

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

World Health Organization (WHO) mengategorikan remaja mulai dari usia 10 sampai 19 tahun (WHO, 2020). Masa remaja dikatakan sebagai masa kritis manusia yang ditandai dengan pematangan seksual dan reproduksi. Pada remaja putri, bisa dikatakan telah mengalami pematangan seksual dan reproduksi ketika remaja tersebut mengalami suatu kondisi yang dinamakan menstruasi. Sebuah permasalahan yang banyak dihadapi remaja putri di seluruh dunia ketika menstruasi datang yaitu nyeri menstruasi atau yang disebut dengan dismenorea (Wahyuni dan Zulfahmi, 2021).

Data dari *World Health Organization* (WHO) tahun 2020 didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenorea, dengan 10-16% mengalami dismenorea berat. Angka kejadian dismenorea di Amerika Serikat sebesar 60%, di Swedia sebesar 72%, dan di Asia sebesar 84,2% dengan rincian kejadian di Asia Timur sebanyak 68,7%, di Asia Timur Tengah sebanyak 74,8%, dan di Asia Selatan sebanyak 54%. Sedangkan di Asia Tenggara menunjukkan angka yang berbeda, angka kejadian di Malaysia mencapai 69,4% dan di Thailand sebesar 84,2% (WHO, 2020).

Angka kejadian dismenorea di Indonesia sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenorea primer dan 9,36% dismenorea sekunder (Kemenkes RI, 2021). Data dari Riset Kesehatan Dasar Provinsi Jawa tengah pada tahun 2018 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 (Riskesdas, 2018).

Rekapitulasi data pokok pendidikan nasional dari Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi (Kemendikbud) pada semester genap tahun ajaran 2022/2023 didapatkan data jumlah Sekolah

Menengah Atas (SMA) yang ada di Indonesia yaitu sebanyak 14.469 SMA dengan total siswi sebanyak 2.830.706 siswi. Banyaknya siswi SMA di Provinsi Jawa Tengah menduduki urutan ketiga pada tingkat nasional dengan jumlah siswi sebanyak 171.401 siswi, sedangkan banyaknya siswi SMA di Kabupaten Sragen berada pada urutan kelima belas pada tingkat provinsi dengan jumlah siswi sebanyak 7.171 siswi. SMAN 1 Gondang merupakan satu-satunya SMA yang berada di Kecamatan Gondang, adapun banyaknya siswi SMAN 1 Gondang berada pada urutan ketiga pada tingkat kabupaten dengan jumlah siswi sebanyak 688 siswi (Kemendikbud, 2023).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMAN 1 Gondang pada bulan Februari 2023 didapatkan data bahwa jumlah remaja putri di SMAN 1 Gondang sejumlah 688 orang siswi dan yang mengalami nyeri dismenorea ketika menstruasi datang yaitu sebanyak 342 siswi. Hasil pengukuran nyeri pada 15 siswi SMAN 1 Gondang yang mengalami dismenorea yaitu sebanyak 3 orang merasakan nyeri ringan, 7 orang merasakan nyeri sedang, dan 5 orang lainnya merasakan nyeri berat hingga terkadang mengganggu aktivitas belajarnya. Riwayat dismenorea yang dialami oleh 15 siswi tersebut berbeda-beda yaitu sebanyak 2 orang mengalami dismenorea sejak 1 tahun yang lalu, 2 orang sejak 2 tahun yang lalu, 5 orang sejak 3 tahun yang lalu, 4 orang sejak 4 tahun yang lalu, 1 orang sejak 5 tahun yang lalu, dan 1 orang lainnya sejak 6 tahun yang lalu.

Terdapat berbagai macam cara yang dilakukan oleh siswi SMAN 1 Gondang untuk mengatasi nyeri dismenorea, diantaranya adalah dengan meminum obat, meminum jamu, melakukan kompres hangat, melakukan aktivitas, dan beristirahat. Adapun sebagian besar dari mereka tidak melakukan apapun untuk mengatasi nyeri dismenorea. Mereka hanya membiarkannya hingga nyeri tersebut hilang dengan sendirinya.

Kurangnya kebiasaan melakukan olahraga dapat meningkatkan kejadian dismenorea pada remaja putri. Selain itu usia *menarche* lebih awal, stres yang berlebihan, dan siklus menstruasi yang tidak teratur juga dapat berpengaruh pada kejadian dismenorea pada remaja putri (Taqiyah et al.,

2022). Dismenorea dapat berdampak negatif ke dalam kualitas kehidupan remaja putri (Tsamara et al., 2020). Dismenorea dapat menyebabkan terganggunya aktivitas dan produktivitas seseorang, antara lain seperti kenyamanan terganggu, aktivitas menurun, kesulitan konsentrasi dalam belajar hingga dapat menimbulkan konflik emosional, ketegangan, dan kegelisahan (Meinika dan Andriani, 2022). Dampak yang terjadi secara patologis jika dismenorea tidak ditangani maka akan memicu kenaikan angka kematian dan infertilitas atau ketidaksuburan (Sari et al., 2022). Data dari WHO 2021 menunjukkan bahwa 48 juta pasangan dan 186 juta orang hidup dengan infertilitas. Infertilitas dapat disebabkan oleh sejumlah faktor yang berbeda, baik pada sistem reproduksi pria maupun wanita. Salah satu faktor penyebab infertilitas pada reproduksi wanita yaitu dismenorea yang terjadi pada kondisi medis tertentu seperti endometriosis, fibroid, penyakit radang panggul, dan adenomyosis (WHO, 2021).

Dismenorea pada remaja putri dapat ditangani menggunakan terapi farmakologis maupun non farmakologis. Terapi farmakologis pada dismenorea sering menggunakan obat merek dagang yang berfungsi sebagai analgetik seperti asam mefenamat, ibu profen, aspirin, paracetamol, diklofenak, dan lain-lain. Secara umum efek samping obat analgetik yang digunakan secara bebas dan berulang tanpa pengawasan dokter maka akan menimbulkan gangguan pada saluran cerna, seperti mual, muntah, dyspepsia, diare, dan gejala iritasi lain terhadap mukosa lambung, serta eritema kulit dan nyeri kepala (Salamah, 2019). Sedangkan terapi non farmakologis yang dapat digunakan untuk mengatasi nyeri dismenorea diantaranya dengan menggunakan aromaterapi, kompres hangat, relaksasi nafas dalam, konsumsi cokelat hitam, terapi musik, distraksi dan latihan fisik (Khotimah dan Lintang, 2022).

Terapi non farmakologis dengan menggunakan aromaterapi lavender dapat menjadi salah satu pilihan bagi remaja putri untuk mengatasi dismenorea. Pemberian aromaterapi lavender bermanfaat untuk meningkatkan kondisi fisik dan psikologis. Secara fisik baik digunakan

untuk mengurangi rasa nyeri, sedangkan secara psikologis dapat merilekskan pikiran, menurunkan ketegangan dan kecemasan serta memberikan ketenangan (Maharani dan Surani, 2022). Kandungan utama yang terdapat dalam aromaterapi lavender yaitu *Linalool* dan *linalyl asetat* yang berfungsi sebagai relaksasi sistem kerja saraf dan otot serta sebagai relaksasi dan sedatif sehingga dapat lebih cepat menurunkan intensitas dismenorea (Sulistiyowati, 2018).

Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian Mokoginta et al. (2021) yang menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi lavender dapat menurunkan tingkat nyeri dismenorea pada siswa SMA Negeri 1 Kotamobagu dengan hasil penelitian menunjukkan nilai $p = 0.000$ ($p < \alpha$). Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Maharani (2021) menunjukkan bahwa aromaterapi lavender dapat mengatasi insomnia pada remaja. Didapatkan data bahwa pada 18 responden yang semula mengalami insomnia ringan kini menjadi tidak insomnia dan yang semula mengalami insomnia berat kini turun menjadi insomnia ringan. Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Pujiati dan Saribu (2022) menunjukkan bahwa aromaterapi lavender dapat mengatasi kecemasan pada ibu hamil dengan hipertensi. Didapatkan data bahwa penelitian yang dilakukan pada 30 responden ibu hamil dengan hipertensi yang semula mengalami cemas sedang, setelah diberikan aromaterapi lavender kini menjadi tidak cemas.

Siswi SMAN 1 Gondang yang mengalami dismenorea saat menstruasi belum pernah ada yang menggunakan aromaterapi lavender untuk mengatasi dismenorea. Dan hasil wawancara pada guru bimbingan konseling SMAN 1 Gondang didapatkan data bahwa belum pernah dilakukan sosialisasi mengenai aromaterapi lavender untuk menurunkan intensitas dismenorea pada siswi SMAN 1 Gondang. Berdasarkan data dan uraian di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penerapan tentang “Penerapan Aromaterapi Lavender untuk Menurunkan Intensitas Dismenorea pada Remaja Putri di SMAN 1 Gondang”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang di atas masalah yang dapat dirumuskan adalah “Apakah penerapan aromaterapi lavender dapat menurunkan intensitas dismenorea yang dialami remaja putri di SMAN 1 Gondang?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mendeskripsikan hasil penerapan aromaterapi lavender untuk menurunkan intensitas dismenorea pada remaja putri di SMAN 1 Gondang.

2. Tujuan Khusus

a. Mendeskripsikan hasil pengamatan intensitas dismenorea sebelum penerapan aromaterapi lavender pada remaja putri SMAN 1 Gondang.

b. Mendeskripsikan hasil pengamatan intensitas dismenorea setelah penerapan aromaterapi lavender pada remaja putri SMAN 1 Gondang.

c. Mendeskripsikan perkembangan penurunan intensitas dismenorea sebelum dan setelah penerapan aromaterapi lavender pada remaja putri SMAN 1 Gondang.

d. Mendeskripsikan perbandingan hasil akhir antara 2 responden.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Remaja Putri

Remaja putri dapat menerapkan aromaterapi lavender untuk menurunkan intensitas dismenorea pada saat menstruasi sebagai terapi non farmakologis.

2. Bagi SMAN 1 Gondang

Guru SMAN 1 Gondang dapat melakukan sosialisasi penerapan aromaterapi lavender untuk menurunkan intensitas dismenorea secara rutin kepada seluruh siswi SMAN 1 Gondang.

3. Bagi Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

Hasil penerapan ini dapat dimasukkan pada *skill* laboratorium khususnya pada program studi diploma tiga keperawatan sebagai tambahan intervensi terapi non farmakologis yang digunakan untuk menurunkan intensitas dismenorea pada saat menstruasi.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penerapan ini dapat digunakan sebagai penambah data untuk penelitian selanjutnya sehingga dapat melanjutkan penelitiannya.