

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja adalah masa yang dilewati oleh setiap individu. Masa remaja diawali dengan fase pubertas. Pada masa pubertas remaja akan mengalami perkembangan pada alat reproduksi. Gunarsa mengungkapkan bahwa masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa, yang meliputi semua perkembangan yang dialami sebagai persiapan memasuki masa dewasa (Kusmiran, 2014).

Persiapan masa dewasa, seseorang mengalami *Menarche* yaitu menstruasi pertama yang biasa terjadi dalam rentang usia 10-16 tahun atau pada masa awal remaja di tengah masa pubertas sebelum memasuki masa reproduksi. Menstruasi adalah perdarahan periodik dan siklik dari uterus disertai pengelupasan (deskuamasi) endometrium. Usia seorang anak perempuan mulai mendapat menstruasi sangat bervariasi, antara usia 8 sampai 16 tahun (Sukarni & Wahyu, 2013).

Menstruasi adalah proses alamiah yang terjadi pada perempuan, yang merupakan perdarahan teratur dari uterus sebagai tanda bahwa alat kandungan telah menunaikan faalnya. Masa ini akan mengubah perilaku

dari beberapa aspek, misalnya psikologi dan lain-lain. Siklus menstruasi normal terjadi setiap 22-35 hari, dengan lamanya menstruasi selama 2-7 hari (Kusmiran, 2014). Hampir semua wanita pernah mengalami rasa tidak nyaman di perut bagian bawah sebelum dan selama menstruasi berlangsung yang disebut nyeri menstruasi/*dysmenorrhea*.

Dysmenorrhea adalah keadaan nyeri dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. *Dysmenorrhea* merupakan suatu fenomena simptomatik meliputi nyeri abdomen, kram, dan sakit punggung. Gejala gastrointestinal seperti mual dan diare dapat terjadi sebagai gejala dari menstruasi. *Dysmenorrhea* dibagi menjadi dua macam: (1) nyeri menstruasi primer, timbul sejak haid pertama dan akan pulih sendiri dengan berjalannya waktu, tepatnya setelah stabilnya hormon tubuh atau perubahan posisi rahim setelah menikah dan melahirkan. Nyeri menstruasi itu normal, tetapi dapat berlebihan jika dipengaruhi oleh faktor psikis dan fisik, dan seperti stres, syok, penyempitan pembuluh darah, penyakit yang menahun, kurang darah, dan kondisi tubuh yang menurun. (2) nyeri menstruasi sekunder, biasanya baru muncul kemudian, yaitu jika ada penyakit atau kelainan yang menetap seperti infeksi rahim, kista atau polip, tumor sekitar kandungan, serta kelainan kedudukan rahim yang mengganggu organ dan jaringan di sekitarnya (Kusmiran, 2014).

Penelitian di Turki didapatkan bahwa dismenorea merupakan gangguan menstruasi dengan prevalensi sebesar (89,5%). Berdasarkan studi epidemiologi pada populasi remaja (berusia 12 – 17 tahun) di Amerika Serikat, prevalensi dismenorea mencapai 59,7%. Studi ini juga melaporkan bahwa dismenorea menyebabkan 14% remaja tidak masuk sekolah (Bonde dkk, 2014). Prevalensi *dysmenorrhea* di Indonesia sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% *dysmenorrhea* primer dan 9,36% *dysmenorrhea* sekunder (Proverawati & Misaroh, 2009). Pada penelitian yang dilakukan terhadap 181 orang siswi di SMA Negeri 3 Padang, didapatkan jumlah siswi yang mengalami dismenorea adalah sebanyak 155 orang (85,6%) (Priscilla, 2012). Khuluq (2013), penelitian yang dilakukan terhadap responden sebanyak 45 atlet putri POMNAS XIII DIY Tahun 2013 diperoleh mayoritas atlet mengalami derajat dismenorea dalam kategori nyeri ringan (42,2%).

Dysmenorrhea biasanya terjadi pada setiap remaja menstruasi sehingga menyebabkan aktifitas sehari-harinya terganggu, sehingga kebanyakan dari remaja mengambil cara instan dengan meminum obat penghilang nyeri, bahkan ada yang hanya tidur saja. Banyak dari remaja yang mengeluhkan nyeri membuat mereka menjadi malas untuk beraktifitas.

Penanganan nyeri terbagi dalam dua kategori yaitu farmakologis dan nonfarmakologis. Secara farmakologis nyeri dapat ditangani dengan terapi obat-obatan, obat-obatan yang digunakan harus berdasarkan pengawasan dokter, atau dengan analgesik (penghilang rasa sakit) yang banyak dijual di toko obat, tetapi dosisnya tidak lebih dari tiga kali sehari (Kusmiran, 2014). Potter dan Perry (2010) menyatakan bahwa secara nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri, salah satunya dengan teknik distraksi. Teknik distraksi yang paling efektif untuk mengurangi nyeri adalah mendengarkan musik.

Terapi musik adalah suatu proses yang menggabungkan antara aspek penyembuhan dengan musik itu sendiri dengan kondisi dan situasi; fisik/tubuh, emosi, mental, spiritual, kognitif dan kebutuhan sosial seseorang. Musik merupakan rangkaian nada-nada harmonis yang memiliki kemampuan untuk mempengaruhi aspek fisik/tubuh, emosi, mental, spiritual, kognitif dan kebutuhan sosial seseorang (Natalina, 2013). Manfaat terapi musik bagi orang dewasa adalah pada mereka yang mengalami gangguan mental, gangguan neurologis, masalah penyimpangan, klien sakit akut atau kronis, dan pasien yang terisolasi dalam lembaga rehabilitasi. Musik dapat menstimulasi respon relaksasi, motivasi atau pikiran, imajinasi dan memori. Terapi musik menggunakan musik dan hubungan terapeutik untuk mengurangi nyeri, ansietas, dan depresi. Musik memberikan kesamaan stimulus sensoris yang dapat

memicu respons yang baik, seperti relaksasi otot dan penurunan frekuensi jantung serta tekanan darah (LeMone, 2016).

Terapi mendengarkan musik klasik dipilih untuk mengatasi nyeri menstruasi karena berdasarkan *teori gate control* bahwa impuls nyeri dalam diatur dan dihambat oleh mekanisme pertahanan di sepanjang sistem saraf pusat. Teori ini mengatakan bahwa impuls nyeri dihantarkan saat sebuah pertahanan dibuka dan impuls dihambat saat sebuah pertahanan tertutup (Potter & Perry, 2010). Salah satu cara menutup mekanisme pertahanan ini adalah dengan merangsang sekresi "endorfin" yang akan menghambat pelepasan substansi "prostaglandin" (substansi P). Pada proses kognitif dapat menstimulasi produksi "endorfin" dalam sistem kontrol desenden. Efektivitas dari sistem ini digambarkan oleh efek distraksi (Smeltzer, Suzanne C., *et al.* 2010).

Penelitian yang dilakukan oleh Yuliatun (2013) pada mahasiswi PSIK-A 2006-2007 FKUB Malang, menyimpulkan bahwa melalui terapi musik klasik akan terjadi penurunan intensitas nyeri haid yang signifikan setelah diberikan intervensi terapi musik klasik. Penelitian serupa dilakukan oleh Oktavia (2015) pada siswi Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Pontianak menyimpulkan bahwa terjadi penurunan intensitas nyeri haid yang signifikan setelah diberikan intervensi terapi musik klasik (Mozart). Penelitian yang dilakukan oleh Oktavia (2013) pada nulipara di RSUD

Arvita Bunda Kabupaten Sleman Yogyakarta, menyimpulkan bahwa musik klasik Mozart dan musik tradisional gamelan Jawa mengurangi nyeri persalinan kala I fase aktif pada nulipara. Terapi musik gamelan sendiri belum ada yang meneliti khusus untuk terapi menurunkan intensitas nyeri menstruasi, tetapi dari sekian banyak penelitian, musik gamelan sendiri sudah digunakan untuk terapi insomnia, halusinasi, dan mengurangi nyeri persalinan.

Berdasarkan Buku Panduan Mahasiswa Sekolah Tinggi Theologia Nazarene Indonesia, Sekolah Tinggi Theologia Nazarene Indonesia (STTNI) berdiri sejak tahun 1981, didirikan oleh Gereja Kristen Nazarene (GKN). Program-program pendidikan yang disediakan STTNI, yaitu: program Sarjana Pendidikan Agama Kristen (PAK), program Sarjana Teologi, dan program Magister Teologi. STTNI memiliki gedung asrama Putra dan Putri yang berdiri sejak 1981, kemudian dibangun kembali asrama Putri yang baru pada tahun 2005, sehingga gedung asrama Putri yang lama beralih fungsi menjadi ruang kelas. Gedung asrama Putri memiliki 12 kamar tidur dengan kapasitas 4 orang per kamar, 1 ruang doa, 1 kamar tamu, 1 dapur, 12 kamar mandi, ruang tamu, tempat cuci dan jemur pakaian. Asrama Putri saat ini dihuni oleh 34 mahasiswa.

Menurut data awal bulan April 2017 yang diperoleh penulis dari ibu asrama putri Sekolah Tinggi Teologia Nazarene Indonesia (STTNI), mengatakan bahwa beberapa mahasiswi sering mengalami nyeri menstruasi yang dirasakan pada perut bagian bawah hingga ke pinggang. Informasi ini didukung oleh wawancara dan penyebaran angket terhadap 34 mahasiswa asrama putri Sekolah Tinggi Theologia Nazarene Indonesia (STTNI) menunjukkan bahwa sebanyak 30 orang mengalami nyeri saat menstruasi, dua mahasiswi mengatakan mengonsumsi obat pereda nyeri, dua mahasiswi mengatakan tidak mengeluh nyeri saat mengalami nyeri menstruasi, dan satu mahasiswi mengalami gangguan pendengaran.

Berdasarkan hal di atas, peneliti melakukan penelitian tentang “Efektivitas terapi musik Mozart dan musik Gamelan terhadap penurunan skala nyeri menstruasi pada mahasiswi asrama putri Sekolah Tinggi Theologia Nazarene Indonesia”, sehingga nantinya apabila terbukti ada pengaruh terapi musik Mozart dan musik Gamelan terhadap penurunan skala nyeri saat menstruasi, musik Mozart atau musik Gamelan dapat dijadikan salah satu terapi non-farmakologis bagi mahasiswi yang mengalami nyeri saat menstruasi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, maka dirumuskan permasalahan sebagai berikut : “Bagaimana efektifitas terapi musik Mozart dan musik Gamelan terhadap penurunan skala nyeri menstruasi pada mahasiswi asrama putri Sekolah Tinggi Theologia Nazarene Indonesia Tahun 2017?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui efektivitas terapi musik Mozart dan musik Gamelan terhadap penurunan skala nyeri saat menstruasi pada mahasiswi asrama putri Sekolah Tinggi Theologia Nazarene Indonesia Tahun 2017.

2. Tujuan Khusus

a. Mengidentifikasi karakteristik responden (usia, siklus menstruasi) pada mahasiswi asrama putri Sekolah Tinggi Theologia Nazarene Indonesia Tahun 2017.

b. Mengetahui skala nyeri sebelum dilakukan terapi musik Mozart pada mahasiswi asrama putri Sekolah Tinggi Theologia Nazarene Indonesia Tahun 2017.

c. Mengetahui skala nyeri sebelum dilakukan terapi musik Gamelan pada mahasiswi asrama putri Sekolah Tinggi Theologia Nazarene Indonesia Tahun 2017.

- d. Mengetahui skala nyeri menstruasi setelah diberikan terapi musik Mozart pada mahasiswi asrama putri Sekolah Tinggi Theologia Nazarene Indonesia Tahun 2017.
- e. Mengetahui skala nyeri menstruasi setelah diberikan terapi musik Gamelan pada mahasiswi asrama putri Sekolah Tinggi Theologia Nazarene Indonesia Tahun 2017.
- f. Mengetahui beda skala nyeri pre dan post terapi musik Mozart pada mahasiswi Sekolah Tinggi Theologia Nazarene Indonesia Tahun 2017.
- g. Mengetahui beda skala nyeri pre dan post terapi musik Gamelan pada mahasiswi Sekolah Tinggi Theologia Nazarene Indonesia Tahun 2017.
- h. Mengetahui beda skala nyeri setelah diberi terapi musik antara mahasiswi yang diberikan terapi musik Mozart dengan mahasiswi yang diberikan terapi musik Gamelan pada mahasiswi asrama putri Sekolah Tinggi Theologia Nazarene Indonesia Tahun 2017.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi Pendidikan Sekolah Tinggi Theologia Nazarene Indonesia

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan mahasiswi tentang terapi nonfarmakologi yang tepat untuk mengurangi rasa nyeri saat menstruasi.

2. Bagi STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

Hasil penelitian efektifitas terapi musik Mozart dan musik Gamelan terhadap penurunan skala nyeri saat menstruasi diharapkan dapat memberikan masukan dalam pengembangan ilmu keperawatan maternitas.

3. Bagi Peneliti Lain

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian terkait.

E. Keaslian Penelitian

Keaslian penelitian bermanfaat untuk mengetahui ada atau tidaknya penelitian serupa yang pernah diteliti oleh orang lain. Hal ini bertujuan untuk menghindari persamaan penelitian. Penelitian tentang Efektivitas Terapi Musik Mozart dan Musik Gamelan Terhadap Penurunan Skala Nyeri Menstruasi pada Mahasiswi Asrama Putri Sekolah Tinggi Theologia Nazarene Indonesia belum pernah dilakukan. Namun terdapat penelitian lain yang menunjang data penelitian antara lain :

(pada halaman 11 sampai dengan 13).

Tabel 1.

Keaslian Penelitian

No.	Peneliti	Judul Penelitian	Metode	Hasil	Persamaan dan Perbedaan
1.	Dera Oktavia, 2015.	Pengaruh terapi musik klasik (mozart) terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri di SMA Negeri 1 Pontianak.	Metode yang digunakan adalah <i>Pre-experiment</i> dengan menggunakan 19 responden, design penelitian menggunakan <i>one-group pretest posttest</i> . Analisis: Uji T berpasangan.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada penurunan secara signifikan antara skala nyeri haid sebelum dan setelah diberikan terapi musik klasik (Mozart) ($p=0,000 (<0,05)$).	<p>Persamaan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menggunakan musik Mozart. 2. Menggunakan <i>Pre-experiment</i>. 3. Analisis : <i>Uji Paired t test</i>. <p>Perbedaan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Peneliti ini menggunakan musik Mozart terhadap intensitas nyeri haid, sedangkan peneliti saat ini meneliti tentang efektifitas musik Mozart dan musik Gamelan terhadap penurunan skala nyeri menstruasi. 5. Lokasi penelitian ini di SMA Negeri 1 Pontianak, sedangkan peneliti akan melakukan penelitian di Sekolah Tinggi Theologia Nazarene Indonesia. 6. Peneliti menggunakan <i>Two group pre test & post test</i>.

No.	Peneliti	Judul Penelitian	Metode	Hasil	Persamaan dan Perbedaan
2.	Nike Sari Oktavia, 2013.	Perbandingan efek musik klasik Mozart dan musik tradisional gamelan jawa terhadap penurunan nyeri persalinan kala I fase atif pada nulipara di RSIA Bunda Sleman Kabupaten Sleman Yogyakarta.	Metode menggunakan <i>Quasi Experimental Research</i> . Pengambilan sample menggunakan <i>consecutive sampling</i> . Analisa data yang digunakan adalah <i>Wilcoxon</i> dan Uji <i>Mann Whitney</i> .	Terdapat perbedaan nyeri antara kelompok Mozar dan kontrol ($p=0,001$), terdapat perbedaan nyeri antara kelompok gamelan jawa dan kontrol ($p=0,022$), dan perbandingan antara musik klasik Mozart dan musik tradisional gamelan jawa ($p=0,124$).	<p>Persamaan:</p> <ol style="list-style-type: none"> Menggunakan musik klasik Mozart dan musik Gamelan. <p>Perbedaan:</p> <ol style="list-style-type: none"> Lokasi penelitian ini di RSIA Arvita Bunda Kabupaten Sleman Yogyakarta, sedangkan penulis akan melakukan penelitian di Sekolah Tinggi Theologia Nazarene Indonesia. Penelitian ini menggunakan musik klasik Mozart dan gamelan terhadap pengurangan nyeri persalinan kala I fase aktif pada nulipara, sedangkan penulis saat ini meneliti tentang perbandingan musik klasik Mozart dan musik Gamelan terhadap penurunan skala nyeri menstruasi. Metode : <i>Pre Experimental</i> sampel Pengambilan sampel menggunakan total populasi. Analisis : menggunakan <i>Independent t test</i> dan <i>Paired t test</i>.

No.	Peneliti	Judul Penelitian	Metode	Hasil	Persamaan dan Perbedaan
3.	Laily Yuliatun, Siti Chandra W. B, Kesuma Pertiwi, 2013.	Pengaruh musik klasik terhadap intensitas dismenorea primer mahasiswa PSIK-A 2006-2007 FKUB Malang	Metode yang digunakan adalah <i>quasi eksperiment</i> , dengan menggunakan 32 responden. Analisis: uji sample-paired t -test.	Hasil penelitian menunjukkan perbedaan yang signifikan dismenorea sebelum perlakuan dan setelah perlakuan dengan nilai $p=0.005$ ($\alpha=0.05$).	<p>Persamaan:</p> <ol style="list-style-type: none"> Salah satu variabel dalam penelitian terkait adalah terapi musik klasik. Analisis : Uji <i>Paired t test</i> <p>Perbedaan:</p> <ol style="list-style-type: none"> Salah satu variabel dalam penelitian terkait adalah intensitas dismenorea primer, sedangkan yang diambil oleh peneliti adalah penurunan skala nyeri menstruasi. Lokasi penelitian ini dilakukan di FKUB Malang, sedangkan penulis akan melakukan penelitian di Sekolah Tinggi Theologia Nazarene Indonesia. Metode : <i>Pre Experimental</i>