

**PENGARUH TEHNIK DISTRAKSI (MENDENGARKAN MUSIK)
TERHADAP PENURUNAN NYERI SAAT MENSTRUASI
HARI KE-1 PADA MAHASISWA PSIK UMY**

**Karya Tulis Ilmiah
Untuk Memenuhi Syarat Memperoleh Derajat
Sarjana Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta**



**EVA MARVIA
20040320076**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA
YOGYAKARTA**

2008

HALAMAN PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah

**PENGARUH TEHNIK DISTRAKSI (MENDENGARKAN MUSIK)
TERHADAP PENURUNAN NYERI SAAT MENSTRUASI
HARI KE-1 PADA MAHASISWA PSIK UMY**

**Telah Disetujui Untuk Dipertahankan Dihadapan Tim Penguji Karya Tulis
Ilmiah Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta**



Dosen Pembimbing

(drh. Zulkhah Noor, M.Kes)

HALAMAN PANGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah

**PENGARUH TEHNIK DISTRAKSI (MENDENGARKAN MUSIK)
TERHADAP PENURUNAN NYERI SAAT MENSTRUASI
HARI KE-1 PADA MAHASISWA PSIK UMY**

**Telah diseminarkan dan diujikan pada tanggal:
14 Agustus 2008**

Oleh:

Nama: Eva Marvia

NIM: 20040320076

Dewan Penguji:

drh. Zulkhah Noor, M.Kes (.....)

Shanti Wardaningsih, M.Kep, Sp.J (.....)

**Mengetahui
Dekan Fakultas Kedokteran
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta**

(dr. H. Erwin Santosa, Sp.A., M. Kes)

MOTTO

“Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai (dari suatu urusan), tetaplah bersungguh-sungguh (untuk urusan yang lain), dan hanya kepada Tuhanmulah engkau berharap”.

(QS. Al-Insyirah: 6-8)

“Kepuasan terletak pada usaha, bukan hasil. Berusaha dengan keras adalah kemenangan yang hakiki”.

(Mahatma Gandhi)

“Kesulitan sekeras apapun akan terasa ringan dengan adanya senyuman dari orang terkasih”...

“Jangan menunggu bahagia untuk tersenyum tetapi tersenyumlah untuk bahagia”

(Aidh bin Abdullah Al-Qarni)

PERSEMBAHAN

Sebuah karya kecil aku persembahkan sebagai hasil dari sebuah penantian perjalanan panjang dari proses belajarku buat diriku dan orang-orang yang kusayangi...

Thank's To:

- *Bapak & Ibuiku nan jauh disana yang senantiasa memberikan dukungan dan tidak henti-hentinya memcurahkan do'a demi cita-cita dan masa depanku.*
- *Adikku tersayang, Gari & Gigih, semoga kelak kalian juga bisa meraih kesuksesan masing-masing.*
- *Semua keluargaku di rumah, I love U all.*
- *Seseorang yang telah mengajarku banyak hal tentang arti kehidupan, yang selalu mendoa'kan, mendukung dan mengajarku kebaikan. Terimakasih banyak kamu masih mau menjadi kakakku.*
- *Sahabat seperjuanganku Relly, Iyax, Lily, Isty, Ima, Iyet, Ayesli. Kalian adalah saudara bagiku yang telah memberikan warna baru selama diriku diYogya.*

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarokatuh

Alhamdulillahirobil'alamin puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis mampu menyusun dan menyelesaikan karya tulis ilmiah yang berjudul "Pengaruh Teknik Distraksi (Mendengarkan Musik) Terhadap Penurunan Nyeri Saat Menstruasi Hari Ke-1 Pada Mahasiswa PSIK UMY".

Karya tulis ilmiah ini disusun untuk memenuhi sebagian syarat dalam memperoleh gelar sarjana ilmu keperawatan pada Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Penulis menyadari terselesaikannya karya tulis ilmiah ini tidak terlepas dari bantuan dan dukungan moral materiil serta uluran tangan dari berbagai pihak, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. dr. H. Erwin Santosa, Sp.A., M.Kes selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengadakan dan menyusun karya tulis ilmiah.
2. Uswatun Khasanah, MNS selaku Kepala Program Studi Ilmu Keperawatan yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengadakan dan menyusun karya tulis ilmiah.
3. drh. Zulkhah Noor, M.Kes selaku Dosen Pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengarahan kepada penulis dalam pelaksanaan penelitian dan penyusunan karya tulis ilmiah.

4. Shanti Wardaningsih, M.Kep, Sp.J selaku dosen penguji yang telah bersedia meluangkan waktu untuk memberikan pengujian, koreksi dan saran terhadap karya tulis ini.
5. Kedua orang tua dan keluargaku tercinta yang tiada henti mendo'akan, memberikan dukungan moral & materiil dalam penyelesaian karya tulis ini.
6. Teman-temanku yang telah banyak membantu dan memberi masukan dalam menyelesaikan karya tulis ini: Relly, Iyax, Lili, Isti, Ima, Iastri, Ayes, Azky, Iyet, Kak Dani, semua teman seperjuanganku PSIK angkatan 2004 dan adik kelasku yang bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.
7. Ibu kost dan keluarga, temen-temen kost Mega Putri: Ari, Husna, Eni, Gina, Fatonah, Siska, K'Siti, Vian, Nunk, Ana, dan Uni.
8. Semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian karya tulis ilmiah ini.

Penulis menyadari bahwa karya tulis ini masih jauh dari sempurna. Atas kekurangan dan kesalahan dalam karya tulis ini, penulis mohon maaf. Demi kebaikan karya tulis ilmiah ini, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari para pembaca. Akhir kata penulis mengharapkan semoga Karya Tulis Ilmiah ini bermanfaat bagi semua pihak. Amin..

Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarokatuh

Yogyakarta, Agustus 2008

Eva Marvia

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN MOTTO.....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
INTISARI.....	xiv
ABSTRACT.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Keaslian Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori	
1. Nyeri	
a. Definisi Nyeri.....	10

b. Fisiologi Nyeri.....	10
c. Klasifikasi Nyeri.....	14
d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Nyeri.....	14
2. Menstruasi	
a. Definisi Menstruasi.....	16
b. Fase-fase Menstruasi.....	17
c. Gangguan-gangguan yang Menyertai Siklus Menstruasi..	17
3. Penatalaksanaan Nyeri.....	23
4. Distraksi	
a. Pengertian Distraksi.....	24
b. Macam-macam Distraksi.....	25
c. Jenis-jenis Musik yang digunakan dalam Terapi Distraksi..	26
d. Terapi Musik.....	26
e. Respon Tubuh Terhadap Musik.....	26
f. Efek dari Terapi Musik.....	29
g. Mekanisme dari Terapi Musik.....	32
h. Musik Mozart dan Kenny G.....	33
5. Skala Nyeri.....	35
B. Kerangka Konsep.....	37
C. Hipotesis	38

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	39
B. Populasi dan Sampel.....	40

C. Waktu dan Tempat	41
D. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	42
E. Hubungan Antar Variabel.....	43
F. Instrument Penelitian	44
G. Tehnik Pengumpulan Data.....	44
H. Analisa Data.....	45
I. Kesulitan Penelitian.....	46
J. Etika Penelitian.....	47

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian.....	48
1. Tingkat Nyeri.....	49
2. Pengujian Hipotesis.....	52
B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	55

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	66
B. Saran.....	66
C. Kekuatan dan Kelemahan Penelitian.....	67

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

		Halaman
Tabel 3.1	Pola Rancangan Penelitian	39
Tabel 4.1	Prevalensi Nyeri Menstruasi Mahasiswi Keperawatan UMY tahun 2008.	48
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi tingkat nyeri menstruasi kelompok kontrol pada awal (pretest) dan 15menit kemudian (postest)	49
Tabel 4.3	Distribusi Frekuensi tingkat nyeri menstruasi kelompok eksperimen satu (musik Mozart) sebelum (pretest) dan setelah mendengarkan musik (postest).	50
Tabel 4.4	Distribusi Frekuensi tingkat nyeri menstruasi kelompok eksperimen satu dua (musik Kenny G) sebelum (pretest) dan setelah mendengarkan musik (postest).	51
Tabel 4.5	Hasil analisis <i>Kurskal-Wallis</i> tingkat nyeri menstruasi pretest dan postest kelompok kontrol, eksperimen satu (Mozart) dan eksperimen dua (Kenny G).	52
Tabel 4.6	Hasil analisis <i>Wilcoxon</i> penurunan nyeri menstruasi kelompok kontrol, eksperimen satu (Mozart) dan eksperimen dua (Kenny G).	53
Tabel 4.7	Hasil analisis <i>Kolmogorov-Smirnov</i> tingkat nyeri menstruasi kelompok kontrol, eksperimen satu (Mozart) dan eksperimen dua (Kenny G).	54

DAFTAR GAMBAR

		Halaman
Gambar 2.1	Anatomi Genitalia Feminina Interna	16
Gambar 2.2	Anatomi Telinga	27
Gambar 2.3	Contoh skala nyeri visual menurut Wong Baker	35
Gambar 2.4	Contoh skala nyeri verbal	36
Gambar 2.5	Contoh skala nyeri numerik	36
Gambar 2.6	Skema kerangka konsep penelitian	37
Gambar 3.1	Skema hubungan antara variabel	43

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1** Surat permohonan menjadi responden
- Lampiran 2** Lembar persetujuan responden
- Lampiran 3** Kuesioner nyeri menstruasi
- Lampiran 4** Lembar observasi kelompok kontrol dan skala nyeri menurut Mankoski
- Lampiran 5** Lembar observasi kelompok eksperimen satu (musik Mozart) dan skala nyeri menurut Mankoski
- Lampiran 6** Lembar observasi kelompok eksperimen dua (musik Kenny G) dan skala nyeri menurut Mankoski
- Lampiran 7** Data hasil penelitian
- Lampiran 8** Hasil pengolahan data dan analisa data

Eva Marvia. (2008). Pengaruh Tehnik Distraksi (Mendengarkan Musik) Terhadap Penurunan Nyeri Saat Menstruasi Hari Ke-1 Pada Mahasiswa PSIK UMY.
Pembimbing:
drh. Zulkhah Noor, M.Kes

INTISARI

Nyeri menstruasi merupakan salah satu nyeri akut yang biasa disebut dismenorea, umumnya terjadi pada remaja putri usia 15-25 tahun. Terapi non farmakologi dapat digunakan untuk mengurangi nyeri menstruasi, salah satunya dengan distraksi mendengarkan musik Mozart dan Kenny G. Kedua musik ini mempunyai nada yang lembut, nadanya memberikan stimulasi gelombang alfa, ketenangan, membuat pendengarnya lebih rileks. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh tehnik distraksi (mendengarkan musik) terhadap penurunan nyeri saat menstruasi hari ke-1 pada mahasiswa PSIK UMY.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen, dengan desain *true eksperiment*, perancangan *pretest-posttest* dengan group kontrol. Jumlah sampel 45 responden, masing-masing 15 responden pada kelompok kontrol, 15 responden pada kelompok eksperimen 1 (musik Mozart) dan 15 responden pada kelompok eksperimen 2 (musik Kenny G) yang diambil secara purposive sampling. Instrument yang digunakan adalah CD musik Mozart, Kenny G dan lembar observasi skala nyeri menurut Mankoski. Uji statistic menggunakan *Kruskal-Wallis*, *Wilcoxon*, *Kolmogorov-Smirnov* dengan tingkat kemaknaan $\alpha < 0,05$.

Hasil penelitian ini didapatkan pada kelompok kontrol tidak ada perbedaan tingkat nyeri menstruasi awal dan 15 menit $\alpha = 0,317$. Tidak terdapat perbedaan kondisi awal pada ketiga kelompok $\alpha = 0,585$. Pemberian terapi musik Mozart dan Kenny G selama 15 menit dapat menurunkan tingkat nyeri menstruasi $\alpha = 0,001$. Pemberian terapi musik Mozart dan Kenny G menurunkan tingkat nyeri dengan signifikansi yang tidak berbeda $\alpha = 0,660$. Kesimpulan penelitian adalah pemberian terapi musik Mozart & Kenny G dapat menurunkan nyeri menstruasi secara bermakna.

Kata Kunci: Terapi Musik Mozart & Kenny G, Tingkat Nyeri, Menstruasi

Eva Marvia. (2008). The influence of distraction technique (listening the music) to the pain reduce when menstruation in the first day to nursing science students in Muhammadiyah University of Yogyakarta

Adviser:

drh. Zulkhah Noor, M.Kes

ABSTRACT

Pain Menstruation is one of acute pains that called dysmenorrheal, usually it is held to girl in 15-25 years old. Non pharmacology therapy can use to reduce pain menstruation, one of the therapy is distraction with listening Mozart and Kenny G music. Both of the music have soft melody, the melody can give stimulation alpha wave, comfortable, and make the listener more relax. The purpose of this research is to know the influence of distraction technique (listening the music) to the pain reduce when menstruation in the first day to nursing science students in Muhammadiyah University of Yogyakarta.

The kind of this research is experiment with *true experiment design, pre test-post test design use control group*. The number of respondents are 45 respondents that consist of 15 respondents as control group, 15 respondent as experiment group 1 (Mozart music) and 15 respondent as experiment group 2 (Kenny G music) that taken use purposive sampling. Instrument of the research is CD music Mozart, Kenny G, and observation check list of pain according to Mankoski. Statistic test use *Kruskal-Wallis, Wilcoxon, Kolmogorov-Smirnov with sigificance $\alpha < 0,05$*

The result of the research in control group there is no differences in first pain level menstruation and 15 minutes $\alpha = 0,317$. There is no differences in first condition to 3 groups $\alpha = 0,585$. The giving of Mozart and Kenny G music for 15 minutes can reduce pain menstruation $\alpha = 0,001$. The giving of Mozart and Kenny G music can reduce pain menstruation with does not different significance $\alpha = 0,660$. The conclusion of the research is the giving of Mozart and Kenny G music can reduce pain menstruation is significance.

Keywords: Mozart and Kenny G music therapy, pain level, menstruation