

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa perkembangan pada diri remaja yang sangat penting, diawali dengan matangnya organ-organ fisik (seksual) sehingga nantinya mampu bereproduksi. Pada masa remaja terdapat perubahan-perubahan yang terjadi seperti perubahan hormonal, fisik, psikologis maupun sosial, dimana kondisi tersebut dinamakan dengan masa pubertas. Salah satu tanda pubertas pada remaja putri yaitu terjadinya menstruasi (Batubara, 2012).

Menstruasi terjadi saat lapisan dalam dinding rahim luruh dan keluar dalam bentuk yang dikenal dengan istilah darah menstruasi. Dalam keadaan normal, setiap bulan seorang wanita yang telah memasuki usia subur akan melepaskan satu sel telur (ovum) dan ovum akan dihasilkan dan dilepaskan oleh indung telur (ovarium) (Atikah & Siti, 2009). Setelah mengalami menstruasi biasanya terlihat perubahan fisik seorang perempuan seperti pada pinggul dan payudara, menstruasi akan berhenti dengan sendirinya pada saat wanita sudah berusia 40-50 tahun, yang dikenal dengan istilah menopause (Icemi & Wahyu, 2013).

Meskipun menstruasi datang setiap bulan, banyak perempuan yang mengalami ketidaknyamanan saat menjelang atau selama menstruasi berlangsung (Ibrahaini, 2013). Keluhan yang timbul dapat nyeri perut bagian bawah, payudara menegang, sakit kepala, sakit otot atau sendi, perubahan mood secara

tiba-tiba, mudah marah dan sensitif (Saryono & Waluyo, 2009).

Pada saat menstruasi, masalah yang dialami oleh hampir sebagian besar wanita adalah rasa tidak nyaman atau rasa nyeri yang hebat. Hal ini biasa disebut dengan nyeri haid (*dismenore*). Menurut data WHO (*World Health Organization*) angka kejadian *dismenore* di Indonesia sebanyak 55% dikalangan usia produktif, dimana 15% diantaranya mengeluhkan aktivitas menjadi terbatas akibat *dismenore* (Fahmi, 2014).

Dalam bahasa Indonesia *dismenore* ini merupakan nyeri menstruasi, sifat dan derajat rasa nyeri ini bervariasi. Mulai dari yang ringan sampai yang berat. Keadaan yang hebat dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, sehingga memaksa penderita untuk istirahat dan meninggalkan pekerjaan atau cara hidup sehari-hari untuk beberapa jam atau beberapa hari. Hampir semua wanita mengalami rasa tidak enak pada perut bagian bawah pada saat menstruasi (Aulia, 2009).

Nyeri haid (*dismenore*) merupakan gangguan fisik yang sangat menonjol pada wanita yang sedang mengalami menstruasi berupa gangguan nyeri/kram pada perut (Lestari, 2011). Selain itu nyeri haid (*dismenore*) memiliki dampak yang cukup besar bagi remaja putri yang mengalami nyeri haid pada saat menstruasi akan merasa terbatas dalam melakukan aktivitas khususnya aktivitas belajar di sekolah. Remaja putri yang sedang mengalami nyeri haid (*dismenore*) dapat menyebabkan aktivitas belajar menjadi terganggu, tidak bersemangat, konsentrasi menjadi menurun bahkan sulit berkonsentrasi sehingga materi yang disampaikan selama pembelajaran tidak dapat diterima dengan baik bahkan ada yang tidak masuk sekolah.

Angka kejadian nyeri disminore di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan disetiap Negara mengalami nyeri menstruasi. Di Amerika angka prosentasenya sekitar 60% dan di Swedia sekitar 72%. Sementara di Indonesia angkanya diperkirakan 55 % perempuan usia produktif yang tersiksa oleh nyeri selama menstruasi angka kejadian (prevalensi) nyeri menstruasi berkisar 45-95% dikalangan wanita usia produktif (Atika & Siti, 2009).

Dalam tindakan non farmakologis juga ada tindakan yang dapat mengatasi nyeri haid (*dismenore*), terdiri dari beberapa tindakan yaitu teknik relaksasi, terapi musik, terapi murottal, dan aroma terapi. Salah satu upaya untuk mengatasi nyeri desminore dengan terapi murottal. Dengan menggunakan terapi murottal yang secara fisik mengandung unsur suara manusia dan dapat menstimulasi tubuh untuk menurunkan nyeri, menurunkan hormome-hormone stress, mengaktifkan hormone endorphin secara alami dan nyeri fisiologis, dengan memberikan efek rileks. Sekarang telah banyak dikembangkan terapi-terapi keperawatan untuk menangani nyeri haid (*dismenore*), terapi murottal (mendengarkan bacaan atat-ayat suci Al-qur'an) dapat mengurangi tingkat nyeri haid dan terbukti dalam proses penyembuhan, Karena dapat menurunkan rasa nyeri haid dan dapat membuat perasaan menjadi rileks (Mottaghi, Esmaili, & Rohani, 2011).

Murottal merupakan salah satu musik yang memiliki pengaruh positif bagi pendengarnya (Widayarti, 2011). Terapi murottal dapat mempercepat penyembuhan, hal ini telah dibuktikan oleh berbagai ahli seperti yang telah dilakukan Ahmad Al Khadi direktur utama *Islamic Medicine Institute for*

Education and Research di Florida, Amerika Serikat. Dalam konferensi tahunan ke XVII Ikatan Dokter Amerika, dengan hasil penelitian bahwa mendengarkan ayat suci Al-Quran memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan ketegangan urat saraf reflektif dan hasil ini tercatat dan terukur secara kuantitatif dan kualitatif oleh alat berbasis computer (Remodal, 2009).

Terapi murottal bekerja pada otak, dimana ketika didorong dengan rangsangan dari luar (terapi Al-Quran) maka otak memproduksi zat kimia yang disebut neuro peptide. Molekul-molekul ini mengangkut reseptor-reseptor mereka yang ada didalam tubuh sehingga tubuh memberi umpan balik berupa rasa nyaman. Mendengarkan bacaan ayat-ayat suci Al-Quran secara murottal mempunyai efek relaksasi dan dapat menurunkan nyeri haid (*dismenore*) apabila didengarkan dalam tempo murottal berada antara 60-70 menit secara konstan, tidak ada perubahan irama yang mendadak dan dalam nada yang lembut (Widayarti, 2011). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Faradisi, terapi murottal terbukti lebih efektif menurunkan nyeri haid (*dismenore*) dibandingkan dengan terapi musik lainnya.

Berdasarkan survey pendahuluan yang dilakukan peneliti pada 3 SMA Negeri di Kabupaten Kampar. Didapatkan bahwa pada SMA Negeri 2 Bangkinang Kota diperoleh jumlah siswi kelas X, XI, dan XII sebanyak 580 orang siswi. Dari banyaknya siswi yang mengalami nyeri disminore sebanyak 30 orang atau 5,17%. Pada SMK Negeri 1 Bangkinang Kota diperoleh hasil jumlah siswi kelas X, XI, dan XII sebanyak 329 orang siswi, yang mengalami nyeri disminore sebanyak 20 orang atau 6,08%. Sedangkan pada SMA Negeri 1 Salo

diperoleh jumlah siswi kelas X, XI, dan XII sebanyak 180 orang siswi, yang mengalami nyeri disminore sebanyak 15 orang atau 8,33%.

Berdasarkan survey yang telah dilakukan pada 3 SMA Negeri di Kabupaten Kampar tersebut, diketahui bahwa siswi SMAN 2 Bangkinang Kota lebih banyak mengalami nyeri disminore yaitu sebanyak 30 orang siswi (5,17%). Dari hasil survey yang dilakukan di SMAN 2 Bangkinang Kota juga didapatkan data bahwa mereka tidak mengetahui penanganan nyeri disminore. Cara penanganan nyeri dismenor yang biasa mereka lakukan adalah dengan cara tidur/istirahat. Mereka belum mengetahui bahwa dengan cara Terapi Murottal dapat mengurangi nyeri dismenore.

Mengingat sering timbulnya masalah *dismenorea* pada remaja yang dapat mengganggu aktivitas belajar mengajar, maka perlu adanya penelitian untuk mencari alternatif terapi murottal yaitu terapi untuk mengurangi nyeri disminore tersebut. Penelitian yang menggunakan terapi murottal untuk mengatasi nyeri pada saat dismenore, juga belum pernah dilakukan. Oleh sebab itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai **“Efektifitas Terapi Murottal terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di SMAN 2 Bankinang Kota Tahun 2019”**.

B. Rumusan masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang masalah diatas, dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimanakah Efektifitas Terapi Murottal Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di SMAN 2 Bangkinang Kota Tahun 2019?”

C. Tujuan penelitian

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui efektifitas terapi murottal terhadap penurunan skala nyeri dismenore pada remaja putri Di SMAN 2 Bangkinang Kota Tahun 2019.

2. Tujuan khusus

- a. Untuk Mengidentifikasi skala nyeri dismenorea pada remaja putri di SMAN 2 Bangkinang Kota Tahun 2019 sebelum dilakukan terapi murottal.
- b. Untuk Mengidentifikasi skala nyeri dismenorea pada remaja putri di SMAN 2 Bangkinang Kota Tahun 2019 sesudah pemberian terapi murottal.
- c. Untuk mengetahui efektifitas terapi murottal terhadap penurunan skala nyeri dismenore pada remaja putri di SMAN 2 Bangkinang Kota Tahun 2019.

D. Manfaat penelitian

1. Aspek teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk menambah wawasan pengetahuan perawat tentang dismenore dan mengaplikasikan ilmu yang di peroleh selama mengikuti pendidikan serta untuk menambah pengetahuan, wawasan dan pengalaman dalam melakukan penelitian dan sebagai masukan yang dapat dijadikan sebagai sumbangan pemikiran dan perbandingan bagi peneliti dimasa yang akan datang serta untuk menambah wawasan ilmu

pengetahuan khususnya tentang hubungan efektifitas murottal terhadap nyeri dismenore.

2. Aspek praktis

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sumber informasi bagi praktis kesehatan untuk memperhatikan masalah nyeri *dismenore* sebagai salah satu masalah menstruasi pada perempuan yang dapat dijadikan sebagai pertimbangan dalam menurunkan nyeri *dismenore*.