

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Remaja ialah masa peralihan dari anak-anak menuju ke dewasa, menurut *World health organization* (WHO) remaja ialah penduduk yang rentang usia 12-24 tahun, sedangkan menurut BKKBN usia remaja ialah 10-24 tahun dan belum menikah. Pada masa remaja terjadi perubahan mulai dari hormonal, fisik, psikologis maupun perubahan sosial, dimana kondisi tersebut disebut dengan masa pubertas. Masa pubertas pada remaja perempuan biasanya ditandai dengan pertumbuhan payudara, mengalami menstruasi, sedangkan pada remaja laki-laki ada tumbuhnya jakun dan biasanya laki-laki pada masa ini mengalami mimpi basah (Nasution et al., 2023)

Menstruasi adalah pengeluaran darah dari dalam uterus secara teratur yang biasanya dialami oleh perempuan. Menstruasi ini bisa disebut siklus yang biasanya terjadi secara rutin setiap bulan sebagai tanda bahwa remaja sudah mengalami masa pubertas atau kesiapan dalam organ reproduksi. Menstruasi ini dimulai pada perempuan usia 9-12 tahun, meskipun ada yang mengalami menstruasi lebih lambat sekitar 13-15 tahun. Hal ini biasanya terjadi setiap bulan dengan durasi waktu 3-8 hari dengan rata-rata siklusnya 28 hari. Durasi maksimal saat terjadi menstruasi ialah 15 hari (Pratiwi dkk, 2024).

Biasanya pada saat menstruasi remaja putri mengalami nyeri pada bagian perut yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari keadaan ini disebut dengan dismenore. Nyeri perut ini berasal dari rahim yang mengalami kontraksi

karena tidak adanya pembuahan yang menyebabkan endometrium meluruh dan terjadilah menstruasi (Salsabila et al., 2022)

Dismenore ialah nyeri perut pada bagian bawah perut yang dapat menjalar ke punggung dan kaki bagian bawah. Gejala dismenore pada setiap perempuan beragam tetapi gejala yang paling umum dialami oleh perempuan yang mengalami hal ini ialah nyeri pada perut bagian bawah menjalar ke punggung. Nyeri haid ini muncul pada hari ke 1-2 sebelum atau pada saat haid. Selain nyeri pada bagian perut bawah, perempuan yang mengalami dismenorea juga mengalami gejala yang lain seperti perut kembung, diare, sakit kepala, mual dan muntah, pusing, lemah, letih lesu serta kurang energi (Manuaba (2010) dalam Christiana & Dwi j, 2020).

Gejala fisik yang dapat terjadi saat menjelang atau saat menstruasi ialah kenaikan berat badan, payudara yang terasa nyeri, sakit kepala, migrain, pegal dan nyeri, gangguan pada kulit serta nafsu makan yang meningkat. Gejala psikologis yang dapat timbul ialah ketegangan, rasa ingin marah-marah, depresi, kelesuan, serta kurangnya konsentrasi (Salamah, 2019).

Menurut Irianti (2018) ada beberapa faktor-faktor yang dapat menyebabkan terjadinya dismenorea, faktor usia biasanya remaja yang mengalami menarche pada usia kurang dari 12 tahun, faktor indeks masa tubuh terutama pada remaja yang obesitas, adanya riwayat keluarga yang mengalami dismenorea, siklus menstruasi yang teratur, serta adanya kadar malondialdehyde (MDA) yaitu meningkatnya stress oksidatif. Sedangkan menurut Salamah (2019), faktor yang dapat mempengaruhi nyeri ialah menarche

pada usia dini, siklus haid yang Panjang, merokok atau minum alkohol, kurangnya olahraga, adanya masalah gizi atau obesitas serta stress.

Menurut data *World health organization* (WHO) didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) Wanita mengalami dismenore dengan (10-15%) mengalami dismenore berat. Di seluruh dunia pravelensi dismenore telah dilaporkan sebesar (25%) hingga (97%) rata-rata (50%) dan hamper (20%) kasus terjadi rasa sakit yang mengganggu. Di Indonesia sendiri angka kejadian dismenore yaitu 107.673 jiwa (64,25%) yang terdiri dari 59,671 jiwa (54,89%) mengalami dismenore primer dan 9,496 jiwa (9,36%) mengalami dismenore sekunder (F.W. Ningtyas W, 2019).

Berbagai macam cara penanganan yang dilakukan oleh perempuan ketika mengalami dismenore ialah dapat dilakukan dengan terapi farmakologis dan terapi non farmakologis. Penanganan pada dismenore dengan terapi farmakologis biasanya menggunakan obat-obatan yang dapat membantu mengurangi nyeri menstruasi. Sedangkan terapi non farmakologis yang dilakukan biasanya bisa berupa dengan aromaterapi, kompres hangat atau mandi air hangat, massage, latihan fisik (exercise), istirahat yang cukup, hipnoterapi, mendengarkan musik serta relaksasi seperti yoga dan nafas dalam (Puspita, 2019).

Metode terapi ini sendiri memiliki keunggulan dan kelebihan dibandingkan dengan metode penyembuhan lain. Adapun kelebihan dan keunggunan dari aromaterapi antara lain biaya yang dikeluarkan relatif murah, dapat dilakukan dalam berbagai tempat dan keadaan keadaan, dan tidak

mengganggu aktivitas yang bersangkutan. Aromaterapi dapat menimbulkan rasa senang pada orang lain dan cara pemakaian tergolong praktis dan efisien. Efek zat ditimbulkan tergolong cukup aman bagi tubuh dan khasiatnya terbukti manjur dan tidak kalah dengan metode terapi lainnya (Dhea Putri & Anwar, 2021).

Aromaterapi dapat digunakan secara alternatif mengurangi tingkat nyeri. Aromaterapi ialah pengobatan atau penanganan alternatif menggunakan bau-bauan atau wangi-wangian yang berasal dari senyawa-senyawa aromatik. Aromaterapi juga memiliki banyak manfaat diantaranya dalam membuat pikiran menjadi lebih rileks, mengurangi insomnia, mengurangi rasa sakit, menurunkan stress, meningkatkan kekebalan tubuh, memperbaiki masalah pencernaan serta dapat mengurangi sensasi mual (Tasalim & Laily, 2021).

Berbagai macam cara yang dilakukan dalam penggunaan aromaterapi yaitu dengan menghirup uap aromaterapi, menggunakan difuser, untuk mandi, digunakan untuk pijat serta bisa digunakan didalam kandungan produk perawatan tubuh. Berbagai macam minyak esensial yang digunakan sebagai aromaterapi seperti *Ginger, Geranium, Grapefruit, Lavender, lemon, Bunga Melati, jeruk atau orange peppermint, rosemary serta teatree*. Biasanya setiap varian tersebut memiliki berbagai fungsi yang berbeda-beda (Tasalim & Laily, 2021).

Lavender ialah bunga yang berwarna ungu kebiruan yang memiliki aroma yang khas serta lembut yang dapat menjadikan tubuh lebih rileks ketika menghirup aroma ini. Hal ini disebabkan karena didalam bunga lavender mengandung *linalyl asetat* dan *linalool*, yang dimana *linalyl asetat* berfungsi

untuk mengendorkan dan melemaskan system kerj asaraf dan otot yang mengalami ketegangan, sedangkan untuk *linalool* sendiri berperan sebagai relaksasi dan sedative sehingga dapat menurunkan nyeri haid (Fitria L dkk, 2021).

Aromaterapi dengan menggunakan minyak esensial lavender dipercaya memiliki efek relaksasi pada saraf dan otot yang tegang, terutama apabila dengan menggunakan Teknik inhalasi yang dapat menyebabkan sel reseptor masuk kedalam hidung sehingga dapat memberikan efek stimulus lalu impuls kemudian disalurkan melalui saluran penciuman tengah emosional otak atau sistem limbik sehingga hipotalamus terangsang dan melepaskan hormon endorphin dan serotonin, hal ini menyebabkan rasa nyeri berkurang, karena fungsi endorphin sendiri ialah membunuh rasa sakit secara alami, dan fungsi serotonin juga dapat meningkatkan mood, menjadi lebih rileks dan tenang (Maharani & Endang, 2022).

Aromaterapi lavender banyak digunakan dibidang klinis kebidanan dan ginekologi psikomatis, karena aromaterapi lavender digunakan sebagai perawatan untuk mengatasi nyeri, mengurangi rasa sakit pasca operasi Caesar, mengurangi depresi dan kecemasan pada ibu postpartum, dan dapat menurunkan nyeri haid (Idaningsih & Oktarini, 2020). Disamping hal itu aromaterapi lavender sendiri dapat meningkatkan gelombang alfa didalam otak, gelombang ini yang dapat menggambarkan keadaan yang rileks pada seseorang dan akan menghilang apabila seseorang banyak pikiran. Aromaterapi lavender ini juga memiliki rasa nyaman, keterbukaan, dan keyakinan. Disamping itu

lavender juga dapat mengurangi rasa tertekan, stress, rasa sakit, emosi yang tidak seimbang, rasa sakit, frustrasi, serta kepanikan (Lela Al, 2018).

Keistimewaan dari minyak lavender ini, memiliki banyak khasiat memberikan ketenangan, rasa nyaman dan mengurangi stress, relaksasi otot yang tegang, meredakan nyeri serta dapat sebagai antiseptik. pemberian aromaterapi ini ialah salah satu cara untuk merelaksasikan diri sehingga dapat menurunkan nyeri haid. Selain itu mudah di dapatkan, murah dan dapat digunakan kembali (Fransiska, 2022)

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Fitria et al., 2021) menunjukkan adanya penurunan nyeri setelah diberikan aromaterapi lavender dan peppermint, yang berarti baik pada aromaterapi lavender maupun peppermint memiliki kesamaan dapat menurunkan nyeri. Hal ini disebabkan karena efek dari aromaterapi tersebut yang memiliki kemampuan dalam mengurangi rasa Lelah, serta membuat tubuh menjadi lebih rileks. aromaterapi lavender sendiri memiliki kandungan zat aktif yang berupa *linalool* dan *linalyl* yang berfungsi sebagai analgetic, serta dapat meningkatkan hormon endorphen sebagai akibat rangsangan hipotalamus yang dapat menghasilkan rasa tenang, Bahagia dan rileks, serta dapat melemaskan otot-otot yang tegang akibat nyeri sehingga rasa nyeri yang dirasakan oleh remaja dapat berkurang dengan terapi inhalasi aromaterapi lavender dan sejauh ini tidak diketahui adanya kontraindikasi serta efek samping dalam penggunaan inhalasi aromaterapi lavender.

Menurut penelitian yang dilakukan (Sikumbang et al., 2023) bahwa terdapat perbedaan sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi bunga lavender

dan merupakan salah satu alternative nonfarmakologi yang efektif untuk menurunkan nyeri haid. Penelitian (Nuraeni & Nurholipah, 2021) juga terdapat pengaruh aromaterapi lavender terhadap intensitas nyeri haid (Dysmenorrhea) pada mahasiswi tingkat II di Stikes YPIB Majalengka. Karena adanya kandungan dalam lavender yang dapat memberikan efek terhadap pengurangan nyeri haid.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 19 Mei 2024 di Pondok An-Nur Ungaran, sekitar 36 santri sudah mengalami menstruasi. Dan setelah dilakukan wawancara dengan 20 santri perempuan, terdapat 1 santri yang belum mengalami menstruasi. Ada 1 santri yang tidak mengalami dismenorea, serta santri yang mengalami dismenorea penanganan yang biasa dilakukan 2 santri dengan kompres hangat, 2 santri dibawa tidur atau istirahat, 4 santri minum obat anti nyeri, serta 10 santri hanya dibiarkan saja. Dari hasil wawancara tidak ada santri yang menerapkan aromaterapi lavender dan hanya satu diantara mereka yang sekilas mengetahui tentang aromaterapi. Sehingga penulis tertarik untuk mengambil judul tentang “perbedaan intensitas nyeri haid sebelum dan setelah diberikan aromaterapi lavender”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan penjelasan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Adakah perbedaan intensitas nyeri haid Primer sebelum dan setelah diberikan aromaterapi lavender di pondok pesantren An-Nur Ungaran”.

### **C. Tujuan Penelitian**

#### 1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perbedaan intensitas nyeri haid primer sebelum dan setelah diberikan aromaterapi lavender di Pondok Pesantren An-Nur Ungaran.

#### 2. Tujuan khusus

- a. Mengetahui gambaran intensitas nyeri haid primer sebelum diberikan aromaterapi lavender di Pondok Pesantren An-Nur Ungaran.
- b. Mengetahui gambaran intensitas nyeri haid primer setelah diberikan aromaterapi lavender di Pondok Pesantren An-Nur Ungaran.
- c. Mengetahui perbedaan intensitas nyeri haid primer sebelum dan setelah diberikan aromaterapi lavender di Pondok Pesantren An-Nur Ungaran.

### **D. Manfaat**

#### 1. Manfaat teoritis

Manfaat teoritis yang didapatkan dalam penelitian diharapkan menambah pengetahuan serta sebagai referensi penelitian lebih lanjut dibidang kebidanan, khususnya perbedaan intensitas nyeri haid sebelum dan setelah diberikan aromaterapi lavender di Pondok Pesantren An-Nur Ungaran.

#### 2. Manfaat praktis

##### a. Bagi responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu responden dalam menurangi nyeri haid primer dengan menggunakan aromaterapi lavender.



b. Bagi bidan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan pertimbangan dalam mengurangi intensitas nyeri haid primer

c. Bagi peneliti

Hasil penelitian ini mampu memberikan pengalaman serta pengetahuan dalam melaksanakan penelitian tentang perbedaan intensitas nyeri haid primer sebelum dan setelah diberikan aromaterapi lavender di Pondok Pesantren An-Nur Ungaran

d. Bagi institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah sumber Pustaka dan sebagai referensi dalam mengurangi nyeri haid primer pada remaja.