

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan suatu proses transisi dari masa anak-anak menuju tahap dewasa. Sebelum memasuki masa remaja seseorang akan mengalami periode pematangan organ reproduksi wanita yang ditandai adanya masa pubertas. Masa pubertas pada perempuan remaja salah satunya ditandai dengan terjadinya menstruasi. Menstruasi adalah proses lepasnya dinding rahim yang ditandai dengan perdarahan yang terjadi berulang setiap bulan dan membentuk siklus menstruasi, biasanya pertama kali terjadi pada masa awal remaja Febriyanti et al., (2021). Salah satu gangguan yang sering dialami wanita pada saat menstruasi adalah nyeri haid atau *dismenore*. Nyeri menstruasi merupakan nyeri yang dirasakan pada perut yang disebabkan kram rahim yang terjadi pada saat sebelum menstruasi dan selama menstruasi (Tusyukriyah & Aisah, 2022).

Keluhan nyeri menstruasi yang menyebabkan ketidaknyamanan berupa kram dan rasa sakit yang terletak di perut bagian bawah. Gejala lain yang menyertai nyeri menstruasi dapat berupa pusing, mual, diare, kembung, lemah, kurang konsentrasi, dan nyeri punggung bagian bawah Hidayanti & Adiwiryo, (2021). Nyeri menstruasi diketahui dapat menimbulkan efek buruk jangka pendek maupun panjang, termasuk gangguan dalam aktivitas sehari-hari seperti keterbatasan dalam interaksi sosial, penurunan kinerja akademik, berkurangnya partisipasi dalam olahraga, bahkan peningkatan angka ketidakhadiran di kampus, sedangkan efek buruk jangka panjang yang paling fatal jika tidak segera diatasi yaitu menyebabkan pertumbuhan jaringan di luar rahim atau *endometriosis* sehingga menyebabkan gangguan atau kelainan lain yang akan memicu pada kenaikan angka kematian termasuk *infertilitas* (kemandulan) Hardiyanti et al., (2024). Dalam kasus tertentu, sejumlah besar wanita mengalami nyeri haid dalam jangka waktu lama. Individu secara

konsisten mengalami ketidaknyamanan, dan individu tertentu dianggap tidak dapat melakukan aktivitas apa pun karena adanya nyeri bulanan. Selain itu, terkadang disertai dengan gejala psikologis yang menyusahkan, seperti ketidaksabaran, timbulnya emosi negatif secara cepat, dan rasa jengkel terhadap orang lain (Triyana et al., 2024).

Angka kejadian nyeri menstruasi berdasarkan prevalensi *World Health Organization* (WHO) di dunia masih sangat tinggi, diperkirakan 50% dari seluruh wanita di dunia menderita nyeri menstruasi. Rata-rata insidensi negara-negara Eropa nyeri menstruasi terjadi pada 45%-97% wanita, dengan prevalensi terjadi di Bulgaria 8,8%, dan tertinggi mencapai 94% di Negara Finlandia. Prevalensi nyeri menstruasi tertinggi sering di temui pada remaja wanita yang di perkirakan antara 29% sekitar 15% remaja dilaporkan mengalami nyeri menstruasi berat Kurniawati & Susanti, (2022). Negara Indonesia tingkat angka kejadian nyeri menstruasi sebesar 64,25%, dengan nyeri menstruasi (*dismenore*) primer 54,89% dan 9,36% mengalami nyeri menstruasi (*dismenore*) sekunder Nuraeni & Nurholipah, (2021). Di wilayah Jawa Tengah dilaporkan jumlah remaja putri yang produktif dengan usia 10-24 tahun sebanyak 56.598 jiwa, kemudian remaja putri yang mengalami nyeri menstruasi sebanyak 11.565 atau 1,3% (Kemenkes, 2020). Terkait dengan jumlah angka kejadian penulis mengambil di wilayah Jawa Tengah yaitu di Perguruan Tinggi yang berbasis islami yang berakreditasi baik sekali yaitu Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Belum ada data yang tercatat mengenai nyeri menstruasi di wilayah Surakarta akan tetapi ada kejadian nyeri menstruasi dapat dilihat dari penelitian yang dilakukan Widiyaningsih & Wulandari, (2023) di SMA dan SMK Batik Surakarta menyatakan bahwa, dari 192 responden 176 (91,7%) mengalami nyeri menstruasi (*dismenore*) primer, sedangkan 16 responden (8,3%) tidak mengalami nyeri menstruasi (*dismenore*).

Penatalaksanaan nyeri menstruasi secara umum dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dan non-farmakologi. Cara farmakologis diberikan dengan pemberian obat-obatan analgetik contohnya seperti, diclofenac, melaicam, ibuprofen. Sedangkan cara nonfarmakologis dapat dilakukan dengan relaksasi, istirahat yang cukup, olah raga yang teratur, kompres hangat, *massage*, serta aroma terapi. Aromaterapi adalah istilah modern yang digunakan untuk proses penyembuhan kuno yang menggunakan esensi tanaman aromatik murni untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan tubuh, pikiran dan tubuh, dan jiwa Maharani, (2022). Aroma lemon (*citrus*) sering digunakan dalam terapi komplementer aromaterapi. Beberapa efek positif aromaterapi lemon terbukti dapat mengurangi rasa sakit atau nyeri pada berbagai kasus salah satunya nyeri menstruasi. Aromaterapi lemon dapat mengurangi nyeri menstruasi karena mengandung senyawa anti depresif Nurjanah, (2023). Aromaterapi lemon dapat digunakan untuk mengatasi mual muntah pada ibu hamil Afriyanti & Rahendza, (2020), aromaterapi lemon dapat juga untuk menurunkan intensitas nyeri post operasi Kadri & Fitrianti, (2020). Lemon (*citrus*) selain digunakan untuk aromaterapi, lemon (*citrus*) dapat digunakan untuk mengobati ruam pada kulit dengan cara digosok-gosokkan pada daerah luka, perasan lemon bermanfaat untuk mengobati radang tenggorokan dan amandel dengan cara berkumur dicampur dengan sedikit air, lemon dapat di jus untuk menyegarkan dahaga sekaligus efek diuretik karena mengandung tinggi vitamin c (Ghadd, 2021).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rompas & Gannika, (2019) bahwa terdapat pengaruh aromaterapi lemon (*citrus*) terhadap penurunan nyeri menstruasi pada mahasiswi. Penelitian yang dilakukan oleh Triyana et al., (2024) menyatakan bahwa terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lemon (*citrus*) terhadap penurunan skala *dismenore* pada remaja putri. Pada penelitian yang dilakukan Kurniawati & Susanti, (2022) ada pengaruh *aromateraphy* lemon terhadap penurunan intensitas nyeri pada santriwati.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh penulis pada 22 mahasiswi program studi DIII Keperawatan Semester 6 Universitas 'Aisyiyah Surakarta menyatakan mengalami nyeri saat menstruasi. Selama ini ada beberapa cara yang sudah dilakukan mahasiswi untuk menurunkan nyeri menstruasi, yaitu dengan cara mengompres dengan air hangat, minum obat anti nyeri, posisi berbaring dengan meletakkan kaki ditembok dan ada yang membiarkan nyeri hilang dengan sendirinya. Dari 22 mahasiswi tersebut 16 mahasiswi belum mengetahui tentang aromaterapi lemon (*citrus*) 6 mahasiswi mengetahui tetapi tidak menggunakan aromaterapi lemon (*citrus*), 22 mahasiswi yang mengalami nyeri saat menstruasi rata-rata hari ke 1 sampai hari ke 3 dan selama nyeri berlangsung menyebabkan dampak bagi mahasiswi tersebut saat beraktivitas karena mahasiswi mengalami kram pada perut bagian bawah yang menjalar ke pinggang bahkan ada keluhan lain seperti badan pegal-pegal, lemas, mudah marah. Berdasarkan pengamatan penulis saat menjalani perkuliahan terdapat mahasiswi yang tidak masuk kelas karena nyeri menstruasi, mahasiswi mudah tersinggung mudah marah, dan pada saat penulis menjalani praktik klinik di RS terdapat mahasiswi tidak masuk shift karena nyeri menstruasi yang dialaminya, berdasarkan studi pendahuluan tersebut penulis tertarik untuk mengambil judul "Penerapan Aromaterapi Lemon (*citrus*) pada Penurunan Nyeri Menstruasi Mahasiswi Program Studi DIII Keperawatan Semester 6 Universitas 'Aisyiyah Surakarta".

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas didapatkan rumusan masalah yaitu "Bagaimana hasil penerapan aromaterapi lemon (*citrus*) pada penurunan nyeri menstruasi mahasiswi program studi DIII Keperawatan Semester 6 Universitas 'Aisyiyah Surakarta?"

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mendeskripsikan hasil penerapan aromaterapi lemon (*citrus*) pada penurunan nyeri menstruasi mahasiswi program studi DIII Keperawatan Semester 6 Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

2. Tujuan Khusus

a. Mendeskripsikan penurunan nyeri menstruasi sebelum dilakukan penerapan aromaterapi lemon (*citrus*) pada mahasiswi program studi DIII Keperawatan Semester 6 Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

b. Mendeskripsikan penurunan nyeri menstruasi sesudah dilakukan penerapan aromaterapi lemon (*citrus*) pada mahasiswi program studi DIII Keperawatan Semester 6 Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

c. Mendeskripsikan hasil perbandingan penurunan nyeri menstruasi antara 2 (dua) responden sebelum dan sesudah penerapan aromaterapi lemon (*citrus*) pada mahasiswi program studi DIII Keperawatan Semester 6 Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

D. Manfaat

Penelitian ini, diharapkan memberikan manfaat bagi :

1. Bagi Mahasiswi

Sebagai bahan informasi untuk memberikan ilmu bagi mahasiswi yang mengalami nyeri menstruasi agar dapat diterapkan sebagai upaya penatalaksanaan non farmakologi pada penderita nyeri.

2. Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan

a. Dapat digunakan sebagai penelitian pendahuluan untuk mengawali penelitian lebih lanjut tentang aromaterapi lemon (*citrus*) terhadap penurunan nyeri menstruasi pada mahasiswi.

b. Sebagai salah satu sumber informasi bagi pelaksanaan penelitian bidang keperawatan tentang aromaterapi lemon (*citrus*) pada mahasiswi yang

mengalami nyeri menstruasi pada masa yang akan datang dalam rangka peningkatan ilmu pengetahuan dan teknologi keperawatan.

3. Bagi Penulis

Memperoleh pengalaman dalam melaksanakan aplikasi riset keperawatan di tatanan pelayanan keperawatan dan dapat mengembangkan khususnya penelitian tentang aromaterapi lemon (*citrus*) pada mahasiswi yang mengalami nyeri menstruasi.