

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja atau masa pubertas merupakan masa dimana tubuh manusia mengalami berbagai perubahan yang meliputi pertumbuhan dan perkembangan. Saat itu mereka tidak hanya tumbuh menjadi lebih tinggi dan lebih bsesar, tetapi juga perubahan-perubahan di dalam tubuh yang memungkinkan untuk berproduksi. Masa remaja adalah suatu tahapan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Remaja menurut WHO, membagi kurun usia menjadi 2 bagian yaitu remaja awal 10-14 tahun dan remaja akhir 15-20 tahun (Sarwono, 2011). Istilah ini menunjukkan masa dari awal pubertas sampai tercapainya kematangan organ-organ reproduksinya. Organ-organ reproduksi pada masa pubertas telah mulai berfungsi. Salah satu ciri masa pubertas adalah mulai terjadinya menstruasi/ *menarche* (Proverawati, 2009).

Menstruasi adalah perdarahan yang siklik dari uterus dan disertai dengan pelepasan endometrium (Wijayanti, 2015). Menstruasi adalah suatu proses berkala yang terjadi setiap 28-30 hari. Masa menstruasi pertama atau *menarche* biasanya di mulai pada usia 11-15 tahun, siklus ini nantinya akan berlangsung hingga masa *menopause* kecuali jika sedang mengalami kehamilan. Setiap terjadi menstruasi, darah yang berwarna merah gelap

akan dikeluarkan setiap bulan yang berlangsung selama 3-8 hari (Rasjidi, 2013).

Keluhan yang sering terjadi pada saat terjadinya menstruasi adalah *dismenore*. *Dismenore* merupakan kondisi dimana seorang perempuan yang mengalami masa menstruasi merasakan nyeri di perut bagian bawah, terkadang sakit yang dirasakan bisa meluas ke daerah pinggang, punggung bawah dan bagian paha (Febrianti, 2017).

Menurut data *World Health Organization* (WHO) pada 2018, frekuensi *dismenore* di dunia sangat tinggi. Rata-rata lebih dari 50% wanita di setiap negara mengalami *dismenore*, di Amerika angkanya sekitar 60%, di Swedia sekitar 72% dan di Inggris survei menunjukkan bahwa 10% remaja wanita usia sekolah tampaknya tidak hadir selama 1 - 3 hari dalam sebulan akibat *dismenore* (Chayati, 2019). Sedangkan di Indonesia prevalensi *dismenore* sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% *dismenore* primer dan 9,36% *dismenore* sekunder (Judha, 2012).

Dismenore berlangsung selama satu sampai beberapa hari selama menstruasi. *Dismenore* dapat bersifat terus-menerus, kemungkinan karena diduga terjadinya kontraksi dari pelepasan endometrium (Change et al, 2010). Penyebab *dismenore* adalah akibat tingginya jumlah prostaglandin dalam endometrium sehingga menyebabkan kontraksi miometrium dan menyebabkan pembuluh darah menyempit iskemia menyebabkan nyeri (Fritz & Speroff, 2011).

Dismenore merupakan salah satu masalah ginekologi yang sering terjadi yang dapat menyebabkan ketidakmampuan dalam melakukan aktivitas harian. Dampak yang akan terjadi saat mengalami *dismenore* dan tidak ditangani yaitu gangguan aktivitas sehari-hari, gelisah, depresi, cemas dan *stress* (Anurogo & Wulandari, 2011).

Penanganan yang dapat dilakukan dalam mengurangi *dismenore* ada 2 macam, yaitu penanganan secara farmakologis dan non farmakologis. Penanganan dengan farmakologis yaitu dapat diberikan dengan obat-obatan seperti prostaglandin inhibitor, *analgesic nonssteroid anti-inflamasntory* (NSAIDS) yaitu ibuprofen, acetaminophen, aceclofenac, meloxicam. Sedangkan secara non farmakologi yaitu dengan kompres air hangat, istirahat yang cukup, relaksasi, distraksi, *massage* atau pemijatan, yoga dan pemberian aromaterapi (Manan, 2011). Keuntungan dengan melakukan terapi non farmakologi antara lain murah dan mudah dilakukan di mana saja termasuk di rumah. Teknik non farmakologi yang dapat di lakukan untuk mengurangi *dismenore* yaitu dengan pemberian aromaterapi lemon.

Aromaterapi merupakan salah satu cara pengobatan penyakit dengan menggunakan bau-bauan yang umumnya berasal dari tumbuh-tumbuhan yang berbau harum dan enak yang disebut dengan minyak atsiri. Ada beberapa minyak atsiri yang umum digunakan dalam aromaterapi, karena sifatnya yang serbaguna diantaranya adalah Langon Kleri (*Salvia Scarea*), Lavender (*Lavendula Vera Officinals*), Lemon (*Cytrus*), Pappermint (*Mentha piperita*) (Andria, 2014).

Aromaterapi lemon dapat meningkatkan *mood* serta mengurangi rasa marah (Iryani, 2015). Aromaterapi lemon memiliki kandungan *limeone* 66-80, *geranil asetat*, *netrol*, *terpine* 6-14%, *apinene* 1-4% dan *mrcyne* (Young, 2011). *Limeone* adalah salah satu bahan utama yang terdapat dalam bahan kimia jeruk yang bisa menghambat sistem kerja prostaglandin sehingga bisa mengurangi rasa nyeri yang di rasakan (Namazi et al., 2014). Selain itu aromaterapi lemon dengan teknik relaksasi dapat meningkatkan gelombang alfa, dimana gelombang ini yang akan membantu dalam merasa rileks (Koensoemardiyah, 2009).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati (2017) tentang efektivitas aromaterapi lavender, lemon dan *pappermint* terhadap intensitas nyeri pasien di Rumah Sakit Budirahayu Kota Magelang, di dapatkan bahwa aromaterapi lemon memiliki efektifitas yang lebih tinggi dibandingkan aromaterapi yang lain. Hasil penelitian menunjukkan terdapat penurunan signifikan skor nyeri sebelum dan setelah diberikan aromaterapi. Nilai rata-rata untuk penurunan nyeri menggunakan aromaterapi lemon sebesar 4, lavender 2,5 dan *pappermint* 2,15.

Hasil penelitian ini didukung oleh Suwanti (2018) yang berjudul Pengaruh Aromaterapi Lemon (Citrus) Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswi di Universitas Respati Yogyakarta. Hasil statistik yang didapatkan nilai ρ – Value 0,000, yang berarti ada pengaruh perbedaan antara skala nyeri menstruasi sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lemon. Hal ini juga diperkuat oleh penelitian yang dilakukan

oleh Sefty (2019) yang berjudul Pengaruh Aromaterapi Lemon (Citrus) terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi pada Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado, terdapat perbedaan antara nyeri menstruasi sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lemon (Citrus). Oleh karena itu didapatkan nilai p – Value 0,000 lebih kecil dari nilai signifikan 0,0 yang berarti ada pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap penurunan nyeri menstruasi.

Berdasarkan hasil observasi awal, data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kota Gorontalo bahwa paling banyak populasi remaja dibawah naungan Wilayah Kerja Puskesmas Kota Selatan dimana terdapat 8 SMP dan 6 SMA. Menurut data dari Kantor Camat Kota Selatan bahwa remaja dengan jumlah terbanyak berada di Kelurahan Limba B yaitu 1240 orang, dimana terdapat 122 orang yang berusia 15-20 tahun. Peneliti mengambil sampel remaja akhir yaitu usia 15-20 tahun, karena agar penelitian berjalan dengan baik, sebab jika mengambil remaja awal mereka baru saja mengalami menstruasi maka siklusnya belum teratur dan pada saat intervensi ditakutkannya mereka tidak patuh untuk menjalankannya.

Hasil pengkajian melalui wawancara yang diwakili oleh 24 remaja di kelurahan Limba B yang biasa mengalami *dismenore* yaitu didapatkan bahwa 4 orang mengalami nyeri ringan, 17 orang mengalami nyeri sedang dan 3 orang mengalami nyeri berat. Cara mereka melakukan penanganan ketika sedang mengalami *dismenore* yaitu dengan cara meminum air hangat, kompres air hangat dibagian perut, mengkonsumsi obat anti nyeri,

mengoleskan minyak kayu putih dan ada juga yang dibiarkan sampai nyerinya hilang . Adapun alasan dari beberapa remaja yang tidak mencari cara untuk menangani *dismenore* ini karena mereka menganggap nyeri sudah merupakan hal yang biasa, namun dari hasil pengkajian remaja tersebut mengakui bahwa aktivitas mereka dapat terganggu ketika sedang mengalami *dismenore*.

Berdasarkan uraian masalah diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “ Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon (Citrus) Terhadap Penurunan Intensitas *Dismenore* Pada Remaja Usia 15-20 Tahun Di Kelurahan Limba B Kota Gorontalo “

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka identifikasi masalah yaitu :

1. Menurut data *World Health Organization* (WHO) pada 2018, frekuensi *dismenore* di dunia sangat tinggi. Rata-rata lebih dari 50% wanita di setiap negara mengalami *dismenore*, misalnya di Amerika angkanya sekitar 60%, di Swedia sekitar 72% dan di Inggris survei menunjukkan bahwa 10% remaja wanita usia sekolah tampaknya tidak hadir selama 1 - 3 hari dalam sebulan akibat *dismenore*.
2. 64,25% perempuan di Indonesia pernah mengalami *dismenore*
3. Berdasarkan hasil observasi awal, data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kota Gorontalo bahwa paling banyak populasi remaja dibawah naungan Wilayah Kerja Puskesmas Kota Selatan dimana terdapat 8 SMP dan 6 SMA. Menurut data dari Kantor Camat Kota

Selatan bahwa remaja dengan jumlah terbanyak berada di Kelurahan Limba B yaitu 1240 orang, dimana terdapat 122 orang yang berusia 15-20 tahun.

4. Hasil pengkajian melalui wawancara yang diwakili oleh 24 remaja di kelurahan Limba B yang biasa mengalami *dismenore* yaitu di dapatkan bahwa 4 orang mengalami nyeri ringan, 17 orang mengalami nyeri sedang dan 3 orang mengalami nyeri berat. Cara mereka melakukan penanganan ketika sedang mengalami *dismenore* yaitu dengan cara meminum air hangat, kompres air hangat dibagian perut, mengkonsumsi obat anti nyeri, mengoleskan minyak kayu putih dan ada juga yang dibiarkan sampai nyerinya hilang.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Adakah pengaruh pemberian aromaterapi lemon (citrus) terhadap penurunan Intensitas *Dismenore* remaja usia 15-20 tahun di Kelurahan Limba B Kota Gorontalo”.

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Tujuan peneltian ini adalah menganalisis pengaruh pemberian aromaterapi lemon (citrus) terhadap penurunan Intensitas *Dismenore* pada remaja usia 15-20 tahun di Kelurahan Limba B Kota Gorontalo.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi intensitas *dismenore* sebelum dilakukan tehnik aromaterapi lemon (citrus) pada remaja usia 15-20 tahun Kelurahan Limba B Kota Gorontalo.
2. Mengidentifikasi intensitas *dismenore* sesudah dilakukan tehnik aromaterapi lemon (citrus) pada remaja usia 15-20 tahun di Kelurahan Limba B Kota Gorontalo.
3. Menganalisis pengaruh pemberian aromaterapi lemon (*cytrus*) terhadap penurunan intensitas *dismenore* pada remaja usia 15-20 tahun di Kelurahan Limba B Kota Gorontalo.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat menjadi sumber informasi dan referensi dalam ilmu keperawatan khususnya terapi non farmakologis yang dapat digunakan dalam mengatasi *dismenore*.

1.5.2 Manfaat Praktif

1. Bagi Responden

Membantu responden dalam mengurangi *dismenore* saat periode menstruasi dengan cara yang mudah yaitu dengan menggunakan aromaterapi lemon (citrus), sehingga kegiatan atau aktivitas dapat diikuti dengan baik.

2. Bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan dapat menambah sumber pustaka institusi yang berkaitan dengan cara mengatasi *dismenore* pada remaja.

3. Bagi Peneliti

Memberikan kesempatan baru bagi peneliti untuk melakukan penelitian tentang pengaruh pemberian aromaterapi lemon (citrus) terhadap penurunan intensitas *dismenore*, serta dapat menjadikan penelitian ini sebagai studi banding bagi peneliti selanjutnya yang berkaitan dengan penanganan non farmakologi lainnya.