

## BAB 1

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang Penelitian

*Dismenore* adalah kondisi umum yang dialami oleh remaja perempuan yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari mereka. *Dismenore* menjadi masalah umum bagi remaja di seluruh dunia dengan angka kejadian mencapai lebih dari 50%. Berdasarkan data WHO tahun 2023, prevelensi *dismenore* di negara maju seperti Swedia (72%), Australia (88%), dan Amerika Serikat (89,9%). Angka kejadian *dismenore* primer mencapai 72,89% di Indonesia (WHO, 2023). Berdasarkan data dari buku Profil Kesehatan Jawa Tengah tahun 2021, kejadian *dismenore* mencapai angka 56% di Jawa Tengah. Kejadian *dismenore* dilaporkan lebih tinggi sebesar 70% di Kabupaten Tegal, dibandingkan dengan daerah lain seperti Kabupaten Cilacap 52,1% dan Kabupaten Brebes 50,7%. *Dismenore* juga berdampak signifikan pada aspek akademis remaja. Studi yang dilakukan oleh Sulymbona tahun 2024 di SMA Negeri Salem, menemukan bahwa sekitar 55% remaja perempuan mengalami *dismenore*, dengan 20% remaja perempuan mengalami nyeri yang sangat parah hingga mengganggu aktivitas sehari-hari. Sekitar 80% remaja saat *dismenore* dapat melakukan aktivitas ringan seperti berinteraksi dengan teman, menulis, dan menonton (Sulymbona, 2024).

WHO menyatakan bahwa usia rata-rata remaja mengalami *dismenore* ialah 12 – 13 tahun. Berdasarkan survei terhadap remaja putri berusia 10-19 tahun di Indonesia pada tahun 2024, usia pertama kali haid menunjukkan hasil yang bervariasi. Persentase tertinggi terjadi pada kelompok usia 11-12 tahun dengan 34,1%, diikuti oleh usia 13-14 tahun sebesar 27,2%. Kelompok usia 15-16 tahun menunjukkan angka yang lebih rendah, yakni 5,4%, sementara usia 17-18 tahun hanya 0,3%. Selain itu, persentase remaja putri yang belum mengalami haid tercatat sebesar 28,4 (Rizati, 2024). Selain itu, data dari Badan Pusat Statistik Indonesia tahun 2017 juga menunjukkan bahwa mayoritas perempuan mengalami menstruasi pertama kali pada usia 13 tahun (27,7%), diikuti usia

12 tahun (26%), dan usia 14 tahun (22,9%). Usia menstruasi pertama di bawah 10 tahun hanya mencapai 2% (Santika, 2023). Data ini menunjukkan rentang usia signifikan bagi remaja dalam menghadapi perubahan fisik dan kesehatan reproduksi mereka.

*Dismenore* merupakan kondisi nyeri saat menstruasi yang umumnya disebabkan oleh kontraksi otot rahim yang berlebihan akibat peningkatan produksi prostaglandin. Prostaglandin adalah senyawa kimia yang diproduksi oleh lapisan endometrium (dinding rahim) dan berperan dalam merangsang kontraksi otot polos rahim untuk meluruhkan lapisan tersebut selama menstruasi. Pada sebagian remaja, kadar prostaglandin yang tinggi dapat menyebabkan kontraksi yang lebih kuat dan menyakitkan, sehingga menimbulkan *dismenore*. Selain faktor hormonal, *dismenore* juga dapat dipengaruhi oleh gaya hidup, stres, indeks massa tubuh yang rendah, riwayat keluarga, serta awal menarche yang terlalu dini. Dampak dari *dismenore* dapat diklasifikasikan menjadi dampak fisik dan psikologis. Secara fisik, remaja yang mengalami *dismenore* sering mengeluhkan nyeri perut yang intens, sakit kepala, mual, nyeri punggung bagian bawah, diare, hingga kelelahan. Kondisi ini dapat sangat mengganggu aktivitas harian, seperti belajar, berolahraga, maupun melakukan pekerjaan rumah. Studi menunjukkan bahwa sekitar 15% remaja dengan nyeri menstruasi berat tidak dapat melakukan aktivitas sehari-hari seperti berangkat ke sekolah, fokus belajar, atau tidur dengan nyenyak. Sementara itu, sekitar 65% remaja masih dapat melakukan aktivitas ringan seperti berjalan kaki, membaca, menggambar, menulis, atau bersosialisasi (Eliska Br Gurusinga et al., 2021).

Secara psikologis, *dismenore* juga berdampak pada emosi dan kesehatan mental remaja. Rasa nyeri yang terus-menerus dapat menyebabkan gangguan konsentrasi, kecemasan, mudah marah, dan bahkan stres berkepanjangan. Lismaya et al. (2021) melaporkan bahwa 40% remaja dengan *dismenore* mengalami absen sekolah, kesulitan berkonsentrasi, dan penurunan prestasi akademik akibat terganggunya proses belajar.

Oleh karena itu, penting untuk memahami dan menangani *dismenore* secara tepat agar tidak menghambat kualitas hidup dan pendidikan remaja (Lismaya et al., 2021).

Selain berdampak secara fisik, *dismenore* juga memberikan pengaruh signifikan terhadap aspek psikologis remaja. Gangguan psikologis yang sering muncul antara lain stres, gangguan mood, kecemasan, hingga gejala depresi. Rasa nyeri yang muncul berulang setiap siklus menstruasi dapat memicu respons emosional negatif, seperti rasa khawatir berlebihan terhadap datangnya menstruasi berikutnya (*anticipatory anxiety*), gangguan suasana hati, bahkan kelelahan mental. Penelitian menunjukkan bahwa perempuan dengan *dismenore* memiliki risiko 1,8 kali lebih tinggi untuk mengalami kecemasan dibandingkan dengan perempuan yang tidak mengalami *dismenore* (Jo & Lee, 2018). Selain itu, sekitar 50% perempuan dengan *dismenore* dilaporkan mengalami tingkat stres sedang hingga berat, dan sekitar 30% menunjukkan gejala depresi ringan hingga sedang (Prastika et al., 2021). Di Indonesia, prevalensi *dismenore* di kalangan remaja putri mencapai 64,25%, dengan 54,89% mengalami *dismenore* primer dan 9,36% *dismenore* sekunder. Selain itu, gangguan kecemasan juga menjadi masalah yang signifikan, dengan prevalensi mencapai 47,7% di kalangan remaja putri (Dyta et al., 2024).

Hubungan antara nyeri dan gangguan psikologis ini bersifat dua arah. Nyeri hebat yang dirasakan saat menstruasi dapat memicu stres dan kecemasan, sementara kondisi psikologis yang terganggu juga dapat memperburuk persepsi terhadap nyeri melalui mekanisme neurobiologis. Ketika seseorang mengalami stres atau kecemasan, sistem saraf menjadi lebih sensitif terhadap rangsangan nyeri, sehingga nyeri terasa lebih intens. Kondisi ini dikenal sebagai *pain amplification* atau *central sensitization* (Jo & Lee, 2018). Akibatnya, kualitas hidup penderita *dismenore* menurun secara keseluruhan, termasuk terganggunya tidur, menurunnya kemampuan berkonsentrasi, serta terbatasnya partisipasi dalam aktivitas sosial dan akademik.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan bahwa sekitar 20% remaja perempuan dengan *dismenore* berat mengalami hambatan dalam menjalankan aktivitas

harian secara optimal. Oleh karena itu, *dismenore* perlu dipahami tidak hanya sebagai gangguan fisik semata, tetapi juga sebagai kondisi yang berdampak luas terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan secara menyeluruh. Faktor utama yang memperparah terjadinya *dismenore*, yaitu usia menarche dini. Lama menstruasi yang berlangsung lebih dari tujuh hari juga dapat meningkatkan intensitas nyeri yang dirasakan. Riwayat keluarga juga termasuk kedalam faktor utama yang memperparah terjadinya *dismenore* di mana jika ada anggota keluarga yang mengalami *dismenore* risiko untuk mengalami kondisi serupa akan meningkat. Masalah kesehatan seperti endometriosis atau fibroid rahim dapat menyebabkan tingkat nyeri yang lebih hebat. Selain itu, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol serta kurangnya nyeri juga dapat memperburuk gejala *dismenore* (T. M. Sari et al., 2023).

Penanganan *dismenore* biasanya dilakukan melalui dua pendekatan yaitu farmakologis dan non-farmakologi. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Khotimah dan Lintang tahun 2022 bahwa 88% responden tidak mengalami nyeri setelah dilakukan terapi non-farmakologi, sedangkan 76% tidak merasakan nyeri setelah diberikan terapi farmakologi seperti obat antiinflamasi nonsteroid (NSAID). Sehingga, dapat disimpulkan terapi non-farmakologi lebih banyak digunakan dari pada terapi farmakologi (Khotimah & Lintang, 2022). Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Lismaya tahun 2021 sekitar 63% hingga 78,5% responden melaporkan menggunakan metode non-farmakologi untuk meredakan *dismenore* dibandingkan dengan responden yang menggunakan terapi farmakologi (Lismaya et al., 2021). Remaja cenderung memilih terapi non-farmakologi (56,5%) dibandingkan farmakologi (43,5%) terutama untuk kasus nyeri ringan hingga sedang karena minim efek samping, mudah diakses, murah, dapat dilakukan kapan saja, dan dapat meningkatkan kenyamanan serta relaksasi secara keseluruhan (Astuti & Tahun, 2025).

Terapi farmakologi seperti obat antiinflamasi nonsteroid (NSAID) atau kontrasepsi hormonal digunakan oleh sekitar 21,5% remaja untuk mengatasi nyeri *dismenore*

(Lismaya et al., 2021). Meskipun NSAID terbukti efektif dalam mengatasi nyeri, ketergantungan pada obat tersebut memiliki resiko efek samping jangka panjang seperti masalah pencernaan dan ketidakseimbangan hormon (Cortes et al., 2023). Oleh karena itu, penting untuk mempertimbangkan penggunaan terapi farmakologi jangka panjang. Terapi non-farmakologi yang umum digunakan untuk mengurangi nyeri *dismenore* meliputi terapi musik, kompres hangat, aromaterapi, dan teknik pernapasan dalam. Menurut Khotimah dan Lintang (2022), terapi musik memiliki efektivitas tertinggi (21,5%) dibandingkan aromaterapi (20%), kompres hangat (18,5%), dan teknik pernapasan dalam (15,4%) (Khotimah & Lintang, 2022).

Penelitian sebelumnya juga mendukung efektivitas terapi musik dalam menurunkan nyeri *dismenore* pada remaja. Utami (2022) melaporkan bahwa terapi musik klasik Mozart selama 30 menit, 2–3 kali sehari, menurunkan nyeri dari kategori berat menjadi sedang pada siswi SMA N 1 Karangnongko, Klaten. Putri (2021) menemukan penurunan signifikan intensitas nyeri di Sumatera Barat setelah terapi musik, dengan mayoritas responden beralih dari nyeri sedang ke ringan. Penelitian di SMA 1 Jekulo, Kudus, juga menunjukkan penurunan nyeri dari sedang menjadi ringan setelah tiga hari terapi musik klasik Mozart (Yuliana & Arofah, 2023). Terapi musik akustik modern menurunkan proporsi siswi dengan nyeri berat dari 42,1% menjadi 13,2%, serta meningkatkan siswi dengan nyeri ringan dari 13,2% menjadi 31,6% di SMAN 4 Kota Kediri (Hasanah et al., 2024). Studi RCT di Universitas Pelita Harapan, menunjukkan penurunan nyeri dan kecemasan secara signifikan setelah terapi musik klasik. Secara keseluruhan, terapi musik, baik klasik maupun modern, terbukti efektif, mudah diterapkan, dan aman sebagai intervensi non-farmakologis untuk menurunkan nyeri *dismenore* pada remaja (Geraldina, 2017).

Namun demikian, terapi musik klasik juga memiliki beberapa kelemahan yang perlu diperhatikan. Tidak semua individu merespons positif terhadap genre musik klasik, khususnya Mozart, karena perbedaan preferensi musik dan budaya. Bagi sebagian

remaja, musik klasik dapat terasa membosankan atau tidak relevan secara emosional, sehingga menurunkan efektivitas intervensi (Batty AA, 2023). Selain itu, keberhasilan terapi musik sangat bergantung pada faktor individual seperti tingkat penerimaan, lingkungan saat mendengarkan, serta kondisi psikologis saat terapi dilakukan. Efek relaksasi dari musik klasik juga bersifat sementara dan tidak bersifat kuratif, sehingga terapi ini sebaiknya digunakan sebagai pelengkap, bukan pengganti, terapi medis utama. Keterbatasan lainnya adalah kurangnya standar durasi, frekuensi, dan jenis musik yang digunakan, yang membuat hasil antar penelitian bisa berbeda-beda (Pramesemara et al., 2020).

Berdasarkan hal tersebut, dalam penelitian ini digunakan musik instrumental dengan genre pop sebagai bentuk terapi musik. Musik pop instrumental dipilih karena lebih akrab di kalangan remaja dan dinilai dapat meningkatkan kenyamanan serta keterlibatan emosional selama terapi. Selain itu, musik instrumental pop dinilai lebih fleksibel dan dapat disesuaikan dengan preferensi budaya lokal remaja, sehingga berpotensi memberikan efek analgesik yang lebih optimal. Terapi musik memiliki sejumlah keunggulan yang menjadikannya lebih efektif dalam mengatasi nyeri, efektivitas terapi musik lebih tinggi dibandingkan dengan kompres hangat (30–50%), aromaterapi (20–40%), dan teknik pernapasan dalam (20–30%) (Jo & Lee, 2018). Selain efektivitasnya, terapi musik juga lebih praktis dibandingkan metode lainnya. Kompres hangat membutuhkan alat tambahan dan pengaturan suhu yang tepat agar tidak menyebabkan iritasi kulit atau luka bakar. Aromaterapi memerlukan minyak esensial yang tidak semua individu dapat toleransi, sedangkan teknik pernapasan dalam membutuhkan latihan rutin agar manfaatnya optimal (Swandari, 2022). Sebaliknya, terapi musik hanya memerlukan perangkat pemutar musik yang sudah umum dimiliki, sehingga lebih fleksibel dan dapat diterapkan kapan saja tanpa persiapan khusus.

Selain itu, dari segi keamanan terapi musik lebih unggul dibandingkan metode lainnya. Kompres hangat berisiko menyebabkan luka bakar atau iritasi kulit jika digunakan

dengan suhu yang tidak tepat, sementara aromaterapi dapat memicu reaksi alergi pada individu yang sensitif terhadap bau tertentu (Khotimah & Subagio, 2022). Teknik pernapasan dalam tidak memiliki efek samping yang signifikan, tetapi memerlukan latihan rutin untuk mendapatkan manfaat optimal (Swandari, 2022). Sebaliknya, terapi musik tidak memiliki efek samping dan dapat digunakan oleh siapa saja tanpa risiko kesehatan tambahan.

Dalam dunia keperawatan, terapi musik telah diakui sebagai salah satu strategi efektif dalam menurunkan nyeri dan meningkatkan kesejahteraan pasien. Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI) menyebutkan bahwa terapi musik termasuk dalam intervensi non-farmakologi yang bertujuan memberikan efek relaksasi, mengurangi kecemasan, stres, serta menurunkan persepsi nyeri. Mekanisme terapi musik dalam meredakan nyeri *dismenore* melibatkan stimulasi otak yang merangsang pelepasan endorfin, sehingga menghasilkan efek analgesik alami (Yuliana & Arofah, 2023). Selain perannya dalam mengurangi nyeri, terapi musik juga memiliki potensi besar sebagai intervensi non-farmakologis yang efektif untuk mengatasi *dismenore*. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa terapi musik dapat menurunkan nyeri hingga 20–30% (Labina et al., 2018). Namun, masih sedikit studi yang secara khusus mengeksplorasi dampak terapi musik terhadap penurunan tingkat nyeri *dismenore* pada remaja, khususnya di Indonesia. Padahal, penurunan nyeri yang signifikan sangat penting agar remaja dapat menjalani aktivitas sehari-hari dan meningkatkan kualitas hidup mereka selama masa menstruasi.

Oleh karena itu, penting untuk meneliti lebih lanjut bagaimana terapi musik dapat berkontribusi dalam mengurangi nyeri pada remaja yang mengalami *dismenore*. Dengan berbagai keunggulan tersebut, terapi musik menjadi pilihan utama dalam penelitian ini karena tidak hanya efektif dalam mengurangi nyeri, tetapi juga praktis, aman, dan mudah diakses. Kepraktisan, keamanan, dan efektivitasnya yang lebih tinggi dibandingkan

metode lain menjadikan terapi musik sebagai solusi non-farmakologis yang ideal untuk mengatasi *dismenore* secara holistik.

Hasil dari studi pendahuluan pada 15 orang remaja di SMP Negeri 2 Slawi didapatkan hasil 100% mengalami *dismenore* dengan kategori nyeri sedang, 83,3% responden merasa *dismenore* mempengaruhi aktivitas mereka. Nyeri yang sulit dilakukan saat *dismenore* ialah 66,7% berjalan/berlari, 16,7% olahraga, 16,7% mengatakan semua jenis aktivitas (Berjalan/berlari, olahraga, dan aktivitas lainnya). Nyeri yang dilakukan responden rata-rata sebanyak 1-2 kali selama seminggu. Persepsi mereka mengenai musik, ialah musik sebagai penghilang stress, musik yang mereka suka beragam jenis mulai dari jazz, pop hingga hip hop. Mereka berpendapat bahwa musik dapat memberikan semangat mereka dalam melakukan nyeri. Hal ini menunjukkan bahwa terapi musik sangat relevan dengan karakteristik Generasi Z, yang merupakan generasi *digital-native* dengan akses luas terhadap berbagai jenis musik melalui platform streaming seperti Spotify atau YouTube. Musik tidak hanya menjadi bagian dari hiburan, tetapi juga sarana untuk mengelola stres dan meningkatkan semangat mereka dalam beraktivitas. Preferensi mereka terhadap musik yang beragam dan kemudahan mengaksesnya menjadikan terapi musik sebagai metode yang praktis dan sesuai dengan gaya hidup mereka.

Oleh karena itu, pendekatan non-farmakologi seperti terapi musik menjadi salah satu strategi alternatif yang lebih aman dan efektif. Namun, penelitian terkait terapi musik terhadap penurunan tingkat nyeri *dismenore* pada remaja masih sangat terbatas, terutama di kalangan remaja Indonesia. Pendekatan ini sangat relevan dengan karakteristik Generasi Z, yang akrab dengan musik digital dan lebih memilih solusi praktis yang selaras dengan gaya hidup mereka. Penelitian ini penting dilakukan untuk mengeksplorasi bagaimana terapi musik dapat menurunkan tingkat nyeri pada remaja yang mengalami *dismenore*, sehingga dapat memberikan alternatif intervensi non-farmakologi yang efektif dalam mengurangi dampak negatif tingkat nyeri. Dengan

demikian, penelitian mengenai Pengaruh Terapi Musik Instrumental Terhadap Tingkat Nyeri Remaja yang Mengalami Dismenore sangat penting dilakukan sebagai upaya inovatif dalam memberikan solusi praktis, aman, dan efektif untuk mengatasi permasalahan *dismenore* yang masih tinggi di kalangan remaja putri.

Penelitian ini memiliki kebaruan karena secara khusus menggunakan musik instrumental sebagai intervensi terapi musik untuk menurunkan tingkat nyeri *dismenore* pada remaja. Sebagian besar penelitian terdahulu lebih banyak menggunakan musik klasik atau musik dengan lirik, sementara penelitian mengenai efektivitas musik instrumental masih sangat terbatas, terutama pada populasi remaja di Indonesia. Musik instrumental dipilih karena diyakini mampu memberikan efek relaksasi yang lebih optimal tanpa distraksi dari lirik, sehingga dapat membantu menurunkan persepsi nyeri secara lebih efektif. Selain itu, penelitian ini dilakukan pada remaja di Kabupaten Slawi, Jawa Tengah, yang memiliki prevalensi *dismenore* cukup tinggi dan mewakili karakteristik generasi Z yang akrab dengan musik digital. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi baru dalam pengembangan intervensi non-farmakologi yang praktis, aman, dan sesuai dengan kebutuhan remaja masa kini.

## 1.2 Tujuan Penelitian

### 1.2.1 Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh Terapi Musik Instrumental Terhadap Tingkat Nyeri Remaja yang Mengalami Dismenore.

### 1.2.2 Tujuan Khusus

1.2.2.1 Mengetahui tingkat nyeri remaja yang mengalami *dismenore* sebelum diberikan terapi.

1.2.2.2 Mengetahui tingkat nyeri remaja yang mengalami *dismenore* setelah diberikan terapi.

#### 1.2.2.3 Menganalisis Pengaruh Terapi Musik Instrumental Terhadap Tingkat Nyeri Remaja yang Mengalami Dismenore.

### 1.3 Manfaat Penelitian

#### 1.3.1 Manfaat Aplikatif

Penelitian ini dapat memberikan wawasan lebih lanjut, bagaimana terapi musik dapat digunakan sebagai intervensi yang efektif untuk meningkatkan kualitas hidup remaja yang mengalami *dismenore*.

#### 1.3.2 Manfaat Keilmuan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan intervensi kesehatan reproduksi yang lebih holistik dan terjangkau.

#### 1.3.3 Manfaat Metodologi

Penelitian ini menyajikan model intervensi berbasis terapi musik yang dapat direplikasi dan diadaptasi untuk penelitian serupa di masa mendatang.