

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Setiap perempuan secara alamiah pasti menghadapi menstruasi. Menstruasi adalah perdarahan periodik dari rahim yang dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi secara berkala akibat terlepasnya lapisan endometrium uterus. Kondisi ini terjadi karena tidak ada pembuahan sel telur oleh sperma, sehingga lapisan dinding rahim (endometrium) yang sudah menebal untuk persiapan kehamilan menjadi luruh. Jika seorang wanita tidak mengalami kehamilan, maka siklus menstruasi akan terjadi setiap bulannya. Umumnya siklus menstruasi pada wanita yang normal adalah 28-35 hari dan lama haid antara 3-7 hari. Siklus menstruasi pada wanita dikatakan tidak normal jika siklus haidnya kurang dari 21 hari atau lebih dari 40 hari. Siklus menstruasi merupakan waktu sejak hari pertama menstruasi sampai datangnya menstruasi periode berikutnya, sedangkan panjang siklus menstruasi adalah jarak antara tanggal mulainya menstruasi yang lalu dan mulainya menstruasi berikutnya (Sinaga *et al.*, 2019).

Rasa sakit berupa nyeri saat proses menstruasi (haid) atau disebut dismenore merupakan suatu proses perpindahan dari tahap proliferasi ke sekresi yang didalamnya ada peningkatan secara berlebih kadar prostaglandin di endometrium yang mampu menyebabkan kontraksi miometrium, oleh karenanya bisa menimbulkan iskemik disertai dengan penyusutan tingkat progesterone pada akhir fase luteal. Keadaan ini mengakibatkan nyeri di otot uterus sebelum, selama, atau pasca menstruasi (Fitria, 2020).

Dibandingkan dengan perempuan yang tidak mengalami dismenore, perempuan dengan dismenore mampu menghasilkan prostaglandin 10 kali lebih

banyak. Umumnya, menstruasi pada wanita diikuti dengan nyeri, baik sebelum maupun selama menstruasi. Rasa sakit yang timbul ini ditandai sebagai nyeri singkat sebelum maupun selama menstruasi yang biasanya terjadi selama 2-4 hari saat haid (Wulanda, 2020).

Fase remaja menurut WHO adalah fase peralihan dari anak-anak menuju dewasa, yaitu antara usia 12-19 tahun. Fase haid pada perempuan berperan besar bagi kehidupan mereka sebab mayoritas masa hidup wanita (usia 15-49 tahun) berkenaan dengan fase haid yang terjadi selama 3 hingga 7 hari dengan rata-rata selama 5 hari serta permasalahan terkait haid (Nita, 2018). Sebelum atau saat haid berlangsung tidak diikuti tanda patologi serta umumnya muncul kram (Agussafutri, 2017).

Dismenore (nyeri menstruasi) adalah rasa sakit yang mengganggu mayoritas perempuan selama haid tanpa memandang umur, tetapi dismenore ini kebanyakan dialami oleh usia remaja awal yang pertama kali haid (menarche). Dismenore dipahami sebagai masalah yang sifatnya symptomatic, yakni gangguan ini bukanlah suatu penyakit, melainkan sebagai indikasi yang timbul serta bisa menyebabkan rasa tidak nyaman bagi wanita (Fitria, 2020).

Dismenore merupakan kelainan ginekologis yang paling sering terjadi pada remaja putri. Remaja putri yang sudah mengalami menstruasi sering mengeluh terjadinya nyeri menstruasi (dismenore). Tanda dan gejala dismenore memiliki gejala fisik yang sangat bervariasi (De Santictis, *et al.*, 2018).

Nyeri haid dimaknai sebagai tanda meningkatnya prostaglandin selama haid, serviks melebar mengakibatkan kontraksi kuat pada rahim, karenanya mengakibatkan kram panggul. Keadaan ini mengakibatkan remaja putri

kebanyakan tidak masuk sekolah, aktivitas mereka terganggu, bahkan tidak dapat berkonsentrasi selama belajar (Fitri, 2020). Tetapi, faktor pemicu dismenore ini sangat beragam, misalnya olahraga kurang, usia menarche, serta lamanya haid, selain beberapa aspek tersebut (Lubis, 2018).

Dismenore merupakan nyeri yang bersumber dari kram rahim bagian bawah sepanjang haid serta nyeri ini akan semakin melebar hingga ke pinggang, paha, dan punggung bagian bawah. Kram perut ketika haid pertamadan umumnya rasa nyeri ini akan cenderung mereda ketika haid sudah menginjak hari ke 3 hingga 5, tetapi juga bisa sampai 7 hari. Namun ada pula perempuan yang menderita dismenore berat dan nyeri tersebut bahkan dapat menyebabkan wanita pingsan hingga perlunya dibawa ke dokter sebab nyeri yang diderita sangat menghambat kegiatan mereka (Februanti 2017).

Dismenore ini seringkali ditandai dengan kejang atau kram perut bagian bawah, karenanya menciptakan ketidaknyamanan. Rasa mengganggu ketika dismenore ini memicu terjadinya mual, mudah emosi, muntah, rentan tersinggung, muntah, perut kembung, berat badan naik, nyeri punggung, sakit kepala, jerawat muncul, depresi, tegang, dan lesu. Berbagai gejala tersebut muncul sehari sebelum menstruasi serta terjadi selama 2 bahkan hari terakhir masa menstruasi (Fitria, 2020).

Menurut Prakasiwi (2020), terdapat dua macam dismenore yaitu: Dismenore primer dan Dismenore sekunder. Dismenore primer Merupakan nyeri menstruasi yang dialami tidak terdapat kelainan pada organ reproduksi. Pada dismenore primer terjadi pada beberapa waktu setelah menarche dan merupakan suatu kondisi yang dikaitkan dengan siklus ovulasi. Sedangkan

Dismenore sekunder merupakan rasa sakit menstruasi yang diakibatkan oleh kelainan organ reproduksi atau yang terjadi karena penyakit tertentu. Pada umumnya terjadi pada perempuan yang berusia lebih dari 25 tahun. Gejala dari dismenore sekunder berupa kram atau kekakuan khas dari 2 hari atau lebih sebelum haid serta akan semakin memuncak ketika akhir haid.

Sebagaimana data WHO tahun 2017 dikutip dalam Arifa (2019), bahwasannya persentase kasus dismenore termasuk cukup tinggi di dunia yakni 90% dengan dismenore berat sebanyak 10-15%. Persentase dismenore di Indonesia berada pada 64,25% dengan tingkat dismenore sekunder 9,36% dan dismenore primer sebanyak 54,89% (Isnania, 2020). Sementara persentase di tingkat provinsi (Jawa Timur) ada sebanyak 1,31% remaja putri yang menderita dismenore (Arifa, 2019).

Sebagaimana hasil riset yang diselenggarakan Ratnawati (2019) di MA Mambaul Ulum Corogo Jombang didapatkan peserta didik perempuan yang menderita dismenore adalah 70% dan mereka belum mengetahui cara menanganinya, sedangkan siswa dengan dismenore dan mengonsumsi obat penurun nyeri sebanyak 20%, dan sisanya 10% adalah siswa dengan tidak disertai dismenore saat menstruasi.

Merujuk pada kasus dismenore di Indonesia, sebanyak 54,89% perempuan mengalami nyeri ketika haid. Sebagian perempuan merasakan nyeri ketika haid dan ini membuat aktivitas keseharian mereka terganggu. Namun, mereka harus tetap menjalankan kegiatan sama halnya perempuan lain yang tidak menderita dismenore saat menstruasi Listiarini (2021).

Adapun catatan di Jawa Tengah pada tahun 2016 bahwa ada sebanyak

2.899.120 remaja putri di Jawa Tengah dengan usia 10-19 dan 56% dari mereka menderita nyeri haid (Illiyun 2019). World Health Organization (WHO) tahun 2018, angka dysmenorrhea di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami dysmenorrhea. Setiap negara persentase dysmenorrhea ini berbeda-beda, seperti di Swedia sekitar 75% di Amerika Serikat diperkirakan hampir 90% wanita mengalami dysmenorrhea dan 10-15% diantaranya mengalami dysmenorrhea berat, yang menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan apapun (WHO, 2018).

Data Association of Southeast Asian Nations (ASEAN) pada tahun 2018, persentase dysmenorrhea di negara Singapura sekitar 10-15%, negara Malaysia 35-40% dan Thailand 65% (ASEAN, 2018). Di Indonesia sendiri angka kejadian nyeri haid pada wanita berusia 13-19 tahun sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder, nyeri haid (dismenore) menyebabkan 14% dari pasien remaja sering tidak bisa mengikuti kegiatan pelajaran baik disekolah maupun di bangku perkuliahan (Friska *et al.*, 2021). Menurut data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2013, angka kasus nyeri haid adalah 64,25% dari jumlah perempuan subur serta 78,6% adalah kelompok usia remaja. Tercatat bahwa di Indonesia kasus nyeri haid sebanyak 64,25% meliputi dismenore primer sebesar 54,89% serta dismenore sekunder 9,36% (Wilis, 2017).

Menurut Riskesdas Provinsi Sumatera utara, didapatkan angka kejadian nyeri menstruasi sebesar diperkirakan sekitar 30%-45 % remaja mengalami nyeri menstruasi (Riskesdas, 2017). Sedangkan di Kota Padangsidempuan angka kejadian dismenore berkisar 25-30 % (Profil Dinas Kesehatan Kota

Padangsidempuan, 2020).

Dismenore merupakan nyeri saat haid yang sifatnya cramping di perut bagian bawah, pinggang bawah, hingga paha. Dismenore adalah suatu tanyayang sering dialami perempuan serta mengakibatkan mereka harus pergi ke dokter untuk memperoleh pengobatan serta konsultasi. Tingkat dismenore seperti nyeri ringan biasanya ditandai dengan kram serta lemas, sedangkan nyeri berat menjadikan penderita selama beberapa hari harus istirahat sebab nyeri haid ini diikuti dengan diare, sakit kepala, rasa tertekan, dan sakit pinggang (Wiknjosastro, 2016).

Jika dismenore ini tidak ditangani atau tidak ada usaha mengobati, maka menyebabkan rasa sakit berkelanjutan seperti pingan, diare, mual, muntah, dan bahkan perempuan yang mengalami dismenore akan memilih untuk libur kerja dan bagi siswa mengakibatkan mereka kurang berprestasi sebab tidak dapat mengikuti pembelajaran. Hal ini akan mengganggu hasil belajar mereka dibandingkan siswa yang tidak dismenore saat haid.

Dampak lebih parah jika dismenore dibiarkan yakni bisa mengakibatkan hal-hal seperti berkenaan dengan kekerasan serta kejahatan, kecelakaan yang berujung kematian, serta masalah psikologis. Dismenore harus segera ditangani dan diobati supaya menghindari terjadinya dismenore berat, dengan demikian kegiatan sehari-hari bisa berjalan lancar (Hacker *et al.*, 2021).

Perhatian cukup besar diberikan pemerintah Indonesia kepada perempuan beserta permasalahan yang dihadapi baik masyarakat atau pelajar, misalnya program kerja remaja awalnya adalah program UKS yang ada di setiap sekolah yang sudah berlangsung sejak tahun 1994/1995. Kebijakan inisebagaimana yang

tertera dalam buku Kebijakan dan Strategi Nasional Kesehatan Reproduksi di Indonesia.

Salah satu bentuk intervensi keperawatan dalam meredakan rasa sakit berupa nyeri adalah pengalihan perhatian (distraksi). Metode tersebut dilakukan dengan mencoba memusatkan pemikiran diri kepada lingkungan. Lingkungan yang damai, tenang, serta cukup meningkatkan input sensori. Perhatian harus cukup kuat untuk melibatkan seluruh perhatian yang tidak menjemukan. Dalam hal ini, dibutuhkan pengalihan perhatian yang berarti untuk dapat meredakan rasa nyeri. Teknik distraksi yang dipakai pada riset ini adalah terapi musik (Revarius, 2018).

Musik bisa menjadikan para penderita nyeri lebih tenang dan rileks, karenanya hanya membutuhkan pengobatan lebih kecil. Music seperti music klasik Mozart memiliki potensi dalam mengobati sebagai penyakit, menciptakan dampak positif bagi ibu hamil serta bayi dalam kandungan. Bukan hanya itu, music klasik Mozart terbukti bisa meredakan nyeri yang diderita pasien, oleh karenanya banyak tempat yang memakai music Mozart untuk meredakan nyeri pasien seperti di tempat praktek Dokter Gigi Eropa (Tamsuri, 2017). Berdasarkan pada persoalan tersebut, maka riset ini dilaksanakan guna mengetahui pengaruh terapi music terhadap nyeri haid (dismenore) pada remaja putri. Berdasarkan studi pendahuluan melalui wawancara yang dilakukan di SMP Tunas Harapan Bogor pada tanggal 20 Desember 2023 dengan 10 siswi didapatkan 5 dari 10 responden mengalami dismenore saat menstruasi, 8 dari 10 responden yang belum mengetahui tentang pengaruh terapi music klasik sebagai cara untuk mengurangi dismenore. Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik

untuk meneliti tentang “pengaruh terapi musik klasik terhadap dismenore pada remaja putri di smp tunas harapan”.

1.2 Rumusan Masalah

Setiap perempuan mempunyai pengalaman haid yang tidak sama. Ada perempuan ketika haid tidak merasakan keluhan atau gangguan apapun, tetapi ada yang mengalami rasa sakit yakni keluhan dismenore yang bisa memicu ketidaknyamanan mengganggu aktivitas sehari-hari.

Sehingga rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah ada pengaruh terapi musik klasik mozart terhadap dismenore pada remaja putri di SMP Tunas Harapan Bogor ?.

Tujuan Penelitian

1.2.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh terapi musik klasik mozart terhadap dismenore pada remaja putri di SMP Tunas Harapan Bogor.

1.2.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui karakteristik responden berdasarkan usia dan kelas di SMP Tunas Harapan Bogor.
2. Untuk mengetahui tingkat nyeri dismenore sebelum diberikan terapi musik klasik mozart pada remaja putri di SMP Tunas Harapan Bogor.
3. Untuk mengetahui tingkat nyeri dismenore setelah diberikan terapi musik klasik mozart pada remaja di SMP Tunas Harapan Bogor.
4. Untuk mengetahui pengaruh terapi musik klasik mozart terhadap dismenore pada remaja putri di SMP Tunas Harapan Bogor.

1.3 Manfaat Penelitian

1.3.1 Bagi Remaja Putri

Menambah pengetahuan remaja putri bagaimana cara mengurangi keluhan dismenore salah satunya dengan cara mendengarkan terapi musik klasikmozart.

1.3.2 Bagi Masyarakat

Menambah pengetahuan masyarakat tentang manfaat terapi musik klasik mozart terutama pada remaja yang mengalami dismenore.

1.3.3 Bagi Sekolah

Dapat meningkatkan layanan di ruang UKS, terutama untuk menolong siswi yang mengalami dismenore disekolah, dengan yaitu memperdengarkan terapi musik klasik mozart.

