

BAB II

TINJAUAN TEORI

A. Pre Menstruasi Sindrom

A.1 Pengertian Pre Menstruasi Sindrom

Pre Menstruasi Sindrom (PMS), merupakan gangguan siklus yang umum terjadi pada wanita muda dan pertengahan, ditandai dengan gejala fisik dan emosional yang konsisten, terjadi selama fase luteal pada siklus menstruasi. Pre Menstruasi Sindrom adalah suatu kumpuan gejala, dan jenis serta intensitas gejala berbeda-beda dari wanita ke wanita pada siklus menstruasi. Gejala-gejala bertahan dan berlangsung beberapa jam hingga lebih atau sama dengan 10 hari, biasanya berhenti ketika menstruasi dimulai (Saryono & Waluyo, 2018).

PMS adalah ketidaknyamanan atau gejala-gejala fisik dan mental yang timbul saat wanita akan mengalami 7-14 hari sebelum siklus menstruasi. Seseorang yang dikatakan PMS jika merasakan salah satu gejala fisik dan gejala emosional selama tiga kali masa menstruasi berturut-turut, maka sudah dapat dikatakan menderita PMS (Proverawati & Misaroh, 2017).

A.2 Penyebab Pre Menstruasi Sindrom

(1) Faktor Hormonal

Faktor hormonal yakni terjadi ketidakseimbangan antara hormone esrrogen dan progesteron berhubungan dengan PMS. Kadar hormon estrogrin sangat berlebih dan melampaui batas normal sedangkan kadar progesteron menurun. Hal ini menyebabkan adanya perbedaan genetic pada sensivitas reseptor dan

Pre menstruasi sindrom terjadi pada rentang waktu hidup lama pada rentang waktu hidup antara pubertas dan menopause, masa ketika ovarium bekerja untuk menghasilkan hormone estrogen. Wanita yang tidak berovulasi tidak mengalami PMS dan biasanya setelah mengalami kehamilan wanita akan sembuh dari PMS.

(2) Faktor Kimiawi

Faktor kimiawi sangat mempengaruhi munculnya PMS. Bahan-bahan kimia tertentu di dalam otak seperti serotonin, berubah-ubah selama siklus menstruasi. Serotonin adalah suatu neurotransmitter yang merupakan suatu bahan kimia yang terlibat dalam pengiriman pesan sepanjang saraf di dalam otak tulang belakang dan seluruh tubuh. Serotonin sangat mempengaruhi suasana hati. Aktivitas serotonin berhubungan dengan gejala depresi, kecemasan, ketertarikan, kelelahan, perubahan pola makan, kesulitan untuk tidur, implusif, agresif dan peningkatan selera.

(3) Faktor Genetik

PMS lebih rentan diderita oleh wanita dengan riwayat PMS pada anggota keluarga wanita lainnya (ibu kandung dan/atau saudari kandungnya). Ibu kandung yang memiliki riwayat menderita PMS secara bermakna berpeluang lebih besar memiliki putri yang kelak menderita PMS (dengan peluang 70%) dibandingkan dengan populasi umum (peluang 37%) (Suparman, 2011).

PMS juga dua kali lebih tinggi pada antar saudari kembar satu telur (monozigot) dibanding kembar dua telur atau bukan saudara kembar (Saryono & Waluyo, 2018).

(4) Faktor Psikologis

Faktor psikis, yaitu stress sangat besar pengaruhnya terhadap kejadian PMS. Gejala-gejala PMS akan semakin menghebat jika di dalam diri seorang wanita terus menerus mengalami tekanan. Dan juga PMS lebih rentan dialami oleh populasi wanita yang mengalami sebelumnya memiliki riwayat gangguan psikiatrik lainnya.

(5) Faktor Gaya Hidup

Faktor gaya hidup dalam diri wanita terhadap pengaturan pola makan juga memegang peranan yang tak kalah penting. Makan terlalu banyak atau terlalu sedikit, sangat berperan terhadap gejala-gejala PMS. Makanan terlalu banyak garam akan menyebabkan retensi cairan, dan membuat tubuh bengkak. Terlalu banyak mengkonsumsi minuman beralkohol dan minuman-minuman berkafein banyak dapat mengganggu suasana hati dan melemahkan tenaga. Rendahnya vitamin dan mineral dapat menyebabkan gejala-gejala dari PMS semakin memburuk.

(6) Faktor Latar Belakang Sosial

Wanita yang tidak bekerja dan berparuh waktu lebih rentan menderita PMS dibandingkan dengan yang bekerja penuh waktu. Wanita yang merasa perkawinannya kurang bahagia maupun yang bersikap konservatif terhadap nilai-nilai perkawinan cenderung mengalami PMS, sikap dan perasaan negative seorang wanita terhadap haid menepatkan dirinya lebih mudah terserang (Suparman, 2011).

A.3 Manifestasi Klinis Pre Menstruasi Sindrom

Lebih dari 200 gejala yang berbeda telah dikenali, tetapi terdapat tiga gejala paling terkemuka yaitu sifat lekas marah, tegang dan disphoria (*unhappiness*). Gejala-gejala yang tepat dan intensitas gejala berbeda-beda setiap wanita. Kebanyakan wanita dengan pre menstruasi sindrom mengalami hanya sedikit dari permasalahan.

Kriteria yang diperlukan untuk menegakkan diagnosis PMS adalah adanya gejala selama fase premenstruasi dan hilang setalah menstruasi datang. Gejala harus ada dalam 5 hari sebelum periode menstruasi. Salah satu gejala yang harus ada (Group A) adalah :

- (1) Depresi alam perasaan
- (2) Perasaan putus asa
- (3) Cemas, tegang
- (4) Perubahan mood secara tiba-tiba
- (5) Marah

Sedangkan gejala tambahan (Group B) adalah :

- (1) Penurunan ketertarikan pada aktivitas sehari-hari
- (2) Kesulitan dalam berkonsetrasi
- (3) Kelemahan, kurang energy
- (4) Perubahan rasa, banyak makan, pilih-pilih makan
- (5) Gangguan tidur
- (6) Keluhan fisik seperti : payudara menegang, bengkak, sakit kepala, sakit sendi atau otot, bengkak penambahan berat badan.

Dari Daily Premenstrual Symptom, adapun 17 keluhan dan/atau gejala PMS yang dirasakan penderita

- 1) Perasaan putus asa
- 2) Depresi (perasaan tertekan)
- 3) Kurang inisiatif
- 4) Penarikan diri
- 5) Ketegangan
- 6) Mudah tersinggung (iritabilitas)
- 7) Bersikap argumentative
- 8) Perasaan gembira
- 9) Perasaan ingin berinteraksi
- 10) Tingkat energy
- 11) Nyeri atau pembengkakkan payudara
- 12) Perut kembung
- 13) Pembengkakan wajah, tangan atau mata kaki
- 14) Nyeri perut atau pelvis
- 15) Nyeri punggung
- 16) Nyeri kepala
- 17) kelelahan

Keluhan yang paling mudah dilihat dari pre mesntruasi sindrom adalah mudah marah, pusing, depresi, perasaan sensitive, lelah dan tubuh agak membengkak. Selain itu, biasanya juga terjadi penumpukan cairan dengan payudara yang agak membengkak, ukuran panggul bertambah besar, wajah

terlihat sembab, sakit kepala, dan nyeri di bagian perut. Perubahan-perubahan mood, seperti mudah marah yang meledak-ledak, dan sering menangis juga kerap menandai munculnya pre menstruasi sindrom ini. Yang lebih berbahaya adalah PMS pun dapat menimbulkan depresi, terkadang sampai memunculkan perasaan ingin bunuh diri, dan bahkan keinginan melakukan kekerasan kepada diri sendiri ataupun ke orang lain (Saryono & Waluyo, 2018).

Pada hari pertama atau satu hari menjelang datang mentruasi, banyak wanita yang mengeluh sakit perut atau tepatnya kram perut. Gangguan kram perut ini tidak termasuk PMS walaupun ada kalanya bersamaan dengan gejala PMS. Kram pada waktu menstruasi atau nyeri menstruasi merupakan suatu gejala yang paling sering, gangguan nyeri yang hebat atau yang dinamakan dismenore. Dismenore memang bukanlah dari PMS dan nyeri perut ini juga tidak ada hubungannya dengan PMS yang mulai terasa 10-14 hari sebelum menstruasi datang, gejala akan hilang begitu menstruasi datang. Jika dismenore membaik atau hilang sama sekali setelah seseorang melahirkan, tidak demikian dengan PMS. Wanita yang pernah melahirkan justru beresiko lebih tinggi menderita PMS (Saryono & Waluyo, 2018).

A.4 Tipe-Tipe Pre Menstruasi Sindrom

Terdapat beberapa macam tipe dan keluhan PMS. Dr. Guy E. Abraham, ahli kandungan dan kebidanan dari Fakultas Kedokteran UCLA, AS, membagi PMS menurut keluhannya yakni PMS tipe A, H, C, dan D. Delapan puluh persen gangguan PMS termasuk tipe A. penderita tipe H sekitar 60%, PMS C 40%, dan PMS D 20%. Kadang-kadang seorang wanita mengalami kombinasi gejala,

misalnya tipe A dan D secara bersamaan, dan setiap tipe memiliki gejalanya sendiri-sendiri. Tipe-tipe PMS antara lain :

(1) PMS Tipe A

Pre Menstruasi Sindrom tipe A (*anxiety*) ditandai dengan gejala seperti rasa cemas, sensitisif, saraf tegang, perasaan labil. Bahkan beberapa wanita mengalami depresi ringan sampai sedang saat sebelum mendapat menstruasi. Keluhan ini timbul akibat ketidakseimbangan hormon estrogen terlalu tinggi dibandingkan dengan hormon progesteron. Pemberian hormon progesteron kadang dilakukan untuk mengurangi keluhan, tetapi beberapa peneliti mengatakan, pada penderita PMS bisa jadi kekurangan vitamin B6 dan magnesium.

(2) PMS Tipe H

Pre Menstruasi Sindrom tipe H (*hyperhydration*) memiliki gejala edema (pembengkakan), perut kembung, nyeri pada buah dada, pembengkakan tangan dan kaki, peningkatan berat badan sebelum menstruasi. Gejala tipe ini dapat juga dirasakan bersamaan dengan tipe PMS lain.

(3) PMS Tipe C

Pre Menstruasi tipe C (*craving*) ditandai dengan rasa lapar ingin mengkonsumsi makanan yang manis-manis (biasanya coklat) dan karbohidrat sederhana (biasanya gula). Pada umumnya sekitar 20 menit setelah menyantap gula dalam jumlah banyak, timbul gejala hipoglikemia seperti kelelahan, jantung berdebar, pusing kepala yang terkadang sampai pingsan. Hipoglikemia timbul karena pengeluaran hormon insuli dalam tubuh

meningkat. Rasa ingin menyantap makanan manis dapat disebabkan oleh stress, tinggi garam dalam diet makanan, tidak terpenuhinya asam lemak esensial (omega 6), atau kurangnya magnesium.

(4) PMS Tipe D

Pre Menstruasi tipe D (*depression*) ditandai dengan gejala rasa depresi, ingin menangis, lemah, gangguan tidur, pelupa, bingung, sulit dalam mengucapkan kata-kata (verbalisasi), bahkan kadang-kadang muncul rasa ingin bunuh diri atau mencoba bunuh diri. Biasanya PMS tipe D berlangsung bersamaan dengan PMS tipe A, hanya sekitar 3% dari seluruh tipe PMS benar-benar murni tipe D.

A.5 Klasifikasi PMS

Adapun dalam PMS dapat dibagi lagi menjadi beberapa kategori dengan keluhan-keluhan yang dirasakan penderita selama PMS yang mengakibatkan kehilangan aktivitas sehari-hari sehingga dapat memudahkan mendiagnosis PMS yang dinilai berdasarkan tingkatan skor yang cenderung meningkat pada hari-hari menjelang menstruasi yang akan datang, seperti :

- (1) Keluhan Ringan, dalam hal ini menunjukkan bahwa bila gejala yang terasa atau yang dialami hanya sedikit terasa dan tidak menganggu aktivitas sehari-hari.
- (2) Keluhan sedang, dalam hal ini menunjukkan bahwa bila gejala yang terasa atau yang dialami hanya terasa sekali dan mempengaruhi beberapa aktivitas sehari-hari.

(3) Keluhan berat, dalam hal ini menunjukkan bahwa bila gejala yang terasa atau yang dialami sangat terasa sekali, terjadi penurunan fungsi dan tidak mampu melakukan aktivitas sehari-hari (Suparman, 2011).

A.6 Terapi

Terapi dapat diberikan setelah diagnosis ditetapkan dengan tepat (Proverawati & Misaroh, 2017).

- (1) Mengkonsumsi pil kontrasepsi oral
- (2) Obat anticemas, seperti Selective Serotonin Reuptake Inhibitors (SSRIs), yang dapat dingunakan setiap hari atau selama 14 hari sebelum menstruasi.
- (3) Obat nyeri over-the-counter (OTC), yaitu obat-obatan penghilang nyeri seperti asetilsalisilat, asetaminofen, dan obat antiinflamasi nonsteroid. Obat-obatan ini dapat membantu menyembuhkan gejala fisik yang sifatnya sedang, seperti nyeri otot atau sakit kepala.
- (4) Melakukan diet, seperti mengurangi kafein (mengurangi rasa tertekan, mudah tersinggung, dan gelisah); garam, termasuk kandungan sodium pada makanan kemasan (mengurangi kembung); mengkonsumsi lebih banyak karbohidrat kompleks dan serat, seperti roti gandum, pasta,ereal, buah dan sayuran; menambah asupan protein pada menu makanan; mengkonsumsi makanan kaya vitamin dan mineral, atau mengkonsumsi suplemen vitamin dan mineral; mengurangi gula dan lemak (meningkatkan energy dan menstabilkan mood), dan menghentikan konsumsi alkohol.

- (5) Kalau bisa, lakukan olahraga seperti aerobik selama 30 menit selama empat hinggaenam kali seminggu. Aerobik melatih otot besar yang membantu meredakan ketegangan saraf dan kecemasan, serta meretensi cairan yang menyebabkan perut terasa penuh.
- (6) Makan teratur, tidur yang cukup, dan berolahraga. Lakukan relaksasi seperti pijat atau hal lain yang membuat anda merasa nyaman.
- (7) Lakukan terapi alternative lain. Misalnya, rekan anda menyarankan untuk menggunakan aromaterapi, akupuntur, minum jamu, atau mengkompres perut dengan bantal.
- (8) Terapi Musik / mendengarkan musik, bagi yang mempunyai hobi mendengarkan musik, tidak ada salahnya mencoba meringankan rasa sakit saat PMS dengan mendengarkan musik juga dapat menengangkan saraf dan membuat pikiran menjadi rileks seperti lagu klasik, murotal atau irama rohani lainnya (Laila,2018).

B. Terapi Musik

B.1 Pengertian terapi musik

Terapi musik adalah sebuah proses interpersonal dimana menggunakan musik untuk membantu meningkatkan dan mempertahankan kesehatan pasien secara fisikal, emosional, intelektual, sosial dan spiritual (Nurgiwiati, 2015).

Terapi musik juga merupakan suatu proses meng-gabung-gabungkan anatra aspek penyembuhan musik itu sendiri dengan kondisi dan situasi, fisik/tubuh, emosi, mental, spiritual, kognitif dan kebutuhan sosial seseorang (Natalina, 2013).

Musik telah dingunakan sepanjang sejarah manusia untuk mengkspresikan emosi. Di semua kultur memiliki musik tradisonal yang dingunakan untuk merubah emosi baik meningkatkan atau menurunkan emosi dan dapat membawa efek secara fisiologis terhadap detak jantung dan pernafasan. Manfaat musik terhadap kesehatan telah dingunakan untuk mengobati pasien di Rumah Sakit Veteran di Amerika setelah Perang Dunia ke II dan kemudian diteliti serta ditetapkan sebagai praktek pengobatan komplementer (Nurgiwiati, 2015).

Beberapa pendapat ahli / pakar tentang musik / terapi musik (Nurgiwiati, 2015).

- (1) Tang W, Yao X, Zheng Z. (1994) bahwa terapi musik dapat meningkatkan komunikasi dengan orang lain, minat kepada stimulus eksternal dan menurunkan isolasi sosial.
- (2) Mayers, K.S (1995) bahwa menulis sebuah lagu dapat menurunkan kecemasan dan distress traumatic pada anak-anak.
- (3) Fiel, T; Martinez, A; Nawrock; T; Pickens, J. et.al (1998) membuktikan bahwa mendengarkan musik dapat menurunkan tingkatan stress hormone (Cortisol) pada pasien depresif remaja.
- (4) Montello, L.M & Coons E.E (1998) menyatakan bahwa terapi musik dapat memfasilitasi ekspresi diri dan menyalurkan frustasi, marah, agresi kedalam pengalaman kreatifitas dan kontol diri.
- (5) Silverman, M.J. (2003) menetapkan bahwa terapi musik efektif menekan dan menghilangkan gejala-gejala psikologi.
- (6) Madson A.T, Silverman M..J (2010) menetapkan bahwa terapi musik dapat menurunkan kecemasan.

(7) Gooding L.F. (2011) membuktikan bahwa terapi musik dapat meningkatkan kemampuan sosial pada anak-anak dan remaja yang mengalami kekurangan dalam kemampuan bersosialisasi.

B.2 Jenis Terapi Musik

Terapi Musik terdiri dari dua jenis (Natalina, 2013)

(1) Aktif-Kreatif

Terapi musik diterapkan dengan melibatkan klien secara langsung untuk ikut aktif dalam sebuah sesi terapi melalui cara :

- a. Menciptakan lagu (composing); klien diajak untuk menciptakan lagu sederhana ataupun membuat lirik dan terapis yang akan melengkapi secara harmoni.
- b. Improvisasi; klien membuat musik secara spontan dengan menyanyi ataupun bermain musik pada saat itu juga atau membuat improvisasi dari musik yang diberikan oleh terapis. Improvisasi dapat juga sebagai ungkapan perasaan klien akan moodnya, situasi yang dihadapi maupun perasaan terhadap seseorang.
- c. Re-creating musik; klien menyanyi ataupun bermain instrument musik dari lagu-lagu yang sudah dikenal.

Menyanyi akan melatih pernafasan, pengucapan kata-kata yang teratur, artikulasi dan juga melatih lafal bicara dengan jelas. Lirik lagu yang sesuai juga dapat menjadi bahan diskusi yang mengungkapkan perasaan klien.

(2) Pasif-Reseptif

Jenis reseptif, klien akan mendapat terapi dengan mendengarkan musik.

Terapi ini menekankan pada physical, emotional intellectual, aesthetic or spiritual dari music itu sendiri sehingga klien akan merasakan ketenangan/relaksasi. Musik yang digunakan dapat bermacam jenis dan style tergantung dengan kondisi yang dihadapi klien.

Terapi musik diterapkan dalam dua kelas, yaitu kelas individu dan kelas grup. Kelas individu, klien diterapi secara personal melalui cara kreatif maupun reseptif. Melalui proses membuat lagu, kondisi relaksasi dan suasana yang nyaman, akan membantu klien untuk merasakan ketenangan, sedangkan dalam kelas grup, dengan metode yang sama melalui kreatif dan reseptif, namun dapat lebih bervariasi dengan melakukan paduan suara, ensemble perkusi, menari secara bersamaan maupun membuat permainan. Kegiatan yang langsung melibatkan klien dengan menggunakan gerakan tubuh akan menciptakan control tubuh dan kesadaran secara keseluruhan.

Untuk menentukan sesi Terapi Musik juga diperhatikan hal-hal berikut ini :

- a. Usia; anak-anak, remaja, dewasa, lanjut usia
- b. Gender; perempuan atau laki-laki
- c. Latar Belakang Kesehatan; kondisi kesehatan klien, apakah ada penyakit tertentu pada bagian tubuh (digestives, nervos, cardio, etc).
klien dalam kondisi sehat atau sedang dalam perawatan.
- d. Kondisi individual yang sesuai dengan karakternya (dilihat dari tanggal lahir-zodiak, jenis pekerjaan/sekolah).

Terapi musik dapat diterapkan pada semua orang, baik dalam keadaan menderita penyakit tertentu maupun seseorang dalam keadaan sehat.

B.3 Manfaat Terapi Musik

Terapi musik merupakan pengobatan secara holistik yang langsung menuju padam penyakit symptom penyakit. Terapi ini akan berhasil jika ada kerjasama antara klien dengan terapis. Proses penyembuhan sepenuhnya tergantung pada kondisi klien, apakah seseorang benar-benar siap menerima proses secara keseluruhan (Natalina, 2013).

Terapi musik memiliki beberapa manfaat, diantaranya :

(1) Musik pada bidang kesehatan

- a. Menurunkan tekanan darah – melalui ritmik musik yang stabil memberi irama teratur pada sistem kerja jantung manusia
- b. Menstimulasi kerja otak – mendengarkan musik dengan harmoni yang baik akan menstimulasi otak untuk melakukan proses analisa terhadap lagu tersebut
- c. Meningkatkan imunitas tubuh – suasana yang ditimbulkan oleh musik akan mempengaruhi sistem kerja hormon manusia, jika kita mendengar musik yang baik/positif maka hormon yang meningkatkan imunitas tubuh juga akan bereproduksi

(2) Musik meningkatkan kecerdasan

- a. Daya ingat – menyanyi dengan menghafalkan lirik lagu, akan melatih daya ingat.
- b. Konsentrasi – saat terlibat dalam bermusik (menyanyi, bermain instrument) akan menyebabkan otak bekerja secara terfokus.

- c. Emosional – musik mampu memberi pengaruh secara emosional terhadap makhluk hidup.
- (3) Musik meningkatkan kerja otot-mengaktifkan motorik kasar dan halus
- (4) Musik untuk kegiatan gerak tubuh (menari, olahraga, dsb)
- (5) Musik menyebabkan tubuh menghasilkan hormon beta-endorfin. Ketika mendengar suara kita sendiri yang indah maka hormon “kebahagian” (beta-endorfin) akan berproduksi.
- (6) Musik membentuk sikap seseorang dengan meningkatkan mood. Karakter makhluk hidup yang dapat terbentuk melalui musik yang rangkaian nada-nada indah akan membangkitkan perasaan bahagia/semangat positif.
- (7) Musik mengembangkan kemampuan berkomunikasi dan sosialisasi dengan mendengarkan musik akan menciptakan sosialisasi karena dalam bermusik dibutuhkan komunikasi.

Terapi musik menyembuhkan secara fisik dan psikis manusia. Para peneliti dari The Neuro, melalui MRI scan membuktikan bahwa otak melepas zat dopamine (hormone yang terkait dengan sistem otak, memberikan perasaan kenikmatan dan penguatan untuk memotivasi seseorang secara proaktif melakukan kegiatan tertentu) (Natalina,2013).

Terapi musik yang diberikan kepada pasien bertujuan mengembangkan fungsi komunikasi, kognitif, motorik, emosional dan kemampuan sosial dengan cara mendengarkan, membayangkan dan menyanyikan lagu, memainkan instrument musik, bergerak mengikuti irama musik/ berjoget, mendiskusikan/ mengekspresikan pikiran dan perasaan dan menciptakan lagu/musik. Jenis musik

yang dingunakan dalam terapi musik adalah disesuaikan dengan tujuan terapi bagi pasien (Nurgiwiati,2015).

B.4 Langkah-langkah dalam terapi musik :

Adapun beberapa menurut Nurgiawati langkah-langkah yang harus dilakukan dalam melakukan terapi musik meliputi :

(1) Persiapan

Persiapan terdiri dari indentifikasi tentang masalah yang dirasakan, kekuatan yang dimiliki oleh pasien dan kebutuhan yang bersifat terapeutik, mengkaji informasi dari pasien tentang respon terhadap musik/menyenangi musik, jenis musik yang disukai pasien seperti music pop, jazz, rock, country, dangdut, irama melayu dan lain-lain, serta latar belakang kehidupan pasien. Berdasarkan pengakajian maka terapis menetapkan tujuan yang kadang-kadang mendapatkan masukan dari pasien, keluarga atau dari tim kesehatan, dan tujuan harus realistik yaitu dapat tercapai oleh pasien dalam satuan waktu tertentu. Kemudian terapis membuat perencanaan dengan berbagai strategis dan pengalaman musik yang dapat membantu pencapaian kebutuhan pasien.Selanjutnya menentukan setting/tatanan dan menetukan apakah pasien ditetapkan sebagai individual, atau dalam kelompok.

(2) Pelaksanaan

Pada situasi kliniik terapis dan tim kesehatan harus memiliki kemampuan yang dalam, pengetahuan yang luas tentang jenis-jenis musik untuk memenuhi kebutuhan pasien secara pribadi maupun kelompok diantaranya adalah :

a) Mendengarkan musik

Yaitu melatih pasien untuk berkonsentrasi, bereaksi terhadap musik. Mendengarkan musik melibatkan secara fisikal, emosional, intelektual, estetik, dan spiritual dari musik dan pasien akan bereaksi melalui aktifitas, seperti relaksasi atau meditasi, memperlihatkan gerakan yang terstruktur atau bebas, asosiasi bebas, berimajinasi, mengingat kejadian/ memori lama, menurunkan kecemasan, gejala stress, mengurangi rasa sakit, mengatur fungsi tubuh seperti detak jantung dan pernafasan, meningkatkan semangat.

b) Improvisasi musik

Pasien menyanyikan lagu dan merespon secara spontan untuk merubah suara/nada dari musik yang dapat mengekspresikan perasan, kejadian-kejadian, situasi yang akan dieksplorasi dalam terapi musik serta bertujuan untuk melatih pasien dalam artikulasi, irama dan mengontrol pernafasan, melatih kemampuan interpersonal, berkomunikasi, eksplorasi perasaan. Kegiatan ini cocok untuk pasien yang dengan gangguan emosional.

c) Mendiskusikan tentang musik

Terapis membantu pasien untuk mendiskusikan tentang musik, bagaimana reaksi, perasaan, fikiran, imajinasi pasien terhadap lagu. Melalui berdiskusi akan membantu pasien untuk berkomunikasi, menyadari akan memori dan emosi yang dirasakan serta perlu untuk dibicarakan, belajar untuk mengemukakan persaan, masalah dan belajar menerima dan memberikan pendapat kepada orang lain.

Menurut Natalina (2013) dalam melakukan terapi musik dialakukan langkah-langkah sebagai berikut :

- (1) Pengkajian dengan melakukan observasi (pendataan klien)
 - a. Usia klien; anak-anak, remaja, dewasa, lanjut usia, faktor usia memengaruhi penggunaan metode
 - b. Jenis kelamin; perempuan atau laki-laki, perbedaan kondisi emosional seseorang (laki-laki atau perempuan).
 - c. Latar belakang kondisi kesehatan pasien, apakah pasien dalam kondisi sehat atau sedang dalam perawatan.
- (2) Rancangan terapi
 - a. Rumusan terapi – membuat rancangan materi terapi
 - b. Seleksi musik – menentukan jenis musik yang sesuai
 - c. Komunikasi – membangun komunikasi antara terapis dengan klien
 - d. Membangun kesadaran diri dan pemberdayaan
 - e. Menerapkan metode yang sesuai dalam terapi musik
- (3) Evaluasi
- (4) Hasil akhir

B.5 Waktu Pelaksanaan Terapi Musik

Waktu yang ideal untuk melakukan mendengarkan musik selama kurang lebih 30 menit hingga satu jam tiap hari, namun jika tidak memiliki waktu yang cukup 10 menit juga bisa menjadi efektif, karena selama waktu 10 menit musik telah membantu pikiran seseorang beristirahat (Proverawati, 2017).

Pada terapi musik tidak ada batasan waktu, boleh diputar kapan saja setiap hari selama merasakan keluhan-keluhan yang sedang terjadi secara 7 hari berturut-turut. Waktu terbaik untuk mendengarkan terapi musik adalah pagi hari, sore hari dan malam hari sebelum tidur (Panduan terapi musik.com, 2019).

B.6 Terapi Musik Untuk PMS

Pada terapi musik untuk PMS dengan sengaja ataupun tidak, ia akan mendapatkan manfaat lebih rileks. Tubuh dan pikiran akan menjadi rileks, tenang dan damai. Apabila ingin mengatasi gangguan menstruasi yang sedang dialami, maka panduan berikut ini silakan untuk mengikuti dengan seksama. Disarankan dalam sehari Anda mendengarkan CD Healthy Menstruation minimal 30 sampai Anda benar-benar terbebas dari masalah Anda. Maksud “terbebas dari masalah” adalah ketika keluhan yang ada sudah hilang sepenuhnya atau tinggal sedikit saja dan tidak begitu mengganggu. Berikut ini langkah-langkah melakukan Terapi Musik Healthy Menstruation:

- (1) Cari waktu dan tempat yang nyaman dimana Anda bisa santai kurang lebih 30 menit. Apabila Anda sibuk, Anda bisa gunakan waktu menjelang tidur malam.
- (2) Ambil posisi duduk bersandar, berbaring atau posisi tidur yang menurut Anda nyaman.
- (3) Putar salah satu Audio dari CD Healthy Menstruation dan biarkan diri Anda rileks.

(4) Pejamkan mata Anda dan biarkan pikiran serta tubuh Anda mengalir seperti air. Anda tidak perlu berusaha konsentrasi atau mengosongkan pikiran. Biarkan pikiran Anda melayang kemana saja. Anda hanya perlu membiarkan dan mengamati pikiran dan tubuh Anda mengalir mengikuti stimulasi suara yang Anda dengar dari CD Healthy Menstruation. Jika nantinya Anda tertidur, biarkan saja tertidur tidak masalah.

(5) Biarkan diri Anda lepas (tidak melakukan apapun) selama kurang lebih 30 menit dan selesai.

CATATAN RINGKAS: Jadi cara mudah melakukan terapi musik Healthy Menstruation adalah dengan memejamkan mata sambil mendengarkan CD Healthy Menstruation dan membiarkan pikiran Anda lepas melayang ke mana saja. Tidak perlu mencoba untuk konsentrasi atau mengosongkan pikiran.

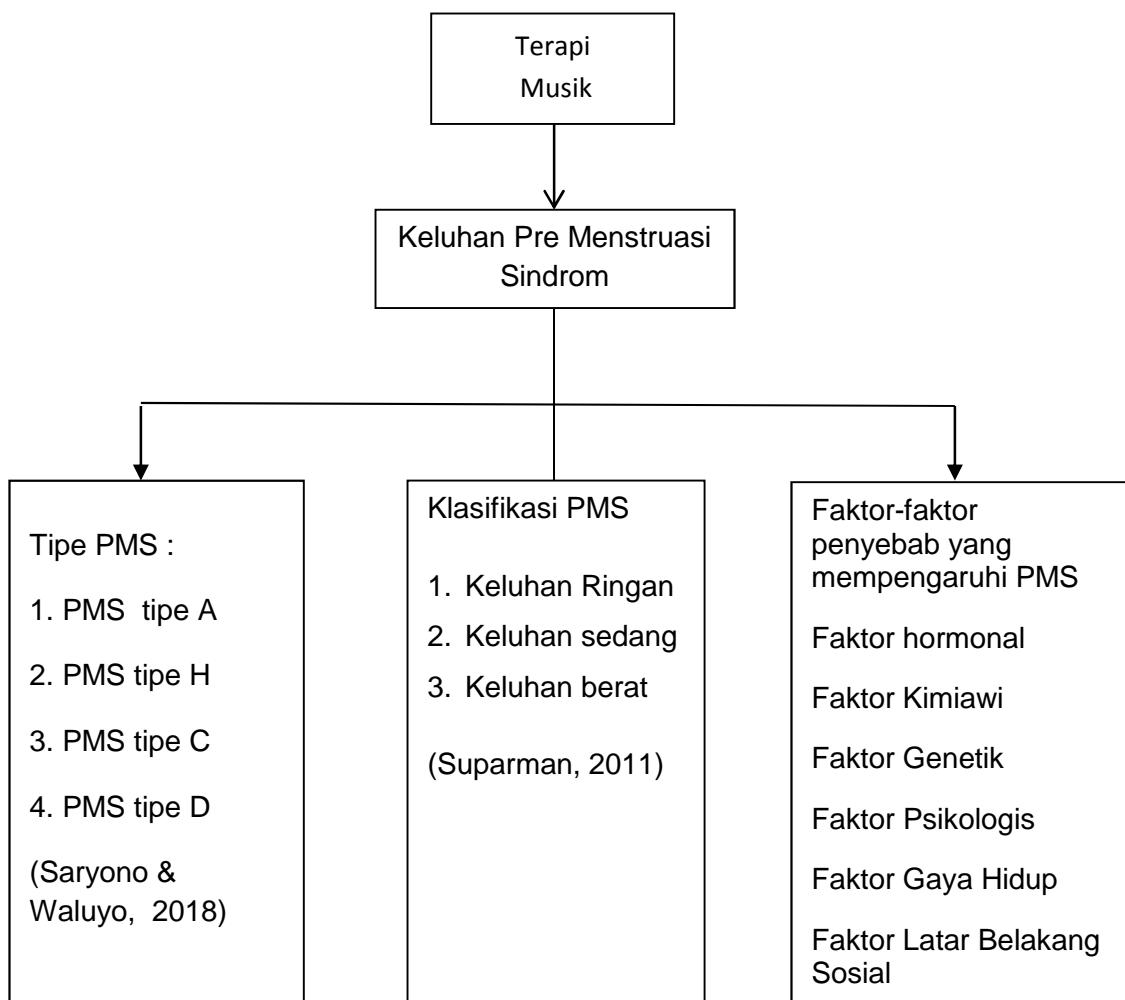
Pada Terapi Musik Healthy Menstruation sudah bisa merasakan hasil dari terapi musik setelah 1-5 kali pemakaian dan hasilnya semakin membaik seiring berjalannya waktu. Hasil yang terlihat jelas dari Terapi Musik Healthy Menstruation biasanya dialami setelah 1-2 bulan pemakaian. Namun waktu tersebut bisa berbeda-beda tergantung kondisi awal Anda dan tergantung kerutinan melakukan terapi musik.

Jika merasakan semua gangguan yang dulu mendera sudah hilang sepenuhnya, maka dapat boleh meninggalkan terapi musik CD Healthy Menstruation. Kapanpun nanti yang akan diperlukan. Dapat juga dimulai memutar CD Healthy Menstruation lagi untuk membantu mengatasi gangguan yang sedang

dialami. Atau, dapat juga boleh menggunakan CD Healthy Menstruation misalnya sekali seminggu untuk menjaga agar gangguan menstruasi tidak muncul kembali.

C. Kerangka Teori

Untuk mengaplikasikan perlu adanya pola pikirnya dalam menyusun secara sistematis teori-teori yang mendukung permasalahan penelitian dalam memecahkan suatu masalah



Gambar 2.1
Kerangka Teori

D. Kerangka Konsep

Secara konseptual, variable-variabel yang di teliti dalam penelitian ini terdiri dari variabel independent dan dependent seperti gambar berikut.



E. Definisi Operasional

Agar tidak ada makna ganda dari istilah yang digunakan dalam penelitian tersebut harus mengacu pada pustaka. Komponen yang menyertai definisi operasional meliputi alat ukur, skala ukur dan hasil ukur (Notoatmodjo, 2013).

Tabel 2.1 Definisi Operasional.

Variabel	Definisi operasional	Alat ukur	Hasil Ukur	Skala ukur
Terapi Musik	Suatu cara dengan menggunakan musik klasik yang didengarkan selama 15 menit sehari dalam 7 hari berturut-turut pada fase luteal 11-18 hari atau 7-14 hari sebelum menstruasi yang datang.	Posedur Langkah-langkah Terapi Musik		Nominal
Keluhan Pre Menstruasi	Kumpulan gejala yang muncul pada responden	Lembar Observasi	1. Skor	Interval

Sindrom	<p>yang dialami secara teratur setiap bulannya sehingga menimbulkan keluhan-keluhan, keluhan fisik seperti nyeri pada perut, perut terasa kembung dan keluhan psikologis sebelum menstruasi datang, pada gejala psikis seperti rasa cemas, sensitif, labil dan stress. Dengan Skor penurunan keluhan PMS :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Skor 1-10 2. Skor 11-20 3. Skor 21-30 	<i>Shortened Premenstrual Assessment Form (SPAF)</i>	2. Skor 11-20 3. Skor 21-30	
---------	---	--	--	--

F. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah adakah pengaruh terapi musik terhadap penurunan keluhan pre menstruasi sindrom di SMK Kesehatan wirahusada Kota Medan Tahun 2019.