

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan suatu proses perubahan dari anak-anak menuju tahap dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, perilaku, kognitif, biologis dan emosi (Nurfadillah et al., 2021). Remaja dikaitkan dengan fenomena fisik yang berhubungan dengan pubertas. Pubertas adalah bagian penting dari masa remaja yang menekankan proses biologis yang mengarah pada kesuburan atau reproduksi. Selama masa pubertas, anak perempuan mengalami ovulasi dan menstruasi (Rejeki, 2019).

Menstruasi adalah peristiwa pengeluaran mukus, darah, dan sel-sel epitel dari uterus yang terjadi secara rutin karena adanya suatu siklus setiap bulan. Menstruasi terjadi ketika estrogen dan progesteron berkurang secara tiba-tiba, terutama progesteron pada akhir siklus ovarium bulanan (Solehati et al., 2018). Perempuan biasanya akan menghadapi perubahan saat menstruasi seperti cemas, stress, dan depresi. Namun banyak juga remaja perempuan yang mengalami gangguan menstruasi salah satunya yaitu berupa keluhan nyeri ketika menstruasi. Keluhan nyeri yang terjadi pada saat menstruasi disebut dismenore (Rejeki, 2019). Menurut Nova et al., (2023) dismenore umum terjadi pada remaja usia 20 sampai 25 tahun dan terjadi pada 61% wanita yang belum menikah.

Angka kejadian dismenore di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% wanita menderita dismenore. Insiden dismenore bervariasi dari satu

negara ke negara lain. Angka kejadian wanita yang mengalami dismenore sebesar 1.769.425 (90%). Prevalensi dismenore pada remaja di Amerika Serikat adalah sekitar 59,7% dan sebanyak 62,3% di Malaysia (WHO, 2020). Rata-rata kejadian dismenorea di negara-negara Eropa berkisar antara 45 hingga 97% pada wanita, dengan prevalensi terendah di Bulgaria (8,8%) dan tertinggi di Finlandia sebesar 94% (T. M. Sari et al., 2022).

Angka kejadian dismenore di Indonesia sebesar 64,2%, yang terdiri dari 54,9% perempuan mengalami dismenore primer dan 9,4% perempuan mengalami dismenore sekunder (Oktorika & Sudiarti, 2020). Menurut penelitian yang dilakukan Mirza et al., (2022), prevalensi dismenore di Yogyakarta sangat tinggi, dengan 50,0% remaja menderita dismenore sedang, 23,4% menderita dismenore berat, dan 10,2% menderita dismenore ringan. Berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan peneliti pada 10 mahasiswi Program Studi Keperawatan UMY angkatan 2019, 8 mahasiswi mengatakan mengalami dismenore, 1 mahasiswi mengatakan kadang, dan 1 mahasiswi mengatakan jarang. Berdasarkan hasil survey tersebut juga didapatkan penatalaksanaan yang dilakukan mahasiswi untuk mengurangi nyeri haid, 2 mahasiswi mengatakan mengkonsumsi obat, 3 mahasiswi mengatakan melakukan kompres hangat, 2 mahasiswi menggunakan minyak kayu putih, dan 1 mahasiswi tidur.

Remaja putri yang mengalami nyeri haid atau dismenore akan merasakan sakit yang menusuk dan hebat dimulai pada sekitar panggul hingga serviks. Beberapa remaja perempuan juga merasakan nyeri pada

punggung bawah, panggul, pinggang, otot paha atas, dan betis. Rasa nyeri tersebut disebabkan karena otot perut berkontraksi secara terus menerus saat pengeluaran darah (Rosyada Amalia et al., 2020). Menurut Unver et al (2021) dismenore dapat disertai dengan mual, muntah, pusing, dan diare. Hal ini membuat remaja kesulitan untuk berjalan, dan banyak remaja yang terpaksa harus berbaring karena rasa sakit yang terlalu parah hingga tidak dapat beraktivitas.

Dismenore memberikan dampak negatif bila tidak segera diatasi. Dismenore dapat berdampak pada aktivitas sehari-hari remaja. Dampak dismenore yang sering dialami oleh remaja antara lain aktivitas olahraga remaja terhambat, berkurangnya konsentrasi saat belajar, ketidakhadiran di sekolah, dan berkurangnya waktu dalam aktivitas sosial. Banyak remaja dengan dismenore prestasinya kurang begitu baik daripada yang tidak dismenore (Utami et al., 2018). Remaja juga mungkin mengalami gangguan kualitas kehidupan pribadi dan sosial, gangguan mood, gangguan tidur, dan keterbatasan dalam aktivitas sehari-hari. Dismenore yang dialami selama masa sekolah menyebabkan berkurangnya akademik prestasi dan absensi di sekolah. Dismenore bahkan mempengaruhi hubungan remaja dengan teman sebaya, dan mendorong remaja menghindari aktivitas sehingga menyebabkan hilangnya produktivitas kerja dan penurunan kualitas hidup (Unver et al., 2021).

Penatalaksanaan dismenore terdiri dari terapi nonfarmakologis dan terapi farmakologis. Terapi farmakologis adalah penanganan dismenore

dengan pemberian obat-obatan analgesik. Intervensi untuk mengelola nyeri dengan terapi farmakologis seperti pemberian obat antiinflamasi nonsteroid (NSAID). Terapi nonfarmakologi merupakan upaya mengatasi atau menghilangkan nyeri dengan cara yang lebih aman dan tidak memiliki efek samping seperti obat-obatan. Upaya tersebut antara lain relaksasi, massage, distraksi, guided imaginary, dan sebagainya (Maulida Rahmah & Astuti, 2019).

Selama ini, penanganan nyeri haid atau dismenore lebih banyak menggunakan terapi farmakologi, seperti pemberian analgesik. Namun obat analgesik dapat menimbulkan ketergantungan, efek toleransi, dan gejala putus obat (Maulida Rahmah & Astuti, 2019). Pemberian analgesik untuk mengurangi dismenore dapat menghilangkan rasa sakit yang bersifat sementara sehingga analgesik perlu diberikan lagi apabila konsentrasi obat menurun. Terapi nonfarmakologi merupakan metode penanganan yang jauh lebih ekonomis dan aman untuk meringankan gejala serta tidak mengganggu aktivitas sehari-hari, sehingga untuk meringankan nyeri dismenore dapat menggunakan terapi nonfarmakologi yang lebih aman seperti pemberian aromaterapi dan kompres hangat (Cha & Sok, 2016). Terapi non farmakologi juga memiliki kelebihan lain yaitu mudah dan dapat dilakukan dirumah. Terapi non farmakologi memungkinkan remaja melakukan upaya penanganan nyeri dismenore (Juwita & Prabasari, 2022).

Menurut Febriyanti et al (2021) dalam penelitiannya, dismenore dapat diatasi dengan cara nonfarmakologis. Salah satunya adalah

penggunaan aromaterapi lemon (*citrus*). Aplikasi aromaterapi lemon dapat dilakukan dengan meneteskan minyak aromaterapi lemon dalam wadah kecil berisi air hangat dan kapas dan menghirup selama sekitar 5-10 menit, atau dengan inhalasi langsung, yaitu menghirup uap minyak esensial. Menurut Rompas & Gannika (2019) dalam penelitiannya, penggunaan aromaterapi lemon dapat mengurangi rasa marah dan meningkatkan mood. Minyak aromaterapi lemon mempunyai kandungan *limeone* 66 sampai 80, *terpine* 6 sampai 14%, *netrol*, *geranil asetat*, *α pinene* 1 hingga 4%, dan *mrcyne*. *Limeone* merupakan komponen utama senyawa kimia jeruk yang dapat menghambat menghambat kerja prostaglandin untuk mengurangi nyeri haid dan dismenore.

Dismenore juga dapat diatasi dengan kompres air hangat. Menurut Asmarani (2020) dalam penelitiannya, kompres hangat selama 20 menit berpengaruh terhadap penurunan intensitas dismenore primer. Kompres air hangat dapat meredakan iskemia dengan menurunkan kontraksi uterus dan melancarkan pembuluh darah sehingga ketegangan berkurang dan intensitas nyeri menurun. Hal itu menyebabkan perasaan sejahtera dan aliran menstruasi meningkat, serta meredakan vasokongesti (Rosyada Amalia et al., 2020). Menurut Sihombing et al., (2022) dalam penelitiannya menyatakan bahwa kompres dengan air hangat bersuhu 40°C sampai 45°C tersebut menyebabkan pelebaran pembuluh darah sehingga sirkulasi darah lancar dan ketegangan otot berkurang sehingga nyeri yang dirasakan dapat berkurang. Menurut Berman et al., (2016) kompres air hangat telah lama

menjadi obat untuk meredakan sakit dan nyeri. Kompres air hangat dapat meredakan nyeri dengan meningkatkan relaksasi otot dan sirkulasi sehingga muncul perasaan nyaman. Pemberian kompres hangat merupakan salah satu tindakan mandiri untuk mengatasi nyeri haid. Efek hangat dari kompres dapat menyebabkan pelebaran pada pembuluh darah serta meningkatkan aliran darah ke jaringan. Hal tersebut yang dapat mengurangi rasa nyeri haid (Natalia, 2019).

Berdasarkan latar belakang diatas, dapat dilakukan penelitian untuk mengetahui perbandingan efektifitas aromaterapi lemon dan kompres air hangat untuk mengatasi dimenore. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yaitu peneliti sebelumnya hanya menggunakan satu variabel dan ada juga yang membanding tetapi belum ada yang membandingkan antara aromaterapi lemon dan kompres air hangat untuk mengatasi dimenore.

B. Rumusan Masalah

Menstruasi yaitu peristiwa pengeluaran darah dan sel-sel epitel dari uterus yang terjadi secara rutin dengan adanya suatu siklus setiap bulan pada remaja putri. Namun tidak sedikit remaja yang mengalami gangguan Ketika menstruasi, salah satunya yaitu dismenore. Selama ini, remaja lebih sering menggunakan terapi farmakologi untuk mengatasi dismenore. Namun analgesik dapat menyebabkan ketergantungan, efek toleransi, dan gejala putus obat sehingga untuk mengurangi nyeri dismenore dapat menggunakan terapi nonfarmakologi yang lebih aman seperti pemberian aromaterapi dan

kompres hangat. Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Adakah perbandingan pengaruh penggunaan aromaterapi lemon dan kompres hangat terhadap nyeri haid (dismenore)?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui perbandingan pemberian penggunaan aromaterapi lemon dan kompres air hangat terhadap nyeri haid (dismenore).

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik dari responden (usia, usia menarche).
- b. Mengetahui rata-rata skala nyeri haid sebelum dan sesudah penggunaan aromaterapi lemon terhadap dismenore.
- c. Mengetahui rata-rata skala nyeri haid sebelum dan sesudah penggunaan kompres air hangat terhadap dismenore.
- d. Mengetahui perbedaan rata-rata nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lemon terhadap dismenore.
- e. Mengetahui perbedaan rata-rata nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan kompres air hangat terhadap dismenore.
- f. Mengetahui perbedaan selisih nyeri setelah diberikan aromaterapi lemon dan kompres air hangat.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Profesi Keperawatan

Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan edukasi dan informasi tenaga medis dan perawat terkait penatalaksanaan nyeri haid dengan nonfarmakologis penggunaan aromaterapi lemon dan kompres air hangat.

2. Bagi Remaja

Memberikan informasi yang bermanfaat bagi remaja untuk mengurangi nyeri haid dengan menggunakan aromaterapi lemon dan kompres air hangat.

3. Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat bermanfaat untuk pengembangan ilmu dalam bidang keperawatan dan sebagai bahan evaluasi serta dapat dijadikan sebagai sumber pembelajaran bagi mahasiswa perawat dan umum.

4. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat menjadi kesempatan bagi peneliti untuk menerapkan ilmu yang diperoleh selama di bangku kuliah dalam bentuk melakukan penelitian ilmiah yang mandiri, relevan, dan benar. Penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk penelitian selanjutnya terkait dengan penggunaan aromaterapi lemon dan kompres air hangat untuk nyeri haid.

E. Penelitian Terkait

Tabel 1. 1 Penelitian Terkait

No	Peneliti	Judul	Metode	Hasil	Persamaan	Perbedaan
1	(Mulyani et al., 2021)	Perbandingan Efektifitas Kompres Air Hangat dan Makusam (Madu Kunyit Asam) Terhadap Dysmenorea	Penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain quasy experimental tanpa control dan pengambilan sample secara accidental sampling	Hasil penelitian menyatakan bahwa terdapat perbedaan penurunan skala nyeri dysmenorea antara kelompok intervensi makusam dengan kelompok intervensi buli-buli dengan hasil p-value = 0,015 (p < 0,05)	Persamaan penelitian yaitu responden mempunyai karakteristik yang sama, intervensi yang digunakan sama yaitu kompres hangat	Perbedaan penelitian yaitu intervensi yang diberikan dengan aromaterapi lemon dan kompres hangat
2	(R. Sari et al., 2020)	Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Bunga Mawar terhadap Tingkat Nyeri Dismenorea pada Siswi SMA	Penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode quasy eksperimen two group pretest-posttest design	Hasil penelitian menyatakan bahwa terdapat pengaruh pemberian aroma terapi bunga mawar terhadap tingkat nyeri dismenorea dengan nilai p-value 0,000 ≤ 0,05	Persamaan penelitian tersebut adalah karakteristik responden sama, menggunakan desain penelitian kuantitatif	Perbedaan penelitian yaitu perbandingan intervensi aromaterapi lemon dan kompres hangat
3	(Khotimah & Subagio, 2021)	Aplikasi Fitofarmaka Akupresur Menggunakan Aromaterapi Essential Oil Lemon untuk Mengatasi Dismenore	Penelitian kuantitatif berjenis quasy eksperimen dengan non-equivalent control group design.	Hasil penelitian menyatakan bahwa akupresur menggunakan aromaterapi lebih efektif untuk mengurangi	Persamaan penelitian yaitu responden mempunyai karakteristik yang sama, menggunakan desain penelitian kuantitatif,	Perbedaan penelitian yaitu perbandingan intervensi aromaterapi lemon dan kompres hangat

No	Peneliti	Judul	Metode	Hasil	Persamaan	Perbedaan
		pada Remaja		i dismenore dibanding an akupresur saja dengan nilai p 0,000 lebih kecil dari tingkat signifikansi 0,05 (p< 0,05).	meneliti terkait aromaterap i lemon	