

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa dimana terjadi transisi masa anak-anak menuju dewasa. Menurut WHO, remaja adalah mereka yang berusia 10- 19 tahun (Marmi, 2013). Pada masa remaja mengalami banyak perubahan diantaranya perubahan fisik dan psikologis. Salah satu ciri perubahan yang menandai masa remaja putri adalah menstruasi (Kusmiran, 2011).

Selama menstruasi beberapa remaja putri mengalami keluhan salah satunya nyeri menstruasi yang berasal dari kram rahim, hal itu terjadi karena munculnya prostaglandin selama menstruasi dan mengangkitkan aktivitas sehari-hari terganggu (Kusmiran, 2011). Di Indonesia angka kejadian nyeri menstruasi sebesar 64, 25%, nyeri menstruasi tersebut terdiri dari nyeri menstruasi primer sebesar 54,89% dan nyeri menstruasi sekunder sebesar 9,36% (Judha, 2012). Sementara Jawa tengah angka kejadian nyeri menstruasi pada tahun 2010 sebesar 1.518.867 jiwa. Kabupaten Sukoharjo memiliki remaja sebanyak 26.500 dan kejadian nyeri menstruasi sebanyak 424 (Wulandari, 2018).

Nyeri menstruasi jika tidak segera diatasi akan mempengaruhi fungsi mental dan fisik individu sehingga harus dilakukan penanganan segera secara farmakologis atau non farmakologis. Selama ini masyarakat masih banyak yang menggunakan terapi farmakologis yaitu dengan obat analgesik. Obat golongan NSAID (*Nonsteroidal Antiinflammatory Drugs*) dapat meredakan nyeri dengan memblok *prostaglandin*. NSAID memiliki efek samping yang berbahaya terhadap sistem tubuh lainnya yaitu terjadi nyeri lambung dan resiko kerusakan ginjal (Marlina, 2012).

Menurut penelitian Suwanti (2018) telah dilakukan penelitian nyeri menstruasi secara non farmakologis dengan minyak lemon. Dari 5 orang yang diberikan aromaterapi minyak lemon mengalami penurunan nyeri menstruasi. Buah lemon yang diolah menjadi minyak aromaterapi tersebut

didalamnya memiliki kandungan *limeone* 66-80 *geranil asetat*, *netrol*, *terpine* 6-14%, *α pinene* 1-4% dan *mrcyne* yang dapat menghambat sistem kerja *prostaglandin* sehingga dapat mengurangi nyeri menstruasi (Namazi, dkk., 2014)

Hasil studi pendahuluan yang penulis lakukan di Desa Bendosari, Sukoharjo pada bulan Desember 2019 - Februari 2020 terdapat 20 remaja yang telah menstruasi. Didapatkan 60% (12 remaja putri) mengalami nyeri menstruasi. Rasa nyeri menstruasi yang dirasakan mengganggu aktivitas sehari-hari dan cara meredakan nyeri menstruasi tersebut dengan mengkonsumsi obat analgesik. Berdasarkan paparan diatas peneliti tertarik membuat media poster dengan judul aromaterapi lemon dapat menurunkan tingkat nyeri menstruasi pada remaja putri.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dirumuskan masalah sebagai berikut “Bagaimanakah penurunan nyeri menstruasi pada remaja setelah diberikan aromaterapi lemon?”

C. Tujuan Media Poster

Adapun tujuan media poster adalah sebagai berikut :

1. Bagi Remaja Putri

Membantu remaja putri untuk mengurangi dan mencegah nyeri saat menstruasi.

2. Bagi Desa

Mampu mempromosikan kepada masyarakat bahwa aromaterapi minyak lemon dapat menurunkan intensitas nyeri saat menstruasi pada remaja putri.

3. Bagi Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

- a. Dapat ditempel ditembok kampus agar mudah untuk dibaca.
Media bacaan yang fleksibel karena disajikan secara ringkas dan simple.

- b. Media bacaan yang menarik dan tidak membosankan dengan gaya tulisan dan bahasa yang dimodifikasi.
- c. Dapat dijadikan referensi dan menambah wawasan ilmu pengetahuan bagi mahasiswa.

D. Manfaat Media Poster

- a. Untuk Tenaga Kesehatan.
Menambah referensi dan wawasan mengenai aromaterapi herbal untuk kesehatan khususnya bagi remaja yang mengalami nyeri menstruasi.
- b. Untuk Masyarakat.
Masyarakat dapat meredakan nyeri menstruasi tanpa obat analgesik dengan alternatif berbahan herbal aromaterapi lemon.