

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Menurut WHO (2020), remaja adalah individu yang berusia antara 10 sampai 19 tahun, dewasa tengah yang berusia antara 15 hingga 24 tahun, dan dewasa muda yang berusia antara 10 sampai 24 tahun. Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) (Kementerian Kesehatan, 2020), usia remaja adalah antara 10 hingga 24 tahun dan belum menikah. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa masa remaja yang mencakup periode dari masa kanak-kanak hingga masa dewasa awal, perubahan-perubahan baik fisik, sosial, kognitif, emosional, dan mental yang terjadi pada rentang usia 10 hingga 24 tahun, dengan masa remaja sebagai masa krisis untuk mencari identitas. Pada awal remaja perempuan mengalami *menarche* pada usia 9 atau 10 tahun, namun biasanya terjadi sekitar usia 12 tahun. Saat pertama kali muncul siklusnya mungkin tidak teratur, tetapi setelah usia 18 tahun siklusnya menjadi lebih teratur (Wulanda, 2020).

Bagi wanita, menstruasi adalah tanda pubertas. Proses menstruasi adalah peluruhan lapisan bagian dalam dinding rahim wanita (*endometrium*), yang mengandung banyak pembuluh darah. Proses ini biasanya berlangsung selama lima hingga tujuh hari setiap bulan. Pada usia 50 tahun, siklus menstruasi berhenti. Sebagian besar wanita mengalami ketidaknyamanan saat menstruasi, yang dikenal sebagai dismenore atau kram menstruasi yang seringkali disertai dengan rasa tidak nyaman di perut bagian bawah, mual, pusing, bahkan pingsan (Wulanda, 2020).

Menurut Anurogo (2011) dalam Amalia (2016), dismenore merupakan salah satu keluhan ginekologi yang paling sering terjadi pada remaja putri yang datang ke klinik atau dokter. Dismenore adalah gangguan menstruasi yang disebabkan oleh kerja prostaglandin. Prostaglandin lapisan rahim yang rusak selama menstruasi. Selama menstruasi lapisan rahim yang rusak diangkat dan diganti

dengan senyawa baru yang disebut prostaglandin (Wulanda, 2020).

Menurut World Health Organization (WHO) angka kejadian dismenore cukup tinggi diseluruh dunia. Rata-rata insidensi terjadinya dismenore pada wanita muda antara 16,8 – 81%. Rata-rata di negara-negara Eropa dismenore terjadi pada 45-97%. Prevalensi dismenore pada wanita usia subur di Amerika mencapai 30-50%, pada wanita yang lebih subur, sedangkan di Swedia, dismenore adalah 72,42% pada wanita usia 19 tahun, dan di Indonesia, 55%. Perkiraan pravelensi dismenore pada remaja putri berkisar antara 20 hingga 90 persen, dan sekitar 15 persen dari mereka mengeluh nyeri haid yang parah. Nyeri perut yang terjadi saat menstruasi yang disebabkan oleh kontraksi rahim disebut dismenore. 56% wanita di Jawa Tengah menderita dismenorea, yang dibagi menjadi dua kelompok, dismenore primer dan dismenore sekunder. Nyeri yang tidak terlalu meyakinkan disebut dismenore primer, tidak ditemukan riwayat patologi di area panggul atau dalam kandungan, sedangkan dismenore sekunder adalah suatu nyeri haid yang mengarah kepada riwayat patologi pada organ genitalia (Dr. Vladimir, 2013).

Menstruasi pada wanita memiliki berbagai macam siklus menstruasi, siklus haid pada wanita umumnya antara 24-36 hari. Fase- fasenya terbagi menjadi haid, pra-ovulasi, ovulasi, dan pasca ovulasi. Proses dikeluarkannya luruhan dinding rahim dari tubuh yang disebut haid. Hal ini disebabkan berkurangnya kadar hormon seks. Hal ini secara bertahap terjadi pada hari ke-1 sampai hari ke-7. Fase pra-ovulasi terjadi saat pembentukan dan pematangan ovum dan ovarium yang dipicu oleh peningkatan kadar *estrogen* dalam tubuh. Hal ini terjadi secara bertahap pada hari ke 7 sampai hari ke 13. Di sisi lain fase ovulasi terjadi karena keluarnya ovum matang dari ovarium atau yang biasa disebut masa subur. Bila siklusnya tepat waktu, maka akan terjadi pada hari ke 14 dari peristiwa haid tersebut. Fase terakhir adalah pasca-ovulasi, dimana masa kemunduran ovum bila tidak terjadi *fertilisasi*. Pada tahap ini, terjadi kenaikan produksi *progesterone* sehingga endometrium menjadi lebih tebal dan siap menerima embrio untuk berkembang. Jika tidak terjadi *fertilisasi* maka hormon seks akan berulang menjadi haid (Putri dan Anwar, 2021)

Cara mengurangi nyeri haid antara lain dengan cara obat dan non obat. Perawatan farmakologis dapat digunakan untuk mengobati dismenore dengan menggunakan analgesik, terapi hormonal, dan pengobatan obat antiprostatik nonsteroid. Penanganan non farmakologi meliputi olahraga, kompres hangat, cairan, istirahat, pemijatan, nutrisi, terapi dan relaksasi. Terapi merupakan salah satu pengobatan non-obat yang ditujukan untuk mengatasi nyeri. Terapi non- obat juga bisa dikatakan sebagai terapi non farmakologi, yang bisa menangani nyeri haid pada remaja tersebut. Terdapat beberapa bentuk terapi non- farmakologi, seperti pijat, pemberian aromaterapi, minuman herbal dll. Ada beberapa kemungkinan terapi termasuk aromaterapi. Perawatan aromaterapi komplementer ini dapat digunakan sebagai metode alternatif untuk mengurangi tingkat nyeri. Ketika minyak esensial dihirup, sel-sel reseptor penciuman dirangsang dan implus ditransmisikan ke pusat emosi otak atau sitem limbik.

Aromaterapi ini dapat memberikan efek relaksasi dan menenangkan, selain meningkatkan sirkulasi darah juga merupakan terapi yang aman, terjangkau, dan dapat digunakan untuk mengatasi kram menstruasi (Idaningsih ,dkk, 2020). Aromaterapi adalah istilah umum untuk jenis pengobatan alternatif yang menggunakan cairan tumbuhan yang mudah menguap, disebut minyak atsiri, dan senyawa aromatik lainnya dari tumbuhan, yang dimaksudkan untuk mempengaruhi suasana hati atau kesehatan seseorang. Aromaterapi merupakan suatu metode pengobatan alternatif yang menggunakan bau atau wewangian yang berasal dari senyawa aromatik. Aromaterapi adalah suatu bentuk pengobatan alternatif yang menggunakan bahan tanaman yang mudah menguap, dikenal luas sebagai minyak esensial dan banyak bentuk lainnya, untuk tujuan mengatur fungsi kognitif, suasana hati, dan kesehatan. Aromaterapi dapat diperoleh dari ekstrak tumbuhan seperti bunga, daun, kayu, akar, kulit kayu dan bagian tumbuhan lainnya dengan sediaan yang berbeda-beda dengan kegunaan dan fungsinya (Adiwibawa, dkk 2020).

Lavender merupakan bunga berwarna biru keunguan dengan aroma manis unik yang membantu anda lebih rileks saat menghirup wangi ini. Wewangian yang banyak digemari banyak orang adalah lavender, yang tidak hanya digemari, namun juga memiliki banyak manfaat jika dihirup. Keunggulan minyak esensial lavender adalah sederhana, mudah digunakan, serta dapat diawetkan dan digunakan kembali jika terjadi kram menstruasi. Pada aromaterapi lavender bahan utamanya adalah linaly asetat dan linalool, dimana linaly asetat mempunyai efek relaksasi, melemaskan sistem saraf dan menenangkan sehingga dapat mengurangi nyeri haid (Aulya, Widowati dan Afni, 2021). Hasil penelitian (Marika dkk, 2018) di SMA Negeri 5 Semarang menunjukkan bahwa aromaterapi lavender efektif menurunkan intensitas nyeri haid ( $p=0,002$ ). Konsisten dengan penelitian yang dilakukan oleh Yunianingrum (1018) di Pondok Pesantren As Salafiyyah dan Pondok Pesantren Ash-Sholihah Sleman, aromaterapi lavender terbukti memberikan pengaruh terhadap intensitas dismenore ( $p=0,001$ ).

Peneliti membahas masalah dismenore pada remaja putri TPQ An-Nur Menggung Cepu, pasalnya banyak remaja putri yang masih belum mengetahui cara lain untuk mengatasi kram menstruasi. Hal ini berdasarkan hasil survei yang dilakukan peneliti terhadap remaja putri dari TPQ An-Nurur, khususnya responden yang melaporkan adanya kram menstruasi ringan hingga sedang, dan mereka hanya mengontrol rasa sakitnya dengan istirahat dan minum air putih. Pada studi pendahuluan ditemukan 30 remaja putri dan 24 remaja putri mengalami dismenore. Remaja putri yang mengatasi kram menstruasi dengan tidur atau istirahat dan minum banyak cairan sebanyak 80%, 20% sisanya mengabaikan begitu saja kram tersebut. Setiap tingkat nyeri saat menstruasi akan memiliki skala 1- 6, artinya nyeri saat menstruasi berkisar dari ringan hingga sedang. Penelitian mengenai aromaterapi lavender ini belum pernah ada sebelumnya dan dilakukan di TPQ An-Nuur menggung Cepu, sehingga penelitian ini akan dilaksanakan semoga bermanfaat bagi remaja putri di TPQ An-Nuur yang menderita dismenore.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang di atas bisa disimpulkan sebagai berikut “ Apakah Ada Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja di TPQ An-Nur Menggung Cepu ?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Untuk diketahuinya karakteristik responden penelitian
- b. Untuk diketahuinya nyeri haid sebelum di berikan aromaterapi lavender pada siklus pertama menstruasi
- c. Untuk diketahuinya nyeri haid setelah diberikan aromaterapi lavender pada siklus ke dua menstruasi
- d. Untuk menganalisis mengenai nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lavender pada remaja putri.

## **D. Manfaat Penyusunan Skripsi**

### **1. Secara Teoritis**

Diharapkan dapat berguna untuk mengembangkan dan menambah pengetahuan tentang salah satu teknik untuk mengurangi nyeri haid yaitu dengan pemberian aromaterapi lavender dalam mengurangi nyeri haid.

### **2. Manfaat Praktis**

- a. Bagi Institusi  
Institusi dapat menggunakan penelitian ini sebagai referensi yang dapat digunakan oleh mahasiswa khususnya kebidanan tentang nyeri haid dan penanganannya dengan melakukan pemberian aromaterapi lavender.
- b. Bagi Remaja TPQ An-Nur

Sebagai informasi pengobatan non farmakologi mengenai pemberian aromaterapi lavender untuk mengurangi nyeri haid.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat digunakan oleh peneliti selanjutnya untuk menambah referensi khususnya yang ingin melanjutkan penelitian mengenai nyeri haid dengan menggunakan lilin aromaterapi lavender.

### E. Keaslian Penelitian

Tabel 1 Keaslian Penelitian

No.	Nama	Tahun	Judul	Hasil	Perbedaan
1.	Feigi Friscilia Mokoginta, Fatma Jama, Nur Ilah Padhila	2020	Lilin Aromaterapy Lavender Dapat Menurunkan Tingkat Desminore Primer	Berdasarkan hasil penelitian yang didapat, peneliti berasumsi bahwa nyeri dismenore dapat ditangani dengan cara nonfarmakologi seperti terapi relaksasi contohnya pemberianlilin aromaterapi lavender tanpa harus melakukan penanganan secara farmakologi atau mengonsumsi obat pereda nyeri.Hal ini dikarenakan,di dalam bunga lavender terdapat kandungan linalyl asetat berfungsi untuk mengendorkan dan melemaskan system kerja saraf dan otot yang mengalami ketegangan sedangkan linalool berperan sebagai relaksasi dan sedatif sehingga dapat menurunkan nyeri haid. Pada penelitian menggunakan 24 sampel remaja dengan memakai perhitungan skala NRS. Penelitian ini menggunakan lilin aromaterapi lavender.	Jenis penelitian, variabel, tempat dan waktu
2.	Mira Astri Koniyo, Rini Fahriani Zees	2019	Pemberian Kompres Plester	Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 60 responden yang dikelompokkan menjadi dua	Jenis penelitian, variabel,

			Hangat dan Aromaterapy Terhadap Desminore Remaja Putri	kelompok yaitu kelompok pertama dilakukan terapi kompres plester hangat pada 30 responden dan kelompok kedua dilakukan terapi kompres plester hangat dan aromaterapi lavender pada 30 responden maka peneliti menemukan kesimpulan sebagai berikut: Sebelum dilakukan terapi kompres plester hangat ditemukan skal nyeri 1-3 (ringan) responden, skala 4-6 (sedang) 18 responden, skala 7-9 (berat) 5 responden. Setelah dilakukan terapi terjadi penurunan skala nyeri yaitu skala 0 (tidak nyeri) 7 responden, Skala 1-3 (ringan) 19 responden, skala 4-6 (sedang) 4 responden. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi penurunan skala nyeri setelah dilakukan terapi kompres plester hangat.	tempat dan waktu
3.	Rauda Rauda, 2021 Syahroni Damanik	Pengaruh Kombinasi Musik dan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Intensitas Desminore Primer		Hasil analisis pada penelitian ini menunjukkan bahwa remaja putri yang mengalami dismenore primer dengan menggunakan terapi kombinasi musik dan aromaterapi lavender berpengaruh terhadap penurunan intensitas dismenore primer. Namun penurunan rasa nyeri saat menstruasi setiap orang berbeda-beda, tergantung rasa nyeri kram yang dialami. Hasil analisis menunjukkan bahwa kelompok intervensi dan kelompok kontrol berpengaruh terhadap penurunan intensitas dismenore primer. Pada penelitian ini penggunaan aromaterapi lavender secara inhalasi menggunakan difuser sehingga minyak esensial yang dihirupkan sampai pada paru, dimana memberikan manfaat baik secara psikologis dan	Jenis penelitian, variabel, tempat dan waktu

				<p>fisik. Secara psikologis dan fisik. Penelitian menggunakan pengukuran skala nyeri dengan NRS, aromaterapi yang digunakan yaitu tetesan minyak astiri aromaterapi lavender, dengan jumlah sampel 28 remaja.</p>	
4.	lili Fitria , anisa febrian	2021	Efektivitas Aromaterapi Lavender dan Peppermint Terhadap Skala Nyeri Haid Pada Remaja Putri	<p>Berdasarkan hasil penelitian mengenai perbedaan rata-rata penurunan nyeri haid primer untuk pemberian aromaterapi lavender dan peppermint pada remaja putri usia 13 – 21, maka dapat disimpulkan bahwa: Karakteristik responden pada kelompok lavender dan peppermint mayoritas berusia 13 - 15 tahun, Gambaran skala nyeri sebelum intervensi pada kelompok lavender Sebagian besar pada skala 4 – 6 (Sedang) dan 7 - 9 (berat). Sedangkan pada kelompok peppermint, Sebagian besar pada skala 7 - 9 (berat). Gambaran skala nyeri setelah intervensi pada kelompok lavender sebagian besar pada skala 1 - 3 (Ringan). Sedangkan pada aromaterapi peppermint Sebagian besar yaitu pada skala 1 - 3 (Ringan) dan 4 – 6 (Sedang). Terdapat perbedaan yang signifikan skala nyeri antara sebelum dan sesudah intervensi atau perlakuan pada kelompok lavender dan kelompok peppermint. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 14 responden, dengan penggunaan skala penilaian nyeri memakai NRS, dengan penggunaan aromaterapi lavender dan papermint melalui inhalasi menggunakan tetesan astiri.</p>	Jenis Penelitian, variabel ,tempat dan waktu penelitian