



Volume 11 Nomor 1 (2021) 10-14

JURNAL KEBIDANAN

p-ISSN: 2089-7669 ; e-ISSN: 2621-2870

<http://dx.doi.org/10.31983/jkb.v11i1.6278>



The Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation and Mozart Music Therapy on Premenstrual Syndrome Stress Scores

Fina Nurul Azizah¹, Sri Sumarni¹, Farida Sukowati², Suryati Kumorowulan³

¹ Magister Terapan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Semarang, Indonesia

² Dinas Kesehatan Kabupaten Demak, Indonesia

³ Balai Litbangkes Magelang, Indonesia

Jl. Tirta Agung Pedalangan Banyumanik, Semarang, Jawa Tengah, Indonesia

Jl. Sultan Hadiwijaya Mangunjiwan, Demak, Jawa Tengah, Indonesia

Desa Kavling Jayan, Borobudur, Magelang, Jawa Tengah, Indonesia

Corresponding author: Fina Nurul Azizah

Email: finaazizah2305@gmail.com

Received: August 25th, 2020; Revised: October 07th, 2020; Accepted: November 05th, 2020

ABSTRACT

The incidence of premenstrual syndrome is high. Premenstrual syndrome sufferers feel disturbed with the symptoms. One of these symptoms is stress. Stress can be reduced by progressive muscle relaxation and Mozart's music therapy. The purpose of the study was to determine the effectiveness of progressive muscle relaxation and Mozart's Music therapy on the stress of premenstrual syndrome. This study used a quasi-experiment with non-equivalent control group design. The population was 89 midwifery students Health Polytechnic Semarang. The sample was 50 people divided into two groups with purposive sampling technique. The results showed there was an effect of progressive muscle relaxation on premenstrual syndrome stress score (p-value : 0.001) with the average score decrease 5.32. It also showed that there was an effect of Mozart's Music therapy on premenstrual syndrome stress scores (p-value : 0.001) with the average score decrease 2.8. Different test between two groups was found that there were differences in effectiveness of progressive muscle relaxation and Mozart's music therapy on premenstrual syndrome stress scores (p-value : 0.008). Progressive muscle relaxation is more significant in reducing premenstrual syndrome stress score. The research place suggested to apply progressive muscle relaxation and Mozart music therapy to students who experience stress in premenstrual syndrome.

Keyword : premenstrual syndrome; stress; progressive muscle relaxation; mozart music therapy

Pendahuluan

Premenstrual syndrome adalah kumpulan gejala fisik, psikologis dan emosi yang terjadi tujuh hingga sepuluh hari sebelum haid. Gejala-gejala tersebut meliputi cemas, lelah, susah konsentrasi, susah tidur, hilang energi, sakit kepala, sakit perut, dan nyeri payudara [1],[2]. Sebanyak 85% remaja di Indonesia mengalami *premenstrual syndrome* pada tahun 2016 [3]. Menurut hasil penelitian di Semarang pada tahun 2013, sebanyak 96,8% remaja mengalami pre-menstrual syndrome [4].

Kejadian *premenstrual syndrome* berpengaruh negatif terhadap kehidupan sehari-hari remaja. Penelitian tahun 2011 di Sekolah Pemerintahan Colombo Sri Lanka mengemukakan bahwa *premenstrual syndrome* mengganggu aktivitas sehari-hari remaja, terutama kegiatan sekolah dan hubungan sosial. Sebanyak 30,8% siswa di sekolah tersebut tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler akibat *premenstrual syndrome* [5]. Selain itu, angka absensi kerja/sekolah akibat *pre-*

menstrual syndrome di Kota Beni-Suef Mesir Mencapai 53.3% [6].

Gejala-gejala *premenstrual syndrome* dibagi menjadi gejala fisik dan psikologis. Salah satu gejala psikologis adalah stres. Relaksasi otot progresif dan terapi musik dapat mengatasi stres. Relaksasi otot progresif adalah dapat menurunkan kadar kortisol dalam darah, tekanan darah, denyut jantung, kecemasan dan sakit kepala [7]. Sedangkan terapi musik dapat meregulasi fungsi tubuh, mengstimulasi pikiran, membuat tubuh nyaman, mengatasi rasa sakit dan meningkatkan suasana hati [8].

Jenis musik yang mempunyai efek dapat menurunkan stres adalah musik *Mozart*. Musik *Mozart* mempunyai efek yang tidak dimiliki oleh musik lain. Irama, melodi dan frekuensi musik *Mozart* dapat mengobati, menyembuhkan, menyebabkan rileks dan merangsang wilayah kreatif otak. Musik *Mozart* dengan tempo 60-80 bpm dapat mengubah gelombang otak dari beta menjadi alfa sehingga terjadi ketenangan [9].

Hasil studi pendahuluan di Jurusan Kebidanan Poltekkes Semarang yaitu sebanyak 79 (88,7%) dari 89 mahasiswi mengalami *premenstrual syndrome*. Selain itu, peneliti juga melakukan studi pendahuluan mengenai stres saat *premenstrual syndrome* pada 19 mahasiswi Jurusan Kebidanan Poltekkes Semarang dengan menggunakan kuesioner *Preceived Stress Scale*. Dari studi pendahuluan tersebut didapatkan 18 (94,7%) mahasiswi mengalami stres sedang dan 1(5,3%) mahasiswi mengalami stres berat saat *premenstrual syndrome*.

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui efektivitas relaksasi otot progresif dan terapi musik *Mozart* terhadap skor stres *premenstrual syndrome*.

Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah *quasy eksperiment* dengan *nonequivalent control group design*. Penelitian ini dilaksanakan pada 7 Januari-20 Maret 2019.

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswi S-1 Terapan Kebidanan kelas reguler tingkat I-II Poltekkes Semarang yang berjumlah 89 orang. Sampel penelitian ini adalah 50 orang yang dibagi menjadi dua kelompok, 25 orang pada kelompok relaksasi otot progresif dan 25 orang pada kelompok terapi musik *Mozart* Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*.

Penelitian ini menggunakan kuesioner *The Shortened Premenstrual Assesment Form* dan *Preceived Stress Scale* 10. Kedua kuesioner tersebut telah terbukti valid dan reliabel untuk mengukur *premenstrual syndrome* dan stres.

Sebelum dilakukan intervensi, peneliti membagikan kuesioner pemantauan untuk mengetahui skor *premenstrual syndrome* selama 3 bulan terakhir dan menghitung perkiraan masa *premenstrual syndrome*. Saat hari perkiraan masa *premenstrual syndrome*, peneliti membagikan kuesioner stres *premenstrual syndrome*. Peneliti menyeleksi responden dan membagi responden menjadi dua kelompok. Selanjutnya, peneliti memberikan relaksasi otot progresif pada kelompok 1 dan terapi musik *Mozart* pada kelompok 2 dalam waktu 30 menit, setiap sore selama 3 hari saat responden mengalami *premenstrual syndrome*. Setelah itu, peneliti membagikan kuesioner *premenstrual syndrome* dan stres.

Data dianalisis dengan analisis univariat dan bivariat. Analisis bivariat dilakukan menggunakan *Wilcoxon* dan *Independent T-test*. Penelitian ini mendapatkan *ethical clearance* dari FKM UNDIP dengan nomor 32/EA/KEPK-FKM/2019.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1

Karakteristik Penderita *Pre- Menstrual Syndrome*

Variabel	Kelompok	
	ROP f(%)	<i>Mozart</i> f(%)
Usia (Tahun)		
18	12 (48%)	3 (12%)
19	13 (52%)	13 (52%)
20	0	9 (36%)
Jumlah	25 (100%)	25 (100%)
Status Perkawinan		
Kawin	0	0
Belum Kawin	25 (100%)	25 (100%)
Jumlah	25 (100%)	25 (100%)

Tabel 2

Skor Stres Premenstrual syndrome Sebelum dan Sesudah Dilakukan Pemberian Relaksasi Otot Progresif dan Terapi Musik *Mozart*

Kelompok	Data	n	Mean ±SD	Selisih Mean	p- Value
ROP	Pre	25	16,92 ±2,91	5,32	0,001
	Post	25	11,6 ± 3,66		
<i>Mozart</i>	Pre	25	17,4 ±2,82	2,8	0,001
	Post	25	14,6± 4,02		

Tabel 3

Perbedaan Efektivitas Relaksasi Otot Progresif dan Terapi Musik *Mozart* Terhadap Skor Stres *Premenstrual Syndrome*

Variabel	Kelompok	n	Mean ±SD	p-value
Skor Stres (<i>Posttest</i>)	ROP	25	11,6 ±3,66	0,008
	<i>Mozart</i>	25	14,6 ±4,02	

Berdasarkan tabel 1, dapat diketahui bahwa pada kelompok relaksasi otot progresif jumlah responden yang berusia 18 tahun adalah 12 (48%) orang dan jumlah responden yang berusia 19 tahun adalah 13 (52%). Pada kelompok terapi musik *Mozart* jumlah responden yang berusia 18 tahun adalah 3 (12%) orang, jumlah responden yang berusia 19 tahun adalah 13 (52%) orang, dan jumlah responden yang berusia 20 tahun adalah 9(36%) orang.

Berdasarkan tabel 2 pada kelompok relaksasi otot progresif, rata-rata skor pretest stres

premenstrual syndrome 16,92 standar deviasi 2,91.Sedangkan rata-rata skor posttest 11,6

standar deviasi 3,66. Selisih skor rata-rata pretest posttest adalah 5,32. Setelah diuji dengan *Wilcoxon* didapatkan *p-value* 0,001< 0,05, berarti ada pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tingkat stres *premenstrual syndrome*. Hal tersebut disebabkan karena saat dilakukan relaksasi otot progresif yaitu dengan menegangkan otot-otot wajah hingga kaki selama 5-7 detik kemudian dilakukan relaksasi selama 20-30 detik dapat memicu produksi hormon endorfin dan serotonin. Hormon tersebut berfungsi untuk meningkatkan

rasa sejahtera dan harga diri, serta meningkatkan toleransi wanita terhadap pengaruh *premenstrual syndrome*. Selain itu, relaksasi otot progresif dapat

mengurangi ketegangan otot, menurunkan kadar kortisol, tekanan darah, dan denyut jantung sehingga dapat menurunkan stres [8],[10].

Penelitian ini sesuai dengan penelitian Irawan dkk (2018) yang menjelaskan bahwa relaksasi otot progresif dapat menurunkan stres (p -value: 0,001) dan tekanan darah (p -value: 0,001) pasien hipertensi di Kota Langsa Banda Aceh [11]. Selain itu, penelitian Ilmi dkk (2017) juga menyatakan bahwa relaksasi otot progresif dapat menurunkan stres narapidana di Lapas Jember dengan p -value 0,009<0,05 [12].

Pada kelompok terapi musik *Mozart* rata-rata skor pretest stres *premenstrual syndrome* 17,4 standar deviasi 2,82. Sedangkan rata-rata posttest 14,6 standar deviasi 4,02. Selisih skor rata-rata pretest posttest adalah 2,8. Setelah diuji menggunakan *Wilcoxon* didapatkan nilai p -value 0,001<0,05 yang berarti ada pengaruh terapi musik *Mozart* terhadap tingkat stres *premenstrual syndrome*.

Menurut teori Campbell (2001) terapi musik *Mozart* dapat merangsang tubuh untuk mengeluarkan endorfin dan merubah gelombang otak menjadi gelombang ketenangan sehingga gejala *premenstrual syndrome* berkurang. Selain itu juga dapat menurunkan hormon kortisol, tekanan darah, nadi sehingga dapat mengurangi stres [9].

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Kurnianingsih (2013) yang menjelaskan bahwa terapi musik klasik *Mozart* efektif dalam menurunkan stres kerja pada perawat di ruang IGD RSUD Dr. R. Goetheng Taroenadibrata Purbalingga dengan *effect size* = 2,01[13]. Selain itu, hasil penelitian Ladiyansyah (2014) juga menunjukkan nilai $Z = -2.032$ dan p -value 0,042<0,05 yang berarti bahwa ada perbedaan skor stres kerja sebelum dan sesudah perilaku mendengarkan musik *Mozart* [14].

Berdasarkan Tabel 3, rata-rata skor stres *premenstrual syndrome* setelah dilakukan relaksasi otot progresif adalah 11,6 dengan standar deviasi 3,66 dan setelah dilakukan terapi musik *Mozart* adalah 14,6 dengan standar deviasi 4,02. Setelah dilakukan uji Independent T-test, didapatkan nilai p -value 0,008 < 0,05 berarti ada perbedaan efektivitas antara relaksasi otot progresif dan terapi musik *Mozart* terhadap skor stres *premenstrual syndrome*.

Daftar Pustaka

- [1] M. Anwar, A. Baziad, and R. P. Prabowo, *Ilmu Kandungan*, 3rd ed. Jakarta: PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirodihardjo, 2011.
- [2] Joseph and M. Nugroho, *Catatan Kuliah*

Hasil penelitian ini didukung dengan penelitian Nurman (2017) bahwa relaksasi otot progresif lebih efektif dari pada teknik relaksasi nafas dalam untuk menurunkan tekanan darah penderita hipertensi (p -value 0,001 < 0,05) [15]. Selain itu, menurut hasil penelitian Faradisi (2012) pemberian terapi murotal lebih efektif menurunkan tingkat kecemasan pasien dibandingkan dengan terapi musik (p -value 0,001<0,05) [16].

Relaksasi otot progresif dan terapi musik *Mozart* berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah, denyut jantung, kadar kortisol, dan dapat merangsang keluarnya endorfin sehingga keduanya dapat menurunkan stres. Akan tetapi, relaksasi otot progresif lebih maksimal dalam menurunkan stres karena lebih banyak rangsangan yang diberikan dari pada terapi musik *Mozart*.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan efektivitas antara relaksasi otot progresif dan terapi musik *Mozart* terhadap skor stres *premenstrual syndrome* (p -value 0,008<0,05). Relaksasi otot progresif lebih signifikan dalam menurunkan skor stres *premenstrual syndrome* dari pada terapi musik *Mozart* (Penurunan rata-rata ROP: 5,32 > penurunan rata-rata *Mozart* : 2,8).

Penderita *premenstrual syndrome* diharapkan untuk melakukan relaksasi otot progresif secara sungguh-sungguh dalam waktu 30 menit selama 3 hari pada saat *premenstrual syndrome* untuk menurunkan stres *premenstrual syndrome*. Institusi tempat penelitian diharapkan untuk membentuk komunitas kesehatan reproduksi dan menerapkan relaksasi otot progresif dan terapi musik *Mozart* pada mahasiswa yang mengalami stres *premenstrual syndrome*. Peneliti diharapkan untuk menambah sumber referensi mengenai stres dan *premenstrual syndrome*. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menambahkan faktor kebiasaan olahraga dan pola makan.

Ginekologi dan Obstetri (ONSGYN). Yogyakarta: Nuha Medika, 2011.

- [3] N. W. Noviani and N. P. P. Utami, "Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Menstruasi Dengan Kejadian Premenstrual Syndrome Di SMP Keramas Blahbatuh Tahun 2016," *J.*

- Genta Kebidanan*, vol. 6, no. 2, 2016, [Online]. Available: <http://ejournal.akbidkartinibali.ac.id/index.php/JurnalGentaKebidanan/article/view/89>
- [4] R. Pratita and A. Margawati, "Hubungan antara Derajat Sindrom Premenstruasi dan Aktivitas Fisik dengan Perilaku Makan pada Remaja Putri," Universitas Diponegoro, 2013.
- [5] N. K. Chandraratne and N. S. Gunawardena, "Premenstrual Syndrome: The Experience from a Sample of Sri Lankan Adolescents," *J. Pediatr. Adolesc. Gynecol.*, vol. 24, no. 5, 2011, doi: 10.1016/j.jpag.2011.05.010.
- [6] A. E. Arafa, S. A. Senosy, H. K. Helmy, and A. A. Mohamed, "Prevalence and patterns of dysmenorrhea and premenstrual syndrome among Egyptian girls (12-25 years)," *Middle East Fertil. Soc. J.*, 2018, [Online]. Available: <https://doi.org/10.1016/j.mefs.2018.01.007>.
- [7] L. Varvogli and C. Darviri, "Stress management techniques: Evidence-based procedures that reduce stress and promote health," *Heal. Sci. J.*, vol. 5, no. 2, 2011, doi: 10.1109/ISMICT.2011.5759814.
- [8] W. I. Mubarak, L. Indawati, and J. Susanto, *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar*. Jakarta: Salemba Medika, 2015.
- [9] D. Campbell, *Efek Mozart Memanfaatkan Kekuatan Musik untuk Mempertajam Pikiran, Meningkatkan Kreativitas, dan Menyehatkan Tubuh*. Jakarta: PT.Gramedia Pustaka Utama, 2001.
- [10] P. A. Potter and A. G. Perry, *Fundamental Keperawatan Buku 2*, 7th ed. Jakarta: Salemba Medika, 2010.
- [11] D. Irawan, K. Hasballah, and H. Kamil, "Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Stres dan Tekanan Darah pada Klien Hipertensi," 2018.
- [12] Z. M. Ilmi, E. I. Dewi, and H. Rasni, "Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Tingkat Stres Narapidana Wanita di Lapas Kelas II A Jember," vol. 5, no. 3, pp. 497–504, 2017.
- [13] D. Kurnianingsih, J. Suroso, and A. Muhajirin, "Efektifitas Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Stres Kerja Perawat Igd Di Rsud Dr . R . Goetheng," *Pros. Konf. Nas.*, pp. 166–172, 2013, [Online]. Available: <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/psn12012010/article/view/870>
- [14] I. P. D. Ladiyansyah, "Menurunkan Tingkat Stres Kerja Pada Karyawan Melalui Musik," vol. 02, no. 01, pp. 2301–8267, 2014, [Online]. Available: <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/view/1770>
- [15] M. Nurman, "Efektifitas antara Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Desa Pulau Birandang Wilayah Kerja Puskesmas Kampar Timur Tahun 2017," *J. Ners Univ. Pahlawan Tuanku Tambusai*, 2017, [Online]. Available: <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners/article/view/122>.
- [16] F. Faradisi, "Efektivitas Terapi Murotal dan Terapi Musik Klasik terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pra Operasi di Pekalongan," *J. Ilm. Kesehat.*, 2012.