

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Remaja**

##### **A.1 Pengertian Remaja**

Masa remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menjadi dewasa. Pada tahap ini remaja belum mencapai kematangan secara mental maupun sosial sehingga harus menghadapi berbagai tekanan emosi dan sosial yang saling bertentangan. Remaja akan mengalami perubahan fisik ketika memasuki masa pubertas salah satunya kemampuan melakukan proses reproduksi (Ernawati, 2017).

##### **A .2 Fase Remaja**

Beberapa fase remaja yaitu (Diananda, 2019):

###### **a. Pra Remaja (11-14 tahun)**

Fase ini adalah fase remaja yang sangat pendek. Fase ini remaja akan sangat tertutup dengan orang tua dan orang lain disekitarnya. Adanya perubahan-perubahan bentuk tubuh termasuk perubahan hormonal yang menyebabkan perubahan kondisi psikologis remaja.

###### **b. Remaja Awal (14-17 tahun)**

Fase ini remaja mulai mencari jati diri, dan mulai mandiri dengan keputusan yang mereka ambil. Pemikiran remaja semakin logis, dan semakin banyak waktu untuk membicarakan keinginan dengan orang tua.

c. Remaja lanjut (17-21 tahun)

Fase ini adalah fase dimana remaja ingin menonjolkan diri, mereka ingin menjadi pusat perhatian. Sudah memiliki cita-cita yang jelas, lebih bersemangat, dan mulai menetapkan identitas diri dan tidak bergantung pada kondisi emosional.

#### A.3 Ciri-ciri Remaja

Perkembangan remaja ditandai dengan beberapa tingkah laku, baik positif maupun negatif. Ciri khas perkembangan remaja yaitu sebagai berikut (Umami, 2019) :

- a. Mengalami perubahan fisik yaitu dimana tubuh tampak lebih besar dan kokoh.
- b. Memiliki energi secara fisik dan psikis yang mendorong mereka untuk mulai berprestasi dan beraktivitas.
- c. Memiliki fokus perhatian terhadap teman sebaya ingin melepaskan diri dari keluarga terutama orangtua tetapi belum ada kemampuan untuk mandiri dalam bidang ekonomi.
- d. Mulai memiliki rasa ketertarikan terhadap lawan jenis mulai mengenal hubungan dengan lawan jenis bukan hanya sebagai sekedar kawan tetapi juga hubungan saling menyukai.
- e. Memiliki kemampuan untuk menunjukkan kemandirian dengan cara mengambil keputusan terhadap aktivitas yang mereka ingin lakukan.

f. Pencarian identitas diri dimana remaja ingin dirinya selalu dianggap benar dalam menghadapi yang mereka lakukan. Pada waktu orangtua menganggap mereka terlalu muda untuk terlibat dalam suatu kegiatan tertentu mereka akan mengalami konflik perandan menjadi tidak stabil yang mengakibatkan mereka sulit mengendalikan tindakan.

## **B. Menstruasi**

### B.1 Pengertian Menstruasi

Menstruasi merupakan proses alamiah bagi semua wanita yaitu luruhnya dinding rahim dan keluar dari vagina yang bersamaan dengan darah. Siklus menstruasi yaitu mulai hari pertama sampai hari Menstruasi berikutnya (Salmawati et al., 2022).

### B.2 Proses Menstruasi

Menstruasi adalah pendarahan dari rahim dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi secara berkala akibat dari terlepasnya lapisan endometrium uterus, ini terjadi karena tidak terjadi pembuahan sel telur oleh sperma sehingga lapisan dinding rahim (endometrium) menebal dan menjadi luruh. Jika wanita tidak mengalami kehamilan maka siklus menstruasi terjadi setiap bulannya, umumnya normal siklus menstruasi yaitu 30-35 hari dengan lama haid 3-7 hari siklus menstruasi tidak normal jika kurang dari 21 hari atau lebih dari 40 hari (Ernawati Sinaga dkk., 2017).

### B.3 Gangguan Menstruasi

Terdapat beberapa kelainan saat mentruasi terjadi, diantaranya sebagai berikut (Hamzah, 2021) :

- a. Nyeri haid, atau yang biasa disebut juga dengan Dismenore yaitu nyeri atau kram yang timbul saat menstruasi. Nyeri yang dirasakan umumnya di bagian perut bagian bawah hingga menjalar ke bagian punggung bawah, paha dan betis.
- b. Amenorrea, merupakan keadaan dimana seseorang tidak mengalami menstruasi dibagi menjadi dua. Amenorrea primer yaitu remaja 13 tahun yang mengalami pertumbuhan payudara dan rambut kemaluan dan tidak mengalami menstruasi diusia 15 tahun. Amenorrea sekunder yaitu terjadinya siklus menstruasi namun berhenti selama 3 bulan berturut-turut tetapi tidak terjadi kehamilan, tidak sedang menyusui dan belum memasuki masa menopause.
- c. Menorrhagia, yaitu kondisi dimana darah mentruasi sangat banyak umumnya volume darah normal keluar 30-40 ml/ siklus, namun pada menorrhagia volume darah yang keluar mencapai 70 ml selama 7 hari berturut-turut.
- d. Oligomenorhea yaitu kondisi dimana menstruasi tidak sesuai dengan siklus menstruasi, jarang mengalami menstruasi lebih dari 35 hari.

## **C. Dismenore**

### **C.1 Pengertian Dismenore**

Dismenore adalah keluhan yang sering dialami wanita saat menstruasi, nyeri terjadi terutama di bagian perut bawah tetapi dapat menyebar ke punggung bagian bawah, pinggang, panggul, paha atas, hingga betis. Nyeri ini juga bisa disertai dengan kram perut yang parah, kram tersebut berasal dari kontraksi otot rahim saat mengeluarkan darah menstruasi dari rahim. Kontraksi otot menyebabkan otot-otot menegang dan menimbulkan kram pada perut dan rasa sakit atau nyeri saat menstruasi (Ernawati Sinaga dkk., 2017).

### **C.2 Klasifikasi Dismenore**

Dismenore dibedakan menjadi dua tipe, yaitu :

#### **a. Dismenore Primer**

Dismenore primer yaitu proses normal yang dialami ketika mengalami menstruasi. Kram perut menstruasi primer disebabkan oleh kontraksi otot yang sangat intens, yang dimaksudkan untuk melepaskan lapisan dinding rahim yang tidak diperlukan lagi. Dismenore primer disebabkan oleh zat kimia alami yang diproduksi oleh sel-sel lapisan dinding rahim yang disebut dengan prostaglandin. Prostaglandin akan merangsang otot-otot dinding rahim berkontraksi, makin tinggi kadar prostaglandin kontraksi akan semakin kuat sehingga nyeri yang dirasakan juga semakin kuat. Biasanya pada hari pertama menstruasi kadar prostaglandin sangat tinggi, pada hari yang kedua dan seterusnya lapisan dinding rahim akan mulai terlepas dan kadang

prostaglandin akan menurun. Rasa sakit dan nyeri saat menstruasi pun akan berkurang seiring dengan menurunnya kadar prostaglandin (Ernawati Sinaga dkk., 2017).

b. Dismenore Sekunder

Dismenore sekunder yaitu umumnya diakibatkan oleh kelainan atau gangguan pada sistem reproduksi misalnya fibroid uterus, radang panggul, endometriosis atau kehamilan ektopik. Hanya dapat diatasi dengan mengobati kelainan yang menjadi penyebabnya (Ernawati Sinaga dkk., 2017).

### C.3 Etiologi dan Faktor Resiko Dismenore

Penyebab Dismenore yaitu karena hipersekresi prostaglandin didalam tubuh, kadar prostaglandin tertinggi pada hari pertama dan hari kedua saat menstruasi. Sekresi prostaglandin diatur oleh hormon progesteron. Saat menstruasi kadar hormon estrogen dan progesteron akan menurun. Kadar prostaglandin pada penderita Dismenore 10 kali lebih banyak dibandingkan pada wanita yang tidak mengalami Dismenore. Prostaglandin menyebabkan meningkatnya kontraksi pada otot uterus, menyebabkan pembuluh darah disekitar uterus akan terjepit dan mengalami penyempitan (vasokonstriksi). Vasokonstriksi pembuluh darah akan menghambat aliran oksigen dan nutrisi menuju uterus melalui darah, memicu terjadinya nyeri. Faktor terjadinya Dismenore salah satunya yaitu pada perempuan yang mengalami menarche lebih awal (Dhyana, 2019).

#### C.4 Patofisiologi Dismenore

Prostaglandin perantara dalam terjadinya Dismenore. Prostaglandin ini merupakan kontraksi myometrium yang kuat serta efek vasokonstriksi pembuluh darah. Peningkatan PGF2a dalam endometrium serta penurunan progesteron saat fase luteal membuat membrane lisosomal jadi tidak stabil sehingga melepas enzim lisosomal. Peningkatan kadar prostaglandin mengakibatkan peningkatan tonus myometrium dan kontraksi uterus yang berlebihan yang menyebabkan nyeri saat menstruasi. Pada Dismenore sekunder terjadi karena adanya masalah patologis di rongga panggul (Wulandari et al., 2018).

#### C.5 Gejala Dismenore

Gejala Dismenore yaitu rasa kram dibagian bawah perut yang biasanya menyebar ke bagian belakang, terus ke kaki, panggal paha, dan vulva (bagian luar alat kelamin wanita). Rasa sakit datang secara tidak teratur, biasanya nyeri mulai timbul sesaat sebelum atau selama menstruasi mencapai puncaknya dalam waktu 24 jam dan setelah 2 hari akan menghilang. Gejala-gejala tingkah laku seperti kegelisahan depresi, sensitif, lekas marah, gangguan tidur, kelelahan, lemah, mengidam makanan dan kadang perubahan suasana hati yang sangat cepat, keluhan fisik seperti payudara terasa sakit atau membengkak, perut kembung atau sakit, sakit kepala, sakit sendi, sakit punggung, mual, muntah, diare, dan masalah kulit seperti timbul jerawat (Herawati, 2017).

### C.6 Faktor Penyebab Dismenore

Faktor yang dapat menyebabkan Dismenore yaitu seperti faktor psikologis, stress berlebihan, olahraga tidak teratur, usia menarce dibawah 12 tahun, memiliki Riwayat keluarga dengan keluhan utama Dismenore, indeks massa tubuh tidak normal, kebiasaan makan makanan siap saji, terpapar asap rokok, terlalu banyak mengosumsi kopi dan alexythimia (Budiarti, 2020).

### C.7 Tingkat Dismenore

Menurut (Budiarti, 2020) . Menurut tingkat keparahannya, Dismenore dibagi menjadi tiga kategori, yaitu :

a. Dismenore ringan

Nyeri yang dirasakan di perut bagian bawah dan tidak mengganggu aktivitas.

b. Dismenore sedang

Nyeri yang menyebar ke punggung bawah atau paha 3 bagian dalam dan disertai gejala lain seperti penurunan konsentrasi belajar, nafsu makan menurun, dan gangguan aktivitas tertentu.

c. Dismenore berat

Nyeri yang sudah menyebar ke punggung, panggul, dan paha dalam, sering disertai dengan muntah, lemas, diare, sakit kepala, tidak bisa konsentrasi sama sekali, dan sampai hilang kesadaran.

### C.8 Alat Ukur Nyeri

#### a. Verbal Descriptive Scale (VDS)

Skala deskriptif verbal (VDS) merupakan sebuah garis yang terdiri dari tiga sampai lima kata pendeskripsian yang tersusun dengan jarak yang sama di sepanjang garis. Pendeskripsian ini dirangking dari “tidak nyeri” sampai “nyeri tidak tertahankan”. Peneliti menunjukan klien skala tersebut dan meminta klien untuk memilih intensitas nyeri terbaru yang ia rasakan (Imanniah, 2019).

Deskriptif				
Tidak Nyeri	Nyeri Ringan	Nyeri Sedang	Nyeri Berat	Nyeri tidak tertahankan

Gambar 2.1 *Verbal Descriptive Scale* (VDS)

#### b. Numeric Rating Scale (NRS)

Skala penilaian numerik atau numeric rating scale (NRS) lebih digunakan sebagai pengganti alat pendeskripsi kata. Klien menilai nyeri dengan menggunakan skala 0-10. Indikator NRS :

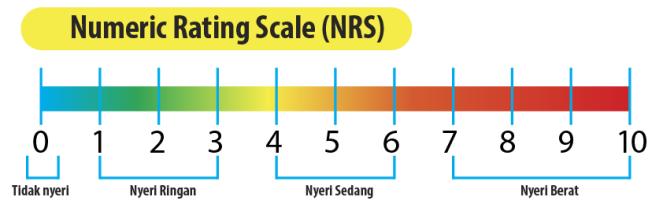
0 : Tidak Nyeri

1-3 : Nyeri ringan, secara objektif pasien dapat berkomunikasi dengan baik

4-6 : Nyeri Sedang, secara objektif pasien mendesis, menyeringai, dapat menunjukkan lokasi nyeri, dapat mendeskripsikan nyeri dan dapat mengikuti perintah dengan baik

7-9 : Nyeri berat terkontrol, secara objektif pasien terkadang tidak dapat mengikuti perintah tetapi masih merespon terhadap tindakan, dapat menunjukkan lokasi nyeri dan tidak dapat mendeskripsikan

10 : Nyeri berat tidak terkontrol, pasien sudah tidak mampu lagi berkomunikasi (Imanniah, 2019).



Gambar 2.2 *Numeric Rating Scale* (NRS)

c. Visual Analog Scale (VAS)

VAS adalah suatu garis lurus yang mewakili intensitas nyeri yang terus menerus dan memiliki alat pendeskripsi verbal pada ujungnya. Skala ini memberi klien kebebasan penuh untuk mengidentifikasi keparahan nyeri (Imanniah, 2019).

---

Tidak Nyeri Nyeri sangat hebat

Gambar 2.3 *Visual Analog Scale* (VAS)

d. *Wong-Baker Pain Rating Scale*

Skala wajah terdiri atas enam wajah dengan profil kartun yang menggambarkan wajah yang sedang tersenyum (tidak merasa nyeri), kemudian secara bertahap meningkat menjadi wajah kurang bahagia, wajah yang sangat sedih sampai wajah yang sangat ketakutan (nyeri yang sangat) (Imanniah, 2019).



Gambar 2.4 *Wong-baker Pain Rating Scale*

### C.9 Penatalaksanaan Dismenore

Penatalaksanaan Dismenore (Chen et al., 2018), yaitu:

- Farmakologi : Pemberian obat analgesi, terapi hormonal, atau obat nonsteroid prostaglandin.
- Nonfarmakologi : Pemberian kompres air hangat, olahraga, relaksasi, minum minuman herbal, terapi musik.

## D. Terapi Musik

### D.1 Pengertian Terapi Musik

Terapi musik adalah usaha untuk meningkatkan kualitas fisik dan mental yaitu dengan rangsangan suara yang diorganisir sedemikian rupa sehingga tercipta musik yang bermanfaat untuk kesehatan fisik dan mental. Ketika musik dijadikan sebagai terapi musik dapat meningkatkan, memulihkan, memelihara kesehatan fisik, mental, emosional, sosial, dan spiritual. Hal ini karena musik memiliki kelebihan yaitu musik bersifat nyaman. Menenangkan, membuat rileks, berstruktur, dan universal (Bingan, 2020). Musik dapat menurunkan kecemasan sehingga dapat mempengaruhi persepsi nyeri, dimana musik juga dapat berefek positif melalui mekanisme pengalihan perhatian terhadap nyeri (distraksi), dengan memberikan rasa

nyaman dan menyebabkan perasaan tenang (rileksasi) (Osmanoglu & Yilmaz, 2019).

#### D.2 Manfaat Terapi Musik

Manfaat terapi musik adalah meningkatkan intelegensi, *refreshing*, menenangkan, sebagai terapi kanker, stroke, nyeri dan gangguan belajar. Selain dapat meningkatkan kesehatan seseorang juga dapat meringankan dari rasa sakit, perasaan dan pikiran yang kurang menyenangkan (Larasati & Prihatanta, 2019).

#### D.3 Jenis-Jenis Terapi Musik

Menurut (Larasati & Prihatanta, 2019) . Ada banyak jenis musik yang bisa digunakan untuk terapi musik, yaitu Musik klasik, musik instrumental, musik jazz, musik dangdut, musik pop rock , musik kerongcong.

#### D.4 Musik Klasik

##### a. Pengertian Musik klasik

Musik klasik adalah komposisi yang lahir dari budaya eropa sekitar tahun 1750-1825. Semua musik dengan keindahan intelektual yang dari semua zaman, baik itu berupa simponi, mozart, kantata bach, atau karya abad-abad 20 (Vianti & Ari S, 2018).

##### b. Manfaat Musik Klasik

Musik bermanfaat untuk mempengaruhi keadaan mental seperti kecemasan dan kesejahteraan. Musik adalah stimulus yang penting untuk perawatan fisik dan psikologis seseorang. Dikatakan bahwa dengan

mendengarkan melodi dan ritme musik yang diciptakan pada harmoni dasar yang ada, music dapat memenuhi kebutuhan kesejahteraan psikologis dan fisik (Osmanoglu & Yilmaz, 2019). Manfaat terapi musik yaitu :

1. Merangsang emosi yang terlupakan serta dapat mengubah suasana hati seseorang saat ini (Bahagia, kreatif, dan berpikir positif)
2. Membantu beradaptasi dengan keadaan hidup yang sehat yang menghasilkan emosi baru.
3. Meningkatkan kualitas hidup serta kemampuan untuk mengekspresikan diri dengan mengurangi kesusahan, ketakutan, serta kecemasan.
4. Membantu pasien untuk pulih dari ketidaknyamanan fisik, dan untuk mengajarkan cara rileks, berkontribusi dalam penggunaan strategi dengan memberikan pelatihan aktivitas waktu luang serta menciptakan lingkungan terapeutik.

#### D.5 Prosedur Pemberian Terapi Musik

Menggunakan musik mozart sebagai terapi karena musik mozart merupakan salah satu jenis musik relaksasi yang memiliki tempo 60-80 ketukan permenit, harmoni yang menghasilkan gelombang alfa membuat orang yang mendengarkannya menjadi relaks. Musik Mozart bermanfaat dalam mengatur hormon yang berhubungan dengan stress seperti ACHT (hormon stress), hormon pertumbuhan serta mengurangi nyeri (P. Lestari et al., 2022).

Standar Operasional Prosedur terapi musiknya yaitu :

- 1) Persiapan alat : Smartphone dan Earphone/headset
- 2) Cara kerja:
  - a. Nyalakan Musik Mozart, jangan lupa cek baterai Smartphone, jangan sampai musiknya berhenti pada saat diperdengarkan kepada Responden. Sebelum diperdengarkan kepada siswi, cek terlebih dahulu volume musiknya jangan sampai terlalu keras sehingga akan memekakkan telinga siswi atau terlalu pelan volumenya.
  - b. Pasang earphone. Bantu siswi untuk memasangkan earphone pada kedua telinganya. Atur posisi earphone pada kedua telinga responden, jangan sampai responden merasa tidak nyaman dengan terpasangnya alat tersebut.
  - c. Atur posisi. Posisikan responden dalam posisi senyaman mungkin. Hal ini dilakukan agar responden tidak merasa tegang atau kelelahan saat terapi musik dilakukan.
  - d. Lemaskan otot-otot. Otot-otot yang lemas membantu tercapainya keadaan relaksasi.
  - e. Anjurkan siswi menarik napas melalui hidung dan mengeluarkan napas secara perlahan melalui mulut.
  - f. Lakukan evaluasi tindakan yang telah dilakukan kepada siswi. Evaluasi dilakukan untuk mengetahui sejauh mana intervensi.

Relaksasi Musik yang diberikan kepada siswi dapat menurunkan rasa nyeri dan cemasnya.

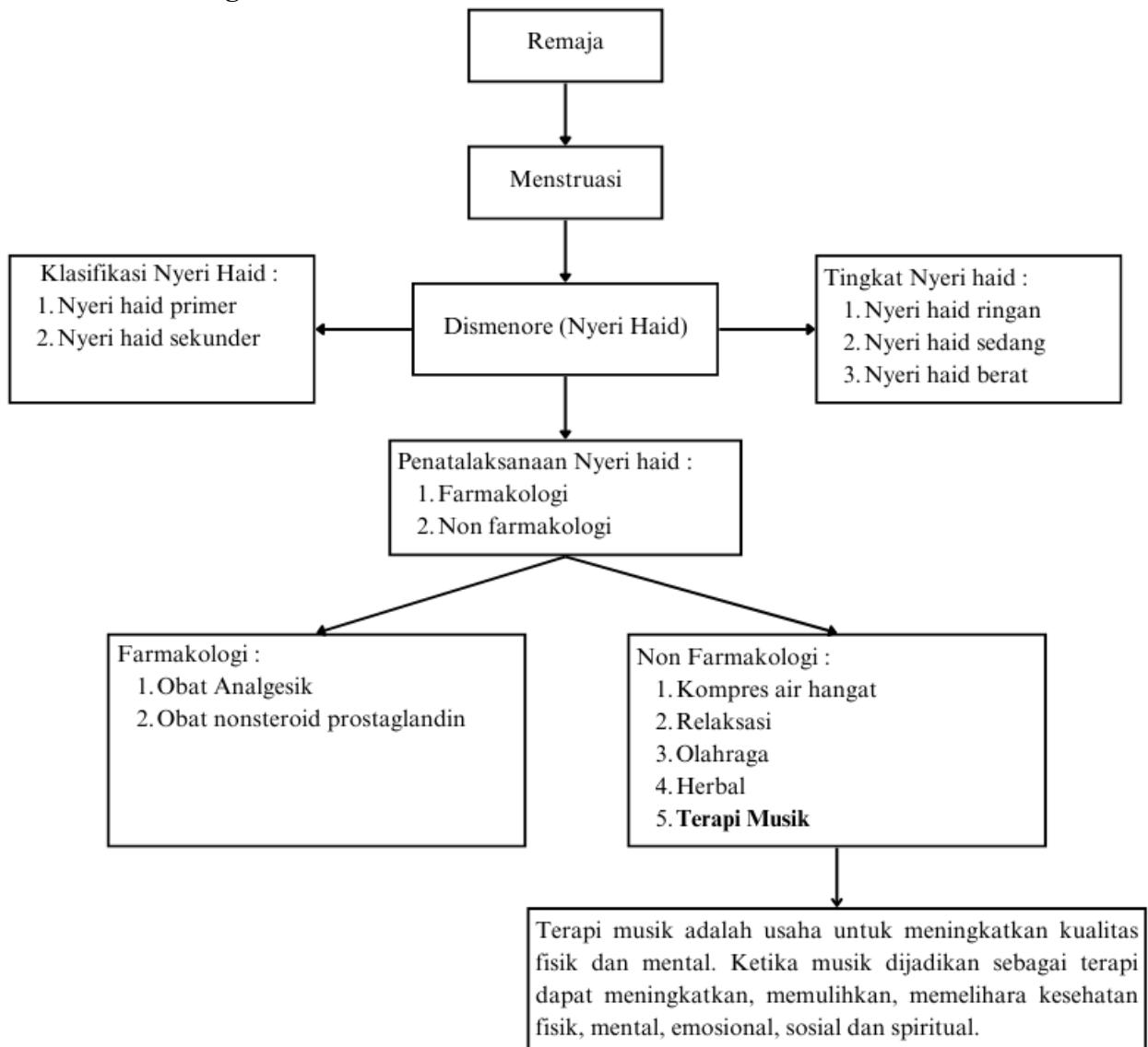
g. Bereskan responden dan peralatan.

#### **E. Hubungan Terapi Musik Klasik dengan Tingkat Dismenore**

Hasil penelitian Rangga (2021) menunjukan bahwa terdapatnya efektivitas atau pengaruh penerapan terapi musik mozart terhadap Dismenore primer. Berdasarkan penelitian oleh Yuliana & Arofah (2023) dengan judul “Pemberian Terapi Musik Klasik Mozart Dalam Menurunkan Dismenora Primer Pada Remaja Putri” bahwa, pemberian terapi musik klasik mozart dapat menurunkan dismenorea primer pada remaja putri yang ditandai dengan adanya penurunan nyeri antara sebelum dan sesudah diberikan terapi musik mozart. Pemberian terapi musik klasik Mozart selama 10-20 menit selama tiga hari berturut-turut dapat mengurangi nyeri dismenore secara signifikan.

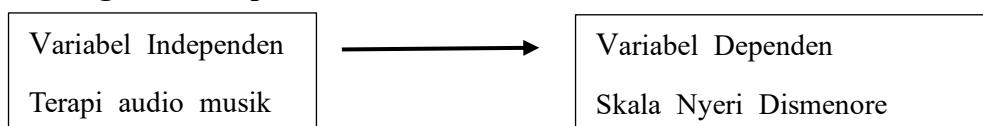
Berdasarkan hasil penelitian (Mida et al., 2021) yang dilakukan di SMAN 1 Buton, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa sebelum pemberian Terapi Musik Klasik, para siswi mengalami nyeri sakala sedang dan nyeri berat terkontrol, Setelah pemberian Terapi Musik Klasik, siswi mengalami nyeri menurun dan nyeri berat ke nyeri ringan. Terapi Musik Klasik efektif terhadap penurunan dismenore. Pemberian terapi waktu 10-20 menit merangsang pengeluaran hormon endorphin. Hal ini yang menyebabkan terjadinya penurunan Dismenore signifikan sehingga nyeri yang dirasakan responden berkurang.

## F. Kerangka Teori



Gambar 2.5 Kerangka Tinjauan

## G. Kerangka Konsep



Gambar 2.6 Kerangka Konsep Penelitian

## **H. Hipotesis**

Hipotesis dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut :

H0 : Tidak ada pengaruh terapi audio musik terhadap penurunan skala dismenore primer pada mahasiswa kebidanan di Poltekkes Kemenkes Medan.

H1 : Ada pengaruh terapi audio musik terhadap penurunan skala dismenore primer pada mahasiswa kebidanan di Poltekkes Kemenkes Medan.