

BAB I PENDAHULUAN

Nyeri saat menstruasi atau disminorea sering dikeluhkan seorang wanita sebagai sensasi tidak nyaman, bahkan dapat mengganggu aktivitas dan mengakibatkan penderita harus istirahat dan meninggalkan pekerjaan atau aktivitas selama beberapa jam (Fadilah, 2015). Gejala yang sering dialami dengan oleh penderita disminore seperti nyeri perut bagian bawah, rasa nyeri tersebut bisa meluas sampai ke punggung bagian bawah dan paha (Safitri dan Purwanti, 2014)

Prevalensi dismenore dalam beberapa penelitian menunjukkan frekuensi yang cukup tinggi. Dalam suatu systemic review *World Health Organization* (WHO) dalam penelitian Sulistyorini (2017), Angka kejadian dismenore cukup tinggi diseluruh dunia. Rata-rata insidensi terjadinya dismenore pada wanita muda antara 16,8 –81%. Rata-rata di negara-negara Eropa dismenore terjadi pada 45-97% wanita. Dengan prevalensi terendah di Bulgaria (8,8%) dan tertinggi mencapai 94% di negara Finlandia. Prevalensi dismenore tertinggi sering ditemui pada remaja wanita, yang diperkirakan antara 20-90%. Sekitar 15% remaja dilaporkan mengalami dismenore berat. Di Amerika Serikat, dismenore diakui sebagai penyebab paling sering ketidakhadiran di sekolah yang dialami remaja putri. Selain itu, juga dilakukan survey pada 113 wanita Amerika Serikat dan dinyatakan prevalensi sebanyak 29-44%, paling banyak pada usia 18-45 tahun (Sulistyorinin, 2017). Prevelensi dismenore di Indoensia dalam penelitian Azizah dan Kusumawardani (2020) sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89 dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Di Indonesia dismenore juga merupakan keluhan yang sering ditemukan pada wanita usia muda (Azizah & Kusumawardani, 2020). Berdasarkan data dari profil Dinas kesehatan Provinsi Jawa Tengah (2017) jumlah remaja putri berusia 10-19 tahun yang mengalami disminorea sebanyak 1.465.876 jiwa dari 2.899.120 jiwa.

Menurut penelitian Bernardi (2017) menyatakan bahwa keluhan dismenore lebih besar dari pada keluhan ginekologi lainnya : dismenore merupakan

penyebab utama morbiditas ginekologi pada wanita usia subur tanpa memandang usia, kebangsaan, dan status ekonomi. Dampaknya mengakibatkan seorang wanita hilang produktivitas yang penting setiap tahun. Oleh karena itu, Organisasi Kesehatan Dunia memperkirakan bahwa dismenore merupakan penyebab terpenting dari nyeri panggul kronis.

Berdasarkan tingginya kejadian nyeri haid (dismenorea) pada perempuan maka penatalaksanaan pada nyeri haid (dismenorea) dibagi menjadi 2, yaitu secara farmakologi dan non-farmakologi, secara farmakologi yaitu untuk mengurangi rasa nyeri bisa diberikan obat antiinflamasi nonsteroid (NSAID), pil kontrasepsi oral (OCP), dan pil progestin (POPs) (Nagy and Khan et al., 2020). Sedangkan terapi non farmakologis yang dapat dilakukan seperti olahraga secara teratur, kompres hangat, melakukan pijatan, minum-minuman hangat, melakukan relaksasi (Andang dan Mumpuni, 2013).

Salah satu terapi non farmakologis adalah relaksasi, ada beberapa macam relaksasi diantaranya adalah memberikan pijatan dan aromatherapy. Terapi pijatan merupakan metode yang populer untuk relaksasi dengan memberikan manipulasi pada bagian tubuh menggunakan sentuhan ataupun memberikan penekanan secara lembut menggunakan jari tangan, lengan bawah, atau siku, bahkan dengan kaki (Sherman et al., 2010).

Berdasarkan penelitian Razmjooee et al. (2015) membuktikan bahwa setelah dilakukan pijat aromaterapi lavender efektif menurunkan nyeri haid (dismenore) dengan nilai $p < 0,001$. Hasil penelitian juga menunjukkan penurunan nilai rata-rata nyeri sebelum dilakukan pijat aromaterapi lavender nilai 7.36 dan setelah dilakukan pijat aroma terapi lavender nilai 3.54.

Salah satu cara mengurangi nyeri dismenorea dengan terapi nonfarmakologis berupa aromaterapi lavender (Azizah & Kusumawardani, 2020). Aromatherapy merupakan salah satu teknik complementary alternative medicine yang menggunakan minyak esensial dari tumbuhan yang dapat diperoleh khasiatnya melalui aplikasi topical atau secara inhalasi, aroma minyak yang dihirup akan bereaksi pada syaraf penciuman yang akan dihantarkan hingga saraf pusat dan memengaruhi pikiran untuk mencapai relaksasi. Sementara aplikasi

pada kulit memungkinkan minyak akan terserap dari pori-pori menuju pembuluh darah dan memberikan efek relaksasi otot (Sanjiwani, 2017).

Menurut penelitian Ismiyati (2019) melakukan pemijatan menggunakan teknik pemijatan effleurage efektif untuk menurunkan rasa nyeri haid (disminorea). Teknik effleurage menimbulkan efek relaksasi sehingga dapat mengurangi rasa nyeri. Teknik kerja pijat effleurage ini secara maksimal membantu menhangatkan tubuh sehingga meningkatkan aliran darah dan merelaksasi otot-otot yang kontraksi.

Minyak esensial lavender diduga menjadi adrenocortical stimulan yang merangsang sirkulasi menstruasi dan 3 memiliki sifat anticonvulsive. Lavender juga berguna sebagai obat penenang, meringankan nyeri dan mengubah persepsi nyeri (Lavabree, 2012). Dijelaskan pada *Nursing Intervention Classification* (NIC) bahwa aromaterapi merupakan minyak esensial yang digunakan untuk menenangkan, mengatasi nyeri, meningkatkan relaksasi dan kenyamanan yang dapat diberikan melalui pemijatan/ massage effurage, pengolesan, mandi, dihirup, pemberian melalui vagina maupun kompres dengan tehnik panas atau dingin. Aromaterapi merupakan bagian dari terapi pengobatan komplementer yang dapat di lakukan secara mandiri (Wulandai, 2018).

Dari masalah yang ada penulis akan melakukan tindakan pemberian pijat aromaterapi lavender untuk mengurangi rasa nyeri haid (disminorea) dengan media booklet tentang pemberian pijat aromaterapi lavender untuk mengurangi rasa nyeri haid (disminorea). Tujuan dibuatnya proyek luaran untuk membuat dan memberikan KIE (Komunikasi, informasi, Edukasi) pemberian pijat minyak aromaterapi lavender untuk mengurangi nyeri haid (dismnorea). Video diharapkan memberikan manfaat bagi wanita khususnya yang sering mengalami nyeri haid (disminorea) untuk menambah pengetahuan dan meningkatkan keefektifan pijat minyak aromaterapi lavender untuk mengurangi rasa nyeri haid (disminorea). Target luaran ini adalah booklet dapat bermanfaat untuk wanita yang sering mengalami nyeri haid (disminorea). Dengan adanya media video edukasi keefektifitas pemberian pijat aromaterapi lavender terhadap penurunan nyeri haid (dismenorhea primer) pada wanita.