

BAB I

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. Setiap masa menstruasi, darah menstruasi yang berwarna merah gelap akan dikeluarkan setiap bulan dan berlangsung selama 3-8 hari (Rompas & Gannika., 2019). Siklus menstruasi pada wanita rata-rata terjadi sekitar 28 hari, walaupun hal ini berlaku umum, tetapi tidak semua wanita memiliki siklus menstruasi yang sama, terkadang siklus terjadi setiap 21 hari hingga 30 hari. Biasanya, menstruasi rata-rata terjadi 5 hari, terkadang menstruasi juga dapat terjadi sekitar 2 hari sampai 7 hari. Umumnya darah yang hilang akibat menstruasi adalah 10 ml hingga 80 ml per hari tetapi biasanya dengan rata-rata 35 ml per harinya (HK, Joseph & Nugroho., 2011: 29). 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).

Di Amerika Serikat prevalensi nyeri menstruasi diperkirakan 45-90%. Nyeri menstruasi dapat menyebabkan ketidak hadiran saat bekerja dan sekolah sebanyak 13-51% perempuan telah absen setidaknya sekali, dan 5-14% berulang kali absen (Suwanti, dkk., 2018). Klien dan lift melaporkan bahwa prevalensi nyeri menstruasi 59,7%, di Swedia sekitar 72% dari mereka yang menyeluruh nyeri, 12% tergolong berat, 37% tergolong sedang, 49% tergolong ringan. Studi ini juga melaporkan bahwa 14% remaja putri yang mengalami nyeri menstruasi sering tidak masuk sekolah. Di Indonesia angka kejadian nyeri menstruasi sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% *dismenore* primer dan 9,36% nyeri menstruasi sekunder (Suwanti, dkk., 2018).

Kejadian *dismenore* di Jawa Tengah pada tahun 2011 terdapat

9.019.505 remaja putri atau sebesar 24,46% dari jumlah penduduk seluruhnya, ditemukan berbagai masalah kesehatan reproduksi yaitu diantaranya *dismenore* (Rejeki, S & Eldaniati., 2018). Prevelensi dismenore di Kota Surakarta didapatkan sebanyak 87,7% (Handayani, dkk., 2013). Indonesia diperkirakan 47 juta remaja mengalami berbagai masalah kesehatan reproduksi, salah satunya adalah *dismenore*.

Perubahan yang biasa dihadapi wanita saat mengalami menstruasi yaitu cemas, stres, depresi dan biasanya didampingi dengan gejala kejang-kejang menstruasi atau bahasa medisnya *dysmenorrea* (Rompas & Gannika., 2019). Nyeri menstruasi terjadi terutama diperut 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 (Rompas & Gannika., 2019). Nyeri merupakan sensasi rumit, unik, universal dan bersifat individual (Rompas & Gannika., 2019). Dikatakan bersifat individual karena respon individu terhadap sensasi nyeri beragam dan tidak bisa disamakan satu dengan lainnya (Rompas & Gannika., 2019). Dampak negatif yang didapat antara lain pekerjaan tertunda, malas ke sekolah, tugas menumpuk dan nilai akademis menurun (Rompas & Gannika., 2019).

Penatalaksanaan nyeri farmakologi dan non-farmakologi menurut (Rompas & Gannika., 2019) : farmakologi yaitu *paracetamol*, *ampicilin*, *asam meffenamot*, minyak kayu putih dan non-farmakologi yaitu aromaterapi, kompres air hangat diperut bawah, *relaksasi*, *distraksi*, *massage*, *guided imaginary*. Penatalaksanaan nyeri menstruasi dengan cara nonfarmakologis diantaranya adalah aromaterapi (Suwanti, dkk., 2018). *Limeone* adalah komponen utama dalam senyawa kimia jeruk yang dapat menghambat sistem kerja *prostaglandin* sehingga dapat mengurangi nyeri (Suwanti, dkk., 2018). Nyeri menstruasi dapat terjadi bervariasi mulai dari yang ringan sampai berat dapat dirasakan diperut bagian bawah atau pinggang dapat bersifat seperti mules-mules, ngilu, atau ditusuk-tusuk (Suwanti, dkk., 2018).

Penatalaksanaan dalam menurunkan nyeri menstruasi dengan 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%*, *α 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 (Rompas & Gannika., 2019). *Prostaglandin* merangsang penekanan otot (tonus), kontraksi otot rahim, dan penekanan pembuluh darah (*vasopresi*) rahim yang menyebabkan nyeri iskemik dan keluhan nyeri menstruasi (Rompas & Gannika., 2019). *Prostaglandin* juga mempengaruhi kontraktilitas otot polos dan modulasi aktivitas hormonal. *Prostaglandin* dapat terlibat dalam kondisi patologi diantaranya *interfilitas pria*, *desminore*, *status hipertensi*, *pre-eklamsia-eklamsia*, dan *syok anafilatik* (Rompas & Gannika., 2019).

Aromaterapi merupakan suatu metode dalam relaksasi yang menggunakan minyak *esensial* yang dalam pelaksanaannya berguna untuk meningkatkan kesehatan fisik, emosi dan spiritual seseorang. Hal ini karena terapi menggunakan minyak esensial lemon (*cytrus*) membantu membnangkitkan semangat dan menyegarkan (Suwanti, dkk., 2018). Aromaterapi lemon (*cytrus*) dapat menurunkan nyeri dan cemas. Wong juga mengatakan zat yang terdapat dalam lemon adalah salah satunya zat *linalool* yang berguna untuk menstabilkan system saraf sehingga dapat menimbulkan efek tenang bagi siapapun yang menghirupnya (Suwanti, dkk., 2018).

Penerapan tersebut diperkuat dengan jurnal penelitian yang dilakukan oleh Safety Rompas, Lenny Gannika tahun 2019 dengan judul “Pengaruh Aromaterapi Lemon (*citrus*) Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado” yang menggunakan instrumen (*NRS*) *Numerik Rating Scale*. Dari hasil penelitian (Suwanti, dkk., 2018) intensitas nyeri menstruasi sebelum diberikan aromaterapi

lemon (*cytrus*) adalah 47,1% dan intensitas nyeri menstruasi sesudah diberikan aromaterapi lemon (*cytrus*) nilai mean menjadi 31,6%.

Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik untuk memberikan KIE (Komunikasi Informasi Dan Edukasi) dengan jenis luaran poster tentang “Metode Penggunaan Aromaterapi Lemon (*Citrus*) Upaya Dalam Menurunkan Nyeri Menstruasi Pada Remaja” yang bertujuan sebagai media singkat untuk memberikan informasi tentang penggunaan 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 poster ini yang memuat informasi singkat bisa memberikan edukasi kepada para pembaca.

Alasan penulis menggunakan luaran poster karena memiliki nilai-nilai estetis agar dapat menarik perhatian orang yang melihat. Poster berfungsi sebagai sarana penyalur informasi yang bersifat mengajak, memberi saran atau memperkenalkan sesuatu kepada orang lain. Poster dapat mempengaruhi dan memotivasi tingkah laku yang melihatnya, tujuan media poster adalah mengembangkan kemampuan visual, mengembangkan daya imajinasi (Rahmaniati, R., 2015).

Poster dapat bermanfaat untuk memudahkan penyebaran informasi bagi masyarakat, memberikan suatu motivasi ataupun inspirasi pada setiap pembaca, memberikan kritik, saran dan motivasi untuk masyarakat umum.