

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada umumnya wanita yang berusia antara 8-13 tahun akan mengalami menstruasi (haid) untuk pertama kalinya atau biasa disebut dengan *menarche*. Menstruasi merupakan proses luruhnya dinding rahim yang terdiri dari darah dan jaringan tubuh. Menstruasi akan dialami oleh wanita setiap bulannya, dengan kata lain menstruasi merupakan fungsi fisiologis pada wanita dan merupakan proses katabolisme yang terjadi dibawah pengaruh hormon hipofisis dan ovarium (Benson, 2008). Siklus menstruasi yang normal terjadi setiap 21-35 hari sekali, dengan lama haid yang berkisar 3-7 hari. Darah menstruasi normal rata-rata 30-40 ml. Menurut para ahli, wanita akan mengalami menstruasi sekitar 500 kali selama hidupnya (Sinsin, 2008).

Prawirohardjo (2007) menjelaskan bahwa ketika terjadinya menstruasi, tidak jarang wanita akan mengalami berbagai macam keluhan karena gangguan dalam siklus menstruasinya seperti hipermenore (lama haid lebih dari 8 hari), hipomenore (lama haid kurang dari 8 hari), polimenore (panjang siklus kurang dari 21 hari), oligomenore (panjang siklus lebih dari 35 hari), amenore (tidak haid lebih dari 90 hari), dismenore (nyeri saat menstruasi), serta sindroma prahaid seperti cemas, lelah, susah konsentrasi, susah tidur, hilang energi, sakit kepala, sakit perut, dan sakit pada payudara.

Dismenore merupakan gangguan yang paling sering dialami oleh para wanita dalam siklus menstruasi. Dismenore adalah nyeri di daerah perut, mulai terjadi pada 24 jam sebelum menstruasi serta mampu bertahan hingga 36 jam (Hendrik, 2006). Dismenore merupakan nyeri saat menstruasi yang menyerupai nyeri kolik di daerah perut, terkadang disertai sakit kepala, iritabilitas, depresi, dan *fatigue* (Bastaman *et al*, 2004). Dismenore dibedakan menjadi 2 jenis, yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer adalah sakit saat menstruasi tanpa kelainan anatomis genitalis yang

dapat menyebabkan terganggunya aktifitas (Manuaba, 2009). Sementara dismenore sekunder merupakan dismenore yang jarang ditemui karena dismenore sekunder merupakan keadaan yang diakibatkan gangguan anatomis genitalis dan biasanya dialami oleh wanita berusia di bawah 25 tahun (Hendrik, 2006).

Penyebab dismenore primer adalah akibat tingginya jumlah prostaglandin dalam endometrium sehingga menyebabkan kontraksi yang kuat pada miometrium dan mampu menyempitkan pembuluh darah, mengakibatkan iskemia, disintegrasi endometrium, serta nyeri. Sedangkan penyebab dismenore sekunder adalah kondisi yang menunjukkan adanya gangguan kesehatan sistem reproduksi wanita seperti endometriosis, fibroid uterus, penyakit radang panggul (PRP), perdarahan uterus disfungsi, prolaps uterus, hingga dikarenakan adanya kanker pada ovarium atau uterus (Morgan, 2009).

Prevalensi dismenore seluruh dunia berkisar antara 15,8% sampai 89,5%, dengan kejadian yang lebih tinggi pada populasi remaja (Calis, 2014). Di Indonesia sendiri prevalensi dismenore berkisar antara 45-95% dikalangan usia wanita produktif dengan 55% diantaranya merasa terganggu dan tidak nyaman saat terjadinya dismenore (Marlinda, 2013). Studi pendahuluan yang dilakukan terhadap mahasiswi Program Studi Keperawatan Universitas Tanjungpura angkatan 2013 didapatkan sebanyak 50 orang (76%) mahasiswi mengalami dismenore dan merasa terganggu dalam melakukan aktifitas saat terjadi dismenore. Terdapat 15 orang (30%) mahasiswi yang mengalami dismenore ringan, 17 orang (34%) mengalami dismenore sedang, dan 18 orang (36%) yang mengalami dismenore berat.

Secara umum penanganan dismenore terbagi dalam dua kategori yaitu secara farmakologi dan non farmakologi. Secara farmakologi dismenore dapat ditangani dengan obat analgesik seperti ibuprofen dan natrium naproksen (Morgan, 2009). Walaupun analgesik dapat mengurangi nyeri dengan efektif, namun penggunaan analgesik akan menimbulkan dampak

ketagihan dan akan memberikan efek samping obat yang berbahaya bagi pasien. Secara non farmakologi dapat dilakukan stimulasi dan masase kutaneus, terapi es dan panas, stimulasi saraf elektrik transkutan, teknik distraksi, dan teknik relaksasi untuk mengatasi nyeri (Smeltzer & Bare, 2002).

Saat ini telah banyak dikembangkan terapi-terapi keperawatan untuk mengatasi nyeri, salah satunya adalah teknik relaksasi dengan terapi Murottal (lantunan ayat-ayat Al Quran) yang secara fisik mengandung unsur suara manusia dan dapat menstimulasi tubuh untuk menurunkan hormon-hormon stres, mengaktifkan hormon endorfin secara alami, serta meningkatkan perasaan rileks (Wisudawati, 2014). Bacaan Al Quran merupakan obat yang komplisit untuk berbagai macam penyakit, dari penyakit hati hingga penyakit fisik, baik itu penyakit dunia maupun penyakit akhirat (Ad-dihami, 2005). Terapi religi dapat mempercepat penyembuhan, hal ini telah dibuktikan berbagai ahli seperti yang telah dilakukan oleh Ahmad Al Qhadi yang menunjukkan bahwa mendengarkan ayat suci Al Quran memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan ketegangan urat saraf reflektif, hasil studi ini tercatat serta terukur secara kuantitatif dan kualitatif oleh sebuah alat berbasis komputer (Faradisi, 2012).

Berbagai penelitian mengenai penggunaan terapi Murottal terhadap penanganan dismenore juga telah dibuktikan oleh beberapa peneliti seperti yang dilakukan Putri (2011) bahwa relaksasi nafas dalam dan mendengarkan ayat Al Quran dapat menurunkan tingkat dismenore pada mahasiswi PSIK angkatan 2007 Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Riset yang dilakukan Wisudawati dan Tim (2013) juga menunjukkan hasil bahwa penggunaan senam dismenore dengan relaksasi Murottal dapat menurunkan intensitas dismenore. Berdasarkan fenomena tersebut, perlu dilakukan penelitian tentang efektivitas terapi Murottal terhadap perubahan tingkat dismenore pada mahasiswi Program Studi Keperawatan Universitas Tanjungpura angkatan 2013.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Dismenore sebagian besar dirasakan mengganggu aktifitas oleh kebanyakan wanita, selain efek fisiologis berupa ketidakseimbangan hormon prostaglandin yang menyebabkan nyeri, dismenore juga menyebabkan terganggunya keadaan psikologis wanita khususnya para mahasiswi akibat adanya nyeri yang dirasakan seperti keadaan emosional yang tidak stabil hingga mengganggu aktifitas sosial maupun bekurangnya konsentrasi dalam melakukan aktifitas perkuliahan. Diperkirakan sekitar 45-95 % wanita Indonesia mengalai dismenore. Studi pendahuluan pada mahasiswi Program Studi Keperawatan 2013 didapatkan sebanyak 50 mahasiswi (76%) mengalami dismenore.

Terapi Murottal atau terapi bacaan Al Quran merupakan salah satu cara untuk mengurangi tingkat dismenore karena dapat menstimulasi tubuh untuk mengaktifkan hormon endorfin secara alami sehingga dapat meningkatkan relaksasi. Rumusan masalah dalam penelitian ini apakah terdapat efektivitas terapi Murottal terhadap perubahan tingkat dismenore pada mahasiswi Program Studi Keperawatan Universitas Tanjungpura Angkatan 2013 ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui efektivitas terapi Murottal terhadap perubahan tingkat dismenore pada mahasiswi Program Studi Keperawatan Universitas Tanjungpura angkatan 2013.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui tingkat dismenore sebelum dilakukan terapi Murottal pada mahasiswi Program Studi Keperawatan Universitas Tanjungpura angkatan 2013.
- b. Mengetahui tingkat dismenore sesudah dilakukan terapi Murottal pada mahasiswi Program Studi Keperawatan Universitas Tanjungpura angkatan 2013.

- c. Mengetahui efektivitas terapi Murottal terhadap perubahan tingkat dismenore pada mahasiswi Program Studi Keperawatan Universitas Tanjungpura angkatan 2013.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai tambahan informasi bagi institusi pendidikan untuk kegiatan belajar mengajar mengenai pengetahuan ilmu keperawatan khususnya dalam pemberian asuhan keperawatan berupa terapi relaksasi mendengarkan terapi Murottal pada dismenore.

1.4.2 Bagi Pelayanan Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu intervensi dalam pelaksanaan asuhan keperawatan terutama untuk membantu menurunkan tingkat dismenore pada klien.

1.4.3 Bagi Peneliti

Penelitian ini memberi pengalaman baru dalam melakukan penelitian terhadap keefektifan terapi Murottal untuk menangani masalah dismenore dan mengaplikasikan teori yang telah didapatkan untuk mengatasi dismenore pada orang-orang terdekat.

1.4.4 Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini dapat menjadi tambahan pilihan terapi non farmakologi berupa teknik relaksasi yang tidak menimbulkan efek samping bagi klien dengan dismenore.

1.4.5 Bagi Penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebuah informasi untuk mengembangkan penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan terapi non farmakologi pada dismenore dan dapat menjadi sebuah rekomendasi bagi peneliti selanjutnya.