

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa Remaja adalah masa transisi yang ditandai adanya perubahan fisik, emosi, dan psikis. Masa remaja antara usia 10-19 tahun adalah suatu periode masa pematangan organ reproduksi manusia, dan sering disebut masa pubertas. Masa pubertas ditandai dengan terjadinya perubahan-perubahan fisik (meliputi penampilan fisik seperti bentuk tubuh dan proporsi tubuh) dan fungsi fisiologis (kematangan organ-organ seksual), misalnya pada remaja putri ditandai dengan terjadinya menarche (menstruasi pertama) (Oktaviani, 2023). Menstruasi adalah pelepasan dinding rahim (endometrium) yang berlangsung setiap 1 bulan sekali. Namun terdapat beberapa masalah yang kemungkinan terjadi pada saat menstruasi, diantaranya yaitu dismenore, nyeri punggung bahkan nyeri kepala (Yuli, 2023).

Dismenore merupakan nyeri yang dirasakan pada daerah panggul akibat dari menstruasi dan produksi zat prostaglandin. Dismenore biasanya baru timbul 2 atau 3 tahun sesudah menarche atau pertama kali menstruasi. Dismenore akan berkurang setelah menstruasi, namun pada beberapa wanita nyeri bisa terus dialami selama periode menstruasi terjadi. Pada sebagian wanita, nyeri menstruasi yang dirasakan dapat hanya berupa nyeri yang samar, tetapi bagi sebagian wanita lainnya dapat terasa kuat bahkan bisa mengakibatkan aktifitasnya terganggu (Hanum, 2020). Selama periode menstruasi remaja yang mengalami dismenore mempunyai tekanan intrauteri yang lebih tinggi dan memiliki kadar prostaglandin dua kali lebih banyak dalam darah menstruasi dibandingkan remaja yang tidak mengalami nyeri, akibat peningkatan aktivitas uterus yang abnormal aliran darah akan menjadi berkurang sehingga terjadi iskemia atau hipoksia uterus yang menyebabkan nyeri (Febrina, 2022).

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO, 2021) angka kejadian dismenore di dunia sangat tinggi, dipastikan (90%) wanita dari total 1.769.425 jiwa dengan 10-15% mengalami dismenore berat. Prevalensi dismenore di Indonesia sebesar 107.673 jiwa (64,25%), yang terdiri dari 59.671 jiwa (54,89%) mengalami dismenore primer dan 9.496 jiwa (9,36%) mengalami dismenore sekunder (Pusdatin Kemenkes RI, 2023). Berdasarkan data dari profil Dinas Kesehatan Kota Surakarta pada tahun 2021 (Dinas Kesehatan Kota Surakarta, 2021) jumlah remaja putri usia 10-19 tahun sebanyak 2.703

jiwa. Sedangkan yang mengalami dismenoreia di Provinsi Jawa Tengah mencapai angka 56% hal ini membuktikan bahwa permasalahan dismenoreia tidak bisa dianggap sepele.

Dampak dari dismenoreia selain mengganggu aktivitas sehari-hari juga menyebabkan wanita mengalami mual, muntah, dan diare. Masih banyak wanita yang menganggap haid sebagai hal biasa, mereka beranggapan 1-2 hari sakitnya akan hilang. Padahal nyeri haid bisa menjadi tanda dan gejala suatu penyakit misalnya endometritis yang bisa mengakibatkan sulitnya mendapat keturunan. Oleh karena itu penanganan dismenoreia sangat penting untuk dilakukan terutama pada usia remaja, karena apabila tidak ditangani akan berpengaruh pada aktifitas remaja. Banyak remaja putri yang belum mengetahui cara penanganan dismenoreia sehingga menimbulkan masalah bagi remaja setiap datang haid (Munthe, 2021).

Dismenoreia dapat diatasi dengan penanganan secara farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi pada umumnya dapat menimbulkan beberapa efek samping pada hati, jantung, ginjal maupun organ tubuh lainnya dalam jangka panjang. Sedangkan, terapi non farmakologi yang dapat dilakukan salah satunya yaitu dengan menggunakan kompres air hangat/dingin yang tidak memberikan efek berbahaya pada tubuh. Aromaterapi juga dapat menurunkan tingkat nyeri pada seseorang yang mengalami dismenoreia, sebab aromaterapi juga dapat memberikan efek stimulasi, memberikan sensasi yang menenangkan diri, otak, keseimbangan, stress yang dirasakan, relaksasi pada pikiran dan fisik pada tubuh sehingga efek inilah yang dapat menurunkan nyeri pada seseorang. Jika pikiran terasa tenang dan rileks maka akan tercipta suasana yang nyaman, dan nyeri haid pun dapat berkurang (Ridha, 2021).

Magic-cool aromaterapi jeruk masam efektif dalam menurunkan intensitas nyeri dismenoreia pada remaja putri. Kemudian diberikan perlakuan berupa *magic cool* aromaterapi jeruk masam. Dalam rangka untuk mengurangi nyeri dismenoreia, mengkombinasikan metode farmakologi dan nonfarmakologi adalah cara yang efektif dalam mengontrol nyeri. Salah satu terapi nonfarmakologi yang efektif menurunkan nyeri adalah dengan aromaterapi. Aromaterapi dapat digunakan sebagai terapi tambahan maupun sebagai terapi utama dalam penanganan nyeri skala ringan sampai skala sedang yang relatif aman (Oktavianto *et al.*, 2022).

Aromaterapi jeruk masam terdapat kandungan utama yaitu linalyl asetat dan linalool yang sama dengan kandungan pada aromaterapi lavender dimana linalyl asetat berfungsi untuk mengendorkan dan melemaskan sistem kerja saraf dan otot yang mengalami ketegangan. Manfaat lain yang diperoleh yaitu aromaterapi jeruk dapat menstabilkan

sistem syaraf, menimbulkan perasaan senang dan tenang, meningkatkan nafsu makan, dan mendukung penyembuhan penyakit (Oktavianto *et al.*, 2022). Hal yang sama juga disampaikan Oktavianto bahwa perasaan senang dan nyaman ini akan merangsang kerja saraf otonom yang mengatur kerja pernafasan, jantung, organ pencernaan, yang akan membuat keadaan relaks pula. Hal ini juga yang akan mendukung penurunan skala nyeri dismenorea (Oktavianto *et al.*, 2022).

Menurut Badan Pusat Statistik (BPS) skala nasional penduduk Indonesia usia remaja perempuan terdapat sekitar 21.463.011 jiwa.. Menurut BPS Kota Surakarta, prevalensi jumlah remaja putri dengan rentang usia 10-19 tahun di Provinsi Jawa Tengah pada tahun 2022 sebanyak 2.689.112 jiwa (Badan Pusat Statistik Kota Surakarta, 2022). Di Kota Surakarta jumlah remaja putri dengan rentang usia 10-19 tahun di Kota surakarta pada tahun 2024 sebanyak 37.771 jiwa (Badan Pusat Statistik Kota Surakarta, 2022). Upaya penanganan dismenore yang dilakukan oleh sebagian remaja putri adalah mengoleskan minyak kayu putih pada daerah nyeri, berbaring, meminum obat penghilang rasa sakit, dan sebagian lagi hanya membiarkan gejala tersebut karena terbatasnya informasi tentang kesehatan reproduksi remaja khususnya tentang menstruasi dan dismenore (nyeri haid).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada tanggal 21 Mei 2025 dari Dinas Kesehatan Surakarta menyampaikan bahwa Puskesmas Ngoresan adalah puskesmas yang banyak penderita Dismenore dibandingkan puskesmas lainnya. Hasil wawancara dengan petugas Puskesmas Ngoresan didapatkan bahwa Kelurahan Jebres merupakan kelurahan yang paling banyak penderita Dismenore. Hasil wawancara dan pemeriksaan dismenore kepada 2 penderita dengan dismenore, didapatkan nilai NRS rentang 5-9 dan selama ini belum pernah ada dilakukan intervensi *magic-cool* aromaterapi jeruk masam dari pihak puskesmas ataupun dari petugas lainnya.

Berdasarkan uraian yang telah dijabarkan maka penulis tertarik untuk melakukan penerapan dengan judul "Penerapan Pemberian Magic-cool Aromaterapi Jeruk Masam Untuk Penurunan Nyeri Dismenorea pada Remaja Putri". Sehingga kedepannya banyak remaja putri yang dapat mengatasi nyeri dismenore secara mandiri.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Bagaimanakah penerapan *magic-cool* aromaterapi jeruk masam pada penurunan nyeri dismenorea pada remaja putri?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mendeskripsikan hasil sebelum dan sesudah penerapan *magic-cool* aromaterapi jeruk masam terhadap nyeri dismenore pada remaja putri.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan hasil pengukuran skala nyeri dismenore pada remaja sebelum dilakukan penerapan *magic-cool* aromaterapi jeruk masam pada remaja putri.
- b. Mendeskripsikan hasil perkembangan skala nyeri dismenore pada remaja sebelum dan sesudah dilakukan penerapan *magic-cool* aromaterapi jeruk masam pada remaja putri.
- c. Mendeskripsikan perbandingan hasil akhir antara 2 (dua) responden.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan menambah pengetahuan mengenai pengaruh pemberian *magic-cool* aromaterapi jeruk masam terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri, dan khususnya bagi :

1. Bagi Masyarakat

Diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi pembaca dan masyarakat bahwa pemberian *magic-cool* aromaterapi jeruk masam dapat dijadikan sebagai salah satu cara terapi non farmakologi untuk mengurangi nyeri dismenore.

2. Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan :

- a. Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan dapat digunakan sebagai penelitian pendahuluan untuk mengawali penelitian lebih lanjut tentang tindakan pemberian *magic-cool* aromaterapi jeruk masam terhadap penurunan nyeri dismenore secara tepat dalam asuhan keperawatan pada penderita nyeri dismenore.
- b. Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan dapat menggunakan karya tulis ilmiah ini sebagai salah satu sumber informasi bagi pelaksanaan penelitian bidang keperawatan.

3. Bagi Penulis

Penulis menyusun karya tulis ilmiah ini untuk memperoleh pengalaman dalam melaksanakan aplikasi riset keperawatan, khususnya penelitian tentang pelaksanaan tindakan pemberian *magic-cool* aromaterapi jeruk masam terhadap penurunan nyeri dísmenore pada remaja.