

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan periode peralihan dari masa kanak-kanak menuju fase dewasa. Remaja adalah individu yang berada pada rentang usia 10 hingga 19 tahun (WHO, 2022). Sementara itu, berdasarkan UU Perlindungan Anak, remaja didefinisikan sebagai seseorang yang berusia 10–18 tahun (Kemenkes RI, 2023). Pada masa ini, remaja akan mengalami proses pubertas, pada remaja perempuan ditandai dengan terjadinya menstruasi. Menstruasi merupakan proses fisiologis yang menunjukkan kematangan organ reproduksi perempuan. Proses ini ditandai dengan peluruhan lapisan dinding rahim (endometrium) yang disertai perdarahan dan terjadi secara berkala setiap bulan, kecuali saat kehamilan.

Tidak semua remaja perempuan dapat menjalani menstruasi tanpa keluhan. Salah satu keluhan yang paling sering dialami adalah dismenorea. Dismenorea merupakan nyeri yang muncul sebelum atau selama menstruasi berlangsung. Dismenorea terbagi menjadi dua jenis, yaitu dismenorea primer dan dismenorea sekunder. Dismenorea primer adalah nyeri menstruasi yang terjadi tanpa adanya kelainan atau penyakit pada organ reproduksi, sedangkan dismenorea sekunder terjadi akibat adanya gangguan atau penyakit pada organ reproduksi wanita (Mulyani et al., 2020).

Prevalensi dismenorea menunjukkan angka yang cukup tinggi, baik di tingkat global maupun nasional. Data dari World Health Organization menyebutkan bahwa sebagian besar perempuan di dunia pernah mengalami

dismenorea paling sering ditemukan pada remaja putri dengan prevalensi yang diperkirakan mencapai 20–90%, dan sekitar 15% di antaranya mengalami dismenorea berat. Data menunjukkan bahwa angka kejadian dismenorea di Indonesia mencapai 64,25%, yang terdiri dari 54,89% dismenorea primer dan 9,36% dismenorea sekunder. Dismenorea primer umumnya ditandai dengan nyeri saat menstruasi tanpa adanya kelainan organ reproduksi, sedangkan dismenorea sekunder dapat disebabkan oleh gangguan atau infeksi pada organ reproduksi wanita (Evi Yunitasari & Riska Hediya Putri, 2020).

Di Provinsi Jawa Barat, angka kejadian dismenorea juga tergolong tinggi, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 54,9% perempuan mengalami dismenorea, dengan rincian 24,5% mengalami dismenorea ringan, 21,28% dismenorea sedang, dan 9,36% dismenorea berat (Salsabila, 2022). Sementara itu, di Garut angka kejadian dismenorea pada tahun 2022 mencapai 68,8%, dengan sebagian besar penderitanya merupakan remaja putri (Dinkes Garut, 2022). Sebagian besar remaja putri yang mengalami dismenorea di Kabupaten Garut melaporkan intensitas nyeri sedang hingga berat, sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari dan menurunkan partisipasi mereka dalam kegiatan sekolah (Dayana, 2025).

Faktor penyebab terjadinya dismenorea primer meliputi faktor endokrin, kelainan organik, gangguan psikis, faktor konstitusi, dan faktor alergi. Di antara berbagai faktor tersebut, faktor endokrin memegang peranan penting dalam terjadinya dismenorea primer. Hal ini disebabkan oleh peningkatan kadar prostaglandin dan pelepasan $\text{PGF2}\alpha$ dari endometrium saat menstruasi, yang

mengakibatkan kontraksi uterus terjadi secara tidak teratur sehingga menimbulkan rasa nyeri (Masruroh, 2022).

Dismenorea memberikan dampak yang cukup besar bagi remaja putri karena dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, terutama aktivitas belajar di sekolah. Remaja putri yang mengalami dismenorea sering kali mengalami kesulitan berkonsentrasi, penurunan motivasi belajar, hingga ketidakhadiran saat proses pembelajaran berlangsung. Nyeri menstruasi yang dirasakan juga dapat memengaruhi prestasi belajar di sekolah. Banyak remaja putri yang mengalami dismenorea memilih untuk tidak mengikuti pelajaran di kelas karena rasa nyeri yang dialami, sehingga prestasi belajar mereka cenderung lebih rendah dibandingkan remaja putri yang tidak mengalami dismenorea (Sunny et al, 2023).

Dismenorea dapat diatasi melalui berbagai cara, baik secara farmakologis maupun nonfarmakologis. Penanganan yang sering dilakukan antara lain mengonsumsi obat pereda nyeri, beristirahat, melakukan teknik pernapasan dalam, menenangkan diri, berolahraga ringan, mengompres bagian yang terasa nyeri dengan air hangat, serta mengonsumsi sayur dan buah-buahan (Aldriana, 2021). Salah satu metode nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri dismenorea adalah teknik relaksasi Benson. Teknik ini merupakan metode relaksasi yang dikembangkan dalam manajemen nyeri nonfarmakologis dengan cara menghambat aktivitas saraf simpatik sehingga dapat menurunkan konsumsi oksigen dalam tubuh dan membuat otot menjadi lebih rileks serta nyaman (Larasati, T. A. & Alatas, 2021).

Efektivitas teknik relaksasi Benson dalam menurunkan nyeri dismenorea telah dibuktikan melalui beberapa penelitian. Penelitian yang dilakukan pada mahasiswi di Stikes St. Elisabeth Semarang menunjukkan bahwa rata-rata skala nyeri dismenorea sebelum dilakukan relaksasi Benson adalah $5,51 \pm 1,28$, dengan skala minimum 2 dan maksimum 7. Setelah diberikan intervensi relaksasi Benson, rata-rata skala nyeri menurun menjadi $3,67 \pm 1,43$, dengan skala minimum 1 dan maksimum 6 (Ulfa et al, 2021).

Hasil penelitian lain juga menunjukkan adanya perbedaan intensitas dismenorea setelah dilakukan relaksasi Benson pada kelompok intervensi. Hasil analisis data menunjukkan nilai signifikansi ($p < 0,05$), yang berarti bahwa relaksasi Benson efektif dalam mengurangi intensitas nyeri haid pada mahasiswi. Dengan demikian, teknik relaksasi Benson dapat menjadi salah satu alternatif terapi nonfarmakologis yang efektif untuk membantu mengurangi nyeri dismenorea (Agustinia, 2020).

Selain pendekatan relaksasi fisik, pendekatan spiritual juga memiliki peran penting dalam pengelolaan nyeri. Salah satu terapi spiritual yang dapat digunakan adalah terapi murottal Al-Qur'an, khususnya Surah Ar-Rahman. Terapi ini diketahui memiliki efek menenangkan serta mampu menurunkan tingkat stres dan kecemasan. Mendengarkan murottal Al-Qur'an dapat memengaruhi gelombang otak menjadi lebih rileks dan meningkatkan rasa nyaman, sehingga membantu menurunkan persepsi nyeri (Oktavianto et al, 2023).

Efektivitas terapi murottal Surah Ar-Rahman dalam mengurangi nyeri dismenorea telah dibuktikan melalui beberapa penelitian. Terapi murottal Surah

Ar-Rahman efektif dalam menurunkan nyeri dismenorea pada remaja putri (Widyaningrum et al, 2020). Penelitian lain juga menyatakan bahwa murottal Al-Qur'an memberikan pengaruh signifikan terhadap penurunan intensitas nyeri melalui mekanisme psikologis dan spiritual (Khasanah et al., 2019). Selain itu, dalam sebuah penelitian didapat hasil uji t-dependent dengan nilai p value 0,000 ($\alpha \leq 0,05$), yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan sebelum dan sesudah pemberian terapi murottal Al-Qur'an pada kelompok intervensi yang berjumlah 20 responden (Murtiningsih et al, 2020) .

Lingkungan Pondok Pesantren Mabdaul Uluum Garut yang religius menjadikan kombinasi relaksasi Benson dan murottal Surah Ar-Rahman sangat relevan untuk diterapkan. Intervensi ini sejalan dengan nilai-nilai spiritual santri dan dapat diterima dengan baik tanpa menimbulkan efek samping. Selain itu, masih terbatasnya penelitian yang mengkaji efektivitas kombinasi relaksasi Benson dan murottal Surah Ar-Rahman terhadap nyeri dismenorea primer pada remaja putri di lingkungan pesantren menjadi dasar kuat dilakukannya penelitian ini. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai mengenai Efektivitas Relaksasi Benson disertai Audio Murottal Surah Ar-Rahman terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea Primer pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Mabdaul Uluum Garut.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan diatas, maka dapat dirumuskan pertanyaan sebagai berikut : “Apakah relaksasi benson disertai audio murottal surah Ar-Rahman efektif terhadap penurunan nyeri dismenorea primer

pada remaja putri di pondok pesantren Mabdaul Uluum Garut?”

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian :

1. Tujuan Umum :

Mengetahui efektivitas relaksasi benson disertai audio murottal surah Ar-Rahman terhadap penurunan nyeri dismenorea primer pada remaja putri di pondok pesantren Mabdaul Uluum Garut.

2. Tujuan Khusus :

- a. Mengidentifikasi tingkat nyeri dismenorea primer sebelum dan sesudah dilakukan intervensi pada kelompok intervensi remaja putri di Pondok Pesantren Mabdaul Uluum Garut.
- b. Mengidentifikasi tingkat nyeri dismenorea primer sebelum dan sesudah dilakukan intervensi pada kelompok kontrol remaja putri.
- c. Menganalisis efektivitas relaksasi benson disertai audio murottal surah Ar-Rahman dalam menurunkan nyeri dismenorea primer pada remaja putri di Pondok Pesantren Mabdaul Uluum Garut.

D. Ruang Lingkup

Penelitian ini termasuk dalam bidang kebidanan dan kesehatan reproduksi remaja, dengan fokus pada penerapan intervensi nonfarmakologis untuk mengatasi nyeri dismenorea primer. Pendekatan yang digunakan bersifat holistik, meliputi aspek fisiologis, psikologis, dan spiritual. Penelitian ini dibatasi pada pengaruh relaksasi Benson yang disertai audio murottal Surah Ar-Rahman terhadap

penurunan intensitas nyeri dismenorea primer pada remaja putri yang tinggal di Pondok Pesantren Mabdaul Uluum Garut.

Penelitian hanya mencakup responden yang mengalami dismenorea primer dan tidak disertai kelainan organ reproduksi. Pengukuran difokuskan pada perubahan intensitas nyeri menstruasi sebelum dan sesudah pemberian intervensi. Penelitian ini tidak membahas dismenorea sekunder, tidak membandingkan dengan terapi farmakologis atau metode nonfarmakologis lainnya, serta tidak menilai faktor lain seperti kadar hormon, kondisi psikologis, atau penyakit penyerta. Adapun variabel independen dari penelitian ini yaitu relaksasi benson disertai audio murottal surah Ar-Rahman, dan variabel dependen yaitu intensitas nyeri dismenorea primer pada remaja putri. Pengukuran nyeri dismenorea dilakukan menggunakan skala nyeri Numeric Rating Scale (NRS).

E. Manfaat Penelitian

Manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini antara lain :

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah dan memperkaya khazanah ilmu pengetahuan di bidang kesehatan reproduksi remaja, khususnya mengenai penatalaksanaan nonfarmakologis dismenorea primer. Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar pengembangan teori tentang pendekatan holistik dalam penurunan nyeri, yang mengombinasikan relaksasi fisiologis (relaksasi Benson) dan pendekatan spiritual (audio murottal Surah Ar-Rahman).

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Remaja Putri (Santriwati). Penelitian ini memberikan alternatif cara yang aman, mudah, dan dapat dilakukan secara mandiri untuk mengurangi nyeri dismenorea primer tanpa ketergantungan pada obat-obatan.
- b. Bagi Pondok Pesantren (Mabdaul Uluum Garut). Hasil penelitian dapat dimanfaatkan sebagai program promotif dan preventif kesehatan reproduksi remaja, khususnya dalam penanganan nyeri haid yang sesuai dengan nilai-nilai religius pesantren.
- c. Bagi Tenaga Kesehatan. Penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan dalam penerapan asuhan kebidanan komplementer, khususnya penggunaan relaksasi Benson dan audio murottal Al-Qur'an sebagai intervensi nonfarmakologis.
- d. Bagi Peneliti Selanjutnya. Hasil penelitian dapat menjadi bahan ajar dan referensi ilmiah dalam pengembangan pembelajaran terkait kesehatan reproduksi remaja dan terapi komplementer.

F. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Peneliti & Tahun	Intervensi / Fokus Penelitian	Subjek	Hasil Utama	Perbedaan dengan Penelitian Ini
1	Ulfa et al (2021)	Relaksasi Benson untuk menurunkan nyeri dismenorea	Mahasiswi STIKes St. Elisabeth Semarang yang mengalami dismenorea	Terdapat penurunan rata-rata nyeri dari $5,51 \pm 1,28$ sebelum intervensi menjadi $3,67 \pm 1,43$ setelah relaksasi Benson	Pada penelitian ini hanya berfokus pada relaksasi Benson, tanpa disertai intervensi lain.
2	Husna et al. (2023)	Upaya penurunan nyeri dismenorea dengan terapi relaksasi Benson pada remaja putri di dusun Balerejo	Remaja dismenorea primer	Terapi relaksasi Benson dapat menurunkan nyeri dismenorea pada remaja putri sehingga mengurangi	Membandingkan skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan intervensi berupa

No	Peneliti & Tahun	Intervensi / Fokus Penelitian	Subjek	Hasil Utama	Perbedaan dengan Penelitian Ini
3	Anggraeni (2022)	Watuagung Baturetno Wonogiri Perbedaan efektifitas teknik relaksasi nafas dalam dan teknik relaksasi Benson untuk mengatasi dismenorea pada siswi SMA 01 Sragi	Remaja putri sekolah	konsumsi obat analgesik. Terdapat perbedaan efektifitas antara relaksasi nafas dalam dan teknik Benson dalam mengatasi dismenorea	relaksasi Benson. Membandingkan teknik relaksasi nafas dalam dan teknik relaksasi Benson dalam mengatasi dismenorea
4	Juwita et al (2023)	Pengaruh terapi relaksasi benson terhadap skala nyeri dismenorea pada remaja putri di smpn 4 Banda Aceh, Indonesia	Remaja putri	Terdapat pengaruh pemberian terapi relaksasi Benson terhadap skala nyeri dismenorea secara signifikan ($P < 0,05$). Teknik relaksasi Benson secara efektif mempengaruhi intensitas nyeri pada dismenorea.	Hanya melihat pengaruh dari pemberian terapi relaksasi Benson terhadap skala nyeri dismenorea
5	Dewi et al (2024)	Pengaruh terapi relaksasi Benson dan pemberian ekstrak jahe pada penurunan skala nyeri dismenorea primer pada remaja di TPMB R kabupaten Cianjur tahun 2024	Remaja	Terdapat penurunan nyeri dismenorea setelah selama 3 hari berturut-turut sejak hari pertama dismenorea diberikan inervensi berupa pemberian terapi relaksasi Benson dan pemberian ekstrak jahe	Melakukan 2 intervensi sekaligus, yaitu pemberian terapi relaksasi Benson dan pemberian ekstrak jahe
6	Oktavianto et al (2023)	Efektifitas terapi murottal surat Ar-Rahman terhadap penurunan nyeri dismenorea	Siswi SMP Bias Yogyakarta	Terapi murottal Surat Ar-Rahman efektif menurunkan skor nyeri dismenorea pada siswi SMP BIAS Yogyakarta (Nilai $p < 0,05$)	Hanya melakukan satu intervensi yaitu pemberian terapi murottal Ar-Rahman
7	Dahlia et al (2023)	Efektifitas senam dismenore berbasis murottal Ar-Rahman dalam mengurangi dismenore pada remaja putri	Remaja Putri	Senam yoga berpengaruh senam dismenore berbasis murottal Ar-Rahman lebih efektif dalam mengurangi dismenore dibandingkan senam saja pada mahasiswa semester 3 prodi D III kebidanan muara enim tahun 2021.	Melakukan dua intervensi untuk mengurangi nyeri dismenorea, yaitu dengan senam dismenorea dan murottal Ar-Rahma

No	Peneliti & Tahun	Intervensi / Fokus Penelitian	Subjek	Hasil Utama	Perbedaan dengan Penelitian Ini
8	Murtining sih et al (2020)	Pengaruh terapi murottal Al-qur'an surat Ar-Rahman terhadap intensitas dismenore primer pada remaja putri	Remaja Putri SMP Negeri 2 Cimahi	Dari data penelitian pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol diperoleh kesimpulan bahwa terapi murottal Al-Qur'an efektif untuk menurunkan intensitas nyeri dismenore primer pada remaja putri di SMP Negeri 2 Cimahi, hal ini dibuktikan dengan kelompok intervensi yang diberikan terapi murottal Al-Qur'an dengan durasi waktu 15 menit memperoleh nilai lebih rendah dibandingkan dengan intensitas nyeri pada kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi	Penelitian ini menggunakan dua kelompok, yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol
9	Sulfakar (2022)	Perbandingan efektivitas terapi murottal Ar-Rahman dengan kompres hangat untuk menurunkan dismenore primer	Mahasiswi Prodi D3 Kebidanan dan S1 Keperawatan di STIKes Dharma Husada Bandung	Penggunaan terapi murottal Ar-Rahman lebih efektif untuk menurunkan dismenore primer dibandingkan dengan kompres hangat	Terdapat dua kelompok responden pada penelitian ini, yaitu kelompok intervensi (responden yang mendapat terapi murottal), serta kelompok kontrol yang mendapatkan kompres hangat
10	Rahmah et al (2019)	Pengaruh terapi murottal dan aromaterapi terhadap intensitas dismenore	Mahasiswi Keperawatan	Skala nyeri dismenore sebelum dilakukan intervensi nilai rata-ratanya 5,40. Sedangkan skala nyeri dismenore sesudah dilakukan intervensi rata-ratanya adalah 2,90. Ada pengaruh pemberian terapi murottal dan aromaterapi lavender terhadap intensitas	Intervensi yang dilakukan berupa terapi murottal dan aromaterapi lavender

No	Peneliti & Tahun	Intervensi / Fokus Penelitian	Subjek	Hasil Utama	Perbedaan dengan Penelitian Ini
11	Penelitian Ini (2026)	Efektivitas relaksasi Benson disertai audio murottal surah Ar-Rahman terhadap penurunan nyeri dismenorea primer pada remaja putri di pondok pesantren Mabdaul Uluum Garut	Remaja putri di pesantren	dismenore, dan lebih efektif menurunkan dismenore dibandingkan dengan intervensi terpisah murottal saja maupun aromaterapi lavender saja Diharapkan menurunkan intensitas nyeri dismenorea primer	Mengombinasikan teknik, yaitu teknik relaksasi Benson disertai murottal surah Ar-Rahman dengan setting di pesantren yang belum banyak diteliti

Berdasarkan telaah penelitian terdahulu, relaksasi Benson maupun terapi murottal Surah Ar-Rahman telah terbukti efektif menurunkan nyeri dismenorea primer, namun sebagian besar penelitian tersebut masih menerapkan intervensi secara terpisah atau dikombinasikan dengan metode lain seperti ekstrak jahe, aromaterapi, atau senam dismenorea, serta umumnya dilakukan pada siswi sekolah umum atau mahasiswi. Hingga saat ini belum ditemukan penelitian yang secara spesifik mengombinasikan relaksasi Benson dengan audio murottal Surah Ar-Rahman sebagai satu paket intervensi terpadu, khususnya pada remaja putri di lingkungan pondok pesantren. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki kebaruan dalam mengintegrasikan aspek fisik, psikologis, dan spiritual melalui kombinasi relaksasi Benson dan murottal Surah Ar-Rahman pada remaja putri di Pondok Pesantren Mabdaul Uluum Garut.

