

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Masa remaja merupakan salah satu fase perkembangan yang dialami dan dinamis dalam seseorang. Pada fase tersebut merupakan periode transisi yang dialami anak menuju ke masa dewasa dan akan ditandai dengan perubahan pada fisik, mental, emosional, serta sosial anak. Perubahan yang akan muncul terlebih dahulu yaitu perkembangan secara biologis, dan jika pada anak perempuan akan mengalami menstruasi. Anak akan mengalami menstruasi antara usia 10 hingga 16 tahun, dan akan tergantung pada beberapa faktor termasuk kesehatan wanita serta status nutrisi (Sri, 2013).

Sebagian wanita sering mengalami gangguan saat menstruasi, diantaranya yaitu nyeri haid atau *dismenore*. Nyeri haid merupakan salah satu kondisi medis yang terjadi pada saat haid, yang dapat mengganggu aktivitas seseorang dan membutuhkan pengobatan yang terkadang menimbulkan sakit atau nyeri pada perut (Muthohharoh, Windayanti & Kristiningrum, 2018). *Dismenore* atau nyeri haid juga sering mengganggu kegiatan sehari-hari dan membuat tidak konsentrasi (Sadjarwo, 2016).

Dismenore digolongkan menjadi dua yaitu *dismenore* sekunder dan *dismenore* primer. *Dismenore* sekunder merupakan suatu kelainan kandungan atau patologis yang sering terjadi setelah berusia 20 tahun sedangkan *dismenore* primer yang disebabkan oleh hormone prostagladin yang berlebihan, yang mengakibatkan meningkatnya amplitude dan frekuensi kontraksi uterus (Bobby & Hotma, 2014).

Menurut WHO (2011) di Amerika Serikat mendapatkan bahwa pertahun \pm 100 juta perempuan mengalami nyeri haid. Angka kejadian nyeri haid di Indonesia sebanyak 55% pada kalangan usia produktif, 15% di antaranya mengeluhkan karena aktivitas terbatas akibat *dismenore* (Fahmi, 2014). Angka kejadian nyeri haid di Indonesia sebanyak 1.769.425 jiwa (64,25%), yang meliputi 59.671 jiwa (54,89%) mengalami nyeri *dismenore* primer, dan 9.496 jiwa (9,36%) mengalami nyeri *dismenore* sekunder.

Penanganan nyeri tersebut dapat dibagi menjadi dua yaitu secara farmakologi dan nonfarmakologi. Secara farmakologi seseorang yang mengalami nyeri akan diatasi dengan terapi obat-obatan yang bersifat kimiawi, atau akan diberikan obat analgesik yaitu untuk menghilangkan rasa sakit yang dapat ditemukan di toko obat namun dengan dosis yang tidak lebih dari tiga kali dalam sehari (Kusmiran, 2014). Sedangkan penanganan nonfarmakologi salah satunya dapat diatasi dengan senam *dismenore*.

Senam *dismenore* yaitu suatu bentuk relaksasi, yang bertujuan untuk mengurangi nyeri perut yang sering dialami wanita setiap bulan (Suparto, 2011). Senam *dismenore* akan dikombinasikan dengan musik klasik yang memiliki fungsi untuk merilekskan seseorang, memberikan rasa yang nyaman dan membuat seseorang dapat melepaskan rasa senang atau sedih yang sedang dirasakan, dan ini terjadi karena adanya suatu penurunan hormon yaitu *Adrenal Corticotropin Hormon* atau ACTH dan biasa disebut juga sebagai hormon stress (Bernatzky *et al*, 2011).

Studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 02 September, 27 dan 29 September tahun 2020 di SMPN 01 Kecamatan Tujuh Belas mendapatkan data bahwa SMPN 01 Kecamatan Tujuh Belas adalah sekolah negeri yang terletak di jalan UPT 1/B, Desa Sinar Tebutak, Kecamatan Tujuh Belas, Kabupaten Bengkayang, Provinsi Kalimantan barat. SMP tersebut merupakan lembaga pendidikan yang dinaungi oleh pemerintah untuk membantu generasi muda menjadi generasi yang lebih bermanfaat bagi bangsa. SMPN 01 Kecamatan Tujuh Belas memiliki 258 siswa siswi yang terdiri dari 123 siswa dan 135 siswi, 16 guru, dan 10 kelas yang terdiri dari 4 kelas untuk kelas VII, 3 kelas untuk kelas VIII, dan 3 kelas untuk kelas IX.

Hasil studi pendahuluan setelah menyebarkan prakuesioner sebanyak 39 di kelas IX, mendapatkan hasil bahwa 34 siswi sering mengalami nyeri haid, dan 5 siswi tidak pernah mengalami nyeri haid. Rata-rata siklus menstruasi pada

siswi kelas IX yaitu 28 hari namun ada beberapa dari anak siklus menstruasinya tidak teratur. Sebagian dari anak pada saat menstruasi mereka menanganinya dengan minum obat, minum jamu, berobat ke klinik, kompres hangat, namun untuk siswi yang lain hanya dengan beristirahat saja. Berdasarkan hasil studi awal, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Kombinasi Senam *Dismenore* dengan Musik Klasik terhadap Nyeri Haid pada Remaja kelas IX di SMPN 01 Kecamatan Tujuh Belas Kalimantan Barat Tahun 2021”.

B. Rumusan Masalah Penelitian

Adakah pengaruh kombinasi senam *dismenore* dengan musik klasik terhadap nyeri haid pada remaja kelas IX di SMPN 01 Kecamatan Tujuh Belas Kalimantan Barat Tahun 2021?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh senam *dismenore* dengan musik klasik terhadap penurunan nyeri haid pada remaja kelas IX di SMPN 01 Kecamatan Tujuh Belas Kalimantan Barat Tahun 2021.

2. Tujuan khusus

a. Mengetahui karakteristik responden remaja dengan *dismenore* berdasarkan usia pada remaja kelas IX di SMPN 01 Kecamatan Tujuh Belas Kalimantan Barat Tahun 2021.

- b. Mengetahui rata-rata nyeri haid sebelum melakukan senam *dismenore* dengan musik klasik pada remaja kelas IX di SMPN 01 Kecamatan Tujuh Belas Kalimantan Barat Tahun 2021.
- c. Mengetahui rata-rata nyeri haid setelah melakukan senam *dismenore* dengan musik klasik pada remaja kelas IX di SMPN 01 Kecamatan Tujuh Belas Kalimantan Barat Tahun 2021.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi remaja yang mengalami *dismenore*
Diharapkan penelitian ini menjadi referensi pengetahuan bagi remaja untuk mengatasi nyeri haid dengan kombinasi senam *dismenore* dengan musik klasik terhadap nyeri.
2. Bagi SMPN 01 Kecamatan Tujuh Belas Kalimantan Barat
Hasil penelitian ini bermanfaat sebagai sumber referensi bagi SMPN 01 Kecamatan Tujuh Belas untuk memberikan informasi yang bermanfaat bagi kalangan remaja tentang kombinasi senam *dismenore* dengan musik klasik terhadap nyeri haid.
3. Bagi STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta
Hasil penelitian ini bermanfaat sebagai sumber referensi tentang pengaruh senam *dismenore* dengan musik klasik terhadap nyeri haid pada remaja.
4. Bagi Peneliti Lain
Hasil penelitian ini bermanfaat sebagai acuan bagi peneliti lain untuk dapat menjadikan referensi dalam penyusunan penelitiannya dan dapat

mengembangkan penelitiannya yang berkaitan dengan kombinasi senam *dismenore* dengan musik klasik terhadap nyeri haid pada remaja.

STIKES BETHESDA YAKKUM

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.
Keaslian Penelitian

No	Nama/ Tahun	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1.	Galuh Mahendra Febriawan Sadjarwo tahun 2016	Pengaruh Latihan Senam Dismenore terhadap nyeri Dismenore pada Mahasiswi Fisioterapi di Universitas Aisyiyah Yogyakarta	Penelitian ini menggunakan desain penelitian <i>pre eksperimen</i> yaitu mengungkapkan hubungan sebab akibat yang hanya melibatkan 1 kelompok subyek.	Hasil penelitian berdasarkan kategori setelah diberikan latihan senam <i>dismenore</i> menunjukkan bahwa dari 19 responden mengalami nyeri ringan (52,6%) dan terdapat 9 responden yang mengalami nyeri sedang (47,4%).	Persamaan pada penelitian ini terdapat pada variabel dependen yaitu senam <i>dismenore</i> . Persamaan lain terletak pada metode yang digunakan yaitu kuantitatif dan desain melakukan <i>pre eksperimen</i> .	Perbedaan pada penelitian ini tersebut tidak menggunakan <i>pre-post test design</i> .
2	Rusmiyati tahun 2018	Efektifitas senam <i>dismenore</i> dengan kompres hangat dan <i>abdominal stretching</i>	Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian	18 responden (66,7%), sedangkan pada kebiasaan menstruasi paling banyak pada responden dengan	Persamaan penelitian ini menggunakan <i>pre-post test design</i> dan <i>quasi eksperiment</i> .	Perbedaan pada penelitian ini memiliki 3 variabel dependen yaitu kompres hangat

No	Nama/ tahun	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
		<i>exercise</i> terhadap nyeri menstruasi pada siswi kelas XI SMA N 10 Semarang.	<i>quasi eksperiment</i> tanpa menggunakan kelompok pembanding. Rancangan penelitian ini menggunakan <i>two group pre-post test design</i> .	nyeri yang dirasakan setiap menstruasi sejumlah 27 responden (92,6%). Pada kelompok <i>abdominal stretching exercise</i> dengan 27 responden frekuensi terbanyak pada karakteristik siklus menstruasi teratur sebanyak 5 responden (18,5%), sedangkan pada kebiasaan menstruasi paling banyak pada responden dengan nyeri yang dirasakan setiap menstruasi sejumlah 22 responden (81,5%)		dan <i>abdominal stretching exercise</i> , penelitiannya menggunakan <i>two group prepost test design</i> .

No	Nama/ Tahun	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
3	Astik Umiyah Tahun 2014	Pengaruh Terapi Musik Klasik terhadap Perubahan Tingkat nyeri <i>dismenore</i> di asrama Ma'had Aly putri Sukorejo Situbondo	Penelitian ini menggunakan rancangan praeksperimental <i>one group pretestposttest</i> . Teknik sampling yang digunakan adalah <i>probability sampling</i> dengan jenis <i>simple random sampling</i> . Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen lembar observasi.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat nyeri <i>dismenore</i> sebelum dilakukan terapi musik pada remaja usia 17-21 tahun mengalami <i>dismenore</i> ringan sebanyak 15 remaja (29,41%), <i>dismenore</i> sedang sebanyak 36 remaja (70,59%). Sedangkan tingkat nyeri <i>dismenore</i> sesudah dilakukan terapi musik pada remaja usia 17-21 tahun, yang mengalami nyeri ringan sebanyak 37 remaja (72,55%), dan yang mengalami nyeri sedang sebanyak 14 remaja (27,45%)	Persamaan dari penelitian menggunakan rancangan <i>pre eksperimen with pre-test dan posttest one group design</i> . Persamaan lainnya yaitu pada variabel dependen dan independennya.	Perbedaan pada penelitian ini hanya memiliki dua variabel.