

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut Lestari (2019) Masa remaja merupakan proses transisi dari pubertas ke dewasa atau suatu proses tumbuh ke arah kematangan yang mencakup fisik, mental, emosional dan sosial. Pada periode ini terjadi peristiwa yang dinamakan pubertas. Pubertas merupakan proses yang mengarah ke pematangan seksual yang ditandai dengan terjadinya percepatan pertumbuhan, perkembangan karakteristik seksual dan pencapaian fertilitas. Menstruasi pertama (*menarche*) merupakan proses pematangan seksual pada masa pubertas. Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) Rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah (BKKBN, 2015).

Menstruasi biasanya pertama kali terjadi pada rentang usia antara 9 -16 tahun atau pada masa awal remaja (Dewi, 2019). Saat remaja mengalami menstruasi sering terjadi ketakutan dan kekhawatiran, selain itu timbul berbagai keluhan (Pramita, 2019). Kejadian dismenore para siswi di salah satu SMA di Yogyakarta juga sangat mengganggu aktivitas belajar di sekolah (Sari, 2021).

Dismenorea merupakan salah satu gangguan menstruasi yang paling sering dialami oleh sebagian besar wanita diseluruh dunia, dismenorea dipersepsikan sebagai nyeri uterus yang bersifat siklik yang terjadi sebelum atau selama menstruasi (Lestari, 2019). Nyeri dismenor terjadi karena adanya

metabolisme anaerob sehingga terjadi penumpukan asam laktat yang menimbulkan nyeri haid (Faridah, 2019).

Sebanyak 90% dari remaja wanita di seluruh dunia mengalami masalah saat haid dan lebih dari 50% dari wanita haid mengalami dismenore primer dengan 10-20% dari mereka mengalami gejala yang cukup parah (Larasati, 2016). Menurut World Health Organization WHO (2016) angka kejadian dismenore di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan di dunia mengalaminya. Dari hasil penelitian di Amerika Serikat presentase kejadian dismenore sekitar 60%, Swedia 72% (WHO, 2016). Prevalensi di Indonesia diperkirakan mencapai 55% perempuan usia produktif yang tersiksa oleh nyeri selama menstruasi (Pramita, 2019). Menurut (Kemenkes, 2016) di Indonesia angka kejadian dismenore terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder.

Berdasarkan data hasil penelitian angka kejadian *dysmenorrhea* di Jawa Barat cukup tinggi, yaitu sebanyak 54,9% wanita mengalami *dysmenorrhea*, terdiri dari 24,5% mengalami *dysmenorrhea* ringan, 21,28% mengalami *dysmenorrhea* sedang dan 9,36% mengalami *dysmenorrhea* berat (Andriyani, 2016). Data dari PKPR dan Puskesmas menunjukkan hasil bahwa gangguan haid di Bandung menduduki peringkat tertinggi, yaitu 73 % data dari puskesmas dan 82% data dari PKPR (Andriyani, 2016). Selain itu, berdasarkan data hasil dari Puskesmas Ledeng sepanjang tahun 2015 Puskesmas tersebut menerima 95 pasien remaja putri dengan keluhan *dysmenorrhea* (Andriyani, 2016).

Dismenore terbagi menjadi dua yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer yaitu nyeri haid yang tidak didasari dengan kondisi patologis, sedangkan dismenore sekunder yaitu nyeri haid yang didasari dengan kondisi patologis seperti ditemukannya endometriosis atau kista ovarium. Onset awal dismenore primer biasanya terjadi dalam waktu 6 sampai 12 bulan setelah menarche dengan durasi nyeri umumnya 8 sampai 72 jam. Dismenore primer berkaitan dengan kontraksi uterus (miometrium) dan sekresi prostaglandin, sedangkan dismenore sekunder disebabkan adanya masalah patologis di rongga panggul (Larasati, 2016).

Pada sebagian besar wanita dismenore dapat memberikan dampak negatif karena dapat mengakibatkan terganggunya aktivitas sehari-hari (Rahmah, 2019). Dismenore memiliki dampak yang cukup tinggi bagi kehidupan perempuan, yaitu terhambatnya kegiatan sehari-hari, menurunnya kinerja akademik karena kegiatan belajar yang terganggu oleh rasa nyeri, kualitas tidur yang menjadi buruk dan memiliki efek negatif pada suasana hati seperti kecemasan dan depresi (Amal, 2020). Salah satu jurnal menyatakan bahwa perempuan melaporkan rasa sakit yang sangat parah di Australia (3 hingga 33%), Korea (0,9%) dan Banglades (59,8%) sehingga membuat mereka tidak dapat beraktivitas selama 1 hingga 3 hari setiap siklus menstruasi, menyebabkan absen dari sekolah ataupun pekerjaan dan melewatkan kegiatan sosial (Amal, 2020).

Banyaknya dampak yang ditimbulkan oleh dismenorea maka perlu penanganan, penanganan dismenore dibagi menjadi dua cara yaitu terapi

farmakologi dan non farmakologi. Secara farmakologi dismenore dapat ditangani dengan pemberian obat analgesik seperti ibuprofen dan natrium naproksen. Walaupun penggunaan analgesik dapat mengurangi nyeri dengan efektif, namun akan ada efek samping yang timbul yaitu ketagihan, gangguan pencernaan seperti mual dan peradangan lambung, sensasi panas dibagian dada (*Heartburn*), ruam-ruam pada kulit dan diare (Muhidin, 2016).

Sedangkan secara non farmakologi dapat menggunakan terapi kompres air hangat, latihan fisik (*exercise*) salah satunya adalah *Abdominal Stretching Exercise*, terapi mozart, akupunktur,acupresur, terapi relaksasi dan terapi rohani yang salah satunya adalah murottal Al-Qur'an. Para remaja mengungkapkan bahwa mereka tidak mengetahui penanganan secara non farmakologi saat mengalami nyeri haid sehingga tidak menggunakan terapi non farmakologi.(Pramita, 2019).

Menurut Ismaningsih (2019) *Exercise* adalah salah satu manajemen non farmakologis yang aman digunakan karena menggunakan proses fisiologis. Remaja yang mengalami *dismenore* akan mengalami kram otot terutama dibagian abdomen bawah yang disebabkan oleh kontraksi yang kuat dan lama pada dinding uterus. Untuk mengurangi ketidaknyamanan saat menstruasi maka diperlukan *exercise* melalui peningkatan vasodilatasi, pelapasan opiat endogen khususnya endorphen. Latihan ini berfungsi untuk mengurangi rasa sakit dengan cara peregangan yang akan berpengaruh untuk mengurangi rasa nyeri, meningkatkan fleksibilitas, melemaskan otot-otot rahim yang mengalami ketegangan serta mempertahankan kontraksi otot perut yang baik.

Abdominal stretching merupakan bagian dari salah satu gerakan stretching yang berguna untuk melemaskan otot-otot, terutama otot-otot perut dan panggul sehingga meningkatkan kadar endorphin sehingga nyeri berkurang. Selain itu latihan peregangan atau stretching merupakan salah satu latihan kelenturan yang sangat bermanfaat untuk kesehatan. Pergerakan membuat otot tetap lentur, membuat aktivitas banyak gerak tanpa menimbulkan ketegangan. Peregangan otot-otot perut dan punggung tersebut menjadi melemas dan nyeri berkurang. Latihan peregangan efektif dalam mengurangi rasa sakit pada wanita muda yang mengalami dismenore primer (Anis Nikmatul, 2018)

Menurut Natalia (2020) Terapi akupresur merupakan suatu bentuk fisioterapi dengan melakukan pemijatan akupresur pada titik-titik tertentu bagian tubuh disepanjang sistem *meridian*. Penekanan titik akupresur dapat berpengaruh terhadap produksi endorphin dalam tubuh. Pijat akupresur ini dilakukan menggunakan jari tangan berdasarkan ilmu akupresur atau bisa juga disebut akupunktur tanpa jarum, pijat akupresur ini harus dilakukan oleh seseorang yang telah memiliki ilmu pijat akupresur atau oleh ahlinya.

Maratun Nida (2016) Salah satu cara yang bisa dilakukan untuk mengurangi nyeri haid (*dismenoreia*) yaitu melakukan kompres air hangat. Kompres air hangat ini dilakukan bertujuan untuk memenuhi kebutuhan rasa nyaman, mengurangi rasa nyeri, mengurangi spasme otot dan memberikan rasa hangat pada daerah perut dengan cara menempelkan kantong karet yang telah diisi oleh air hangat atau menempelkan handuk pada bagian yang nyeri.

Menurut Heryani (2017) Salah satu teknik untuk mengalihkan perhatian klien sehingga klien tidak fokus terhadap rasa nyeri haid (*dismenorrhea*) yang dialaminya yaitu dengan teknik distraksi. Terapi musik terbukti memberikan efek mengurangi kecemasan dan depresi, mengurangi nyeri, menurunkan tekanan darah dan menurunkan frekuensi denyut jantung. Musik yang dipilih pada umumnya musik lembut dan teratur, seperti instrumentalia atau musik klasik mozart, tetapi tidak semua orang menyukai musik klasik.

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Rilla E.V. (2014) bahwa terapi murottal lebih efektif menurunkan skala nyeri dibandingkan dengan terapi musik. Ini terjadi karena terapi murottal dapat membantu individu untuk merubah koping dalam mengatasi nyeri. Lantunan ayat Al-Qur'an mengandung aspek spiritualitas yang membuat individu yang mendengarkannya mengingat Tuhan sehingga menimbulkan rasa cinta dan keimanan. Kecintaan kepada Tuhan dapat membangkitkan semangat individu untuk mengembangkan koping yang positif dalam merespon rasa sakit.

Murottal Al-Qur'an merupakan salah satu terapi audio yang memiliki pengaruh positif pada orang yang mendengarkannya (Muhidin, 2016). Terapi non farmakologi dapat digunakan karena lebih aman dan tidak memiliki efek samping seperti penggunaan obat-obatan karena menggunakan proses fisiologis, oleh karena itu untuk mengatasi nyeri ringan atau sedang lebih baik menggunakan terapi non farmakologi (Rahmah, 2019). Penggunaan teknik terapi murottal Al-Qur'an dapat merangsang gelombang delta yang akan

menyebabkan pendengarnya merasa tenang dan nyaman (Septianingrum, 2019).

Surah Ar-Rahman merupakan surah yang dapat digunakan sebagai terapi murottal karena memiliki banyak ayat yang diulang-ulang sebanyak 31 kali sehingga dapat mengalihkan perhatian dan berfungsi sebagai hipnosis yang dapat menurunkan gelombang otak. Pada kondisi ini otak akan memproduksi hormone serotonin dan endorphin yang membuat seseorang merasa nyaman dan tenang (Pramita, 2019).

Sesudah dilakukan pemberian terapi non farmakologi dengan terapi massage effleurage, terapi kompres hangat, yoga, senam atau exercise, aromaterapi dan terapi akupresur yang dapat menurunkan nyeri dismenore sehingga terapi non farmakolgi ini bisa menjadi pilihan terapi untuk mengurangi nyeri pada saat dismenore pada remaja. Lalu terapi yang paling mudah dilakukan dan tidak memerlukan keahlian profesional untuk melakukannya adalah terapi Murottal Al-Qur'an dan *Abdominal Stretching Exercise*. Sehingga dapat disimpulkan terapi non farmakologi lain yang sudah dijelaskan diatas membutuhkan beberapa media dan membutuhkan tenaga profesional untuk melakukannya.

Oleh karena banyaknya data dari beberapa penelitian yang membuktikan tingginya angka kejadian dismenore pada sebagian wanita, banyak peneliti yang mengkombinasikan terapi murottal Al-Qur'an dengan terapi lainnya, maka peneliti tertarik untuk melakukan literatur riview menggunakan EBN

(Evidence Base Nursing) untuk mengetahui *Efektivitas Terapi Kombinasi Murottal Al-Qur'an dan Abdominal Stretching Exercise Untuk Mengurangi Dismenorea Pada Remaja*.

B. Rumusan Masalah

Banyaknya kasus remaja putri mengalami dismenore dan dampak yang ditimbulkan adalah mengganggu aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, peneliti mengambil rumusan masalah dengan pertanyaan penelitian “Apakah pemberian terapi kombinasi murottal Al-Qur'an dengan *Abdominal Stretching Exercise* dapat mengurangi *dismenorea* pada remaja?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas terapi kombinasi murottal Al-Qur'an dan *Abdominal Stretching Exercise* untuk mengurangi *dismenorea* pada remaja.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi pengaruh intervensi terapi kombinasi murottal Al-Qur'an dan *Abdominal Stretching Exercise* terhadap skala *dismenorea* pada remaja putri berdasarkan beberapa bukti yang telah ditemukan.
- b. Menyusun SOP intervensi terapi kombinasi murottal Al-Qur'an dan *Abdominal Stretching Exercise* terhadap skala *dismenorea* pada remaja berdasarkan beberapa bukti yang telah ditemukan.

D. Manfaat Literatur Riview dengan EBN

a. Manfaat bagi Pendidikan Keperawatan

Hasil literatur riview ini sangat diharapkan dapat membantu dalam pengembangan teori dan referensi bagi ilmu keperawatan khususnya untuk mata kuliah asuhan keperawatan spiritual muslim dan keperawatan maternitas.

b. Manfaat bagi Pelayanan Keperawatan

Hasil literatur riview ini sangat diharapkan dapat memberikan manfaat bagi tenaga kesehatan seperti profesi keperawatan dalam memberikan asuhan keperawatan spiritual muslim, terutama dalam penanganan nyeri dismenore dengan pendekatan religius.

c. Manfaat bagi Remaja

Hasil literatur riview ini sangat diharapkan dapat menjadi informasi penanganan secara non farmakologi untuk remaja yang mengalami dismenore.