

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut Manurung (2015:1258) masa remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yaitu antara usia sebelas tahun sampai empat belas tahun hingga dua puluh tahun. Masa remaja terbagi atas tiga tahap yaitu masa remaja awal usia 11-14 tahun, masa remaja pertengahan usia 15-17 tahun dan masa remaja akhir usia 18-20 tahun. Menurut Kemenkes RI, (2011) dalam jurnal Wulandari & Sri (2018:18) kesehatan reproduksi remaja merupakan keadaan sehat secara fisik, mental dan social secara utuh tidak hanya terbebas dari penyakit atau kecacatan yang berkaitan dengan system, fungsi dan proses reproduksi pada laki-laki dan perempuan.

Menurut Israd *et, al* (2014: 2) masa remaja adalah suatu tahap antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Masa ini ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, mental, emosional dan sosial. Remaja ini berada pada masa transisi dari mana kanak-kanak ke dewasa dan dikenal dengan masa pubertas. Kriteria yang paling sering digunakan untuk menentukan masa pubertas adalah dengan munculnya menstruasi pertama (*menarche*) pada wanita dan laki-laki mimpi basah.

Tanda-tanda pertama bahwa mekanisme reproduksi wanita matang ditandai dengan datangnya haid, yang ditunjukkan dengan datangnya serangkaian pengeluaran darah, lendir dan jaringan sel yang hancur dari uterus secara berkala yang akan terjadi kira-kira 28 hari tiap bulannya hingga mencapai menopause. Masa menstruasi tidak akan terjadi disaat hamil. Saat menstruasi terjadi, darah yang keluar diakibatkan oleh peluruhan dinding rahim (*endometrium*). Darah menstruasi akan mengalir dari rahim menuju leher rahim yang kemudian keluar melalui vagina (Janiwarty, 2013:164).

Menstruasi merupakan perdarahan teratur dari uterus sebagai tanda bahwa alat kandungan telah berfungsi matang (Maharani *et al*, 2016:43). Disaat menstruasi terjadi, ada kalanya terdapat kelainan atau gangguan diantaranya ketegangan sebelum haid, rasa nyeri saat ovulasi, dan rasa nyeri

saat menstruasi. Rasa nyeri ini disebabkan oleh kontraksi otot perut yang terjadi secara terus menerus saat mengeluarkan darah. Kontraksi yang sangat sering ini kemudian menyebabkan otot menegang. Ketegangan otot tidak hanya terjadi pada otot perut, tetapi pada bagian pinggang, panggul, dan paha hingga betis (Rahmawati *et al*, 2015:58).

Dismenore merupakan ketidakseimbangan hormon progesterone dalam darah sehingga mengakibatkan rasa nyeri timbul, faktor psikologis ikut berperan dalam terjadinya dismenore pada wanita. Masalah ini setidaknya mengganggu 50% wanita masa reproduksi dan 60-85% pada usia remaja, yang mengakibatkan seringnya ketidakhadiran saat sekolah dan kerja (Anathayakheisha, 2009) dalam jurnal Wulandari & Sri (2018:18).

Secara umum dismenore bisa bersifat primer atau sekunder, tergantung faktor penyebabnya. Penyebab dismenore sekunder karena pemakaian kontrasepsi Intra Uteri Device (IUD), dismenore sekunder lebih jarang ditemukan pada remaja, biasanya terjadi pada usia 25 tahun. Dismenore primer merupakan nyeri haid karena aktivitas uterus, tanpa adanya kondisi patologis dari pelvis. Beberapa faktor penyebab dismenore primer antara lain faktor kejiwaan, faktor konstitusi, faktor obstruksi kanalis servikalis (Wiknjosastro, 2009:1259) dalam jurnal Manurung *et, al* (2015: 1259).

Dismenore pada umumnya tidak berbahaya, namun sering kali menyebabkan turunnya produktifitas dan kualitas hidup wanita yang mengalaminya (Rahmawati *et al*, 2015:58). Dismenore juga memerlukan penanganan seperti halnya dengan rasa nyeri yang lain, sehingga aktivitas sehari-hari tetap dilanjutkan.

Menurut Proverati (2009) dalam jurnal Maharani *et, al* (2016:43) angka kejadian dismenore sangat besar di dunia. Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami nyeri menstruasi. Menurut data WHO (*World Health Organization*) pada tahun 2012 di dalam jurnal Savitri R (2015:25-29), kejadian wanita yang mengalami dismenore sebesar 1.769.425 jiwa (90%), 10-15% mengalami dismenore berat. Di Malaysia prevalensi dismenore pada remaja sebanyak 62,3%, sedangkan di Indonesia angka

kejadian dismenore terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder.

Rata-rata nyeri haid di Amerika Serikat memiliki prevalensi sekitar 90% wanita yang mengalami dismenore, dan 10-15% diantaranya mengalami dismenore berat yang menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan apapun. Sedangkan Turki 89,5%, Swedia sekitar 72%, Malaysia sebanyak 74,5% dan India 65% remaja mengalami dismenore (Wulandari & Sri, 2018:19).

Survei tahun 2009 menemukan sebanyak 72% perempuan Indonesia mengalami masalah kewanitaan, dan 62% diantaranya adalah nyeri haid. Angka kejadian nyeri haid di kalangan wanita usia produktif berkisar 45-95% (tahun 2006) (CNN, 2015) dalam jurnal Purnaningsih *et, al* (2016:81).

Hasil Riset Kesehatan Dasar 2011, biasanya saat pertama kali menjelang menstruasi dan saat menstruasi terjadi perempuan akan merasakan nyeri di perutnya. Rasa nyeri yang dirasakan setiap wanita berbeda-beda, nyeri haid yang dirasakan dapat berupa nyeri yang samar, sehingga yang lain terasa kuat dan dapat mengganggu aktivitas, bahkan ada yang tidak merasakan nyeri sama sekali. Rasa nyeri yang timbul ini biasanya dikenal dengan nama nyeri menstruasi (Laila, 2011) dalam jurnal Purnaningsih *et,al* (2016:81) .

Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS) yang dituangkan dalam Sukoharjo dalam angka tahun 2012, jumlah penduduk perempuan di Kabupaten Sukoharjo usia 10-19 tahun yaitu sebanyak 69-7979 atau 8,14% jiwa dari 857.421 jiwa penduduk. Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kabupaten Sukoharjo, di Puskesmas wilayah Kabupaten Sukoharjo pada tahun 2011, total jumlah kunjungan pasien *disminore* yaitu sebanyak 27 kasus, tahun 2012 meningkat sebanyak 45 kasus, dan tahun 201 terdapat 424 kasus (Profil Dinas Kesehatan Sukoharjo).

Menurut Israd *et, al* (2014: 2) Secara umum penanganan dismenore terbagi menjadi dua kategori, yaitu pendekatan farmakologis dan nonfarmakologis. Secara non farmakologis antara lain kompres hangat atau mandi air hangat, tidur cukup, hipnoterapi, distraksi, dan teknik relaksasi.

Teknik relaksasi merupakan upaya relaksasi yang dilakukan secara mandiri untuk menurunkan intensitas nyeri, meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa relaksasi efektif dalam meredakan nyeri.

Menurut Maharani *et al*, (2016: 44) Beberapa penanganan yang diberikan kepada wanita yang mengalami dismenore yaitu pendidikan kesehatan, pemberian obat analgetik, terapi hormonal. Salah satu terapi yang juga dapat dilakukan adalah dengan aromaterapi. Aromaterapi dapat digunakan sebagai alternatif untuk menurunkan tingkat nyeri. Ketika minyak esensial terhirup, sel-sel reseptor penciuman dirangsang dan impuls ditransmisikan ke pusat emosional otak atau system limbik. Aromaterapi dapat memberikan efek santai dan menenangkan, selain itu dapat meningkatkan sirkulasi darah. Aromaterapi merupakan terapi murah dan aman untuk dismenore. Aromaterapi Lavender adalah salah satu aroma yang paling digemari. Minyak bunga lavender dengan kandungan linalool nya adalah salah satu minyak aromaterapi yang banyak digunakan saat ini, baik secara inhalasi (dihirup) maupun dengan teknik pemijatan pada kulit. Pada saat menghirup suatu aroma komponen kimianya akan masuk ke bulbus olfactory, kemudian ke system limbik pada otak. Limbik adalah struktur bagian dalam otak yang berbentuk seperti cincin yang terletak dibagian bawah cortex cerebral.

Menurut penelitian Ramadini, *et al* (2010:44) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara intensitas nyeri haid sebelum dan sesudah dilakukan pemberian aromaterapi pada siswi FIK UNPAD selama 30 menit dalam satu kali tindakan.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Gedangan RW 05, Grogol , Sukoharjo pada tanggal 2 April 2018 dari hasil wawancara pada 10 remaja putri diperoleh bahwa remaja putri yang sering nyeri haid selama menstruasi adalah 7 orang dan 3 tidak mengalami nyeri haid pada saat periode menstruasi, 2 remaja dari 10 remaja yang dilakukan wawancara mengatakan minum obat penghilang nyeri saat terjadi menstruasi, 3 orang memilih menggunakan minyak kayu putih dan menghirupnya dan 2 orang

tidak melakukan apa-apa. Semua remaja putri tersebut belum ada yang tau tentang teknik relaksasi aromaterapi lavender.

Berdasarkan uraian di atas, penulis beranggapan bahwa aromaterapi yang diberikan kepada wanita selama periode haid akan mengurangi nyeri yang dirasakan. Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk menerapkan hasil penelitian tentang “Teknik Relaksasi Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid Pada Remaja Putri”.

B. Rumusan Masalah

Menstruasi merupakan suatu keadaan yang dialami oleh remaja putri yang sudah mengalami masa pubertas. Disaat menstruasi terjadi, tidak jarang terdapat gangguan nyeri haid. Cara non farmakologis untuk mengurangi nyeri haid adalah dengan relaksasi aromaterapi.

Berdasarkan latar belakang tersebut penulis dapat merumuskan masalah yaitu “Apakah penerapan relaksasi aromaterapi lavender dapat menurunkan skala nyeri haid pada remaja putri?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mendeskripsikan penerapan relaksasi aromaterapi terhadap penurunan skala nyeri haid pada remaja putri

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan hasil pengamatan skala nyeri haid pada remaja putri sebelum penerapan teknik relaksasi aromaterapi lavender
- b. Mendeskripsikan hasil pengamatan skala nyeri haid pada remaja putri sesudah penerapan teknik relaksasi aromaterapi lavender
- c. Mendeskripsikan perbedaan skala nyeri haid pada remaja putri sebelum dan sesudah pemberian teknik relaksasi aromaterapi lavender

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Remaja

Dapat digunakan sebagai informasi mandiri maupun keluarga yang mengalami nyeri haid dan mengetahui terapi non farmakologis dari nyeri haid, sehingga dapat diterapkan secara mandiri

2. Bagi penulis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan tentang pengaruh teknik relaksasi aromaterapi lavender terhadap penurunan nyeri haid

3. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai bahan masukan pada pembelajaran relaksasi aromaterapi lavender pada nyeri haid

4. Masyarakat

Dapat digunakan sebagai promosi kesehatan bahwa aromaterapi dapat digunakan sebagai terapi non farmakologi untuk mengatasi nyeri haid