

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja adalah periode transformasi yang signifikan dalam perkembangan fisik dan hormonal seseorang. Salah satu aspek penting dari perkembangan ini adalah peningkatan Gonadotropin Releasing Hormone. Dalam sistem peredaran darah, GnRH berfungsi untuk merangsang kelenjar hipofisis anterior untuk menghasilkan hormon gonadotropin, termasuk hormon FSH (Follicle-Stimulating Hormone) dan LH (Luteinizing Hormone), yang dibuat dan dilepaskan pada interval tertentu sesuai dengan pola pulsatile. Pada wanita, sekresi gonadotropin berfungsi mengaktifasi kelenjar reproduktif dalam memproduksi estrogen. Selama masa prapubertas, kadar hormon-hormon ini relatif rendah. Ketika pubertas terjadi, aktivitas sekresi GnRH menunjukkan pola peningkatan baik dari sisi intensitas maupun frekuensi yang kemudian mendorong peningkatan kadar hormon gonadotropin serta hormon steroid seks. Proses ini berkontribusi pada perkembangan karakteristik seksual sekunder dan mempersiapkan individu untuk proses pembuahan (Bingan, 2020).

Pubertas pada remaja putri ditandai dengan munculnya menstruasi pertama, yang dikenal sebagai menarche. Sebagian besar remaja putri mendapatkan menarche pada usia 12 hingga 16 tahun, meskipun waktu menarche dapat berbeda pada setiap individu. Menstruasi pertama dapat dialami sebagian anak perempuan sejak usia 8 tahun, sementara yang lain mulai mengalami menarche pada rentang usia 9 hingga 10 tahun. Sekitar 60% remaja putri mendapatkan menarche pada usia 12 hingga 15 tahun. Rentang usia ini dapat berbeda antarindividu karena dipengaruhi oleh faktor keturunan, etnis iklim, dan lingkungan serta tingkat sosial ekonomi orang tua memengaruhi variasi usia terjadinya menstruasi pada remaja putri (Bingan, 2020).

Salah satu jenis gangguan ginekologi yang sering dialami oleh remaja adalah masalah menstruasi, meliputi ketidakteraturan siklus, perdarahan berlebih (menoragia), nyeri haid (dismenore), maupun gejala terkait lainnya. Di antara keluhan-keluhan ini, dismenore merupakan gangguan yang paling umum terjadi pada remaja putri, prevalensinya dilaporkan berada pada kisaran 60% hingga 90 remaja, dan sering kali

menjadi penyebab utama ketidakhadiran di sekolah dan berkurangnya tingkat aktivitas sehari-hari. Sensasi nyeri dan kram umumnya terfokus di daerah suprapubik, tetapi dapat meluas ke daerah lumbosakral yang mencakup tulang pinggang dan sacrum, bahkan hingga ke ekstremitas bawah. Selain itu, di daerah panggul, individu sering mengalami sensasi penuh atau kembung, yang dapat menyulitkan untuk berjalan, keluhan yang sering dialami selama menstruasi termasuk mual, muntah, sakit kepala, perubahan mood seperti mudah marah, meningkatnya sensitivitas emosional, bahkan dalam kondisi tertentu dapat menyebabkan kehilangan kesadaran. Peningkatan prostaglandin menjadi faktor utama yang memicu kontraksi pada miometrium serta penyempitan pembuluh darah, yang mengakibatkan ketidaknyamanan yang intens (Bingan, 2020).

Menurut data World Health Organization (WHO) tahun 2020, 90% wanita mengalami dismenore dalam setiap siklus menstruasinya, dan 10-16% wanita mengalami keluhan dismenore yang parah. Di seluruh dunia, jumlah kasus dismenore sangat tinggi. Antara 45% dan 97% wanita di Eropa mengalami dismenore. Finlandia memiliki prevalensi tertinggi (94%), sedangkan Bulgaria memiliki yang terendah (8,8%). Prevalensi dismenore dilaporkan melebihi 50% pada perempuan. Penelitian epidemiologi di sejumlah negara, termasuk Mesir di mana prevalensi kondisi ini adalah 71,6% wanita, di India prevalensi adalah 73,83% (Fatihah, dkk. 2024)

Prevalensi dismenore di Indonesia sebesar 64,25%, yang mencakup 54,89% kasus primer dan 9,36% kasus sekunder. Sekitar 75% perempuan dilaporkan pernah mengalami kram menstruasi dalam kurun waktu 50 tahun terakhir. Remaja putri pada usia produktif, khususnya yang belum pernah hamil, termasuk kelompok yang paling rentan mengalami dismenore primer (Fuspita Putri, dkk. 2024). Dismenore dilaporkan dialami oleh sekitar 61% perempuan yang belum menikah, termasuk di antaranya perempuan usia reproduktif dalam rentang usia 14 hingga 49 tahun (Fatihah, dkk. 2024).

World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa 74,3% keluhan dismenore juga dijumpai pada kelompok pelajar dengan usia 9–15 tahun (Kemenkes RI, 2020). Di Indonesia, kejadian dismenore tercatat sebanyak 72,89 persen dan 54 persen terjadi pada remaja perempuan (Kemenkes RI, 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Kemenkes RI bekerja sama dengan Burnet Institute menunjukkan bahwa sebanyak 93,2% remaja putri mengalami dismenore (Djailani, dkk. 2023).

Tingkat pemahaman remaja putri terkait manajemen nyeri dismenore masih rendah, sehingga sebagian besar cenderung mengabaikan keluhan nyeri dibandingkan mencari cara penanganan yang tepat (Kamal, dkk. 2024). Kurangnya pengetahuan memengaruhi rendahnya kapasitas mereka dalam menghadapi nyeri yang timbul akibat berbagai masalah kesehatan (Kartika & Rezkiki, 2022).

Dismenore yang tidak ditangani secara tepat berpotensi menimbulkan dampak negatif bagi penderitanya, baik dalam aspek jangka pendek maupun jangka panjang. Infertilitas menjadi salah satu dampak jangka panjang yang dapat terjadi, dan pada kasus yang lebih berat kondisi ini berpotensi membahayakan nyawa. Adapun dampak jangka pendek dari kondisi ini meliputi terganggunya aktivitas harian, penurunan konsentrasi, peningkatan angka absensi di sekolah, gangguan kestabilan emosi, serta timbulnya rasa tegang, cemas, dan ketidaknyamanan. Keseluruhan gejala tersebut berpotensi menghambat partisipasi aktif remaja putri dalam proses pembelajaran (Lestari & Ningsih, 2025).

Dismenore dapat ditangani dengan metode farmakologis maupun non-farmakologis. Terapi non farmakologi sangat penting untuk mengatasi dismenore karena pemberian analgetik sebagai salah satu jenis obat dapat memicu sejumlah efek samping pada penggunaannya, meliputi ketergantungan, gangguan fungsi hati, peningkatan tekanan darah, perdarahan, diare, keluhan gastrointestinal, mual, hingga muntah. Efek samping yang paling berbahaya adalah penyakit Alzheimer. Oleh karena itu, pendekatan non-farmakologi sangat penting untuk mengatasi dismenore secara efektif dan aman (Lestari & Ningsih, 2025).

Penanganan dismenore pada remaja tetap diperlukan, meskipun dilakukan melalui upaya swamedikasi atau pendekatan non-farmakologis, untuk menghindari komplikasi yang lebih serius. Pendekatan non-farmakologis yang bisa diterapkan meliputi edukasi kesehatan, pemberian dukungan psikologis, pijat, aromaterapi, terapi musik, serta penerapan kompres panas dan dingin. Salah satu cara untuk mengurangi nyeri adalah dengan menggunakan teknik audioterapi atau distraksi. Pemanfaatan musik menjadi salah satu bentuk distraksi yang dinilai efektif untuk mengurangi fokus individu terhadap sensasi nyeri. Aktivitas ini dapat merangsang produksi zat endorfin, yaitu substansi alami yang mirip dengan morfin yang diproduksi oleh tubuh dan dapat

mengurangi rasa sakit. Endorfin berperan dengan cara menghambat transmisi impuls nyeri di sistem saraf pusat sehingga intensitas nyeri menstruasi dapat diminimalkan. Musik turut berpengaruh terhadap aktivitas sistem limbik yang berperan dalam pengaturan emosi. Selain itu, Musik memiliki kemampuan memodulasi sistem saraf berperan dalam mengatur kerja otot sehingga dapat membantu menurunkan intensitas kontraksi yang menjadi pemicu timbulnya nyeri (Mida, dkk. 2021)

SeLiMuT atau *Self-Selected Individual Music Therapy* mengedepankan prinsip personalisasi sebagai dasar penerapannya, yaitu individu secara aktif memilih musik yang sesuai dengan selera dan kondisi afektifnya, sehingga terbentuk proses terapi yang lebih kontekstual serta memberikan efektivitas yang optimal. SeLiMuT tidak hanya memberikan efek distraksi dan relaksasi, tetapi juga merangsang pelepasan endorfin, yang diketahui berperan dalam mekanisme pengurangan nyeri. Musik yang dipilih berdasarkan preferensi individu mampu memberikan efek relaksasi dan secara tidak langsung membantu mengurangi persepsi terhadap rasa sakit selain itu, musik yang dipilih sendiri terbukti lebih efektif dibandingkan dengan musik yang ditentukan oleh terapis maupun peneliti. Penerapan SeLiMuT menunjukkan potensi sebagai pendekatan komprehensif sebagai treatment non farmakologis dalam manajemen nyeri. Musik yang dipilih sendiri memungkinkan pasien untuk merasa lebih terlibat dan memiliki kendali atas perawatan mereka, Pendekatan tersebut mampu mengurangi respons tubuh terhadap nyeri, serta meminimalkan kebutuhan konsumsi obat pereda nyeri (Nugroho, dkk. 2025).

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimanakah efektivitas *self selected individuals music therapy* (SeLiMuT) dalam manajemen nyeri dismenore pada remaja putri.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Untuk mengetahui efektivitas *self selected individuals music therapy* terhadap manajemen nyeri dismenore pada remaja putri.

1.3.2 Tujuan khusus

1. Mendiskripsikan tingkat nyeri haid (dismenore) pada remaja putri sebelum diberikan terapi *self selected individuals music*.

2. Mendiskripsikan tingkat nyeri haid (dismenore) pada remaja putri setelah diberikan terapi *self selected individuals music*.
3. Menganalisis tingkat efektivitas *self selected individuals music therapy* terhadap manajemen nyeri dismenore pada remaja putri

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Secara teoritis

Hasil penelitian digunakan ini diharapkan untuk menambah pengetahuan ilmu keperawatan dalam pemanfaatan karya tulis ilmiah mengenai efektivitas *self selected individuals music therapy* terhadap manajemen nyeri dismenore pada remaja putri.

1.4.2 Secara praktis

1. Bagi profesi keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan bagi profesi keperawatan dalam mengembangkan terapi musik sebagai salah satu bentuk intervensi nonfarmakologis yang dapat diterapkan dalam praktik keperawatan, khususnya dalam manajemen nyeri..

2. Bagi intitusi pendidikan

Penelitian ini dapat menjadi sumber informasi dan referensi bagi institusi pendidikan dalam upaya penanganan nyeri haid pada remaja putri, salah satunya melalui pendekatan terapi musik sebagai metode alternatif yang dapat diterapkan di lingkungan sekolah

3. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi awal untuk pengembangan studi lebih lanjut dengan menambahkan variabel-variabel baru, guna memperoleh pendekatan intervensi keperawatan yang lebih inovatif dan efektif di masa mendatang.

4. Bagi Komunitas

Temuan penelitian ini dapat berfungsi sebagai acuan dalam penerapan intervensi di lingkungan masyarakat, terutama bagi remaja putri yang mengalami dismenore dengan memanfaatkan terapi musik sebagai salah satu bentuk intervensi nonfarmakologis.