

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan individu yang berada pada masa peralihan yang secara terus-menerus hingga mencapai kematangan seksual, mengalami suatu perubahan jiwa dari kanak-kanak menjadi dewasa dan mengalami suatu perubahan pada keadaan ekonomi dari yang awalnya bersifat ketergantungan menjadi relatif mandiri (Kalbi et al., 2019). Perubahan psikologis pada remaja yaitu mulai tertarik lawan jenis, lebih agresif, merasa dewasa, dan mudah terpengaruh. Adapun perubahan fisik yang terjadi pada fase remaja yang begitu cepat, misalnya perubahan pada karakteristik seksual seperti tumbuhnya kumis, jenggot serta perubahan suara yang semakin dalam dan mengalami mimpi basah untuk laki-laki sedangkan pada perempuan akan mengalami pembesaran buah dada, perkembangan pinggang dan mengalami haid.

Haid merupakan peristiwa fisiologis dan siklis pada wanita dalam masa reproduksi dengan keluarnya darah dari rahim sebagai akibat pelepasan selaput lendir rahim atau menstruasi juga diartikan sebagai siklus alami yang terjadi secara regular untuk mempersiapkan tubuh perempuan setiap bulannya (Heri et al., 2015). Haid yang dialami remaja perempuan dapat menimbulkan masalah, salah satunya adalah *dismenore* atau nyeri haid. Nyeri ini terasa diperut bagian bawah, hal ini diduga karena kontraksi dari pelepasan endometrium (Wardiyah, 2016).

Nyeri menstruasi secara ilmiah disebabkan oleh perubahan hormonal ketika menstruasi, dan kecemasan yang berlebihan. Respon stres mencakup aktivasi system saraf simpatis dan pelepasan berbagai hormon dan peptida. Makin banyak terbentuk prostaglandine dan vasopressin menjadikan kontraksi otot uterus semakin menjepit ujung – ujung serat saraf, rangsangannya dialirkan melalui serat saraf simpatikus dan parasimpatikus, dirasakan nyeri menstruasi (*dismenore*) (wiknjastro, 2015). Nyeri saat haid merupakan keluhan ginekologi yang paling umum dan banyak dialami oleh wanita. Rasa nyeri saat haid tidak diketahui secara

pasti Penyebabnya. Karakteristik nyeri ini sangat khas karena muncul secara reguler dan periodik menyertai menstruasi yaitu rasa tidak enak di perut bagian bawah sebelum dan selama haid disertai mual yang disebabkan karena meningkatnya kontraksi uterus (Pudjowati & Widodo, 2016).

Disminorea adalah nyeri haid atau saat haid yang terasa di perut bagian bawah dan muncul sebelum, selama haid atau setelah menstruasi. Nyeri dapat bersifat kolik atau terus menerus. Disminore timbul akibat kontraksi disritmik lapisan miometrium yang menampilkan satu atau lebih gejala mulai dari nyeri ringan hingga berat pada perut bagian bawah, daerah pantat dan sisi medial paha (Afiyanti, 2016). Hampir semua perempuan di setiap negara mengalami nyeri menstruasi. Namun istilah disminore hanya di pakai bila nyeri begitu hebat sehingga mengganggu aktivitas dan memerlukan obat – obatan. Uterus atau rahim terdiri atas otot yang juga berkontraksi dan relaksasi. pada umumnya, kontraksi otot uterus tidak dirasakan namun kontraksi yang hebat dan sering menyebabkan aliran darah ke uterus terganggu sehingga timbul rasa nyeri (Fatmawati et al., 2016).

Nyeri haid disebabkan karena meningkatnya hormon prostaglandin sehingga menyebabkan otot-otot kandungan berkontraksi. Dari studi longitudinal di Swedia melaporkan angka kejadian disminore terjadi pada 90 % perempuan yang berusia kurang dari 19 tahun. Angka kejadian disminore primer di Indonesia mencapai 54,89%, sedangkan disminore sekunder sebanyak 45,11%. Disminorea menimbulkan banyak dampak pada remaja perempuan karena hal tersebut banyak remaja perempuan yang izin untuk pulang karena tidak tahan dengan rasa nyeri (Fauziah, 2015).

Hasil sensus Badan Pusat Statistik Jawa Tengah (2018) 8,1 % adalah remaja dari jumlah penduduk 34.490.835 jiwa. Provinsi Jawa Tengah pada tahun 2018 berpenduduk 34.490.835 jiwa dengan jumlah remaja putri usia 10 -19 tahun sebanyak 2.719.115 jiwa. Angka kejadian disminorea di Jawa Tengah mencapai 56 % (Badan Pusat Statistik Jawa Tengah, 2018). Hal ini menunjukkan bahwa angka kejadian disminore cukup tinggi terjadi di Jawa Tengah.

Hasil penelitian (Rosvita et al., 2018) di Semarang menyebutkan bahwa aktivitas fisik remaja putri yang tergolong dalam kategori berisiko yaitu sebanyak 61,5%. Remaja putri yang memiliki aktivitas fisik tergolong dalam kategori tidak

berisiko sebanyak 38,5%. Remaja putri yang mengalami kram perut sebanyak 76,9%. Penelitian (Rejeki & Eldaniati, 2018) menunjukkan bahwa nyeri haid (disminore) di dapatkan nyeri ringan 18,4 %, nyeri sedang 78,9 % dan nyeri berat 2,6%. Sebagian dari mereka merasa tidak nyaman bahkan sangat sering merasa tidak nyaman, mereka merasa bahwasanya disminore sangat mengganggu aktivitasnya sehari-hari.

Penatalaksanaan untuk mengatasi nyeri haid yaitu dengan *farmakologis* dan *non farmakologis*. Prosedur non farmakologis dapat di atasi dengan *hipnoterapi*, kompres air hangat, olahraga teratur, *distraksi*, *massage*, *akupunktur*, *murottal Al-Quran*, aroma terapi. Prosedur farmakologi dilakukan dengan penggunaan obat-obatan analgesic misalnya, *skopalamin*, *narkotika*, *obat sedative*, dan lain- lain (Solehati, 2015). Obat – obatan pengilang rasa nyeri haid yang di jual di pasaran bebas dapat berdampak buruk ke ginjal dan liver.

Hasil penelitian Penatalaksanaan *disminorea* (Mavrelos & Saridogan, 2017) untuk penatalaksanaan disminorea yaitu dengan menggunakan obat NSAID yang telah dibandingkan dengan Plasebo dalam hal efektivitas mereka dalam meredakan rasa nyeri. Untuk penatalaksanaan non farmakologi yang di sarankan yaitu dengan kompres hangat, terapi *mozart*, istirahat, konsumsi herbal, akupunktur, akupresur, olahraga, relaksasi dan terapi spiritual, salah satunya adalah dengan terapi *Murottal Al-quran*. Murottal Alquran adalah salah satu musik yang memiliki pengaruh positif pendengarnya. Melalui hal tersebut maka remaja putri dapat menentukan pilihan intervensi yang dapat dilakukan secara mandiri berdasarkan bukti ilmiah selain mengkonsumsi obat kimia dalam membantu kelancaran aktivitas sehari- hari selama mengalami nyeri haid .

Penelitian (Hamdiyah, 2019) menyatakan bahwa terapi murottal dapat meringankan nyeri haid pada remaja putri dengan *p value* $p= 0,000$ sehingga ($p<0,05$). Murottal al quran terbukti menunjukkan efek yaitu menurunkan frekuensi denyut jantung, mengurangi kecemasan, dan depresi, menghilangkan nyeri menurunkan tekanan darah. Murottal al quran juga menghasilkan perubahan status kesadaran melalui bunyi, kesunyian, ruang waktu murottal harus di dengar minimal 15 menit dalam sehari atau dalam keadaan nyeri agar mampu memberikan efek terapeutik. Cara

ini dapat menyebabkan pelepasan endorfin, sehingga memblokir transmisi stimulus nyeri *dismenorea*. Data tersebut maka masalahnya adalah sebagian besar remaja putri mengalami nyeri *dismenorea*.

Penelitian Masruroh (2019) Murottal Al-Quran adalah rekaman suara Al-Quran yang dilagukan seorang qor'i atau qoria'ah. Lantunan Al-Quran secara fisik mengandung unsur manusia, sedangkan suara manusia mengandung instrument penyembuhan yang menakjubkan dan alat yang paling mudah di jangkau. Terapi Murottal AlQuran adalah cara yang paling mudah untuk mengembalikan keseimbangan sel-sel yang sakit, selain itu ia juga merupakan penyembuhan menyeluruh dan program sempurna bagi kesehatan hidup, tubuh, dan jiwa.

Peneliti memilih terapi murottal al quran surat Ar- rahman yang digunakan dalam penelitian ini karena dalamnya terkandung makna dimana Allah SWT begitu menyayangi hamba Nya dengan memberikan segala rahmat Nya membuktikan bahwa kandungan ayat tersebut memang benar adanya. Suara adalah getaran dan setiap sel pada tubuh manusia juga bergetar dengan getaran yang terbatas, gelombang suara bekerja mempengaruhi sel- sel tubuh sehingga jika tubuh dihadapkan pada suara tertentu, suara tersebut akan mempengaruhi keseimbangan gelombang didalam tubuh dan mempengaruhi bagian tubuh yang mendapat gangguan sehingga bagian tubuh akan merespon suara tersebut dengan getaran – getaran tertentu yang sinyalnya dikirimkan kepusat system saraf yang mengatur seluruh tubuh. Dengan kata lain, suara yang diperdengarkan akan mengakibatkan sel – sel itu untuk merespon dan memperbaiki kerusakan sistemnya sehingga bisa dikembalikan pada kondisi sebelum mengalami masalah (Masruroh, 2019).

Fenomena yang terjadi di masyarakat masih ada beberapa dari masyarakat yang belum mengetahui *Murottal* Al- quran dapat menurunkan nyeri haid yang setiap bulannya mengalami haid yang menyebabkan mereka tidak mampu melakukan aktivitas sehari- hari seperti pada umumnya dan mereka merasa sangat terganggu. Kebanyakan dari remaja hanya beristirahat ketika mengalami nyeri haid. *Murottal* Al- quran menjadi salah satu alternative dalam menurunkan nyeri haid karena alunan murottal terbukti dapat meningkatkan hormon endorfin. Saat seorang mendengarkan alunan *murottal* dirinya akan merasa tenang sehingga endorfin akan meningkat.

Peningkatan endorfin berhubungan erat dalam menurunkan nyeri, meningkatkan daya ingat, memperbaiki nafsu makan, tekanan darah dan pernafasan. Mendengar alunan murottal juga mempunyai makna berzikir pada Allah SWT.

B. Rumusan masalah

Kesehatan reproduksi remaja adalah suatu kondisi sehat yang didalamnya terdiri dari sistem, fungsi dan proses reproduksi yang ada pada remaja. Banyak dari remaja putri yang mengalami nyeri haid bahkan dari mereka merasa terganggu dan belum mengetahui cara mengatasinya. Alunan *murottal* Al-quran terbukti dapat meningkatkan hormon endorphin yang akan dikeluarkan dan ditangkap oleh reseptor di dalam hipotalamus dan system limbik yang berfungsi mengatur emosi. Peningkatan endorfin berhubungan erat dalam menurunkan nyeri, meningkatkan daya ingat, memperbaiki nafsu makan, tekanan darah dan pernafasan. Mendengar alunan murottal juga mempunyai makna berzikir pada Allah SWT. Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat di rumuskan masalah penelitiannya adalah: “Apakah ada pengaruh terapi Murottal terhadap penurunan nyeri haid pada remaja?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Mengetahui pengaruh terapi murottal al quran terhadap penurunan nyeri haid pada remaja.

2. Tujuan khusus

- a. Mendeskripsikan karakteristik responden (umur, lama menstruasi, menarche)
- b. Mengetahui nyeri haid (*disminorea*) pada kelompok intervensi
- c. Mengetahui nyeri haid (*disminorea*) pada kelompok kontrol.
- d. Menganalisa pengaruh terapi murottal al quran sebelum dan sesudah dilakukan intervensi pada nyeri haid pada remaja

D. Manfaat penelitian

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai pengembangan ilmu pengetahuan keperawatan khususnya tentang pengaruh terapi murottal terhadap penurunan nyeri *disminorea* pada remaja.

2. Manfaat praktis

a. Bagi remaja

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan baru tentang penanganan *disminorea* sehingga tidak mengganggu proses belajar dan aktivitas sehari-hari.

b. Bagi LKSA Putri Aisyiyah Daerah Klaten

Menambah wawasan baru tentang penatalaksanaan non- *farmakologi* terapi murottal al quran dan terhadap penurunan nyeri haid sehingga dapat diterapkan untuk merawat anak asuh yang mengalami *disminorea*.

c. Bagi perawat

Hasil penelitian ini diharapkan mampu meningkatkan peran perawat sebagai pendidik/konselor dalam mengatasi permasalahan reproduksi remaja.

d. Bagi penelitian selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi bagi peneliti lain untuk melakukan penelitian yang berjudul tentang nyeri haid.

E. Keaslian penelitian

1. Rilla, Ropi, Sriati (2014) Terapi Murottal Efektif Menurunkan Tingkat Nyeri Dibanding Terapi Musik Pada Pasien Pascabedah. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *kuasi eksperimen* dengan pendekatan *Pretest-Posttest Control Group* ini melibatkan 36 responden. Menggunakan teknik pengambilan sampel dengan *purposive sampling*. Pengukuran tingkat nyeri menggunakan Numerik Rating Scale. Analisa data dalam penelitian ini menggunakan *MannWhitney* (uji Z). Hasil dari penelitian ini yaitu terdapat perbedaan penurunan nyeri antara terapi

murottal dan terapi musik ($p= 0,000$). Terapi murottal lebih baik dalam menurunkan tingkat nyeri dibandingkan dengan terapi musik.

Perbedaan dengan penelitian yang sudah dilakukan dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu pada variabel penelitian, dan analisa data. Variabel yang akan dilakukan yaitu “Pengaruh Murottal Al-Quran Terhadap Penurunan Nyeri Haid” metode penelitian yang akan dilakukan yaitu *quasi eksperimen* dengan teknik sampling *purposive sampling*. Analisa yang akan digunakan adalah *uji t Test*. Instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan kuisioner *Numeric Rating Scale (NRS)*.

2. Priyanto, Anggraeni (2019) Perbedaan Tingkat Nyeri Dada Sebelum dan Setelah Dilakukan Terapi Murottal Al-Quran. Desain penelitian ini menggunakan metode *pre – experimental* dengan desain *one group pre- test* dan *post- tes* dengan Metode sampling yang digunakan adalah *accidental sampling*, dan jumlah sampel sebanyak 17 responden. Instrument penelitian yang digunakan adalah *Numeric Rating Scale* untuk mengukur skala nyeri sebelum dan setelah terapi murottal Al-Qur’an, pemberiannya sekali selama 20 menit. Uji statistic yang digunakan adalah *paired sample T test*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa ada perbedaan yang bermakna tingkat nyeri dada sebelum dan setelah dilakukan terapi murottal Al-Qur’an dengan nilai p-value 0,000 ($p < \alpha (0,05)$). Terapi murottal Al-Qur’an dapat menurunkan skala nyeri dada pasien.

Perbedaan dengan penelitian yang sudah dilakukan dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu pada variabel penelitian, dan analisa data. Variabel yang akan dilakukan yaitu “Pengaruh Murottal Al-Quran Terhadap Penurunan Nyeri Haid” metode penelitian yang akan dilakukan yaitu *quasi eksperimen* dengan teknik sampling *purposive sampling*. Analisa yang akan digunakan adalah *uji T*. Instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan kuisioner *Numeric Rating Scale (NRS)*.

3. Masruroh, setyowati (2019) Perbedaan Efektivitas Murottal Al-Quran Dan Terapi Akupresur Terhadap Nyeri Haid Pada Remaja Putri Kelas X Di Sman 2 Ungaran

Kabupaten Semarang. Desain penelitian yang digunakan adalah *pre eksperimental* dengan pendekatan studi *true experimental* rancangan *pre-pos test*. Metode pengumpulan data dengan kuesioner, analisis data menggunakan bivariante dengan uji *wilcoxon math paired* dan *man withney u test*. Teknik dalam pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah dilakukan terapi Murottal Al-Quran p value $0,001 < \alpha (0,05)$ dan terapi Akupressur p value $0,000 < \alpha (0,05)$. Terapi Murottal Al -Quran dan terapi Akupressur ada perbedaan yang signifikan dalam pengurangan nyeri haid pada siswi kelas X di SMAN 2 Ungaran . Ada perbedaan yang signifikan antara Murottal Al-Quran dan Akupresur terhadap nyeri haid yang dirasakan oleh siswi kelas X di SMA 2 Ungaran. Metode murottal al quran lebih efektif dalam mengurangi nyeri haid pada siswi kelas X di SMAN 2 Ungaran.

Perbedaan dengan penelitian yang sudah dilakukan dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu pada variabel penelitian, dan analisa data. Variabel yang akan dilakukan yaitu “Pengaruh Murottal Al-Quran Terhadap Penurunan Nyeri Haid” metode penelitian yang akan dilakukan yaitu *quasi eksperimen* dengan teknik sampling *purposive sampling*. Analisa yang akan digunakan adalah *uji T test*. Instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan kuisisioner *Numeric Rating Scale (NRS)*.

4. Prastiwi (2017) Pengaruh Alunan Murottal Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Primer Pada Siswi Aliyyah Di Pondok Pesantren As Salafiyah Mlangi Yogyakarta. Menggunakan metode *Pre- Eksperimental Desingn* dengan menggunakan desain penelitian *One Group Pretest-Posttest Designs*. Pengambilan sampel dengan *Purposive Sampling*. Uji normalitas data dilakukan dengan *Kolmogorov Smirnov* dan didapatkan hasil bahwa data terdistribusi normal. Analisis data menggunakan uji *Paired Sample T-Test* dengan nilai signifikan $> 5\%$. Hasil penelitian di dapatkan p value $\leq 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Simpulan dari penelitian ini adalah ada pengaruh alunan murottal terhadap

intensitas nyeri haid dismenor primer pada siswi aliyah di Pondok Pesantren As Salafiyyah Mlangi Yogyakarta.

Perbedaan dengan penelitian yang sudah dilakukan dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu pada variabel penelitian, dan analisa data. Variabel yang akan dilakukan yaitu “Pengaruh Murottal Al-Quran Terhadap Penurunan Nyeri Haid” metode penelitian yang akan dilakukan yaitu *quasi eksperimen* dengan teknik *sampling purposive sampling*. Analisa yang akan digunakan adalah *uji t Test*. Instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan kuisioner *Numeric Rating Scale (NRS)*.