

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Tahap remaja adalah masa peralihan dari dunia anak-anak menuju kedewasaan, yang diiringi dengan berbagai bentuk perubahan pertumbuhan fisik, fase ini berkaitan erat dengan proses pubertas, yaitu periode penting dalam remaja yang menekankan perubahan biologis menuju kapasitas untuk berproduksi. Pada tahap ini, perempuan mulai melalui tahap ovulasi dan periode menstruasi. Berdasarkan data yang dirilis oleh *World Health Organization* (WHO), perkiraan jumlah remaja mencapai 1,2 miliar orang, atau sekitar 18% dari total populasi dunia. Sementara itu, berdasarkan data Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) tahun 2018, presentase penduduk Indonesia berusia 10-14 tahun tercatat sebesar 8,6% sedangkan kelompok usia 15-19 tahun sebesar 8,2% dan usia 20-24 tahun mencapai 8,0% (Badan Kependudukan Keluarga Berencana Nasional 2018) dalam (Febriyanti et al., 2021).

Menstruasi diartikan sebagai proses fisiologis berupa keluarnya darah dari rahim melalui jalur reproduksi wanita organ reproduksi setiap bulan. Siklus menstruasi seharusnya teratur, dengan rentang waktu antara 21 hingga 35 hari, siklus menstruasi yang normal secara fisiologis menandakan kesehatan dan fungsi yang baik pada organ reproduksi (Juliana et al., 2019). Menurut *National Health and Nutrition Examination Survey*, rata-rata usia menarche pada perempuan di Indonesia yaitu rentang usia antara 9 hingga 14 tahun. Jika menarche terjadi lebih awal, organ reproduksi mungkin belum berkembang secara optimal, sehingga tubuh belum siap menghadapi perubahan yang terjadi dan dapat menimbulkan nyeri saat menstruasi. Usia menstruasi yang lebih dini yaitu dibawah 12 tahun, juga beresiko meningkatkan kemungkinan terjadinya dismenorea primer (Nainar et al., 2023).

Nyeri haid primer atau dismenore primer merupakan masalah yang sering dialami oleh hampir semua wanita usia reproduksi di seluruh dunia. Nyeri ini disebabkan oleh kram pada rahim saat menstruasi, nyeri haid diklasifikasikan

menjadi dua jenis nyeri , yaitu primer dan sekunder. Dismenore primer ditandai dengan rasa nyeri haid yang tidak berhubungan dengan kelainan pada organ reproduksi, sedangkan nyeri haid sekunder terjadi akibat adanya kelainan atau penyakit tertentu dalam sistem reproduksi. Pada remaja putri, bentuk nyeri haid yang umum dirasakan adalah kekakuan dan keram di bagian bawah perut (Wulanda, 2020).

Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2024 sebanyak 1.769.425 perempuan di seluruh dunia atau sekitar 90% mengalami nyeri haid berat. Sebuah penelitian di Indonesia mencatat bahwa prevalensi nyeri haid mencapai 64,22%, dengan rincian 54,89% mayoritas kasus nyeri haid primer, sementara 9,36% merupakan nyeri haid sekunder. Sekitar 60–75% remaja mengalami nyeri haid primer, di mana tiga perempat di antaranya merasakan nyeri ringan hingga sedang, sedangkan seperempat lainnya mengalami nyeri yang berat (Larasati, T.A. dan Atlas, 2016 dalam Kartika Puteri & Rokhanawati, 2024). Di Yogyakarta, data resmi mengenai prevalensi dismenore belum tersedia di Dinas Kesehatan Yogyakarta. Namun, sebuah penelitian yang dilaksanakan di salah satu SMP yang berlokasi di Bantul, Yogyakarta, menemukan bahwa 64,4% siswanya mengalami dismenore dengan sebagian besar berusia 14 tahun (Sanday et al., 2019). Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan di SMK Muhammadiyah 2 Moyudan Sleman Yogyakarta, menunjukkan bahwa dari 72 responden sebanyak 51 orang atau sekitar 70,8% diketahui mengalami dismenore (Puteri & Rokhanawati, 2024)

Peran bidan dalam mengatasi permasalahan ini dapat diwujudkan melalui berbagai tugas yang berhubungan dengan kesehatan reproduksi remaja, antara lain memperkuat kegiatan promosi kesehatan atau pemberian edukasi mengenai reproduksi, serta meningkatkan intervensi bagi remaja yang menghadapi masalah tertentu, serta memberikan dukungan lebih terhadap aktivitas remaja yang bersifat positif (Kementrian Kesehatan, 2023).

Nyeri haid primer merupakan rasa sakit yang muncul di area perut bagian bawah sebelum atau saat menstruasi tanpa adanya gangguan atau kelainan pada

organ reproduksi. pada remaja putri nyeri haid primer ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor, seperti menstruasi di usia muda, minimnya aktivitas olahraga, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, serta kebiasaan makan yang tidak mendukung kesehatan, termasuk sering mengkonsumsi junk food, Konsumsi alkohol, jika berlangsung terus-menerus, kondisi ini dapat merusak fungsi hati, sehingga produksi esterogen terhambat, akibatnya, kadar esterogen yang berlebih dalam tubuh dapat menyebabkan kerusakan pada area pelvis. Begitupula dengan merokok, yang dapat memperpanjang durasi menstruasi serta meningkatkan resiko nyeri haid. Makanan cepat saji juga merupakan pemicu utama dismenore primer akibat pola makan yang tidak seimbang. Misalnya, makanan tinggi kalori, lemak, dan gula tetapi rendah serat dapat berdampak negatif bagi kesehatan. Asam lemak yang terkandung dalam makanan cepat saji berkemungkinan mengganggu metabolisme hormon progesteron pada fase luteal siklus menstruasi, sehingga meningkatkan kadar prostaglandin dan memicu timbulnya nyeri haid (Nanda et al., 2024).

Nyeri haid primer pada remaja putri dapat menimbulkan dampak seperti ketidaknyamanan, menurunnya aktivitas, menurunnya konsentrasi belajar, gangguan pola tidur dan nafsu makan, ketinggalan pelajaran, serta hambatan dalam interaksi sosial. Selain itu, kondisi ini juga dapat mengurangi kemampuan berkonsentrasi dalam belajar dan bekerja, rasa nyeri yang timbul berpengaruh terhadap keadaan emosional, sehingga membatasi aktivitas sehari-hari, terutama dalam kegiatan belajar di sekolah (Meinika & Andriani, 2022).

Nyeri haid dapat diatasi dengan dua pendekatan, yaitu metode farmakologis dan nonfarmakologis. Terapi farmakologis melibatkan pemakaian obat-obatan untuk meredakan nyeri menstruasi, seperti analgesik dari kelompok antiinflamasi nonsteroid (NSAID), termasuk parasetamol atau asetaminofen (contohnya sumagesic, panadol), ibuprofen (seperti ribunal dan ostran), serta jenis analgesik lainnya. Di sisi lain, terapi nonfarmakologis dianggap lebih aman karena tidak menimbulkan efek damping, misalnya dengan menggunakan kompres hangat atau mandi air hangat, pijat, olahraga, tidur yang cukup, hipnoterapi, distraksi dengan

menggunakan musik, serta bisa juga dengan menggunakan aromaterapi seperti lemon, lavender, peppermint (Puspita,2019 dalam Helmia, 2021).

Aromaterapi adalah jenis terapi komplementer yang memanfaatkan ekstrak tumbuhan cair yang memiliki sifat mudah menguap, yang diketahui sebagai minyak esensial, bersama dengan senyawa aromatik lainnya yang mampu memberikan pengaruh pada kondisi emosional, psikologis, fungsi kognitif, dan kesehatan seseorang. Terapi ini merupakan bagian dari pengobatan terapeutik yaitu metode penyembuhan alami yang mengedepankan pendekatan holistic dan menjaga keseimbangan energi tubuh. Pendekatan ini lebih mengutamakan penggunaan bahan-bahan alami dalam proses penyembuhan, menghindari obat-obatan sintesis, serta berupaya meminimalkan tindakan pembedahan (Febriyanti et al., 2021). Aroma lemon dalam aromaterapi dapat digunakan untuk meredakan nyeri, Minyak aromaterapi lemon terdiri dari limonene sebanyak 66-80%, geranil asetat, netrol, terpinena 6-14% dan mirsen. Limonena adalah komponen kimia utama buah jeruk, yang menghambat aktivitas prostaglandin, sehingga membantu mengurangi rasa sakit. Prostaglandin sendiri berfungsi dalam meningkatkan tonus otot, memicu kontraksi otot rahim, serta menyebabkan vasopresi pembuluh darah rahim, yang memengaruhi kontraksi otot polos serta mengatur aktifitas hormon (Febriyanti et al., 2021).

Berdasarkan penelitian awal yang dilakukan pada 26 Februari 2025 terhadap 15 siswi kelas VIII di SMPN 2 Gamping, melalui pengisian lembar kusioner didapatkan data siswa yang mengalami nyeri haid sebanyak 15 (100%) siswa dengan prevelensi kejadian 11 (73.33 %) siswa mengalami nyeri ringan, 4 (26,67%) mengalami nyeri sedang. Adapun upaya penanganan untuk mengatasi dismenore, didapatkan beberapa cara penanganan dismenore siswa SMPN 2 Gamping mengalami dismenore yaitu, membiarkan nyeri hilang dengan sendirinya sehingga mengalami penurunan produktivitas seperti, kesulitan berkonsentrasi saat belajar dan menurunnya motivasi belajar. Dilihat dari kejadian dismenore yang masih tinggi pada siswa yang dapat menurunkan produktivitas kegiatan sehari-hari maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh penggunaan

aromaterapi lemon terhadap skala nyeri haid primer pada remaja putri di SMPN 2 Gamping.

### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, sehingga peneliti membuat rumusan permasalahan yaitu “Bagaimanakah pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap nyeri haid primer”?

### **C. Tujuan Penelitian**

#### 1. Tujuan Umum

Untuk mengidentifikasi dan mengevaluasi apakah terdapat pengaruh aromaterapi lemon terhadap nyeri haid primer pada siswi di SMPN 2 Gamping.

#### 2. Tujuan khusus

A. Mengetahui karakteristik responden berdasarkan usia, lama haid, siklus haid, dan riwayat keluarga pada siswi di SMPN 2 Gamping.

B. Mengetahui skala nyeri haid primer sebelum diberikan aromaterapi lemon pada siswi SMPN 2 Gamping.

C. Mengetahui skala nyeri haid primer setelah diberikan aromaterapi lemon pada siswi SMPN 2 Gamping.

D. Menganalisis pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap nyeri haid primer pada siswi di SMPN 2 Gamping.

### **E. Manfaat Penelitian**

#### 1. Manfaat Teoritis

Melalui penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan referensi mengenai pengaruh aromaterapi lemon dalam meredakan nyeri haid primer pada siswi.

#### 2. Manfaat Praktis

##### a. Bagi Siswi SMPN 2 Gamping

Melalui penelitian ini, disarankan siswi memiliki solusi alternatif dalam meredakan nyeri haid primer, yakni dengan penggunaan aromaterapi lemon.

##### b. Bagi Peneliti

Untuk menambah wawasan dan pengalaman dalam menerapkan ilmu yang telah diperoleh selama masa studi, serta sebagai salah satu syarat kelulusan.

Khususnya, untuk mengetahui pengaruh aromaterapi lemon terhadap nyeri haid primer yang dapat digunakan sebagai sumber data penelitian.

c. Bagi pengelola SMPN 2 Gamping

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pihak pengelola SMPN 2 Gamping untuk menyediakan aromaterapi lemon di ruang UKS (Usaha Kesehatan Sekolah) sebagai fasilitas bagi siswi yang mengalami nyeri haid primer.

d. Bagi orang tua siswi SMPN 2 Gamping

Penelitian ini dapat membantu memotivasi para orang tua untuk menyediakan aromaterapi lemon sebagai salah satu cara meredakan nyeri haid primer pada anak mereka.

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

**F. Keaslian Penelitian**  
**Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian**

No	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan	Persamaan
1	Febriyanti, V., Putri, V. S., & Yanti, R. D. (2021)	Pengaruh Aromaterapi Lemon (Citrus) Terhadap Skala Nyeri Dismenorea Pada Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Baiturrahim Jambi	Pre-eksperimen Desain: One group pre-test post-test Jumlah: 20 responden	Sebelum: Rata-rata nyeri 4,45 Sesudah: Rata-rata nyeri 3,25 p = 0,000 (signifikan)	Tanpa kelompok kontrol, hanya mengukur perubahan dalam satu kelompok; dilakukan di rumah masing-masing responden	Sama-sama menggunakan aromaterapi lemon untuk mengurangi nyeri menstruasi dan menggunakan skala nyeri numerik (NRS) untuk pengukuran
2	Kasanah, D. S. (2020)	Pengaruh Aromaterapi Lemon Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri	Kuantitatif – Eksperimen	Aromaterapi lemon efektif menurunkan nyeri dismenore ringan hingga berat berdasarkan sintesis literatur	Subjek adalah remaja putri umum, bukan mahasiswa; instansi berbeda	Meneliti pengaruh aromaterapi lemon terhadap dismenore
3	Sari, D. P., & Kurniawati, I. (2025) Stikes Banyuwangi	Pengaruh Aromaterapy Lemon (Citrus) Terhadap Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Siswi Remaja SMP Al-Irsyad Banyuwangi	Quasi-eksperimen Pre-test post-test with control group 34 siswi, 17 intervensi, 17 kontrol	Intervensi: nyeri menurun dari 5,06 menjadi 0,94 Kontrol: nyeri meningkat dari 2,82 menjadi 3,00 p = 0,000 (signifikan)	Menggunakan kelompok kontrol, frekuensi intervensi lebih intens (2x sehari selama 3 hari), pengukuran lebih lengkap dibanding dua penelitian lainnya	Sama-sama menunjukkan bahwa aromaterapi lemon menurunkan nyeri haid, menggunakan metode numerik, dan menyasar perempuan usia remaja atau mahasiswa