

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan era peralihan antara masa anak-anak serta masa dewasa kala terjadi percepatan perkembangan, bertumbuhnya dengan ciri-ciri seks sekunder, tercapainya kesuburan, dan terjalin perubahan-perubahan intelektual serta kognitif (Febriyanti *et al.*, 2021). Salah satu gangguan menstruasi yang paling sering terjadi adalah dismenorea. Dismenorea merupakan nyeri pada perut bagian bawah, bisa menyebar ke punggung bawah, panggul, dan hingga betis yang terjadi sebelum, selama, atau setelah menstruasi (Hikmah *et al.*, 2018): (Febriyanti *et al.*, 2021). Dismenorea terdapat faktor yang memengaruhi diantaranya: faktor psikis, faktor hormon, faktor genetik, faktor stress, faktor menstruasi pertama, dan faktor pola hidup. Bagi WHO (*World Health Organization*) diperoleh data sebesar 1.769.425 jiwa (90%) perempuan yang mengalami dismenorea dengan (10-15%) dismenorea berat (Zuraida, 2020). Diseluruh Dunia kebiasaan dismenorea telah dikabarkan sebesar (25%) sampai (97%) rata-rata (50%) serta nyaris (20%) permasalahan terjalin rasa sakit yang sangat mengganggu (Rusyanti, 2019). Di Indonesia nilai peristiwa dismenorea ialah 107.673 jiwa (64,25%) yang terdiri dari 59.671 jiwa (54,89%) mengalami dismenorea primer dan 9.496 jiwa (9,36%) mengalami dismenorea sekunder. (Wilis, 2011).

Dismenorea pada remaja yang terjadi apabila tidak ditangani dapat memberikan dampak pada kehidupan sehari-hari, misalnya terganggunya dalam beraktivitas fisik maupun sosial dan penurunan prestasi akademik. Di Amerika Serikat, prevalensi kram menstruasi diperkirakan mencapai 5-90%. Kram menstruasi dapat menjadi penyebab ketidakhadiran di tempat kerja atau sekolah, dengan 13-51%. Di Yogyakarta, 52% dari anak muda

mengalami nyeri otot haid serta tidak bisa melaksanakan kegiatan tiap hari dengan baik dikala kram menstruasi (Suwanti *et al.*, 2018).

Tindakan yang dapat dilakukan untuk meredakan dismeorea adalah tindakan farmakologis dan nonfarmakologis. Metode farmakologi yang dapat digunakan seperti obat anti- inflamasi nonsteroid (*nonsteroidal anti-inflammatory drugs, NSAID*). Tetapi, pemberian obat cenderung memunculkan efek samping yang tidak diinginkan. Oleh sebab itu, dibutuhkan cara yang bisa meminimalkan efek samping yang terjadi, serta pengobatan non farmakologis ataupun komplementer jadi alternatifnya (Suwanti *et al.*, 2018a). Metode nonfarmakologi yang bisa dipakai merupakan metode relaksasi dengan aromaterapi. Berbagai tipe aromaterapi yang dapat digunakan, diantaranya lavender, lemon, *peppermint*, melati, dan lain-lain. Salah satu aromaterapi yang dapat digunakan untuk meredakan nyeri adalah aromaterapi lemon (*cytrus*) (Rambi *et al.*, 2019). Manfaat aromaterapi lemon adalah mengurangi rasa nyeri dan rasa cemas berlebihan, sedangkan manfaat aromaterapi lavender, *peppermint*, melati adalah mengurangi rasa nyeri, dan memberikan rasa nyaman. Peneliti tertarik memilih aromaterapi lemon, karena masih sedikit digunakan untuk penelitian. menurut Mayangsari *et al.*,(2022). aromaterapi lemon wanginya segar dan membuat relaks.

Aromaterapi merupakan terapi komplementer yang memakai materi cair yang dibuat dari tumbuhan serta zat yang mudah menguap yang diketahui selaku minyak atsiri serta senyawa aromatik yang lain yang bisa pengaruhi pikiran, fungsi kognitif, emosi, dan kesehatan seorang (Febriyanti *et al.*, 2021). Lemon (*cytrus*) merupakan komponen utama dari senyawa kimia yang terdapat pada buah lemon guna menghambat sistem prostaglandin untuk melenyapkan rasa sakit. Tidak hanya itu, lemon mengendalikan *cyclogenase* I serta II, membatasi kegiatan prostaglandin serta mengurangi rasa sakit (Rambi *et al.*, 2019).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Febriyanti (2021) terhadap 20 responden, sebelum dilakukannya intervensi pemberian aromaterapi

lemon nilai skala nyeri *dismenorea* adalah 4,45. Setelah diberikan intervensi aromaterapi lemon skala nyeri menjadi 4, menurut hasil penelitian yang dilakukan Rompas & Gannika (2019) setelah diberikan intervensi pemberian aromaterapi lemon didapatkan penurunan nyeri menstruasi (*dismenorea*)

Hasil studi penelitian pendahuluan yang sudah dilakukan peneliti bertepatan pada 20 Februari 2023 di Pondok Pesantren *Islamic centre* Bin Baz, setelah dilakukan wawancara kepada enam orang santri putri didapatkan lima santri putri nyeri ringan selama menstruasi dan satu santri putri merasakan nyeri ringan sebelum menstruasi. enam santri putri merasakan nyeri selama dan sebelum menstruasi, tidak melakukan sesuatu untuk menurunkan nyeri menstruasi yang dirasakan. Berdasarkan latar belakang, peneliti tertarik melakukan penelitian tentang pengaruh aromaterapi lemon terhadap penurunan nyeri menstruasi (*dismenorea*).

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas hingga peneliti membuat rumusan permasalahan yaitu “Bagaimana pengaruh aromaterapi lemon (*cytrus*) terhadap penurunan nyeri menstruasi (*dismenorea*)” ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui pengaruh aromaterapi lemon (*cytrus*) terhadap penurunan nyeri menstruasi (*dismenorea*).

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui tingkat nyeri menstruasi (*dismenorea*) sebelum diberikan aromaterapi lemon (*cytrus*).
- b. Diketahui tingkat nyeri menstruasi (*dismenorea*) sesudah diberikan aromaterapi lemon (*cytrus*).

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang pengaruh aromaterapi lemon (*cytrus*) dalam menurunkan nyeri (dismenorea) pada remaja putri di pondok pesantren.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Siswi Pondok Pesantren

Adanya riset ini diharapkan siswi bisa mengatasi nyeri menstruasi (dismenorea) dengan menggunakan aromaterapi lemon.

b. Bagi Pengurus Pondok

Adanya penelitian ini diharapkan pengurus pondok untuk memfasilitasi aromaterapi lemon, di ruang Unit Kesehatan sekolah (UKS), pada siswi yang sedang alami nyeri menstruasi (dismenorea).

c. Bagi Orangtua

Diharapkan dengan penelitian ini orangtua bisa memfasilitasi humidifier pada anak yang mengalami nyeri menstruasi (dismenorea).

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Adanya penelitian ini diharapkan bisa untuk menambah wawasan atau informasi terkait pengaruh aromaterapi lemon (*cytrus*) pada penurunan nyeri menstruasi (dismenorea). dan diharapkan Peneliti selanjutnya bisa menggunakan aromaterapi lainnya