

## BAB 1 PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan suatu proses berkala yang datang setiap 28-30 hari. Masa menstruasi pertama (*menarche*) biasanya dimulai pada usia 11-15 tahun. Siklus tersebut akan berlanjut hingga tiba masa menopause, kecuali jika terjadi kehamilan. Pada setiap masa menstruasi, darah menstruasi yang berwarna merah gelap akan dikeluarkan setiap bulan dan berlangsung selama 3-8 hari (Rompas & Gannika, 2019). Nyeri menstruasi merupakan suatu gangguan menstruasi akibat dari kontraksi uterus yang terlalu kuat akibat produksi berlebihan prostaglandin yang dialami oleh seorang wanita (Suwanti dkk, 2018).

Angka kejadian nyeri menstruasi di dunia rata-rata lebih dari 50%. Di Indonesia angka kejadian prevalensi nyeri menstruasi berkisar 55% di kalangan usia produktif. Di Amerika Serikat, klien dan Litt melaporkan prevalensi *dismenore* mencapai 59,7% dan di Swedia sekitar 72%. Angka kejadian nyeri menstruasi berkisar 45-95% di kalangan wanita usia produktif dengan upaya penanganan *dismenore* dilakukan 51,2% dengan terapi obat, 24,7% dengan relaksasi dan 24,1% dengan distraksi atau pengalihan nyeri (Rompas & Gannika, 2019).

Berdasarkan data dari profil Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah pada tahun 2017 jumlah remaja putri usia 10-19 tahun sebanyak 2.899.120 jiwa. Sedangkan yang mengalami *dismenorea* di provinsi Jawa Tengah mencapai 1.465.876 jiwa. Di Semarang terdapat 2,11% - 3,1% dari jumlah wanita yang mengalami *dismenore* datang ke bagian kebidanan (Tetapi banyak wanita yang mengalami *dismenore* tidak melaporkan atau berkunjung ke dokter atau tenaga kesehatan dan cenderung tidak menghiraukan *dismenore* tersebut) (Misrotun, 2018).

Perubahan yang biasa dihadapi wanita saat mengalami menstruasi yaitu cemas, stress, depresi dan biasanya di dampingi dengan gejala kejang-kejang menstruasi atau bahasa medisnya *dismenore* (Rompas & Gannika, 2019). Nyeri menstruasi terjadi terutama di perut bagian bawah, tetapi dapat menyebar hingga ke punggung bagian bawah, pinggang, panggul, paha atas, hingga betis. Nyeri juga bisa disertai kram perut yang parah. Kram tersebut berasal dari kontraksi otot

rahim yang sangat intens saat mengeluarkan darah menstruasi dari dalam rahim (Sinaga dkk, 2017). Dengan adanya nyeri menstruasi wanita biasa merasa malas untuk bergerak, badan menjadi mudah lelah, lemas dan pingsan. Dampak negatif yang didapat antara lain pekerjaan tertunda, malas ke sekolah, tugas menumpuk dan nilai akademis menurun (Rompas & Gannika, 2019).

Penatalaksanaan dalam menurunkan nyeri menstruasi dengan relaksasi yaitu menggunakan aromaterapi lemon. Aromaterapi lemon untuk meningkatkan mood dan mengurangi rasa marah (Rompas & Gannika, 2019). Minyak aromaterapi lemon mempunyai kandungan *limeone* 66- 80, geranil asetat, netrol, terpine 6-14%,  $\alpha$  pinene 1-4% dan *mrcyne* (Suwanti dkk, 2018). *Limeone* adalah komponen utama dalam senyawa kimia jeruk yang dapat menghambat sistem kerja *prostaglandin* sehingga dapat mengurangi nyeri. Prostaglandin merangsang penekanan otot (*tonus*), kontraksi otot rahim, dan penekanan pembuluh darah (*vasopresi*) rahim yang menyebabkan nyeri iskemik dan keluhan nyeri menstruasi. Prostaglandin juga mempengaruhi kontaktilitas otot polos dan modulasi aktivitas hormonal. *Prostaglandin* dapat terlibat dalam kondisi patologi diantaranya infertilitas pria, dismenore, status hipertensi, pre-eklamsia-eklamsia, dan syok anafilatik (Rompas & Gannika, 2019).

Aromaterapi merupakan penggunaan ekstrak minyak esensial tumbuhan yang digunakan untuk memperbaiki mood dan kesehatan. Mekanisme kerja perawatan aromaterapi dalam tubuh berlangsung melalui 2 sistem fisiologis, yaitu sirkulasi tubuh dan sistem penciuman. Aromaterapi lemon (*citrus*) bermanfaat untuk mengurangi ketegangan otot yang akan mengurangi tingkat nyeri. Mekanisme kerja jenis aromaterapi ini mudah didapatkan dan mempunyai kandungan limeone 66-80 geranil asetat, netrol, terpine 6-14%,  $\alpha$  pinene 1-4%, dan *mrcyne* (Rambi dkk, 2019).

Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik untuk memberikan KIE (Komunikasi Informasi Dan Edukasi) dengan jenis media video “Pemberian Aromaterapi Lemon (*Citrus*) Terhadap Penurunan Skala Nyeri Menstruasi” yang bertujuan sebagai media singkat untuk memberikan informasi tentang pemberian aromaterapi lemon (*citrus*) untuk menurunkan nyeri menstruasi pada remaja agar para pembaca tertarik untuk membaca dan mudah memahami isi yang

disampaikan dalam poster. Hal ini karena banyak remaja yang belum mengetahui tentang penggunaan aromaterapi lemon (*citrus*) bisa bermanfaat untuk menurunkan nyeri menstruasi maka dengan media video ini yang memuat informasi singkat bisa memberikan edukasi kepada para pembaca.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis ingin memberikan informasi tentang pemberian aromaterapi lemon (*citrus*) terhadap penurunan skala nyeri menstruasi sebagai luaran pada tugas akhir ini. Alasan penulis memilih menggunakan media video karena media ini lebih jelas dan mudah dipahami oleh masyarakat khususnya penderita menstruasi yang mengalami nyeri. Tujuan dengan adanya media video pemberian aromaterapi lemon yaitu dapat meningkatkan informasi tentang pemberian aromaterapi lemon kepada masyarakat khususnya bagi penderita nyeri menstruasi. Manfaat bagi masyarakat meningkatkan pengetahuan tentang pemberian aromaterapi lemon secara mandiri dan dapat mengaplikasikan dengan teratur sehingga dapat menurunkan skala nyeri menstruasi. Manfaat bagi kader kesehatan dapat membantu memberikan penyuluhan kesehatan mengenai pemberian aroma terapi lemon (*citrus*) terhadap penurunan skala nyeri menstruasi dan dapat mengembangkan kreativitas dan inovasi kepada kader kesehatan.