

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Wanita muda pasti mengalami perubahan pada reproduksinya, salah satu perubahan besar yang terjadi adalah kematangan organ reproduksi, yang ditandai dengan dimulainya datangnya haid. Namun, banyak remaja putri yang merasakan tidak nyaman saat haid atau rasa sakit saat haid. Nyeri ini disebabkan oleh penurunan kadar hormon progesteron dan meningkatnya produksi hormon prostaglandin, yang memicu kram hebat yang berlangsung cukup lama di endometrium serta hiperplasia endometrium saat darah datangnya haid dikeluarkan (Karlinda et al., 2022).

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) tahun 2018, mayoritas perempuan mengalami nyeri saat haid. Amerika Serikat mencatat prevalensi sekitar 60%, Swedia 72%, Inggris sekitar 10% remaja putri absen sekolah selama 1–3 hari setiap bulan akibat nyeri haid (Salamah, 2019). Italia mencapai angka 84,2%, Asia Timur Laut 68,7%, Asia Timur Tengah 74,8%, Asia Barat Laut 54,0%. Malaysia 69,4%, Thailand 84,2% (Thasmara et al., 2020). Indonesia jumlah rasa sakit saat haid sebanyak 64,25% yang mana 54,89% merasakan rasa sakit saat haid primer dan 9,36% rasa sakit saat haid sekunder (Rahmawati et al., 2021). Wilayah Jawa Tengah sendiri sekitar 56 % remaja putri merasakan rasa sakit saat haid, *Dismenore* memang merupakan hal fisiologis atau normal yang umum dialami oleh remaja putri namun, pada beberapa remaja tingkat nyeri sangat mengganggu aktivitas sehari-hari seperti menurunnya konsentrasi belajar, tidak masuk sekolah (absensi meningkat), gangguan emosi, mudah marah atau sedih dan ketergantungan pada obat nyeri. Fenomena ini menjadi masalah ketika nyeri haid menyebabkan penurunan kualitas hidup, prestasi belajar, dan kesejahteraan remaja. Masalah Penelitian ini belum semua siswi memiliki akses atau pengetahuan tentang metode non-farmakologi untuk mengatasi *dismenore*, intervensi non-farmakologis seperti terapi musik belum banyak diterapkan di lingkungan sekolah, padahal bersifat murah, mudah, dan minim risiko, efektivitas terapi musik dalam meredakan

dismenore pada siswi SMP Negeri 1 Pangkah belum diketahui secara ilmiah, belum ada data lokal atau penelitian terdahulu di sekolah tersebut yang membahas hubungan antara musik dan dismenore (Kurnia Dewi et al., 2022).

Jika rasa sakit saat haid tidak ditangani dengan tepat, bisa menimbulkan dampak negatif baik dalam jangka pendek maupun panjang. Dampak jangka panjangnya bisa berupa kenaikan berat badan atau bahkan bisa menyebabkan *Polycystic ovary syndrome (PCOS)*, sedangkan dampak jangka pendeknya meliputi gangguan aktivitas, kesulitan fokus, sering absen, ketidakstabilan emosional, kecemasan, stres, dan menghambat kegiatan pembelajaran (Karlinda et al., 2022). Terdapat dua jenis faktor yang memengaruhi timbulnya nyeri saat haid, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal mencakup usia, keturunan, durasi haid, serta pola kebiasaan individu berolahraga atau aktivitas fisik. Sementara faktor eksternal meliputi tingkat stres (Aisyaroh et al., 2022). Remaja yang merasakan stres berisiko 4.694 kali lebih besar untuk merasakan rasa sakit saat haid berat dibandingkan yang tidak merasakan stres, karena tubuh memproduksi hormon adrenalin yang bisa memicu rasa nyeri. Untuk mengatasi rasa sakit saat haid, terdapat dua pendekatan: pengobatan medis memanfaatkan obat dan non-farmakologi. Terapi farmakologi melibatkan pemberian obat-obatan, seperti obat pereda nyeri. Namun, penggunaan obat-obatan secara berkelanjutan bisa menimbulkan efek samping, seperti ketergantungan, kerusakan hati, hipertensi, pendarahan, masalah pencernaan, mual, muntah, dan bahkan risiko penyakit Alzheimer. Oleh karena itu, pengobatan tanpa memanfaatkan obat diperlukan untuk mengatasi rasa sakit saat haid secara lebih aman (Wulanda, 2020). Terapi pengobatan non-farmakologi bisa dilakukan dengan berolahraga, pengompresan dengan suhu hangat atau dingin, pengobatan melalui alunan musik, relaksasi dan mengonsumsi jamu atau minuman herbal (Widowati et al., 2020). Salah satu metode yang dapat diterapkan untuk meredakan nyeri haid adalah dengan melakukan kompres hangat. Teknik ini menggunakan wadah berisi air hangat (seperti buli-buli) yang memberikan sensasi hangat pada area tubuh tertentu. Kehangatan tersebut membantu melebarkan pembuluh darah, sehingga otot menjadi lebih rileks dan intensitas nyeri pun berkurang (Dahlina, 2022).

Penelitian sebelumnya yang berjudul “Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Nyeri Menstruasi (*Dismenore*) Pada Remaja Putri di SMA N 7 Kerinci Tahun 2023” menunjukkan bahwa pemberian kompres hangat berpengaruh terhadap tingkat nyeri haid yang dirasakan oleh siswi di sekolah tersebut. Berdasarkan hasil analisis statistik menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*, diperoleh nilai p sebesar 0,000, yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan sebelum dan sesudah pemberian kompres hangat. Meski demikian, penting untuk memperhatikan suhu air, karena penggunaan air yang terlalu panas beresiko menyebabkan iritasi pada kulit (Isnainy et al., 2021). Salah satu pengobatan tanpa memanfaatkan obat yang efektif untuk mengatasi rasa sakit saat menstruasi adalah pengobatan melalui terapi musik. Musik bisa membantu merelaksasi tubuh dan mengurangi rasa nyeri. Musik klasik, misalnya, efektif dalam meredakan nyeri karena iramanya serupa dengan ritme detak jantung manusia yang berkisar antara 60-80 kali per menit. Selain itu, mendengarkan musik bisa merangsang produksi zat penenang alami tubuh, yang menghambat transmisi impuls nyeri pada sistem saraf pusat dan limbik, serta mengatur kontraksi otot tubuh sehingga sensasi nyeri berkurang (Khotimah & Lintang, 2022). Terapi musik diberikan kepada responden yang mengalami nyeri *dismenore* sebanyak tiga kali dalam sehari, dengan masing-masing sesi berlangsung selama 10 menit. Penelitian yang berjudul “Pengaruh Terapi Musik Terhadap Penurunan Nyeri *Dismenore* Di SMA UII Yogyakarta” di diketahui bahwa terjadi penurunan tingkat rasa sakit sebelum dan sesudah diberikan pengobatan melalui terapi musik dengan p value $0,000 < 0,05$ yang bermakna ada dampak pengobatan melalui alunan musik terhadap penurunan nyeri rasa sakit saat menstruasi pada remaja di SMA UII Yogyakarta. Hasil penelitian ini menunjukan bahwa terjadi penurunan tingkat rasa sakit pada responden sesudah diberikan pengobatan melalui alunan musik, yang mana 30 responden tersebut telah diberikan intervensi terapi musik dan hasilnya mereka merasakan penurunan tingkat rasa sakit. Nyeri didefinisikan sebagai bentuk tidak nyaman individu baik secara sensorik ataupun emosional akibat rusaknya jaringan tubuh. Nyeri sering muncul sebagai tanda atau gejala dari suatu proses ketidak abnormalan yang mengganggu saraf sensorik sehingga menyebabkan rasa tidak nyaman peerbedaan peneliti sebelumnya

dengan yang akan diteliti pada lokasi Studi di SMA UII Yogyakarta dilakukan pada siswa SMA, sedangkan penelitian di SMP Negeri 1 Pangkah dilakukan pada siswi SMP lalu tujuan penelitian Studi di SMA UII lebih menitikberatkan pada efektivitas terapi musik terhadap penurunan nyeri saat menstruasi secara umum, sedangkan penelitian di Pangkah diarahkan khusus untuk mengetahui pengaruh terapi musik terhadap *dismenore* dikalangan siswi SMP serta dampaknya sebagai solusi non-farmakologis, Penggunaan terapi musik dipilih karena memberikan manfaat fisik dan emosional yang penting dalam mengatasi nyeri dan stres pada remaja. Terapi ini sangat cocok dengan karakteristik perkembangan remaja yang sensitif secara emosional dan sangat terbuka terhadap pengalaman yang menyenangkan dan tidak invasif. Selain itu, terapi musik dapat menjadi solusi terapi yang mudah diakses dan efektif dalam mendukung kesehatan mental dan fisik remaja saat mengalami *dismenore* (Kasih & Hamdani, 2023).

Meskipun berbagai terapi non-farmakologi (kompres hangat, jahe, hipnoterapi, relaksasi fisik) telah terbukti mengurangi gejala *dismenore*, belum ada studi yang secara spesifik mengenai menerapkan terapi musik pada siswi SMP (usia awal remaja) di lingkungan sekolah, terutama di SMP Negeri 1 Pangkah, mengevaluasi kombinasi kompres hangat dengan musik, untuk melihat seberapa besar setiap metode berkontribusi dalam menurunkan intensitas nyeri dan menyesuaikan protokol musik dengan budaya dan infrastruktur sekolah (misalnya penggunaan grup online dan pemantauan jarak jauh). Karena itu, penelitian saat ini bertujuan menutup gap tersebut dengan merancang intervensi musik berbasis klasik Mozart, dipadu kompres hangat, lalu membandingkan hasilnya terhadap kelompok yang hanya mendapat kompres. Berdasarkan wawancara dengan siswi di SMP Negeri 1 Pangkah, ditemukan bahwa 12 dari 15 siswi merasakan tidak nyaman saat datang bulan akibat stres belajar dan kelelahan setelah kegiatan ekstrakurikuler. Mereka mencoba mengatasi rasa sakit saat menstruasi dengan cara non-farmakologis, seperti memanfaatkan minyak kayu putih dan meminum air hangat.

Berdasarkan studi penelitian yang dilakukan pada tanggal 20 Januari 2025 di SMP NEGERI 1 PANGKAH dengan melakukan wawancara singkat kepada 15 siswi SMP dan di bisakan 13 dari 15 siswi merasakan tidak nyaman saat haid saat datangnya haid mereka mengatakan cara menanganani dirumah dengan minum air putih hangat dan kompres hangat belum ada yang memanfaatkan pengobatan melalui alunan musik saat nyeri haid. Terapi musik cocok untuk meredakan nyeri pada remaja karena musik punya kemampuan alami untuk memengaruhi emosi, pikiran, dan tubuh secara positif. Khususnya pada fase peralihan menuju dewasa, ketika tubuh dan emosi sedang dalam fase perubahan besar, musik bisa jadi alat yang kuat untuk menenangkan dan membantu mengelola rasa sakit, termasuk rasa tidak nyaman saat haid.

Dismenore atau nyeri haid merupakan keluhan yang sangat umum dialami oleh remaja putri, termasuk siswi SMP. Kondisi ini sering mengganggu aktivitas belajar, konsentrasi, bahkan kehadiran di sekolah, Penggunaan obat pereda nyeri memiliki efek samping banyak remaja mengandalkan obat-obatan (analgesik) untuk mengurangi nyeri haid. Namun, penggunaan jangka panjang bisa menimbulkan efek samping seperti gangguan lambung atau ketergantungan, terapi musik sebagai alternatif non-farmakologis terapi musik adalah metode sederhana, murah, tidak invasif, dan dapat dilakukan sendiri yang diyakini dapat membantu meredakan nyeri melalui relaksasi dan pengalihan fokus, minimnya penelitian lokal belum banyak penelitian yang dilakukan secara spesifik pada siswi di daerah seperti SMP Negeri 1 Pangkah, sehingga hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan data yang relevan dan bermanfaat bagi sekolah, tenaga kesehatan, maupun orang tua serta memberikan kontribusi bagi dunia pendidikan dan kesehatan remaja dengan adanya intervensi yang efektif seperti terapi musik, sekolah dapat mempertimbangkan pendekatan ini sebagai salah satu bentuk upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan kesejahteraan siswi.

1.2 Tujuan Penelitian

1.2.1 Tujuan Umum

Pengaruh terapi musik terhadap diemenore pada siswi

1.2.2 Tujuan khusus

1.2.2.1 Mengetahui *dismenore* pada remaja sebelum dilakukan pengobatan melalui terapi musik

1.2.2.2 Mengetahui rasa sakit saat haid pada remaja setelah dilakukan pengobatan melalui terapi musik

1.2.2.3 Menganalisa pengaruh pada siswi dengan terapi musik terhadap rasa sakit saat haid.

1.3 Manfaat Penelitian

1.3.1 Manfaat Aplikatif

Penelitian ini diharapkan penderita rasa sakit saat menstruasi bisa memanfaatkan cara alternatif non obat (non farmakologi) untuk mengurangi rasa nyeri saat haid.

1.3.2 Manfaat Keilmuan

Pada penelitian ini diharapkan bisa memperluas pengetahuan ilmiah mengenai efektivitas pengobatan melalui alunan musik dalam mengurangi gejala medis, khususnya dalam bidang penanganan ketidaknyamanan fisik.

1.3.3 Manfaat Metodologis

Pada penelitian ini bisa mengembangkan dan menyempurnakan metode untuk mengevaluasi efektivitas pengobatan melalui alunan musik dalam konteks medis.