

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja adalah fase di mana seseorang beralih dari masa kanak-kanak menuju tahap dewasa, biasanya berlangsung antara usia 15 hingga 20 tahun. Selama periode ini, terjadi berbagai perubahan dalam hal perkembangan fisik, psikologis, dan psikososial (Gainau, 2021). Proses perkembangan pada masa remaja adalah periode yang rentan dan penuh dengan risiko, sehingga penting untuk menjaga kesehatan diri dengan baik. Terdapat beberapa masalah yang dapat mengancam remaja, terutama yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi, hal ini tentu akan berdampak pada kualitas hidup, serta memengaruhi kemampuan sebagai bagian dari proses pembangunan dan persiapan untuk membentuk sebuah keluarga (Wirenviona & Riris, 2020).

Perubahan fisik yang utama terjadi pada fungsi seksual terlihat ketika remaja perempuan mengalami menstruasi. Tanda-tanda dari karakteristik seks sekunder pada remaja perempuan meliputi peningkatan ukuran pinggul dan pantat, kulit yang lebih lembut, serta penambahan tinggi dan berat badan. Selain itu, pertumbuhan payudara biasanya dimulai pada usia sekitar 8-10 tahun. Pengeluaran darah secara berkala dari rahim melalui sistem reproduksi tiap bulan disebut sebagai menstruasi. Secara normal, siklus menstruasi terjadi dalam rentang 21 hingga 35 hari. Terkadang, wanita merasa penasaran mengenai siklus menstruasi. Hal ini karena para wanita tidak memiliki kendali atas perubahan yang terjadi dan karena perubahan tersebut bisa menyebabkan masalah. Salah satu tantangan umum yang kerap dihadapi oleh wanita selama siklus menstruasi adalah *dismenore*, yang juga dikenal sebagai nyeri menstruasi (Juliana *et al.*, 2019).

Dismenore adalah pengalaman yang sangat tidak nyaman yang dialami oleh perempuan saat menstruasi yang berlangsung mulai hari pertama hingga hari ketiga (Adlin 2020). Kontraksi otot rahim selama periode menstruasi, dapat berlangsung selama 32 hingga 48 jam, hal ini dianggap sebagai bagian normal dari siklus menstruasi dan terkait dengan tingkat ketidaknyamanan yang bervariasi.

Wanita yang mengalami *dismenore* cenderung menghasilkan lebih banyak prostaglandin daripada mereka yang tidak mengalaminya, yang dapat merangsang aktivitas usus besar (Anjarsari & Sari, 2020). Tingkat prostaglandin dalam cairan endometrium yang meningkat terdapat hubungan positif antara tingkat prostaglandin dan tingkat rasa sakit. Selain itu, pelepasan lapisan rahim yang menjadi lebih tebal menginduksi ketidaknyamanan karena respons uterus terhadap hormon prostaglandin dan penyempitan pembuluh darah di dalamnya. (Dhilon & Rahmadona, 2020).

Menurut data yang disampaikan oleh WHO (World Health Organization) pada tahun 2020, tingkat kejadian dismenorea cukup tinggi secara global. Sebanyak 81% wanita dengan rentang usia 16 tahun mengalami dismenorea, dengan sekitar 10 hingga 15% mengalami dismenorea yang berat. Prevalensi dismenorea di seluruh dunia dilaporkan mencapai 25% hingga 97%, dengan rata-rata sekitar 50%, dan hampir 20% dari situasi menunjukkan tingkat keparahan nyeri yang sangat mengganggu. Berdasarkan survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI), sekitar 58% remaja putri di Indonesia lebih memilih membicarakan tentang menstruasi dengan teman-teman sebaya, sementara 76% dari mereka mengalami nyeri saat menstruasi. Di Daerah Istimewa Yogyakarta, sekitar 52% wanita usia 16 hingga 25 tahun mengalami dismenorea, sementara di kabupaten Sleman angka kejadiannya mencapai 88,64% (Fitriani, L., & Nisman 2019).

Wanita yang mengalami nyeri ringan memerlukan sedikit istirahat, seperti duduk atau berbaring, untuk mengurangi nyeri tersebut. Selain itu, penderita tidak perlu mengonsumsi obat penghilang rasa sakit dan tetap bisa melakukan aktivitas seperti biasa. Berbeda dengan wanita dengan kram menstruasi tingkat sedang sampai dengan parah memerlukan pengobatan untuk mengurangi rasa sakit. Wanita dengan kram menstruasi yang berat seringkali membutuhkan istirahat yang lebih lama dan pengobatan (Anjarsari & Sari, 2020).

Dampak *dismenore* dapat mengganggu rutinitas harian dan performa yang menurun yaitu timbulnya tanda-tanda seperti perasaan tidak enak seperti ingin muntah, dan gangguan pencernaan. Banyak perempuan masih memandang rasa sakit menstruasi sebagai sesuatu yang lazim dan berharap bahwa rasa sakit akan

hilang dalam 1-2 hari. Namun, pada kenyataannya, nyeri saat menstruasi bisa menandakan adanya masalah kesehatan yang lebih serius, seperti endometritis, yang berpotensi memengaruhi kemampuan untuk memiliki keturunan. Beberapa wanita meminta pertolongan dari tenaga medis untuk meredakan rasa sakit yang bisa mengganggu aktivitas mereka (Goleman *et al.*, 2019).

Penanganan *dismenore* terdiri dari dua kategori utama, yakni terapi farmakologi dan non-farmakologi. Terapi farmakologi mencakup tiga pendekatan utama yaitu Pemberian analgesik seperti ibuprofen, asam mefenamat, aspirin, dan sejenisnya, Penggunaan obat antiinflamasi nonsteroid (NSAID), dan Penerapan terapi hormon. Ketika wanita menghadapi *dismenore*, metode non-farmakologi sering dijadikan alternatif untuk mengurangi tingkat keparahan nyeri. Terapi non-farmakologis mencakup penggunaan kompres hangat dan dingin, pijat pada area perut, olahraga seperti senam khusus, dan pendengaran musik. Salah satu metode non-farmakologis yang sering diterapkan adalah aromaterapi (Rambi & Bajak, 2019).

Aromaterapi merupakan salah satu bentuk pengobatan yang melengkapi pengobatan lain, aromaterapi memanfaatkan sirkulasi darah dan sistem penciuman, dan minyak esensial dalam aromaterapi memiliki potensi untuk meningkatkan kesehatan tubuh secara fisik dan mental. *Essensial oil*/minyak esensial adalah senyawa yang diperoleh dari tumbuhan aromatik yang mudah menguap dan sering dimanfaatkan untuk kesehatan tubuh manusia. Penelitian telah menunjukkan bahwa minyak esensial bisa memberikan manfaat yang baik untuk kesehatan fisik dan mental. seseorang, di mana minyak essensial ini dapat berperan sebagai antibakteri, antivirus, diuretik, bronkodilator, penghilang nyeri, serta stimulan adrenalin (Rosalinna, 2019).

Minyak esensial yang berasal dari tumbuhan dalam genus *Cymbopogon* atau sereh terutama mengandung banyak senyawa *monoterpen*. Minyak yang diekstrak dari tanaman serah terkenal dengan aroma khasnya yang sering digunakan untuk memberi cita rasa dan aroma pada berbagai produk. Minyak esensial sereh, mengandung berbagai senyawa aktif seperti *citronella*, *citral*, *geraniol*, *metil-heptenone*, *eugenol-metil eter*, *dipenten*, *kadinen*, *kadinol*, dan *limonen*. Minyak

esensial ini memiliki warna kekuningan dan titik didih sekitar 70°C, indeks refraksi sekitar 1,47, serta densitas spesifik sekitar 0,89 g/cm³ pada suhu 20 °C. Walaupun kurang larut di dalam air, minyak tersebut dapat larut dalam eter serta pelarut heksana (Kaur *et al.* 2021).

Jenis-jenis aromaterapi juga sangat beragam salah satunya *Cymbopogon*/sereh. Sereh memiliki banyak manfaat, seperti meredakan rasa sakit, meningkatkan peredaran darah, mengurangi ketidaknyamanan perut, mengatasi masalah pencernaan seperti diare, meredakan gangguan menstruasi, sakit kepala, serta mengurangi pembengkakan dan memar setelah melahirkan.

Menurut penelitian yang dilakukan Oktavia (2018) menyatakan bahwa minyak sereh telah terbukti efektif dalam mengurangi nyeri haid atau *dismenore*. Data dari penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tingkat *dismenore* sebelum penggunaan minyak serai adalah 6,00, sementara setelah penggunaan minyak sereh, rata-rata tersebut menurun menjadi 2,81. Temuan ini menunjukkan adanya penurunan yang signifikan dalam tingkat nyeri haid pada mahasiswi jurusan kebidanan Poltekkes Kemenkes Padang setelah menggunakan minyak sereh (Oktavia & Ranti, 2018).

Studi yang dilakukan oleh Syaputri (2019) menunjukkan bahwa sebelum diberikan aromaterapi sereh, rata-rata tingkat nyeri dismenorea adalah 4,94, dan setelahnya menurun menjadi 3,88. Dengan demikian, terdapat penurunan sebesar 1,06 pada rata-rata tingkat nyeri setelah penggunaan aromaterapi sereh. Hasil ini mengindikasikan bahwa aromaterapi sereh memiliki efek dalam mengurangi tingkat dismenore. Penurunan nyeri dismenorea ini disebabkan oleh aroma sereh yang mampu menenangkan pikiran dan memperbaiki suasana hati.

Berdasarkan penelitian awal yang telah dilakukan di SMK N 2 Godean pada tanggal 01 Maret 2024 terdapat 15 siswi dari total 33 siswi kelas X Tata Boga 4 di SMK N 2 Godean mengalami nyeri saat menstruasi. Nyeri tersebut biasanya muncul pada hari pertama dan kedua menstruasi. Dari 15 siswi tersebut, 12 di antaranya tidak pernah menggunakan obat pereda nyeri. Mayoritas dari mereka memilih tidur sebagai cara untuk mengatasi nyeri tersebut. Dua siswi mengatakan bahwa mereka kadang-kadang menggunakan kompres air hangat atau

mengonsumsi obat pereda nyeri dan jamu untuk meredakan nyeri menstruasi. Dari data yang telah di dapat oleh karena itu, Berdasarkan data yang telah diperoleh, peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai “Pengaruh Pemberian Aromaterapi Sereh Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di SMK N 2 Godean”

B. Rumusan Masalah

Adakah pengaruh pemberian aromaterapi sereh terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri Di SMK N 2 Godean?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui pengaruh pemberian aromaterapi sereh terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri. Di SMK N 2 Godean

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui tingkat nyeri menstruasi (*dismenore*) sebelum diberikan aromaterapi sereh pada remaja putri.
- b. Diketahui tingkat nyeri menstruasi (*dismenore*) setelah diberikan aromaterapi sereh pada remaja putri
- c. Diketahui rata-rata penurunan intensitas nyeri menstruasi (*dismenore*)

D. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat dan informasi tentang adanya pengaruh pemberian aromaterapi sereh terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri. Di SMK N 2 Godean

b. Manfaat Praktis

1) Bagi Siswa

Dapat meningkatkan pemahaman tentang cara menurunkan nyeri *dismenore* secara mandiri.

2) Bagi Guru

Dapat memberikan edukasi kepada siswa untuk dapat menerapkan pemberian aromaterapi secara mandiri untuk mengurangi *dismenore*.

3) Bagi perawat

Untuk meningkatkan ketrampilan dan pemahaman perawat terkait hal yang dapat dilakukan untuk menurunkan nyeri *dismenore*

4) Bagi Peneliti selanjutnya

Menjadi referensi atau data awal untuk penelitian berikutnya serta menginspirasi pihak-pihak terkait untuk menjalankan studi lebih mendalam.