

ABSTRAK

ANALISIS TERAPI *EFFLEURAGE MASSAGE* DAN MUSIK KLASIK MOZART TERHADAP DISMENORE PRIMER PADA REMAJA PUTRI DI PONDOK PESANTREN AL-IBTIKARY KARANGAN KABUPATEN TRENGGALEK

Erni Arisa Putri, Nur Yeny Hidajaturokhmah

Institut Ilmu Kesehatan STRADA Indonesia

Dimenore merupakan nyeri perut bagian bawah yang terjadi menjelang menstruasi atau selama menstruasi itu terjadi. Dismenore dapat membuat wanita tidak dapat melakukan aktivitas sehari-hari seperti belajar, bekerja serta aktifitas sehari-hari lainnya dan mengharuskan untuk tidur. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui analisis terapi *effleurage massage* dan musik klasik mozart terhadap dismenore primer pada remaja putri di pondok pesantren Al-Ibtikary Trenggalek.

Desain penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan *pre eksperimental design pretest-posttest one group*. Variabel independen penelitian ini yaitu terapi *effleurage massage* dan terapi musik klasik mozart, sedangkan variabel dependennya yaitu Dismenore Primer. Instrumen yang digunakan adalah *Numerik Rating Scale (NRS)* pada 35 responden yang diambil dengan teknik *purposive sampling*.

Hasil tingkat nyeri responden sebelum di berikan terapi mayoritas mengalami dismenore primer kategori nyeri sedang yaitu skala 4-6 sebanyak 19 responden (54%). Setelah diberikan terapi mayoritas responden mengalami dismenore primer kategori nyeri ringan skala 1-3 sebanyak 27 responden (77%).

Hasil penelitian menggunakan *Uji Wilcoxon* dengan nilai $\alpha = 0,05$ didapatkan hasil signifikan 0,000, karena nilai signifikansi $< 0,05$ yang berarti ada pengaruh pemberian terapi *effleurage massage* dan musik klasik mozart terhadap penurunan dismenore primer pada remaja putri di pondok pesantren Al-Ibtikary Karang Trenggalek.

Terapi *effleurage massage* dapat menghangatkan otot dan melancarkan sirkulasi darah, sedangkan terapi musik klasik mozart dapat merangsang hormon endorfin yang apabila kedua terapi tersebut dilakukan dapat mengurangi rasa nyeri.

Kata kunci : dismenore primer, *effleurage massage*, musik klasik mozart

ABSTRACT

ANALYSIS OF EFFLEURAGE MASSAGE AND MOZART CLASSIC MUSIC THERAPY ON PRIMARY DYSMENORRHOEA IN ADOLESCENT GIRLS AT THE AL-IBTIKARY ISLAMIC BOARDING SCHOOL KARANGAN TRENGGALEK DISTRICT

Erni Arisa Putri, Nur Yeny Hidajaturokhmah

Institut Ilmu Kesehatan STRADA Indonesia

Dysmenorrhea is lower abdominal pain that occurs before menstruation or during menstruation. Dysmenorrhea can make women unable to carry out daily activities such as studying, working and other daily activities and requires them to sleep. The aim of this research was to determine the analysis of effleurage massage therapy and Mozart classical music on primary dysmenorrhea in young women at the Al-Ibtikary Trenggalek Islamic boarding school.

The design of this research is quantitative with a pre-experimental design approach pretest-posttest one group. The independent variables of this research are effleurage massage therapy and Mozart classical music therapy, while the dependent variable is Primary Dysmenorrhea. The instrument used was the Numerical Rating Scale (NRS) for 35 respondents taken using a purposive sampling technique.

The results of the pain level of respondents before being given therapy were that the majority experienced primary dysmenorrhea in the moderate pain category, namely on a scale of 4-6, 19 respondents (54%). After being given therapy, the majority of respondents experienced primary dysmenorrhea in the mild pain category on a scale of 1-3, 27 respondents (77%).

The results of the study using the Wilcoxon test with a value of $\alpha = 0.05$, it was found significantly 0,000, because the significance value was <0.05 which meant there was an effect of giving effleurage massage therapy and classical music Mozart on the decline in primary dysmenorrhea in the women's teenager in Islamic boarding schools Al-IbitAkary by Trenggalek.

Effleurage massage therapy can warm muscles and improve blood circulation, while Mozart classical music therapy can stimulate endorphin hormones which, if both therapies are carried out, can reduce pain.

Keywords : *primary dysmenorrhea, effleurage massage, mozart classical music*