



Artikel Pengabdian Kepada Masyarakat

Sosialisasi Relaksasi Genggam Jari Dan Terapi Musik *Mozart* Terhadap Penurunan *Dismenore* Pada Remaja Putri

Rizki Natia Wiji¹, Siti Romlah^{2*}, Nurul Badriyah³, Fadhila Aulia Syahida⁴, Selvy Rahmadany⁵

^{1,2,3,4,5} Universitas Riau Indonesia, Fakultas Ilmu Kesehatan, Kebidanan, Indonesia

E-mail: sitiromlah2@gmail.com*

INFORMASI ARTIKEL

Volume 1 Issue 2
Received: 01 November 2025
Accepted: 17 November 2025
Publish *Online*: 31 December 2025
Online:
<https://pkm.unrida.ac.id/index.php/GLOBALENT/issue>

Kata Kunci

Dismenore
Remaja Putri
Terapi Genggam Jari
Musik Mozart
Edukasi Kesehatan
Reproduksi

ABSTRAK

Masa remaja merupakan masa pertumbuhan organ sekunder manusia. Pada masa remaja terjadi peristiwa yang sangat penting yaitu pubertas dan pada wanita salah satunya adalah menstruasi. Gangguan menstruasi sering dialami perempuan yang menyebabkan ketidaknyamanan. Terapi genggam jari dengan music mozzart merupakan salah satu cara untuk mengurangi nyeri tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada remaja putri SMK Kesehatan Pro Skill tentang mengurangi nyeri Disminorhea dengan terapi genggam jari disertai music mozzart. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner untuk mengetahui pengetahuan remaja putri. Evaluasi hasil menunjukkan terjadinya peningkatan pengetahuan remaja putri tentang disminorhea dan cara mengatasinya dengan menggunakan terapi relaksasi genggam jari dan music mozzart. Dengan semakin meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang disminorhea, maka diharapkan untuk kedepannya remaja putri yang mengalami haid akan mencoba teknik relaksasi ini sehingga tidak perlu lagi mengkonsumsi obat-obatan

1. Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa pertumbuhan organ sekunder manusia, seperti tumbuhnya payudara, menstruasi, pinggul membesar, dan tumbuhnya rambut atau bulu-bulu halus di area tertentu. Pada masa remaja terjadi peristiwa yang sangat penting yaitu peristiwa pubertas. Salah satu proses pematangan seksual yang terjadi pada remaja perempuan dalam masa pubertas ini adalah terjadinya menstruasi pertama/*menarche*.

Menstruasi pertama (*menarche*) merupakan menstruasi awal yang biasa terjadi dalam rentang usia 10 tahun sampai 16 tahun. Gangguan menstruasi yang sering dialami perempuan seperti nyeri perut bagian bawah, menstruasi yang tidak teratur, nyeri pinggang, dan salah satunya yaitu *dismenore*. Nyeri menstruasi menyebabkan ketidaknyamanan.

Selain terapi farmakologi penurunan nyeri haid bisa dilakukan dengan tindakan non farmakologi

yaitu dengan terapi musik. Dari beberapa penelitian tentang pengaruh berbagai jenis musik klasik, akhirnya banyak dari peneliti tersebut menganjurkan music klasik Mozart.

SMK Kesehatan Pro Skill sebagai salah satu institusi pendidikan di Kota Pekanbaru yang memiliki peran strategis dalam memberikan pemahaman kepada para siswa tentang kesehatan. Dari hasil studi pendahuluan selama ini siswa menggunakan obat obatan, jamu dan minum air hangat jika mereka mengalami nyeri disminorhea. Melakukan relaksasi terapi genggam jari disertai terapi music mozzart belum pernah mereka lakukan sebelumnya sebagai pengobatan untuk terapi nyeri disminorhea.

2. Kajian Terdahulu

Kesehatan reproduksi remaja mencakup kondisi fisik, mental, dan sosial dapat mendukung fungsi reproduksi yang sehat. Disminorhea sering terjadi pada remaja putri mulai dari tingkat nyeri ringan sampai nyeri berat yang mempengaruhi aktivitas remaja putri. Seringkali remaja putri mengkonsumsi obat obatan untuk mengurangi nyeri tersebut sehingga perlu ada cara dan solusi lain agar remaja putri tidak tergantung dengan obat obatan.

3. Metodologi Penelitian

- a) **Edukasi/Penyuluhan (Ceramah):** Pemaparan materi oleh narasumber yang berkompeten meliputi kesehatan reproduksi remaja, pubertas, kebersihan organ reproduksi, disminorhea, relaksasi terapi genggam jari dan music klasik mozzart.
- b) **Diskusi Interaktif dan Tanya Jawab:** Memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya dan berdiskusi secara langsung mengenai permasalahan kesehatan reproduksi remaja dan cara melakukan relaksasi genggam jari menggunakan terapi music mozzart.
- c) **Pre-test dan Post-test:** Dilakukan untuk mengetahui kemampuan dan pemahaman remaja putri sebelum dan sesudah mendapatkan informasi tentang disminorhea dan hubungannya dengan relaksasi genggam jari dan music mozzart.

4. Hasil dan Diskusi

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman remaja putri sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan.

Tabel 1. Tabel Pre-test dan Post-test

Keterangan	Rata rata Skor Penilaian	Peningkatan
Pre-test	68	-
Post-test	80	12

Berdasarkan table di atas, dapat terlihat bahwa, sebelum mendapatkan edukasi tentang disminorhea, rata rata pengetahuan remaja putri adalah 68, tapi setelah diberikan edukasi, rata rata pengetahuan mereka meningkat menjadi 80%.

5. Kesimpulan

Intervensi edukasi mengenai disminorhea dan terapi relaksasi genggam jari dan music mozzart yang diberikan kepada remaja putri SMK Kesehatan Pro Skill terbukti efektif. Hal ini terlihat dari adanya peningkatan pengetahuan remaja putri sebelum dan sesudah diberikan edukasi. Edukasi yang diberikan mampu meningkatkan pemahaman peserta mengenai penyebab, gejala, dampak, serta cara mengurangi nyeri haid secara nonfarmakologis. Selain itu, peserta juga memahami bahwa terapi relaksasi genggam jari dan terapi musik Mozart dapat menjadi metode sederhana, aman, dan efektif untuk membantu mengurangi ketidaknyamanan akibat dismenore. Dengan meningkatnya pengetahuan tersebut,

diharapkan remaja putri dapat menerapkan teknik relaksasi ini secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari sehingga dapat meningkatkan kenyamanan dan kualitas aktivitas selama menstruasi

References

- [1] A.Azis Alimul Hidayat & Musrifatul Uliyah. (2014). *Pengantar kebutuhan dasar manusia. Edisi 2*. Jakarta : Salemba medika
- [2] Amsila.2011. Pengaruh Musik Klasik dan Pop Terhadap Kemampuan Pemecahan Spasial. Sumatera Utara: Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara
- [3] Andriyani, S. Sri, S. Vevi, N. (2016). Gambaran Pengetahuan Remaja Madya Tentang *Disminore* di SMPN Kota Bandung. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 2(2):115-121
- [5] Anurogo,D. & Wulandari, A. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*.Yogyakarta: ANDI Yogyakarta
- [6] Campbell, Don. 2001. “Efek Mozart, Memanfaatkan Kekuatan Musik untuk Mempertajam Pikiran, Meningkatkan Kreativitas, dan Menyehatkan Tubuh”. Penerjemah T. Hermaya, Cetakan I Januari, Gramedia Pustaka Utama, Jakarta
- [7] Fitri Imelda. (2017). *Lebih Dekat dengan Sistem Reproduksi Wanita*. Yogyakarta : Gosyen Publishing.
- [8] Heryani, R. Mona, D. (2017). Efektivitas Pemberian Terapi Musik Mozart dan Back Exercise Terhadap Penurunan Nyeri Dysmenorrhea. *Junal Ipteks Terapan* ISSN 1979-9292
- [9] Hidayat, A. dan Uliyah M. (2014). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia*. Edisi 2 – Buku 1. Jakarta Selatan : Salemba Medika
- [10] Hill, R. Y. (2011). *Nursing from the inside-out: Living and nursing from the highest pointof your consciousness*. London: Jones andBarlett Publishers.
- [11] Julianti, Oswati Hasanah, Erwin. (2014). Efektivitas Akupresur Terhadap Disminore Pada Remaja Putri. *JOM PSIK* Vol.1 No.2 Oktober 2014
- [12] Lasati, I., Utami. (2018). Teknik Relaksasi Genggam Jari untuk Menurunkan Nyeri pada Ibu *Post Op Sectio Caesarea* hari 1-7. *Journals of Ners Community*, Volume 09, hal 168-173.