

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak ke dewasa dengan perubahan psikososial, kognitif dan fisik. Remaja mencari jati diri, mengembangkan kemampuan berpikir dan mengalami perubahan fisik akibat perubahan hormon, termasuk menstruasi pada remaja putri (Labibah, 2022). Menstruasi terjadi karena luruhnya lapisan rahim setiap bulan, berlangsung 3-7 hari. Sering disertai keluhan seperti mudah tersinggung, gelisah, gangguan konsentrasi, sakit kepala, nyeri punggung dan *dismenore* (Prakasiwi, 2023). *Dismenore* disebabkan oleh peningkatan hormon prostaglandin selama menstruasi, menyebabkan kontraksi uterus tidak teratur dan menimbulkan rasa nyeri yang mengganggu aktivitas sehari-hari (Ranjani, 2023).

Berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar pada penelitian Kebidanan (2024), prevalensi *dismenore* di Indonesia menunjukkan angka yang cukup tinggi. Prevalensi *dismenore* primer mencapai 54,89%, sedangkan *dismenore* sekunder tercatat sebesar 9,36%. Secara keseluruhan, sekitar 64,25% perempuan di Indonesia mengalami *dismenore* dalam berbagai tingkat keparahan. Di Jawa Tengah diperkirakan mencapai 56%, di Boyolali remaja putri pada tahun 2023 sejumlah 433.136 jiwa (Badan Pusat Statistik Kabupaten Boyolali, 2023).

Dampak dari *dismenore* dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari, keadaan tersebut menyebabkan menurunnya kualitas hidup, siswi yang mengalami *dismenore* tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar dan motivasi belajar menurun karena nyeri yang dirasakan. Dampak negatif yang didapatkan yaitu pekerjaan sekolah jadi tertunda, malas pergi sekolah, tugas sekolah menumpuk dan nilai akademis menurun. Untuk mengurangi *dismenore* dapat dilakukan pengobatan farmakologi dan non farmakologi. Pengobatan farmakologi diberikan obat analgesik, dan non-farmakologi

dapat dilakukan dengan aromaterapi (Tusyukriyah & Aisah, 2022).

Aromaterapi lemon, berasal dari minyak esensial lemon (citrus), sering digunakan dalam terapi komplementer untuk mengurangi *dismenore*. Aromaterapi lemon memiliki kandungan senyawa anti-depresif yang efektif dalam mengurangi gejala nyeri dan ketidaknyamanan selama menstruasi (Nurjanah, 2023). Respon aromaterapi yang dihasilkan akan merangsang kerja sel neurokimia otak. Aroma yang menyenangkan akan menstimulasi enfaalin yang berguna sebagai penghilang rasa sakit dan menimbulkan rasa tenang. Pada aromaterapi lemon terdapat kandungan utamanya yaitu limesone yang dapat menghambat sistem kerja prostaglandin (Tusyukriyah dan Aisah, 2022).

Penelitian yang dilakukan Vita Febriyanti et al (2021), dimana hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata sebelum pemberian 4.45 dan rata-rata sesudah pemberian menjadi 3.25. Menunjukkan hasil dari observasi yang dapat memberikan dampak positif berupa penurunan skala nyeri *dismenore*. Penelitian yang dilakukan Antri Ariani et al (2023) penelitian ini menggunakan essensial oil aromaterapi lemon yang diteteskan kedalam tissue. Didapatkan bahwa rata-rata sebelum diberikan aromaterapi lemon adalah 4,29 dan rata-rata tingkat *dismenore* menurun setelah diberikan aromaterapi lemon menjadi 2,26.

Studi pendahuluan yang dilakukan di SMK An-Nur Ampel Boyolali didapatkan hasil dari 95 siswi mengalami menstruasi, terdapat 89 siswi kelas 10 mengalami *dismenore*, diantaranya memiliki keluhan yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, sehingga dapat mengganggu proses pembelajaran. Hasil studi pendahuluan tersebut memotivasi penulis untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang “Pengaruh Aromaterapi Lemon Terhadap Penurunan *Dismenore* pada Remaja di SMK An-Nur Ampel Boyolali.

B. Rumusan Masalah

Apakah Ada Pengaruh Aromaterapi Lemon Terhadap Penurunan *Dismenore* Pada Remaja ?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh aromaterapi lemon terhadap penurunan *dismenore* pada remaja.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat nyeri *dismenore* sebelum diberikan aromaterapi lemon.
- b. Mengidentifikasi tingkat nyeri *dismenore* sesudah diberikan aromaterapi lemon.
- c. Menganalisis pemberian tingkat nyeri *dismenore* sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lemon.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

a. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai informasi bagi mahasiswa tentang upaya penurunan *desminore* pada remaja menggunakan terapi alternatif dan dapat juga dijadikan sebagai bahan referensi untuk instansi dan mahasiswa yang akan melakukan penelitian sejenis.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Remaja

Hasil penelitian dapat dijadikan alternatif lain untuk menangani *dismenore* selain terapi farmokologi yaitu aromaterapi lemon.

b. Bagi Tenaga Kesehatan

Diharapkan dapat menjadi peningkatan dalam pelayanan kesehatan terhadap remaja khususnya mengenai cara mengurangi *dismenore* dengan aromaterapi lemon.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi bagi peneliti selanjutnya.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 . Keaslian Penelitian

No	Penulis dan Tahun	Judul	Persamaan	Perbedaan
1.	Riza Isyulita Ardyantin, Rosyidah Alfitri, Raden Maria Veronika Widatrilupi (2024)	Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon dalam Menurunkan Nyeri <i>Dismenore</i> pada Remaja Putri di SMP PGRI 05 Tirtiyudo.	Jenis penelitian kuantitatif, menggunakan instrument NRS.	Menggunakan desain quasi eksperimen, penelitian dilakukan pada tahun 2024, sedangkan pada penelitian ini menggunakan desain one group, pretest-posttest design.
2.	Antri Ariani, Yanyan Mulyani, Rosifa (2023)	Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon terhadap Penurunan <i>Dismenore</i> pada Remaja Putri	Jenis penelitian kuantitatif, metode pre ekperiment dengan rancangan one group pre test-post test, menggunakan instrument NRS.	Penelitian dilakukan pada tahun 2023, dengan jumlah sampel 35 responden dengan metode purposive sampling, sedangkan pada penelitian ini menggunakan simple random sampling.
3.	Rozatul Aulia, Uly Muzakir, Mulidia (2022)	Pengaruh Aromaterapi Lemon (Citrus) terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi pada Siswi Kelas XII di SMA N 1 Seunuddon.	Jenis penelitian kuantitatif dan analisis data menggunakan uji normalitas	Penelitian yang dilakukan pada tahun 2022. Penelitian dengan pendekatan desain quasi eksperimen, sedangkan pada penelitian ini menggunakan desain one group, pretest-posttest design.