

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Masa remaja merupakan suatu proses transisi dari masa anak-anak menuju tahap dewasa yang ditandai dengan berubahnya perkembangan tubuh yang cepat. Dimana pubertas merupakan suatu bagian penting dari masa remaja yang lebih menekankan proses biologis yang mengarah pada kemampuan reproduksi (Agustina et al., 2021). Menstruasi yang sering dimulai pada awal masa remaja merupakan proses pelepasan dinding rahim. Hal ini ditandai dengan pendarahan bulanan yang berulang sehingga menimbulkan siklus menstruasi (Ardyantin et al., 2024).

Menstruasi merupakan pengeluaran darah dari dalam uterus secara teratur yang dialami oleh seorang perempuan dan juga sebagai tanda bahwa alat reproduksi sudah matang dan siap untuk dibuahi. Efek samping dari menstruasi ialah dengan timbulnya nyeri yang intensitas nyerinya dirasakan dapat berbeda pada setiap perempuan, mulai dari nyeri di bagian perut seperti ditusuk-tusuk, mual, kaki lemas hingga dapat menyebabkan pingsan (Sambo et al., 2024).

Nyeri menstruasi atau dismenore yaitu ketidaknyamanan yang sering dialami remaja khususnya perempuan. Terdapat dua jenis nyeri menstruasi yaitu dismenore primer, dan dismenore sekunder. Pengertian dismenore primer adalah nyeri menstruasi yang biasa dirasakan oleh perempuan saat mengalami haid tanpa adanya kelainan pada alat reproduksi. Dismenore sekunder adalah atau yang disebut juga dismenore ekstrinsik yaitu nyeri menstruasi yang terjadi karena kelainan ginekologik, misalnya endometriosis (sebagian besar), fibroids, adenomyosis (Mulyani et al., 2022).

Menurut Badan Pusat dan Inovasi Nasional (BRIN), angka kejadian nyeri menstruasi pada usia produktif berkisar antara 45% hingga 95%, dengan prevalensi sekitar 60% hingga 75% pada remaja. Data dari *World Health Organization* (WHO) menunjukkan bahwa lebih dari 50% wanita di berbagai negara mengalami nyeri menstruasi. Di beberapa negara, prevalensi nyeri menstruasi seperti Swedia 72%, Amerika Serikat 90%, Kuwait 85,6%, dan Indonesia 64,5%, di mana 54,89% di antaranya mengalami nyeri menstruasi berat (Badan Riset dan Inovasi Nasional, 2024). Prevalensi dismenore di provinsi Jawa Tengah yaitu mencapai 56% (Widiastuti et al., 2021). Belum ada data mengenai nyeri menstruasi di Surakarta tetapi dari penelitian yang dilakukan oleh Wulandari & Widiyaningsih, (2023) di SMA dan SMK Batik Surakarta menyatakan bahwa dari 192 responden 176 (91,7%) mengalami nyeri menstruasi primer, sedangkan 16 responden (8,3%) tidak mengalami nyeri menstruasi.

Nyeri menstruasi dapat menimbulkan dampak bagi kegiatan atau aktivitas para wanita khususnya remaja. Dampak nyeri menstruasi pada remaja putri adalah dapat mengganggu kegiatan belajar dan mempengaruhi prestasi sekolah (Rinrin Dila Nuryanti et al., 2023). Penanganan nyeri menstruasi bisa dilakukan secara farmakologi dan non farmakologi. Pengobatan farmakologi pada nyeri menstruasi dapat menggunakan obat analgetik dan obat *non-steroidanti inflamasi* (NSAID) (Carolin et al., 2023). Sedangkan penanganan nyeri menstruasi secara *non* farmakologi dapat dilakukan dengan melakukan olahraga ringan, teknik relaksasi, kompres hangat atau dingin, dan aromaterapi (Agustina et al., 2021).

Aromaterapi adalah istilah umum untuk pengobatan alternatif yang menggunakan cairan tumbuhan yang mudah menguap (disebut minyak esensial) dan senyawa aromatik lainnya yang berasal dari tumbuhan untuk mempengaruhi suasana hati atau kesehatan seseorang. Aroma dapat mempengaruhi kondisi fisik, ingatan, dan suasana hati seseorang. Organ penciuman merupakan sarana alami bagi manusia untuk berkomunikasi. Banyak penelitian telah menunjukkan bahwa bau dapat

mempengaruhi kesehatan dalam jangka panjang, dan memori serta suasana hati dalam jangka pendek (Dewi & Astuti, 2022).

Aromaterapi lemon merupakan salah satu terapi dengan menggunakan minyak esensial lemon yang mengandung Limeone yang dapat menghambat sistem kerja prostaglandin sehingga dapat mengurangi nyeri dan cemas. Lemon aromaterapi mengandung bahan yang dapat membunuh bakteri meningokokus (meningokokus) dan bakteri tifoid, yang memiliki efek antijamur dan efektif menetralkan bau tidak sedap dan membuat kecemasan, depresi dan stres serta meningkatkan dan memfokuskan pikiran (Sari et al., 2024). Penatalaksanaan *non* farmakologi salah satunya adalah dengan pemberian aromaterapi lemon. Aromaterapi lemon mempunyai kandungan limeone 66-80, geranil asetat, Netrol, terpine 6-14%, α pinene 1-4% dan mrcyne. 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 rahim yang menyebabkan nyeri iskemik dan keluhan nyeri menstruasi (Khotimah & Subagio, 2021).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Agustina et al, (2021) menunjukkan bahwa ada pengaruh aromaterapi lemon untuk mengurangi intensitas nyeri menstruasi pada siswi SMA. Berdasarkan hasil penelitian tersebut pada hari pertama menunjukkan skala nyeri 8 (sebelum diberikan aromaterapi lemon) menjadi 7 (sesudah diberikan aromaterapi lemon) dan pada hari kedua dari 6 (sebelum diberikan aromaterapi lemon) menjadi 3 (sesudah diberikan aromaterapi lemon). Penelitian yang dilakukan oleh Tusyukriyah & Aisah, (2022) menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi lemon efektif dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri. Pada penelitian yang dilakukan oleh Romlah et al, (2022) terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lemon untuk menurunkan intensitaas nyeri pada mahasiswa.

Menurut penelitian Arinda, (2024) data prevalensi nyeri menstruasi di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta ada 74 mahasiswi, 34 diantaranya nyeri ringan, 33 nyeri sedang, dan 6 nyeri berat. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh penulis pada 10 mahasiswi Universitas ‘Aisyiyah Surakarta mengatakan mengalami dismenore saat haid. Dari 10 mahasiswi, 4 orang belum mengetahui tentang aromaterapi lemon, 6 orang sudah mengetahui tentang aromaterapi lemon tetapi tidak menggunakannya. Jika mengalami nyeri menstruasi, 10 mahasiswi tersebut biasanya mengompres perut dengan menggunakan air hangat dan meminum obat anti nyeri. 10 mahasiswi yang mengalami dismenore rata rata hari ke 1 dan 2 dengan mengalami nyeri perut bagian bawah yang menjalar ke pinggang, lemas, dan kadang marah marah.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik melakukan penerapan aromaterapi lemon untuk mengurangi nyeri menstruasi pada mahasiswi Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah tersebut adalah “Bagaimana hasil penerapan aromaterapi lemon untuk mengurangi nyeri menstruasi pada mahasiswi Universitas ‘Aisyiyah Surakarta?”

C. Tujuan

1. Tujuan umum

Mendeskripsikan hasil skala nyeri menstruasi pada mahasiswi Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan hasil skala nyeri menstruasi sebelum dilakukan penerapan aromaterapi lemon untuk mengurangi nyeri menstruasi pada mahasiswi Universitas ‘Aisyiyah Surakarta
- b. Mendeskripsikan hasil skala nyeri menstruasi sesudah dilakukan penerapan aromaterapi lemon untuk mengurangi nyeri menstruasi pada mahasiswi Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

- c. Mendeskripsikan hasil perbandingan skala nyeri menstruasi antara 2 responden sebelum dan sesudah dilakukan penerapan aromaterapi lemon untuk mengurangi nyeri menstruasi pada mahasiswi Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

D. Manfaat

1. Bagi mahasiswi
 - a. Memberikan solusi alternatif yang aman dan mudah diterapkan untuk mengurangi nyeri dismenore, sehingga dapat meningkatkan kenyamanan selama menstruasi.
 - b. Meningkatkan pengetahuan mahasiswi tentang manfaat aromaterapi lemon sebagai metode non-farmakologi yang efektif.
2. Bagi pengembangan ilmu dan teknologi keperawatan
 - a. Dapat digunakan sebagai penelitian pendahuluan untuk mengawali penelitian lebih lanjut tentang aromaterapi lemon untuk membantu mengurangi nyeri pada mahasiswi keperawatan.
 - b. Sebagai salah satu sumber informasi bagi pelaksanaan penelitian bidang keperawatan tentang aromaterapi lemon pada mahasiswi yang mengalami nyeri menstruasi

3. Bagi Penulis

Penelitian ini untuk memperoleh pengalaman dalam melaksanakan aplikasi riset keperawatan di tatanan pelayanan Keperawatan, khususnya penelitian tentang penerapan aromaterapi lemon untuk mengurangi nyeri menstruasi pada mahasiswi Universitas Aisyiyah Surakarta.