

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Pada masa remajalah terjadi pertumbuhan yang mencakup pada fungsi reproduksi, sehingga mempengaruhi terjadinya perubahan-perubahan fisik. Menurut BKKBN atau Direktorat Remaja dan Perlindungan Hak Reproduksi bahwa usia remaja adalah 10-21 tahun (Maharani, 2017).

Perubahan fisik yang dimaksud adalah proses kematangan yang terjadi pada organ reproduksi remaja putri yang ditandai dengan peristiwa menstruasi (Susanti dkk, 2017). Wanita yang telah mengalami menstruasi menandakan bahwa fungsi tubuhnya berjalan dengan baik dan normal, namun pada beberapa remaja putri biasanya 7-14 hari sebelum terjadi menstruasi, wanita akan mengalami beberapa gejala perubahan tertentu baik dari segi fisik maupun emosional yang akan mereda ketika siklus menstruasi dimulai yang dinamakan dengan *Pre Menstruasi Sindrom* atau sering disebut PMS (Ratnawati, 2018).

Pre menstruasi sindrom mengakibatkan berbagai gejala fisik, psikologis, dan emosi yang terkait dengan terganggu psikisnya (Ratnawati, 2018). Gejala fisik yang sering terjadi saat PMS antara lain kram, nyeri perut, nyeri pada payudara, perut kembung, kelelahan, nyeri sendi, sakit kepala, hingga sulit tidur (insomnia). Sedangkan pada gejala psikologis, biasanya wanita yang

biasanya wanita yang mengalami PMS akan mengalami cemas, mudah sedih atau menangis, mudah tersulut emosi, susah untuk konsentrasi, suasana hati berubah-ubah, merasa tidak berguna atau bersalah, sensitif, stres hingga depresi (Proverawati, 2017).

Berdasarkan laporan *World Health Organization* (WHO), PMS memiliki angka kejadian cukup tinggi di Asia (Mohamadirizi & Kordi, 2013), dengan perhitungan yang didapatkan hasil hampir 75% wanita usia subur di seluruh dunia mengalami PMS. Melalui studi penelitian yang dilakukan oleh di 10 negara menunjukkan yang tertinggi di Negara barat PMS terjadi sekitar 71-73%, sedangkan Indonesia mencapai 75% dari seluruh remaja yang mengalami PMS, yang terdiri dari PMS sedang dan berat.

Pelayanan Kesehatan Ramah Remaja (PKRR) menyatakan bahwa gangguan menstruasi menjadi permasalahan utama pada wanita di Indonesia (Damayanti, 2013). Angka kejadian PMS di beberapa daerah sendiri di beberapa daerah di Indonesia menunjukkan hasil yang berbeda. Dari penelitian di Jawa Timur siswi yang mengalami PMS sebanyak 60,8% (Sulistiyowati, 2015). Sedangkan di Sumatera Utara berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Susanto di sejumlah rumah sakit umum di Medan didapatkan hasil penelitian sekitar 45% wanita yang mengalami PMS.

Berdasarkan data dari Departemen Obstetri dan Ginekologi Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia RSCM, berbagai gejala emosional yang paling umum dialami wanita saat tersinggung sebanyak 48% dan timbul suatu kecemasan saat PMS, kurang berenergi atau lemas 45% dan mudah marah

39%. Gejala fisik yang paling umum dialami wanita meliputi kram atau nyeri pada perut sekitar 51%, nyeri sendi dan otot atau punggung 49%, nyeri payudara 46% dan perut kembung 43% (Pihastuti, 2013). Dari penelitian yang dilakukan oleh Dian dan Dwi (2017) didapatkan remaja putri dengan keluhan PMS yang sangat mempengaruhi pada dampaknya yaitu mengalami kecemasan pada saat PMS menunjukkan sebesar untuk kecemasan ringan 13,3%, kecemasan sedang 60,0% dan kecemasan berat 26,7%. Sekitar 75% wanita mengeluhkan gejala pre menstruasi dan 30% wanita memerlukan pengobatan (Kemenkes, 2013).

Pada gejala psikologis seperti kecemasan yang dialami remaja saat PMS, akan menyebabkan remaja mengalami masalah terhadap prestasinya di sekolah, terganggunya komunikasi dengan teman, terjadinya penurunan produktivitas belajar bahkan tidak hadir di sekolah. Bahkan keluhan PMS dari faktor psikis yaitu cemas dan stres sangat besar pengaruhnya daripada dengan gejala fisik yang dialami, karena jika stres akan semakin menghebat dalam diri seorang wanita yang terus menerus akan mengalami tekanan (Saryono dan Waluyo, 2018). Serta jika rasa cemas dan stres jika kondisi ini dibiarkan, dampaknya akan mengganggu hubungan dengan orang-orang terdekat bahkan sampai ada yang ingin bunuh diri (Proverawati, 2017).

Penanganan keluhan pada saat PMS dapat dilakukan dengan beberapa cara, yaitu dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Secara farmakologi diberikan vitamin B6, kalsium, magnesium, alprazolam atau triazolam yang dapat digunakan pada wanita yang merasakan kecemasan,

dan ketegangan berlebihan, Akan tetapi penggunaan obat farmakologis dalam jangka panjang dan secara terus-menerus menimbulkan efek samping seperti gangguan pada lambung dan penurunan pada darah (anemia). Sedangkan pengobatan non farmakologi, banyak hal yang dilakukan untuk mengurangi rasa cemas dan gelisah, misalnya penggunaan latihan aerobik, edukasi konseling dan dengan melakukan terapi alternatif seperti terapi musik (Saryono dan Waluyo, 2018).

Terapi Musik dapat meredakan rasa sakit saat PMS dengan mendengarkan musik juga dapat menenangkan saraf dan membuat pikiran menjadi rileks sehingga rasa cemas perlahan-lahan menghilang (Proverawati, 2017). Musik merupakan rangkaian nada-nada harmonis yang memengaruhi aspek fisik/ tubuh, emosi, mental, spiritual, kognitif dan kebutuhan sosial seseorang. Musik bisa membuat suasana bahagia atau menguras air mata, mengantar pada suasana santai dan rileks. Terapi musik membantu orang-orang yang memiliki masalah emosional dalam mengeluarkan perasaan mereka, membuat perubahan positif dengan suasana hati, memantau memecahkan masalah dan memperbaiki masalah. (Natalina, 2013).

Penelitian yang dilakukan oleh Marlina, 2013 melakukan penelitian tentang pengaruh teknik relaksasi pernafasan terhadap penurunan gejala pre menstrual syndrome pada mahasiswa kebidanan tingkat II STIKES Mitra Kencana Tasikmalaya menunjukkan bahwa relaksasi dapat menurunkan keluhan PMS dari sebanyak 20,513 menjadi 3,888. Adapun penelitian terapi musik pernah dilakukan pada kasus dismenore namun bukan pada PMS akan

tetapi masih dalam hal gangguan menstruasi, penelitian tersebut dilakukan oleh Oktaviana, 2015 dengan berjudul pengaruh terapi musik klasik (mozart) terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri di sma negeri 1 pontianak tahun 2015 membuktikan bahwa terapi musik dapat menurunkan intensitas nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan terapi.

Data yang diperoleh dari survei awal penelitian di SMK Kesehatan Wirahusada dimana dengan 73 orang yang ditemukan ada sebanyak 53 orang yang mengalami keluhan. Berdasarkan informasi yang diperoleh dari kuesioner kepada siswa, ditemukan banyak yang mengalami keluhan PMS seperti gejala emosional yang paling umum dialami wanita saat mudah marah 75%, mudah tersinggung dan sulit berkonsentrasi sebanyak 63,3%, perasaan mudah menagis, sebentar tertawa 61,6%, merasa gelisah 60% dan timbul suatu kecemasan saat PMS 56,6%, gejala fisik yang paling umum dialami wanita meliputi kram atau nyeri perut sekitar 53,3%, nyeri payudara dan tidak bertenaga 58,3%, daerah panggul terasa tertekan 55% dan nafsu makan berkurang dan kepala pusing sebanyak 53,5%.

Berdasarkan uraian-uraian diatas dan fenomena yang ada maka peneliti tertarik untuk meneliti dan melihat lebih jauh lagi tentang Pengaruh Terapi Musik Terhadap Penurunan Keluhan Pre Menstruasi Sindrom Di SMK Kesehatan Wirahusada Kecamatan Medan Tuntungan Kota Medan”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas dapat dirumuskan pokok permasalahan sebagai berikut : “Adakah Pengaruh Terapi Musik Terhadap Penurunan Keluhan Pre Menstruasi Sindrom Di SMK Kesehatan Wirahusada Kota Medan Tahun 2019.

C. Tujuan Penelitian

C.1.Tujuan Umum

Untuk mengetahui “Pengaruh Terapi Musik Terhadap Penurunan Keluhan Pre Menstruasi Sindrom Di SMK Kesehatan Wirahusada Kota Medan Tahun 2019.

C.2.Tujuan Khusus

- (1) Mengetahui distribusi frekuensi sebelum dan sesudah dilakukan terapi musik terhadap penurunan keluhan PMS di SMK kesehatan wirahusada Kota Medan tahun 2019.
- (2) Menganalisis pengaruh terapi musik terhadap penurunan PMS di SMK Kesehatan wirahusada Kota medan tahun 2019.

D. Manfaat Penelitian

D.1.Manfaat Teoritis

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan sumber ilmu pengetahuan pada institusi pendidikan menengah dan pendidikan atas dalam menangani gejala PMS.

D.2.Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan yang cukup penting bagi penyusunan dan penyempurnaan rencana strategi dan kebijakan dibidang kesehatan dalam upaya pemberian informasi, edukasi pada pelayanan kesehatan reproduksi pada remaja putri yang mengalami PMS.

E. Keaslian Penelitian

Pada penelitian ini melihat pengaruh terapi musik terhadap penurunan keluhan pre menstruasi sindrom, berdasarkan pengetahuan peneliti belum pernah ada penelitian sejenis yang dilakukan, tetapi ada beberapa penelitian yang terkait dengan penelitian ini. Adapun perbedaan dan persamaan dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 1.1 Perbedaan Dan Persamaan Penelitian

Nama Peneliti	Judul	Metode	Hasil	Perbedaan
Lina Marlina 2013	“pengaruh teknik relaksasi pernafasan terhadap penurunan gejala pre menstrual syndrome pada mahasiswa kebidanan tingkat II Stikes Mitra Kencana Tasikmalaya”	Pre eksperiment design one group pretest post test	Terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan setelah pemberian teknik pernafasan (hasil : t hitung 8.654 dan t hitung 0,283, sehingga $8.654 > 0,283$ (t-hitung > t-tabel) dan $0,000 < 0,05$ ($p < $)	Perbedaan dengan penelitian yang dilakukan peneliti adalah : Variabel Independen penelitian sebelumnya relaksasi, sedangkan variabel independen penelitian ini adalah terapi music
Dera Oktaviana, 2015	“pengaruh terapi musik klasik (mozart) terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri di sma negeri 1 pontianak tahun 2015”	Pre eksperiment design one group pretest post test	Dari analisa perubahan intensitas nyeri haid sebelum dan sesudah terapi musik klasik (Mozart) didapatkan hasil $p=0,000$, dimana $p<0,05$	Perbedaan dengan penelitian yang dilakukan peneliti adalah : Variable dependen penelitian sebelumnya dismenore, sedangkan variable penelitian ini adalah pms.
Elizabeth Handayani Aritonang, 2019	“pengaruh terapi musik terhadap penurunan keluhan pre menstruasi sindrom	Pre eksperiment design one group pretest post test	Menggunakan uji Wilcoson dengan tingkat kepercayaan 95% ($= 0,05$)	Pada penelitian ini, peneliti menggunakan variabel independen terapi musik dan dependen penurunan keluhan pre menstruasi sindrom