

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dismenorea adalah nyeri haid yang merupakan suatu gejala dan bukan suatu penyakit. Nyeri haid ini timbul akibat kontraksi *disritmik miometrium* yang menampilkan satu atau lebih gejala mulai dari nyeri yang ringan sampai berat pada perut bagian bawah dapat disertai rasa mual, muntah, diare, pusing, nyeri kepala, dan bahkan kadang-kadang sampai pingsan (Baziad, 2008:95). *Dismenorea* adalah keluhan yang sering dialami perempuan pada bagian perut bawah (Laila, 2011:24).

Nyeri menstruasi umum dirasakan oleh perempuan pada hari-hari pertama menstruasi. Gejala-gejala nyeri menstruasi umumnya berupa rasa sakit yang datang secara tidak teratur dan tajam, serta kram dibagian perut yang biasanya menyebar kebagian belakang, menjalar ke kaki, pangkal paha, dan vulva (bagian luar alat kelamin perempuan). Rasa sakit menstruasi juga diikuti dengan *premenstrual syndrome* (bisa disingkat PMS), yaitu sekumpulan gejala bervariasi yang biasanya muncul antara 7-14 hari sebelum masa haid dan dimulai dan biasanya berhenti saat haid mulai (Laila, 2011:23). Umumnya wanita merasakan nyeri atau kram perut menjelang atau selama haid, mencapai puncaknya dalam waktu 24 jam dan setelah 2 hari akan menghilang (Sukarni dan Margareth, 2013:44).

Dismenorea dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, selain itu dapat memberikan dampak fisik dan psikologis, misalnya letih dan sering marah. Remaja yang mengalami *dismenorea* berat dapat menurunkan prestasi (6,5%), menurunnya konsentrasi (87,1%) dan absen dari sekolah (80,6%), (Rahayuningrum, 2016).

Angka kejadian *dismenorea* di dunia sangat besar, rata-rata 50% perempuan di setiap negara mengalaminya. Menurut data WHO, rata-rata terjadinya *dismenorea* pada remaja antara 16,8-81%. Rata-rata di Eropa terjadi pada 45-97% wanita. Prevalensi terendah Bulgaria yaitu 8,8% dan

tertinggi mencapai 94% yaitu di Finlandia. Data statistik menunjukkan bahwa Amerika presentasinya mencapai 59,7%, sedangkan Swedia mencapai 72% (Utari, 2017).

Studi di Swedia melaporkan bahwa angka kejadian nyeri *dismenorea* terjadi antara 67-90% pada wanita usia produktif yaitu 19-25 tahun (Utari, 2017). Angka kejadian di Indonesia sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% mengalami *dismenorea* primer dan 9,36% mengalami *dismenorea* sekunder (Hapsari dan Anasari, 2013). Kejadian *dismenorea* primer di Indonesia 54,89%, sedangkan sisanya adalah penderita tipe sekunder. *Dismenorea* menyebabkan 14% dari pasien remaja sering tidak hadir di sekolah dan tidak menjalani kegiatan sehari-hari (Utari, 2017).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Kurniawati (2008) di SMK 1 Batik Surakarta didapatkan bahwa siswa perempuan di sekolah tersebut pernah mengalami *dismenorea* dan kadang ada yang meminta izin untuk pulang karena tidak tahan terhadap *dismenorea* yang mereka rasakan, sedangkan hasil penelitiannya melaporkan dampak dari *dismenorea* pada pelajar di Surakarta sebanyak 52% pelajar tidak dapat melakukan aktivitas harian dengan baik, mereka juga belum mengetahui cara mengatasinya.

Nyeri dapat diatasi dengan penatalaksanaan nyeri yang bertujuan untuk meringankan atau mengurangi nyeri pada sampai tingkat kenyamanan yang diinginkan klien. Ada dua penatalaksanaan nyeri yaitu *farmakologis* dan *non farmakologis*. Secara non farmakologis dapat diatasi dengan distraksi, position, lingkungan, massage, hipnotis, akupuntur. Secara farmakologis dengan menggunakan obat-obatan analgesik misalnya, *skopalamine*, *narkotika*, *obat sedativa*, dan lain-lain (Solehati dan Kosasih, 2015:146). Obat-obat penghilang nyeri hanya dapat mengurangi nyeri haid sementara waktu, dalam jangka panjang dapat berdampak buruk ke ginjal dan liver (Rahayuningrum, 2016).

Ada beberapa macam teknik relaksasi yang dapat dilakukan, salah satunya adalah teknik relaksasi benson. Relaksasi Benson merupakan suatu teknik

relaksasi yang diciptakan oleh ahli peneliti medis dari Fakultas Kedokteran Harvard yang bernama Herbert Benson. Herbert Benson melakukan pengkajian terhadap beberapa manfaat dari doa dan meditasi yang dilakukan seseorang terhadap peningkatan kesehatan. Teknik relaksasi ini dikenal dengan nama Teknik Relaksasi Benson (Solehati dan Kosasih, 2015). Relaksai benson merupakan pengembangan metode respon relaksasi pernafasan dengan melibatkan faktor keyakinan pasien, yang dapat menciptakan suatu lingkungan internal sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan yan lebih tinggi (Sunaryo dan Lestari, 2015).

Salah satu dari beberapa penelitian menunjukkan bahwa relaksasi Benson berpengaruh terhadap penurunan nyeri. Hal itu diperkuat oleh penelitian Sunaryono dan Lestari (2015) yang melakukan penelitian tentang pengaruh relaksasi Benson terhadap penurunan skala nyeri dada kiri pada pasien *acute myocardial infarc*. Hasil penelitian ini adalah kombinasi relaksasi Benson dan terapi analgetik lebih efektif dalam menurunkan nyeri pada pasien yang menderita *acute myocardial infarc* dibandingkan dengan yang hanya mengkonsumsi obat analgesik berat.

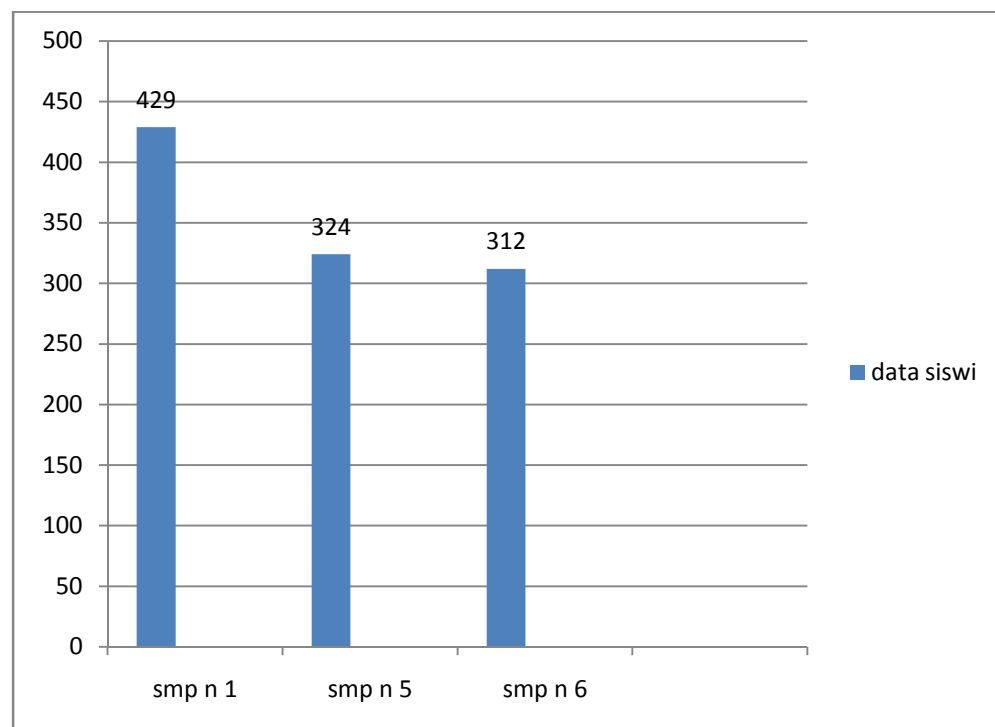
Selain relaksasi benson, mendengarkan musik merupakan penanganan *non farmakologis* yang dapat memproduksi zat endorphins (substansi sejenis morfin yang disuplai tubuh yang dapat mengurangi rasa sakit/nyeri) yang dapat menghambat transmisi impuls nyeri di sistem saraf pusat, sehingga sensasi nyeri menstruasi dapat berkurang, musik juga bekerja pada sistem limbic yang akan dihantarkan kepada sistim saraf yang mengatur kontraksi otot-otot tubuh, sehingga dapat mengurangi kontraksi otot (Safitri dan Purwanti, 2012).

Musik terbukti menunjukkan efek yaitu menurunkan frekuensi denyut jantung, mengurangi nyeri, dan menurunkan tekanan darah. Jenis musik yang sering digunakan dalam dunia medis menempatkan adalah musik klasik karena musik ini magnitude yang luar biasa dalam perkembangan ilmu

kesehatan, diantaranya memiliki nada yang lembut, nadanya memberikan stimulus gelombang alfa, ketenangan, dan membuat pendengarnya rileks (Utari, 2017).

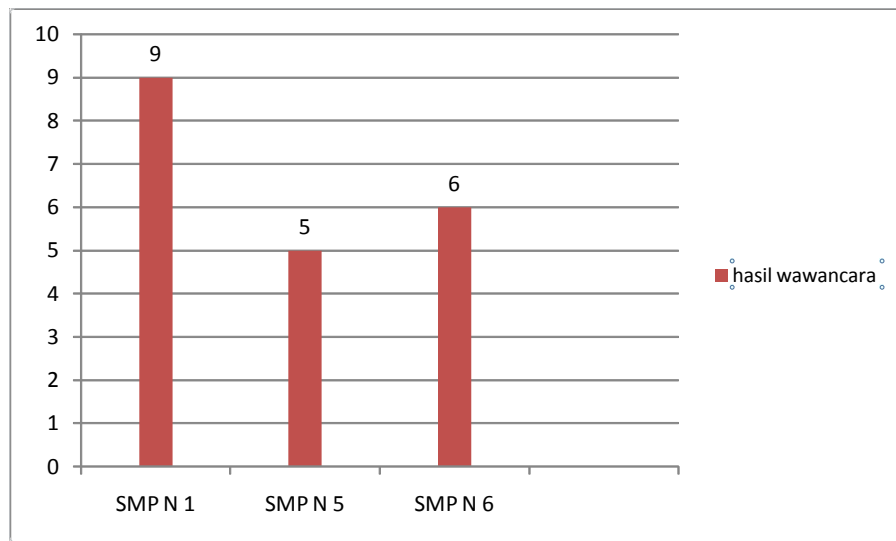
Musik klasik diperkenalkan dan dipopulerkan setelah banyak penelitian yang membahas dan mengkaji lebih dalam tentang dampak positif musik klasik untuk kehidupan, misalnya kesehatan . Dari beberapa penelitian tentang pengaruh berbagai jenis musik klasik, akhirnya banyak dari peneliti tersebut menganjurkan musik klasik Mozart yang diciptakan oleh Wolfgang Amadeus Mozart karena aplikasi medis musik Mozart telah membuktikan hasil yang memuaskan bagi perkembangan ilmu kesehatan (Utari, 2017).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh penulis di 3 SMP di Kecamatan Boyolali didapatkan data sebagai berikut:



Grafik 1.1 Distribusi Siswi di 3 SMP N di Kecamatan Boyolali Tahun ajaran 2017/2018.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Kecamatan Boyolali, didapatkan bahwa terdapat 6 SMP Negeri di Kecamatan Boyolali, yaitu SMP Negeri 1 Boyolali, SMP Negeri 2 Boyolali, SMP Negeri 3 Boyolali, SMP Negeri 4 Boyolali, SMP Negeri 5 Boyolali, dan SMP Negeri 6 Boyolali. Penulis hanya membandingkan 3 dari ke 6 SMP tersebut yaitu SMP Negeri 5 Boyolali, SMP Negeri 6 Boyolali, dan SMP Negeri 1 Boyolali. Dari ketiga sekolah tersebut didapatkan jumlah siswa dan siswi di SMP Negeri 1 Boyolali adalah 664 yaitu terdiri dari 235 siswa dan 429 siswi.



Grafik 1.2 jumlah siswi yang mengalami nyeri dari ketiga SMP

Dari wawancara 9 dari 10 siswi, di SMP Negeri 1 Boyolali mengalami *dismenorea*, setiap bulan salah satu siswi pasti ada yang dibawa ke UKS karena mengeluh sakit pada saat menstruasi, sedangkan di SMP Negeri 6 Boyolali didapatkan jumlah siswa dan siswi adalah 615 yaitu terdiri dari 303 siswa dan 312 siswi, dari wawancara 6 dari 10 siswi disekolah tersebut mengalami *dismenorea* dan di SMP Negeri 5 Boyolali didapatkan jumlah siswa dan siswi adalah 676 yaitu terdiri dari 352 siswa dan 324 siswi, dari wawancara 5 dari 10 siswi disekolah tersebut mengalami *dismenorea*.

Berdasarkan hasil wawancara yang didapat maka SMP Negeri 1 Boyolali memiliki tingkat *dismenorea* tertinggi dan pada saat *dismenorea* hanya didiamkan saja, siswi juga belum tahu bagaimana cara mengatasi atau mengobati *dismenorea*.

Dari studi pendahuluan yang peneliti lakukan pada tanggal 20 Januari 2018 di SMP Negeri 1 Boyolali, penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Perbedaan Pengaruh Musik Klasik Dan Relaksasi Benson Dalam Menurunkan *Dismenorea* Primer Pada Siswi di SMP Negeri 1 Boyolali”.

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka perumusan masalah pada penelitian ini yaitu “Apakah ada perbedaan pengaruh musik klasik dan relaksasi benson dalam menurunkan *dismenorea* primer di SMP Negeri 1 Boyolali”.

C. TUJUAN PENELITIAN

1. Tujuan Umum

Mengetahui perbedaan pengaruh musik klasik dan relaksasi benson dalam menurunkan *dismenorea* primer di SMP Negeri 1 Boyolali.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi intensitas nyeri haid (*dismenorea*) primer pada kelompok intervensi sebelum pemberian musik klasik.
- b. Mengidentifikasi intensitas nyeri haid (*dismenorea*) primer pada kelompok intervensi sebelum pemberian relaksasi benson.
- c. Mengidentifikasi intensitas nyeri haid (*dismenorea*) primer pada kelompok intervensi setelah dilakukan pemberian musik klasik.
- d. Mengidentifikasi intensitas nyeri haid (*dismenorea*) primer pada kelompok intervensi setelah dilakukan pemberian relaksasi benson.

- e. Menganalisa perbedaan intensitas nyeri haid (*dismenorea*) primer sebelum dan sesudah diberikan musik klasik.
- f. Menganalisa perbedaan intensitas nyeri haid (*dismenorea*) primer sebelum dan sesudah diberikan relaksasi benson.
- g. Menganalisis perbedaan pengaruh musik klasik dan relaksasi benson terhadap penurunan intensitas nyeri haid (*dismenorea*) primer.

D. MANFAAT PENELITIAN

1. Bagi Remaja

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan baru tentang perbedaan pengaruh pemberian musik klasik dan relaksasi benson dalam menurunkan *dismenorea* primer.

2. Bagi Mahasiswa Ilmu Keperawatan STIKES ‘Aisyiyah Surakarta

Menambah wawasan baru tentang pengobatan *non-farmakologi* musik klasik dan relaksasi benson terhadap penurunan nyeri *dismenorea* primer.

3. Bagi Responden

Hal penelitian ini diharapkan dapat memberikan atau menambah informasi tentang perbedaan pemberian musik klasik dan relaksasi benson untuk mengurangi *dismenora*.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai bahan informasi dan sumber data bagi peneliti berikutnya dan bahan pertimbangan bagi yang berkepentingan untuk melakukan penelitian tentang *dismenorea*.

E. KEASLIAN PENELITIAN

1. Utari, (2017). Efektivitas Pemberian Terapi Musik (*MOZART*) Dan *BackExercise* Terhadap Penurunan Nyeri *Dysmenorea* Primer. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui efektivitas pemberian terapi musik (*mozart*) dan *back exercise* terhadap penurunan nyeri *dysmenorea* primer. Penelitian ini menggunakan desain *quasi experiment* dengan rancangan *pre and post test with control design*. Teknik pengambilan sampel yaitu

menggunakan *purposive sampling*. Hasil dari penelitian ini yaitu pemberian terapi musik (mozart) efektif dalam menurunkan nyeri dismenorea dengan nilai signifikan $p=0,000$ ($p<0,05$). **Persamaan** dengan penelitian ini yaitu menggunakan terapi musik klasik. **Perbedaan** dengan penelitian ini yaitu : teknik pengambilan sampel, jumlah sampel, dan tempat penelitian.

2. *Hapsari dan Anasari, (2013)*. Efektivitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Metode Pemberian Cokelat Terhadap Penurunan Intensitas Dismenore Pada Remaja Putri. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui efektivitas teknik relaksasi nafas dalam dan metode pemberian cokelat terhadap penurunan intensitas dismenore pada remaja putri. Penelitian ini menggunakan desain *quasi eksperimental* dengan rancangan penelitian *two group comparrison pretest-posttest design*. Hasil dari penelitian ini yaitu teknik relaksasi nafas dalam lebih efektif terhadap penurunan skala intensitas dismenore dibandingkan dengan metode pemberian cokelat dengan nilai signifikan $p=0,000$ ($p<0,05$). **Persamaan** dengan penelitian ini yaitu menggunakan desain *quasy experiment*. **Perbedaan** dengan penelitian ini yaitu : jumlah sampel, tempat penelitian, dan teknik pengambilan sampel.
3. *Rahayuningrum, (2016)*. Perbedaan Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Kompres Hangat Dalam Menurunkan Dismenore Pada Remaja. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan pengaruh teknik relaksasi nafas dalam dan kompres hangat dalam menurunkan dismenorea pada remaja. Penelitian ini menggunakan desain *quasi eksperiment* dengan rancangan menggunakan kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan tanpa kelompok kontrol dengan pendekatan non equivalent control group. Hasil dari penelitian ini yaitu kedua teknik ini sama-sama efektif dalam menurunkan skala dismenorea dengan nilai signifikan $p=0,000$ ($p<0,05$). **Persamaan** dengan penelitian ini yaitu

menggunakan desain *quasy experiment*. **Perbedaan** dengan penelitian ini yaitu : jumlah sampel,tempat penelitian, dan teknik pengambilan sampel.

4. *Sunaryo dan Lestari (2015)*. Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dada Kiri Pada Pasien *Acute Myocardial Infarc*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh relaksasi benson terhadap penurunan skala nyeri dada kiri pada pasien acute myocardial infarc. Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimental dengan pre test and post test design with control group. Hasil dari penelitian ini yaitu adanya pengaruh relaksasi benson dalam menurunkan nyeri dengan nilai signifikan $P_v=0.00$ atau $< 0,005$. **Persamaan** dengan penelitian ini yaitu menggunakan desain *quasy experiment*. **Perbedaan** dengan penelitian ini yaitu: teknik pengambilan sampel,tempat penelitian,dan jumlah sampel.
5. *Tutik, et.al (2008)*. Penurunan Nyeri Pasca Bedah Pasien TUR Prostat Melalui Relaksasi Benson. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian relaksasi benson dalam menurunkan nyeri pada pasien TUR prostat. Penelitian ini menggunakan desain *quasy experiment* dengan *pre test dan post test design with controlgroup*. Hasil dari penelitian ini adalah relaksasi benson berpengaruh menurunkan nyeri pada pasien pasca bedah TUR prostat dengan nilai signifikan $P_v=0,019$ atau $=0,05$. **Persamaan** dengan penelitan ini adalah menggunakan desain *quasy experiment*. **Perbedaan** dengan penelitian ini yaitu: tempat penelitian,jumlah responden,dan teknik pengambilan sampel.