

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja adalah fase peralihan dari anak-anak ke dewasa, di mana perkembangan fisik, psikologis, dan sosial terjadi. Pada tahap ini, remaja menghadapi berbagai masalah yang kompleks, yang sering kali mengakibatkan kesulitan, baik untuk diri mereka sendiri maupun di sekitarnya. Fase ini sering kali dipenuhi dengan konflik, yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan di dalam diri remaja. Mereka menunjukkan tanda-tanda peralihan yang jelas, karena mereka belum sepenuhnya menjadi orang dewasa tetapi juga bukan lagi anak-anak. Secara umum, remaja dikategorikan mulai usia 12 tahun hingga 22 tahun. Usia 12 hingga 15 tahun dianggap sebagai remaja awal, 15 hingga 18 tahun sebagai remaja pertengahan, dan 18 hingga 21 tahun sebagai remaja akhir.(Swandari, 2022)

Selain itu, perubahan hormonal selama menstruasi dapat memicu pelepasan prostaglandin berlebihan, yang memicu kontraksi uterus dan menyebabkan dismenore. Dismenorea adalah masalah kesehatan yang sering dialami oleh wanita, ditandai dengan rasa sakit yang parah di rahim saat haid, nyeri menyebar ke punggung bagian bawah, mual, muntah, diare, sakit kepala, kelelahan, kecemasan, dan pusing. Secara medis, dismenorea digolongkan sebagai dismenorea primer dan dismenorea sekunder (Luo et al., 2025).

Pada tahun 2022 jumlah wanita usia subur menurut WHO (2022), meningkat menjadi 2.398.563 jiwa dengan kejadian dismenorea hampir 73% dari jumlah tersebut. Di seluruh dunia telah menunjukkan bahwa angka kejadian dismenorhea cukup tinggi, yaitu 43-93% wanita mengalami dismenorhea dan 5-10% dari mereka mengalami dismenorhea yang sangat berat dan meninggalkan kegiatan mereka 1-3 hari dalam sebulan, dimana 8% diantaranya harus meninggalkan sekolah atau pekerjaan mereka selama menstruasi. Prevalensi nyeri menstruasi di Indonesia masih sangat tinggi yaitu sebesar 107.673 (64,25%) yang terdiri dari 59.671 jiwa (54,89%) mengalami nyeri menstruasi primer dan 9.496 (9,36%) mengalami nyeri menstruasi sekunder. (Mawa Datturohma et al., 2025).

Sedangkan, di Jawa Timur angka kejadian dismenore sebesar 72, berdasarkan Data Survei Kesehatan Reproduksi Remaja (SKRR) Provinsi Jawa Timur tahun 2021 ditemukan sekitar 4.653 remaja mengalami dismenore. Angka kejadian dismenore Primer sebanyak 4.297 (90,25%) dan yang lainnya mengalami dismenore sekunder sebanyak 365 orang (9,75%) (Meinawati & Malatuzzulfa2, 2021). Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Universitas Kadiri pada 10 mahasiswa Kebidanan DIV didapatkan hasil 8 orang (80%) mengalami dismenore, 5 (50%) mahasiswa mengalami nyeri sedang sedangkan 3 (30%) mahasiswa mengalami nyeri berat dan 2 orang (20%) tidak mengalami dismenore. (Sutrisni & Lestari, 2022).

kediri tahun 2023 jumlah remaja putri yang reproduktif yaitu yang mengalami dysmenorrhea dan datang ke bidan sebesar 11.565 jiwa (1,31%) (Fakultas et al., 2024).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Kampus IV Poltekkes Malang menunjukkan bahwa dismenore masih menjadi keluhan yang sangat umum dialami oleh remaja putri terutama pada mahasiswa. Pada tingkat 1, tercatat sebanyak 67 (91,8%) mahasiswa mengalami nyeri menstruasi, dengan 43 (58,9%) mahasiswa merasakan keluhan terutama pada hari pertama, dan mayoritas durasi nyeri berlangsung selama 1–2 hari pada 52 (72,2%) mahasiswa. Pada tingkat 2, jumlah siswi yang mengalami dismenore juga cukup tinggi, yaitu 35 (89,7%) mahasiswa, di mana 42 (62,6%) mahasiswa mengatakan nyeri muncul pada hari pertama, dan 30 (76,9%) mahasiswa mengalami nyeri dengan durasi 1–2 hari. Sementara itu, pada tingkat 3, sebanyak 49 (83,1%) mahasiswa mengaku mengalami dismenore, dengan 38 (65,5%) mahasiswa merasakan nyeri sejak hari pertama menstruasi, dan 42 (72,4%) mahasiswa mengalami nyeri selama 1–2 hari. Yang terakhir pada tingkat 4 yaitu tercatat sebanyak 39 (75%) dari 52 mahasiswa yang mengalami nyeri menstruasi, dengan rata2 durasi mengalami nyeri menstruasi selama 1-2 hari dengan jumlah mahasiswa sebanyak 31 (63%) mahasiswa. Data ini menunjukkan bahwa dismenore paling sering muncul pada hari pertama menstruasi dan berlangsung selama 1–2 hari, sehingga berpotensi mengganggu aktivitas belajar, konsentrasi, serta kenyamanan pada

mahasiswa. Temuan tersebut menegaskan perlunya edukasi dan upaya penanganan yang tepat untuk membantu remaja dalam mengelola dismenore agar tidak berdampak buruk terhadap keseharian dan kualitas hidup mereka.

Dismenorrhea muncul akibat dari berbagai faktor, seperti rendahnya indeks massa tubuh (IMT), usia muda, kebiasaan merokok, durasi menstruasi yang lama, pengaruh genetik, pola makan makanan cepat saji, paparan asap rokok, asupan kopi, serta kebiasaan meminum susu dan anemia.(Yuli Zuhkrina & Martina, 2023). Pada penelitian (Isnainy et al. 2021) menyebutkan bahwa dismenore biasanya menyebabkan kram diperut bagian bawah yang bisa menjalar kepinggung bawah hingga kepala. Gejala lainnya meliputi mual, muntah, pusing, dan diare. (Sebtalesty et al., 2025)

Dismenorea sangat berdampak pada remaja putri, karena menyebabkan terganggu aktivitas sehari-hari. Jika seorang siswi mengalami dismenorea, aktivitas belajar mereka terganggu dan jarang mereka masuk sekolah. Selain itu mereka juga menyebabkan menurunnya konsentrasi dan motivasi belajar. Pada saat menstruasi, nyeri yang dirasakan menimbulkan dampak buruk bagi prestasi belajar remaja putri disekolah, salah satunya yaitu tidak masuk kelas saat pelajaran berlangsung. Tidak hanya permasalahan secara fisik, dismenorea juga berdampak pada permasalahan psikologis. Dampak yang sering dialami oleh remaja yaitu penurunan minat terhadap aktivitas rutin, terjadi ketidaknyamanan saat belajar, bekerja, kecemasan, mudah marah, gangguan mood, sulit berkonsentrasi, dan perubahan nafsu makan. (Oktavianto et al., 2023)

Terapi yang digunakan dalam mengatasi dismenore dibedakan menjadi dua kategori, yaitu terapi farmakologis, yang melibatkan penggunaan obat-obatan seperti antiinflamasi nonsteroid (NSAID) seperti asetaminofen (parasetamol), ibuprofen, obat-obatan pereda nyeri lainnya serta kontrasepsi hormonal untuk meredakan rasa sakit, serta obat asetaminofen (parasetamol). Selain itu, ada juga terapi nonfarmakologis, yang mencakup metode tanpa penggunaan obat-obatan seperti pemberian kompres hangat, aktivitas fisik, teknik relaksasi, atau terapi musik untuk membantu mengurangi gejala. (Itani et al., 2022)

Mendengarkan musik memberikan berbagai dampak positif bagi tubuh dan psikologis, antara lain menurunkan tingkat stres dan ketegangan, mengurangi rasa nyeri, serta meningkatkan kondisi relaksasi. Efek ini terjadi melalui pengaruh musik terhadap detak jantung, tekanan darah, dan peningkatan pelepasan hormon endorfin. Dalam penanganan dismenore, pendekatan non-farmakologis banyak dimanfaatkan, di antaranya melalui terapi musik (*music therapy/MT*) dan terapi seni (*art therapy/ST*). Melalui mekanisme tersebut, musik berperan dalam menstabilkan keadaan emosional individu dan telah terbukti membantu mengurangi gejala kecemasan, depresi, serta nyeri dismenore. Selain itu, paparan musik juga berhubungan dengan penurunan respons fisiologis tubuh terhadap stres dan rasa nyeri, yang ditunjukkan oleh penurunan kadar kortisol, frekuensi denyut jantung, dan tekanan darah. (Küçükkaya, 2024)

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka rumusan masalah yang dapat penulis susun yaitu : “Apakah terdapat perbedaan tingkat nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan intervensi terapi musik klasik?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh terapi musik klasik terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Dismenorea pada Remaja Putri

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi skala nyeri haid (dismenorea) sebelum pemberian terapi musik klasik pada Remaja Putri
2. Mengidentifikasi skala nyeri haid (dismenorea) sesudah pemberian terapi musik klasik pada Remaja Putri
3. Menganalisis perbedaan skala nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan intervensi terapi musik klasik

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Diharapkan dari penelitian ini dapat mendukung teori-teori yang ada sebelumnya, yang menjelaskan bahwa suara, seperti musik klasik, dapat memberikan efek relaksasi baik secara psikologis maupun fisik, dan mampu mengurangi rasa sakit dengan cara mengalihkan perhatian

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Responden

Diharapkan pada remaja putri yang mengalami dismenorea dapat menerapkan terapi musik klasik sebagai upaya penurunan skala nyeri dismenorea dan dapat meningkatkan kemampuan untuk beraktivitas sehari – hari

2. Bagi Instansi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi dasar untuk mengembangkan intervensi bagi remaja putri yang mengalami dismenorea dan meningkatkan kesadaran akan pentingnya penanganan dismenorea pada remaja putri

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat menambah pengetahuan serta wawasan baru mengenai pemberian pengobatan non farmakologi berupa penggunaan terapi musik klasik dalam menurunkan intensitas nyeri dismenorea pada remaja putri