *exercise*/Latihan fisik efektif untuk mengurangi nyeri dismenore. Berdasarkan hasil penelitian,

pengaruh masing-masing variabel terhadap dismenore pada remaja dapat dijelaskan sebagai berikut:

Aromaterapi

Setiap orang memiliki ambang batas nyeri masing-masing. Ketika seseorang beranjak dewasa, maka akan terjadi perubahan neurofisiologis, rangsangan saraf akan berkurang sehingga ambang batas nyeri mengalami kenaikan. Mereka memiliki berbagai cara tersendiri untuk mengatasi rasa nyeri dan mengartikan rasa nyeri tersebut. Sebagai contohnya, Wanita yang menstruasi tidak jarang yang mengalami nyeri ketika haid. Hal ini disebabkan oleh berkontraksinya otot rahim akibat peningkatan hormon prostaglandin, kontraksi ini terjadi dengan tujuan untuk meluruhkan lapisan endometrium. Akibat kontraksi tersebut, akan menimbulkan rasa ketidaknyamanan selama haid berlangsung. Ada berbagai cara atau Teknik untuk mengatasi nyeri haid (dismenore), salah satunya adalah dengan pemberian aromaterapi (Rambi & Bajak, 2019).

Nyeri akibat dismenore dapat diatasi dengan memberikan aromaterapi. Ada berbagai cara pemberian aromaterapi yang dapat diterapkan pada wanita yang mengalami dismenore. Diantaranya adalah melalui pemijatan atau dioles yang akan memberikan efek secara fisiologis bagi tubuh, dan bisa juga diberikan melalui inhalasi yang akan memberikan efek terhadap system penciuman. Penerapan aromaterapi yaitu teknik pengobatan atau perawatan menggunakan wangi-wangian dalam bentuk minyak essensial yang beraroma. Dampak pemberian aromaterapi selain fisiologis juga dapat mempengaruhi keadaan psikologis, daya ingat dan emosi seseorang. Sehingga dapat memperbaiki mood dan kesehatan. Beberapa contoh penerapan aromaterapi adalah lemon (citrus), lavender, dan lain sebagainya (Rambi & Bajak, 2019).

Penelitian ini sejalan dengan hasil analisis Khotimah (2021) yang mengatakan bahwa aromaterapi dapat mengatasi nyeri dismenore pada remaja. Pada penelitian ini juga dibahas akupresur menggunakan *esential oil* aromaterapi yang ternyata dapat memberikan efek yang lebih besar dibandingkan hanya memberikan aromaterapi secara oles atau inhalasi saja. Perbedaan dengan penelitian ini adalah aromaterapi yang digunakan adalah aromaterapi lavender melalui inhalasi menggunakan diffuser. Sedangkan penelitian

Khotimah (2021) menerapkan aromaterapi melalui inhalasi dan akupressur. Aromaterapi inhalasi dapat memberikan dampak langsung secara fisiologis terhadap paru-paru, kemudian akan memberikan efek relaksasi ketika dihirup apalagi dengan penerapan secara akupresur akan lebih meningkatkan imun. Namun, akupresur menggunakan aromaterapi lebih efektif untuk mengurangi dismenore dibandingkan (Khotimah & Subagio, 2021).

Pada penelitian ini dilakukan penerapan aromaterapi menggunakan lavender secara inhalasi. Efek pemberian aromaterapi lavender adalah membuat kadar kortisol menjadi rendah dan sebaliknya mengakibatkan kadar estradiol menjadi tinggi. Ketika dismenore terjadi akan membuat remaja menjadi cemas, penerapan lavender dapat menurunkan kecemasan akibat nyeri saat haid. Selain itu, pemberian aromaterapi juga dapat menimbulkan rasa rileks dan nyaman yang dapat memicu munculnya hormon endorfin. Hormon ini diproduksi di otak dan sumsum tulang belakang, hormon ini berfungsi sebagai penenang sehingga menciptakan rasa nyaman dan mengurangi nyeri ketika menstruasi. Aromaterapi lavender bermanfaat dalam merileksasikan otot-otot tubuh sehingga pada akhirnya dismenore dapat berkurang (Christiana & Jayanti, 2020).

Kompres hangat

Pada saat menstruasi, otot-otot rahim akan mengalami kontraksi sehingga pembuluh darah rahim akan mengalami penyempitan sehingga akan

timbul kekakuan dan kekejangan pada otot rahim bahkan bisa menimbulkan iritasi. Hal ini lah yang menyebabkan rasa sakit ketika sebelum dan selama haid berlangsung. Penerapan kompres hangat dapat mempengaruhi nyeri dismenore yang dirasakan oleh remaja, karena efek panas yang ditimbulkan akan melebarkan pembuluh darah sehingga peredaran darah menjadi lancar, kekejangan otot rahim juga dapat diatasi, kontraksi rahim menjadi lancar dan otot-otot rahim menjadi rileks, serta dapat mempengaruhi aktivitas saraf sebagai pengontrol rasa nyeri. Dengan demikian dapat mengurangi nyeri dismenore (Yunianingrum et al., 2018).

Penerapan kompres hangat efektif dalam mengatasi nyeri dismenore. Mekanisme nya adalah dengan mempengaruhi sel-sel saraf saraf diameter besar. Pada awalnya rasa nyeri yang berlebihan diteruskan oleh serabut saraf diameter kecil yang membuka pintu masuk sumsum tulang belakang dan akan diteruskan ke batang otak lalu ke thalamus atau korteks untuk diartikan sebagai nyeri. Ketika diberikan kompres hangat maka efek terhadap serabut saraf diameter besar adalah membuat pintu sumsum tulang belakang menutup sehingga rasa nyeri yang dirasakan tidak dapat diteruskan ke batang otak kesadaran untuk diartikan sebagai rasa nyeri, sehingga persepsi rasa nyeri tersebut diblok tidak sampai ke otak (Yunianingrum et al., 2018).

Tabel 2. Skala Dismenore Berdasarkan Terapi Non Farmakologi (n=65)

<i>Post Test – Pre Test</i>	<i>N</i>	<i>Mean Rank</i>	<i>Sum of Ranks</i>	<i>P Value</i>
Aromaterapi				
<i>Negative Ranks</i>	13	7	91	0,001
<i>Positive Ranks</i>	0	0	0	
Kompres hangat				
<i>Negative Ranks</i>	12	6,5	78	0,001
<i>Positive Ranks</i>	0	0	0	
Relaksasi nafas dalam				
<i>Negative Ranks</i>	10	5,5	55	0,004
<i>Positive Ranks</i>	0	0	0	
Terapi musik				
<i>Negative Ranks</i>	14	7,5	105	0,001
<i>Positive Ranks</i>	0	0	0	
Exercise/Latihan fisik				
<i>Negative Ranks</i>	14	7,5	105	0,001
<i>Positive Ranks</i>	0	0	0	

Penelitian ini sejalan dengan pemikiran Yunianingrum (2018), kompres hangat dapat mengatasi nyeri dismenore primer pada remaja. Pada penelitian tersebut menggunakan 2 teknik yaitu lilin aromaterapi lavender dan kompres hangat. Rata-rata variabel terdapat perbedaan, namun variabel yang paling efektif dalam mengurangi nyeri dismenore adalah kompres hangat. Sedangkan pada penelitian ini yang lebih tinggi nilai rata-rata nya adalah pemberian aromaterapi (Yunianingrum et al., 2018).

Relaksasi pernafasan dalam

Latihan pernapasan dapat meningkatkan relaksasi dan memungkinkan peserta untuk fokus dalam pikiran tubuh untuk mengubah pemikiran mereka tentang rasa sakit mereka. Berdasarkan hasil penelitian, ada penurunan intensitas nyeri haid pada mahasiswi saat latihan pernafasan teknik relaksasi dalam waktu kurang lebih 30 menit. Penelitian ini masih menggunakan kuesioner instrumen dalam menentukan hasil penelitian, sehingga memungkinkan terjadinya bias. Teknik relaksasi pernapasan dalam juga bisa meningkatkan ventilasi paru-paru dan meningkatkan oksigenasi darah. Relaksasi napas dalam dapat menyangga efek negatif, mungkin dengan mengurangi perenungan dan perubahan penilaian afektif dan mengatasi stress (Purnamasari et al., 2020).

Teknik relaksasi nafas dalam yang dilakukan oleh responden menggunakan teknik yang tepat dengan disertai lingkungan yang tenang dapat menurunkan skala nyeri secara signifikan. Rasa nyaman yang muncul akibat diterapkannya teknik relaksasi nafas dalam secara kontinyu dapat meningkatkan toleransi seseorang terhadap rasa sakit. Mekanisme koping yang baik dapat membuat seseorang memiliki ambang toleransi nyeri yang baik sehingga pada akhirnya dapat menyesuaikan dengan nyeri yang dirasakan dan mengalihkan rasa nyeri tersebut (Nurindasari & Hengky, 2020).

Teknik relaksasi nafas dalam adalah salah satu teknik yang dilakukan untuk membuat tubuh mengeluarkan opioid endogen sebagai hasilnya terbentuknya kondisi penekanan nyeri dan akhirnya skala nyeri dapat berkurang. Opioid endogen terdiri dari endorfin dan enkefalin. Kedua zat tersebut mirip dengan morfin yang memberikan efek pereda nyeri sehingga nyeri dapat ditekan. Pada penelitian ini terdapat perbedaan skala nyeri

antara sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam (Azizah et al., 2015).

Terapi musik

Musik dapat mengurangi nyeri dismenore. Musik dapat mempengaruhi emosi dan perasaan seseorang bahkan tidak jarang yang meluapkan nya melalui gerakan ringan sampai sedang ketika mendengarkan musik sehingga tubuh menjadi senang, rileks dan nyaman. Hal ini disebabkan oleh pada saat mendengarkan musik, gelombang otak berada dalam kondisi alfa. Pada saat ini, otak akan menghasilkan serotonin dan endorfin (sejenis morfin yang memiliki efek analgetik sebagai pereda nyeri. Endorfin dapat menghambat rangsangan sakit di sistem saraf pusat sehingga sensasi nyeri dismenore dapat berkurang. Sistem limbik juga menghantarkan kepada sistem saraf pusat yang mengatur kontraksi otot-otot tubuh, sehingga kontraksi otot-otot termasuk otot rahim dapat berkurang dan nyeri haid dapat teratasi (Renityas, 2017).

Inti dari musik adalah berasal dari getaran. Getaran tersebut berasal dari alat musik suara vokal penyanyi. Kumpulan getaran-getaran dapat menimbulkan suara. Definisi musik adalah suara yang dibuat dalam ruang dan waktu tertentu (Sugiarto, 2019).

Bagaimana musik dapat mengatasi nyeri dismenore dapat dijelaskan sebagai berikut, musik sebagai aliran suara yang masuk ke telinga akan melalui proses mekanisme penerimaan suara yaitu menggetarkan gendang telinga dan mengocok cairan di telinga bagian dalam, kemudian menghantarkan nya melalui getaran sel-sel koklea ke otak. Akibat rasa senang dan nyaman yang dirasakan ketika mendengarkan musik, maka otak memerintahkan tubuh untuk memproduksi hormon endorfin sebagai analgesik alami yang dimiliki tubuh dan bekerja dengan cara merangsang daerah dienealon ventrikular atau periseduktal daerah grisea yang menghantarkan sinyal nyeri ke nukleus yang terletak di tengah batang otak. Dari sini nukleus jalur serabut akan turun ke medula spinalis dan akan berakhir di kornu dorsalis dimana titik saraf sensorik dari nyeri perifer juga berakhir. Sebagai hasil dari eksitasi di periseduktal daerah grisea, akan menghambat atau menekan transmisi impuls nyeri melalui neuron lokal di dalamnya daerah tersebut, sehingga rasa sakit dapat diatasi atau ditoleransi (Sugiarto, 2019).

Penelitian menggunakan musik pop sebagai salah satu teknik mengatasi dismenore. Hal ini dikarenakan semua responden adalah remaja dan berdasarkan hasil kuesioner mereka menyukai musik pop sebagai media pengalihan rasa nyeri ketika haid berlangsung. Musik sebagai salah satu bentuk pengalih perhatian, dimana perhatian rasa sakit dialihkan ke suara musik atau bisa disebut audioanalgesik (obat penenang) (Schwartz, Fourts, K. A., 2013).

Exercise/ Latihan fisik

Latihan peregangan merupakan tindakan nonfarmakologis yang efektif, sederhana, untuk mengurangi dismenore. Dismenore mempengaruhi kelas reguler, studi dan kegiatan sehari-hari remaja putri. Latihan peregangan merupakan bentuk terapi yang efektif dan aman bagi remaja dengan dismenore primer dalam kehidupan sehari-hari. Metode alami pengurangan rasa sakit dapat diterima dan dapat diakses oleh semua orang di dunia. Oleh karena itu para praktisi perawat di lapangan dapat membantu dalam mendukung remaja putri untuk memberikan kenyamanan selama menstruasi untuk memastikan hasil yang mungkin (Renuka & Jeyagowri, 2015).

Latihan/exercise yang dilakukan ketika mengalami dismenore merupakan salah satu teknik relaksasi. Latihan fisik yang dilakukan dengan intensitas yang rutin dan teratur dapat meningkatkan aliran peredaran darah ke seluruh tubuh termasuk ke organ reproduksi menjadi lancar sehingga nyeri dismenore dapat berkurang. Exercise atau latihan fisik dapat meningkatkan kadar β -endorfin empat sampai lima kali di dalam darah. Endorfin yang berfungsi sebagai analgesik alami yang diproduksi ketika tubuh merasa nyaman dan rileks sehingga dapat mengurangi rasa sakit ketika mengalami kontraksi selama haid (Rachmawati & Safriana, 2020).

Simpulan

Semua terapi non farmakologi (aromaterapi, kompres hangat, terapi musik, relaksasi nafas dalam, exercise/Latihan) yang diteliti terbukti dapat mengatasi dismenore. Hal ini tergantung terhadap minat seseorang untuk mengalihkan rasa sakit yang dirasakan akibat dismenore. Semua terapi non farmakologi tersebut memberikan efek rileks akibat terbentuknya hormon endorfin ketika responden merasa nyaman dengan

melakukan pengalihan rasa sakit melalui tindakan atau hal-hal yang disenangi oleh responden.

Nyeri dismenore dapat diatasi bukan hanya dengan pemberian obat-obatan saja tetapi dengan cara dialihkan melalui berbagai cara alami atau disebut terapi non farmakologi. Diantaranya dengan melakukan kegemaran seperti olah raga, mendengarkan musik, menarik nafas dalam, menghirup aromaterapi bahkan bisa mengompres daerah yang nyeri dengan menggunakan kompres air hangat.

Referensi

- Aprilian, E., & Elsanti, D. (2020). Perbedaan Efektivitas Terapi Musik Klasik Dan Aromaterapi Peppermint Terhadap Perubahan Skala Nyeri Pada Ibu Post Sectio Caesarea. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*.
- Azizah, N., Nisak, A. Z., & Nisa, F. N. K. (2015). Teknik relaksasi nafas dalam dan terapi musik sebagai upaya penurunan intensitas nyeri haid (dysmenorrhea). *Prosiding Seminar Nasional & Internasional*.
- Çelik, A. S., & Apay, S. E. (2021). Effect of progressive relaxation exercises on primary dysmenorrhea in Turkish students: A randomized prospective controlled trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 42, 101280.
- Christiana, I., & Jayanti, D. (2020). Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lavender Terhadap Tingkat Nyeri Haid (Dismenore Primer) di Asrama Putri Stikes Banyuwangi Tahun 2020. *Healthy*, 8(2), 90–103.
- Dillah, U., Bohari, N. H., Nur, N. A., & Kamaruddin, M. (2020). Deskripsi Pengetahuan Remaja Putri tentang Dismenore di Kelurahan Benjara Kecamatan Bontobahari Kabupaten Bulukumba. *Medika Alkhairaat: Jurnal Penelitian Kedokteran Dan Kesehatan*, 2(2), 81–90.
- Febriani, Y. (2019). Beda Pengaruh Pemberian William's Flexion Exercise Dan William's Flexion Exercise Dengan Kinesio Tapping Terhadap Nyeri Dismenore. *Menara Ilmu*, 13(6).
- Gim, M., & Choi, J.-H. (2018). Effect of Gym Ball Exercise and Music Therapy on Menstrual Discomfort. *Indian Journal of Public Health Research & Development*, 9(3).
- Khotimah, H., & Subagio, S. U. (2021). Aplikasi Fitofarmaka Akupresur Menggunakan

- Aromaterapi Essential Oil Lemon untuk Mengatasi Dismenore pada Remaja. *Faletehan Health Journal*, 8(03), 187–193.
- Kristiawan, M. (2021). The Effects of Relaxation Technique and Warm Compress on Decreasing Dysmenorrhea Scale. *International Conference on Educational Sciences and Teacher Profession (ICETeP 2020)*, 255–260.
- Larasati, T. A., & Alatas, F. (2016). Dismenore primer dan faktor risiko Dismenore primer pada Remaja. *Jurnal Majority*, 5(3), 79–84.
- Martin-Saavedra, J. S., & Ruiz-Sternberg, A. M. (2020). The effects of music listening on the management of pain in primary dysmenorrhea: A randomized controlled clinical trial. *Nordic Journal of Music Therapy*, 29(5), 398–415.
- McGovern, C. E., & Cheung, C. (2018). Yoga and quality of life in women with primary dysmenorrhea: a systematic review. *Journal of Midwifery & Women's Health*, 63(4), 470–482.
- Mukhoirotin, K., & Fatmawati, D. A. (2018). The Effects of cold compress and warm compress on β -endorphin levels, IL-6 and TNF α among adolescent with dysmenorrhea. *Indian Journal of Public Health Research & Development*, 9(12), 474–479.
- Nurindasari, Z., & Hengky, H. K. (2020). Efektivitas Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri Asrama Tahfizh Pondok Pesantren Ddi Ad Mangkoso. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan.*, 3(2), 199–205.
- Purnamasari, K. D., Rohita, T., Zen, D. N., & Ningrum, W. M. (2020). The Effect of Deep Breathing Exercise on Menstrual Pain Perception in Adolescents with Primary Dysmenorrhea. *Pertanika Journal*, 2(28), 649–657.
- Rachmawati, A., & Safriana, R. E. (2020). Efektivitas Endorphin Massage dan Senam Dismenore dalam Menurunkan Dismenore Primer. *MPPKI (Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia): The Indonesian Journal of Health Promotion*, 3(3), 192–196.
- Rambi, C., & Bajak, C. (2019). Pengaruh Aromaterapi Lemon (Citrus) Terhadap Penurunan Dismenore Pada Mahasiswi Keperawatan. *Jurnal Ilmiah Sesebanua*, 3(1), 27–34.
- Renityas, N. N. (2017). Efektifitas Titik Accupresure Li4 Terhadap Penurunan Nyeri Dysmenorrhoe Pada Remaja Putri. *JuKe (Jurnal Kesehatan)*, 1(2).
- Renuka, K., & Jeyagowri, S. (2015). Stretching Exercise Therapy and Primary Dysmenorrhea–Nursing Perspectives. *IOSR Journal of Nursing and Health Science Ver III*, 4, 1940–2320.
- Rohmah, Y. K. M., & Mukhoirotin, M. (2020). Abdominal stretching to reduce premenstrual syndrome: a case series. *Medisains (Jurnal Ilmiah Ilmu-Ilmu Kesehatan)*, 18(1), 37–40.
- Rompas, S., & Gannika, L. (2019). Pengaruh aromaterapi lemon (citrus) terhadap penurunan nyeri menstruasi pada mahasiswi program studi ilmu keperawatan fakultas kedokteran universitas sam ratulangi manado. *Jurnal Keperawatan*, 7(1).
- Schwartz, Fourts, K. A., & G. (2013). Music Preference, Personality Style, and Developmental Issues of Adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 32(205).
- Sugiarto, K. B. (2019). Analysis of Guided Imagery and Music Therapy on Changes in the Intensity of Dysmenorrhea Pain in SMK Visi Global Banyuwangi. *Journal for Quality in Public Health*, 2(2), 126–134.
- Susanti, E. T., Rusminah, R., & Sari, A. K. (2016). Kompres Hangat Terhadap Tingkat Nyeri Dismenore. *Jurnal Keperawatan Karya Bhakti*, 2(1), 1–6.
- Utari, M. D. (2017). Efektivitas Pemberian Terapi Musik (Mozart) dan Back Exercise terhadap Penurunan Nyeri Dysmenorrhea Primer. *Jurnal Ipteks Terapan*, 11(4), 283–288.
- Yunianingrum, E., Widyastuti, Y., & Margono, M. (2018). The effect of warm compress and aromatherapy lavender to decreasing pain on primary dysmenorrhea. *Jurnal Kesehatan Ibu Dan Anak*, 12(1), 40–49.
- <https://doi.org/10.33746/fhj.v8i03.304> Aprilian, E., & Elsanti, D. (2020). Perbedaan Efektivitas Terapi Musik Klasik Dan Aromaterapi Peppermint Terhadap Perubahan Skala Nyeri Pada Ibu Post Sectio Caesarea. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*.
- Azizah, N., Nisak, A. Z., & Nisa, F. N. K. (2015). Teknik relaksasi nafas dalam dan terapi musik sebagai upaya penurunan intensitas nyeri haid (dysmenorrhea). *Prosiding Seminar Nasional*

& Internasional.

- Çelik, A. S., & Apay, S. E. (2021). Effect of progressive relaxation exercises on primary dysmenorrhea in Turkish students: A randomized prospective controlled trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 42, 101280.
- Christiana, I., & Jayanti, D. (2020). Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lavender Terhadap Tingkat Nyeri Haid (Dismenore Primer) di Asrama Putri Stikes Banyuwangi Tahun 2020. *Healthy*, 8(2), 90–103.
- Dillah, U., Bohari, N. H., Nur, N. A., & Kamaruddin, M. (2020). Deskripsi Pengetahuan Remaja Putri tentang Dismenore di Kelurahan Benjara Kecamatan Bontobahari Kabupaten Bulukumba. *Medika Alkhairaat: Jurnal Penelitian Kedokteran Dan Kesehatan*, 2(2), 81–90.
- Febriani, Y. (2019). Beda Pengaruh Pemberian William's Flexion Exercise Dan William's Flexion Exercise Dengan Kinesio Tapping Terhadap Nyeri Dismenore. *Menara Ilmu*, 13(6).
- Gim, M., & Choi, J.-H. (2018). Effect of Gym Ball Exercise and Music Therapy on Menstrual Discomfort. *Indian Journal of Public Health Research & Development*, 9(3).
- Khotimah, H., & Subagio, S. U. (2021). Aplikasi Fitofarmaka Akupresur Menggunakan Aromaterapi Essential Oil Lemon untuk Mengatasi Dismenore pada Remaja. *Faletehan Health Journal*, 8(03), 187–193.
- Kristiawan, M. (2021). The Effects of Relaxation Technique and Warm Compress on Decreasing Dysmenorrhea Scale. *International Conference on Educational Sciences and Teacher Profession (ICETeP 2020)*, 255–260.
- Larasati, T. A., & Alatas, F. (2016). Dismenore primer dan faktor risiko Dismenore primer pada Remaja. *Jurnal Majority*, 5(3), 79–84.
- Martin-Saavedra, J. S., & Ruiz-Sternberg, A. M. (2020). The effects of music listening on the management of pain in primary dysmenorrhea: A randomized controlled clinical trial. *Nordic Journal of Music Therapy*, 29(5), 398–415.
- McGovern, C. E., & Cheung, C. (2018). Yoga and quality of life in women with primary dysmenorrhea: a systematic review. *Journal of Midwifery & Women's Health*, 63(4), 470–482.
- Mukhoirotn, K., & Fatmawati, D. A. (2018). The Effects of cold compress and warm compress on β -endorphin levels, IL-6 and TNF α among adolescent with dysmenorrhea. *Indian Journal of Public Health Research & Development*, 9(12), 474–479.
- Nurindasari, Z., & Hengky, H. K. (2020). Efektivitas Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri Asrama Tahfiz Pondok Pesantren Ddi Ad Mangkoso. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan.*, 3(2), 199–205.
- Purnamasari, K. D., Rohita, T., Zen, D. N., & Ningrum, W. M. (2020). The Effect of Deep Breathing Exercise on Menstrual Pain Perception in Adolescents with Primary Dysmenorrhea. *Pertanika Journal*, 2(28), 649–657.
- Rachmawati, A., & Safriana, R. E. (2020). Efektivitas Endorphin Massage dan Senam Dismenore dalam Menurunkan Dismenore Primer. *MPPKI (Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia): The Indonesian Journal of Health Promotion*, 3(3), 192–196.
- Rambi, C., & Bajak, C. (2019). Pengaruh Aromaterapi Lemon (Citrus) Terhadap Penurunan Dismenore Pada Mahasiswi Keperawatan. *Jurnal Ilmiah Sesebanua*, 3(1), 27–34.
- Renityas, N. N. (2017). Efektifitas Titik Accupresure Li4 Terhadap Penurunan Nyeri Dysmenorrhoe Pada Remaja Putri. *JuKe (Jurnal Kesehatan)*, 1(2).
- Renuka, K., & Jeyagowri, S. (2015). Stretching Exercise Therapy and Primary Dysmenorrhea–Nursing Perspectives. *IOSR Journal of Nursing and Health Science Ver III*, 4, 1940–2320.
- Rohmah, Y. K. M., & Mukhoirotn, M. (2020). Abdominal stretching to reduce premenstrual syndrome: a case series. *Medisains (Jurnal Ilmiah Ilmu-Ilmu Kesehatan)*, 18(1), 37–40.
- Rompas, S., & Gannika, L. (2019). Pengaruh Aromaterapi Lemon (Citrus) Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. *Jurnal keperawatan*, 7(1).
- Schwartz, Fourts, K. A., & G. (2013). Music Preference, Personality Style, and



Developmental Issues of Adolescents.
Journal of Youth and Adolescence, 32(205).

- Sugiarto, K. B. (2019). Analysis of Guided Imagery and Music Therapy on Changes in the Intensity of Dysmenorrhea Pain in SMK Visi Global Banyuwangi. *Journal for Quality in Public Health*, 2(2), 126–134.
- Susanti, E. T., Rusminah, R., & Sari, A. K. (2016). Kompres Hangat Terhadap Tingkat Nyeri Dismenore. *Jurnal Keperawatan Karya Bhakti*, 2(1), 1–6.
- Utari, M. D. (2017). Efektivitas Pemberian Terapi Musik (Mozart) dan Back Exercise terhadap Penurunan Nyeri Dysmenorrhea Primer. *Jurnal Ipteks Terapan*, 11(4), 283–288.
- Yunianingrum, E., Widyastuti, Y., & Margono, M. (2018). The effect of warm compress and aromatherapy lavender to decreasing pain on primary dysmenorrhea. *Jurnal Kesehatan Ibu Dan Anak*, 12(1), 40–49. DOI: <https://doi.org/10.33746/fhj.v8i03.304>