BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja atau *"adolescence"* (Inggris), berasal dari Bahasa latin *"adolescere"* yang berarti tumbuh kearah kematangan. Kematangan yang dimaksud adalah bukan hanya kematangan fisik saja. Tetapi juga kematangan sosial dan psikologis. Batasan usia remaja menurut WHO tahun 2018 adalah penduduk dalam rentang usia 10 sampai 19 tahun. Menurut Menteri Kesehatan RI nomor 25 tahun 2014, yang dinamakan remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10 sampai 18 tahun dan menurut BKBN rentang usia remaja mulai usia 10 sampai 24 tahun dan belum menikah. Jumlah populasi di indonesia pada tahun 2021 sebanyak 270.203.917 jiwa, dua pertiganya berada di usia produktif dan 17% adalah remaja (usia 10-19 tahun) sebanyak 46 juta jiwa terdiri dari 48% perempuan dan 52% laki-laki. Sebaran populasi remaja di indonesia paling tinggi di pulau jawa yaitu jawa barat sebanyak 10.849.182 jiwa (Unicef, 2021).

Masalah kesehatan pada remaja yaitu kebiasaan makan yang kurang sehat, maraknya makanan siap saji yang memiliki kadar lemak tinggi dan serat rendah, hal ini dikhawatirkan akan menjadi pemicu obesitas pada kalangan remaja. Masalah kesehatan reproduksi remaja putri, peradangan vagina (vulvovaginitis), gangguan mentruasi, Perdarahan Uterus Abnormal (PUA) (kemenkes, 2016). Masa remaja adalah suatu tahapan antasa masa

kanak-kanak dengan masa dewasa atau masa dari awal pubertas sampai tercapainya kematangan biasanya mulai dari usia 14 tahun pada pria dan usia 12 tahun pada wanita. Masa remaja atau masa puber merupakan masa penghubung antara masa anak-anak dengan masa dewasa. (Proverawati, dkk, 2018). Masa remaja adalah periode peralihan dari masa anak ke masa dewasa. Pada masa remaja putri tersebut terjadilah suatu perubahan organ-organ fisik *(organobiologik)* secara cepat, dan perubahan tersebut tidak seimbang dengan perubahan kejiwaan (mental emosional). Perubahan-perubahan yang terjadi pada remaja putri salah satunya adalah menstruasi.

Menstruasi adalah peristiwa perdarahan secara periodik siklus (bulanan) dari rahim yang disertai pelepasan selaput lendir rahim (endometrium) melalui vagina pada wanita yang sudah dewasa secara seksual. (Kusmiran, 2011). Umumnya, remaja putri yang mengalami menarche adalah pada usia 12 sampai 16 tahun. Dan periode ini akan mengubah perilaku dari beberapa aspek, misalnya aspek psikologi dan lainnya. Pada wanita biasanya pertama kali menarche pada usia 12-16 tahun. Siklus menstruasi normal terjadi setiap 22-35 hari, dengan lamanya menstruasi selama 2-7 hari. (Kusmiran, 2011). Menstruasi merupakan proses luruhnya dinding rahim yang ditandai dengan perdarahan, yang biasanya pertama kali terjadi pada rentang usia antara 9-16 tahun atau pada masa awal remaja (Zuniawati, 2019).

Haid (menstruasi) sebenarnya adalah suatu kejadian perdarahan melalui vagina seorang perempuan perdarahan melalui vagina seorang

perempuan sehat, yang terjadi sejak usia belasan tahun, dan merupakan pertanda sudah memasuki akil balik. Haid berlangsung sejak datang pertama kali (disebut menarch), sampai berhenti pada masa menopause. Haid pertama kali (menarch) pada umur sekitar 11-14 tahun, dan berhenti pada masa menopause sekitar umur 50 tahun. Menstruasi merupakan pendarahan secara periodik dan siklus dari uterus yang disertai pelepasan (deskuamsi) endometrium (Wiknjosastro,2005).

Berbagai masalah yang timbul pada menstruasi merupakan masalah ginekologi yang sering dikeluhkan oleh remaja putri, seperti ketidak teraturan menstruasi, menoragia, dismenore, dan gejala lainnya yang berhubungan. Sedangkan menurut Prawirohardjo (2011), pendarahan haid merupakan hasil interaksi kompleks yang melibatkan sistem hormon dengan organ tubuh, yaitu hipotalamus, hipofisis, ovarium dan uterus. Rata-rata masa haid perempuan 3-8 hari dengan siklus rata-rata 28 hari pada setiap bulannya. Dan batas maksimal masa haid adalah 15 hari. Selama darah yang keluar belum melewati batas tersebut, maka darah yang keluar adalah darah haid. Kondisi remaja putri yang sudah mengalami haid secara emosional tidak stabil. Sebagian dapat juga menimbulkan gejala-gejala seperti pegal pada bagian paha, sakit pada daerah payudara, lelah, mudah tersinggung, kehilangan keseimbangan, ceroboh dan gangguan tidur, bahkan pada sebagian perempuan ada yang mengalami nyeri haid. Sifat dan tingkat rasa nyeri bervasriasi, mulai dari yang ringan hingga berat. Kondisi tersebut dinamakan Dismenorhoe.

Berdasarkan World Health Organization (WHO) prevalensi kejadian dismenore di seluruh dunia sangatlah tinggi, rata-rata menunjukkan lebih dari 50% perempuan di setiap Negara mengalami dismenore. Di Indonesia sendiri prevalensi kejadian dismenore menunjukkan penderita dismenore mencapai 60-70% wanita dari seluruh indonesia. Sedangkan angka kejadian dismenore tipe primer di Indonesia sebesar 54,89%, dan angka kejadian dismenore tipe sekunder sebesar 45,11% (Lail, 2019). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Fakultas Kedokteran Universitas Hassanudin pada tahun 2018 di dapatkan bahwa keluhan dismenore derajat ringan terbanyak dengan 53,9% kasus dan dismenore derajat sedang dengan 47,3% kasus.

Nyeri haid (dismenore) merupakan salah satu keluhan yang sering dialami wanita. Dismenore merupakan menstruasi yang disertai rasa sakit yang hebat dan kram, kekakuan atau kekejangan dibawah perut yang terjadi pada waktu menjelang atau selama menstruasi, yang memaksa wanita untuk beristirahat atau berakibat pada menurunnya kinerja atau kurangnya aktifitas sehari-hari. Keluhan nyeri haid dapat terjadi bervariasi mulai dari yang ringan sampai yang berat. Keparahan dismenore berhubungan langsung dengan lama dan jumlah darah haid. Seperti diketahui haid hampir selalu diikuti dengan rasa nyeri. Pada umumnya wanita merasakan keluhan berupa nyeri atau kram perut menjelang haid yang dapat berlangsung hingga 2-3 hari, dimulai sehari sebelum mulai haid. Nyeri perut saat haid (dismenore) yang dirasakan setiap wanita berbeda-beda, ada yang sedikit

terganggu namun ada pula yang sangat terganggu hingga tidak dapat menjalankan aktivitas sehari-hari dan membuatnya harus istirahat bahkan terpaksa absen dari perkuliahan/pekerjaan (Husna, 2018).

Ada beberapa cara untuk megurangi intesitas nyeri yaitu cara farmakologi dan non farmakologi. Relaksasi, teknik distraksi, massage, hidroterapi, terapi panas/dingin, quided imagery, akupresur, aromaterapi merupakan beberapa teknik nonfarmakologi yang dapat menurunkan intensitas nyeri (Arifin,2008).Saat ini banyak dilakukan teknik untuk menanggulangi nyeri haid atau dismenore. Salah satu teknik tersebut adalah manajemen nyeri dengan cara nonfarmakologi yang dapat dilakukan dengan teknik distraksi.

Teknik distraksi merupakan metode untuk menghilangkan nyeri dengan cara mengalihkan perhatian pasien pada hal-hal lain sehingga pasien akan lupa terhadap nyeri yang dialami. Dasar teori distraksi adalah teori *gate control* (cummings, 2006). Teori ini menjelaskan pada spinal cord, sel-sel reseptor yang menerima stimulasi nyeri periferal dihambat oleh stimulus dari serabut-serabut saraf yang lain. Jika seseorang menerima input sensori yang berlebihan dapat menyebabkan terhambatnya implus nyeri ke otak (nyeri berkurang atau dirasakan oleh klien). Stimulasi yang menyenangkan dari luar juga dapat merangsang sekresi endofrin, sehingga stimulasi nyeri yang dirasakan oleh klien menjadi berkurang (Priharjo, 2003). Menurut penelitian Amirul Ihsan (2015) teknik distraksi dengan murotal juga efektif dalam mengatasi nyeri haid karena unsur suara manusia yang dapat

menstimulasi tubuh untuk menurunkan hormon-hormon stress, mengaktifkan hormon endofrin secara alami, dan meningkatkan perasaan rileks. Menurut penelitian Desi Sandra Fatmawati, Sri Rejeki (2021)

Terapi murottal mampu menurunkan skala nyeri pada pasien dismenore, dengan cara memengaruhi mekanisme otak, dimana dengan adanya stimulus dari luar berupa lantunan ayat Al-Quran, maka akan merangsang otak untuk menghasilkan neuropeptide yang merupakan zat kimia dalam tubuh, kemdian molekul-molekul tersebut akan mengangkut reseptor dalam tubuh sehingga tubuh akan memberi umpan balik berupa rasa nyaman.

Surah yang digunakan dalam penelitian ini adalah surah Luqman. Surah Luqman adalah surah ke-31, termasuk juz ke-21 dalam al-Quran. Surah ini terdiri dari 34 ayat. Surah ini dipilih karena lantunan yang dibawakan sangat merdu, menenangkan hati, membuat rileks pendengarnya. Surah ini dibawakan oleh Misary Alafasi.

Berdasarkan pada uraian di atas penulis merasa tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul penerapan teknik distraksi audio murottal dalam upaya mengurangi nyeri haid (dismenore) pada remaja putri dengan dismenore di Pondok Pesantren Darul Fikri Andalusy.

B. Rumusan Masalah

Bagaimanakah tingkat intensitas nyeri pada remaja putri yang mengalami dismenore setelah mendapatkan teknik distraksi audio dan pentingnya distraksi audio murottal ?

C. Tujuan Studi Kasus

1. Tujuan Umum

   Mengetahui tingkat intesitas nyeri pada remaja putri dengan dismenore setelah mendapatkan teknik distraksi audio

2. Tujuan Khusus

   a. Diketahui karakteristik klien Desminore.

   b. Diketahui gambaran tingkat intensitas nyeri sebelum mendapatkan teknik distraksi audio.

   c. Diketahuinya tingkat intensitas nyeri klien setelah mendapatkan teknik distraksi audio.

D. Manfaat Studi Kasus

1. Institusi Pendidikan

   Hasil penelitian dalam bentuk studi kasus ini dapat dijadikan sebagai data dasar untuk dilakukannya penelitian lanjutan.

2. Responden

   Responden dapat melaksanakan dan menerapkan teknik distraksi audio murottal untuk mengatasi nyeri haid (dismenore) yang telah diajarkan.

3. Profesi Keperawatan

   Sebagai bahan informasi yang dapat dijadikan acuan untuk menentukan pendekatan model keperawatan yang cocok untuk klien di pondok pesantren