

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Nyeri menstruasi yaitu satu dari gangguan menstruasi terjadi akibat kontraksi uterus yang sangat kuat, akibat prostaglandin yang berlebih pada seorang perempuan maka uterus akan sangat kuat (Sherwood, 2011). Nyeri terjadi saat menstruasi kira sebelum atau bersamaan selama kurang lebih 48 jam sampai sampai 72 jam (Reeder, 2011). Hal ini dapat mengganggu aktifitas sehari-hari yang sering di temui pada wanita yang masih muda dan reproduktif. Nyeri menstruasi sering disebut dengan *dismenore* (Kristian, 2010).

Data Sebanyak 90% perempuan di seluruh dunia menderita masalah menstruasi dan lebih 50% mengalami *dismenore* primer. Angka kejadian 64,25% yang terdiri dari 54,89% *dismenore* primer serta 9,36% *dismenor* sekunder yang terjadi di indonesia, remaja yang mengalami *dismenore* primer yaitu 60-75%, dengan seperempat dari jumlah tersebut mengalami nyeri ringan sampai berat serta tiga perempat lagi mengalami nyeri berat (Larasati & Alatas, 2016). Menurut Fatimah (2016) angka kejadian *dismenore* di Jawa Tengah secara umum sebanyak 56%.

Dismenore juga dapat mengakibatkan gangguan yang lain selain gangguan aktivitas yaitu memberikan dampak bagi psikologis dan fisik,

Seperti cepat lelah dan emosional (Kusmiran, 2011). *Dismenore* seringkali mengganggu aktivitas sekolah (Priscilla, 2012), sedangkan dampak paling banyak dirasakan karena keterbatasan aktivitas fisik, isolasi sosial, konsentrasi yang buruk, dan ketidakhadiran dalam proses belajar mengajar (Farotimi et al, 2015). 158 remaja yang mengalami *dismenore* berat mempunyai nilai rendah (6,5%), menurunnya gangguan konsentrasi (87,1%) serta absen sekolah (80,6%) (Iswari, Surinati, & Mastini, 2014). Upaya menangani nyeri *dismenore* bisa menggunakan farmakologi serta non farmakologi (Priscilla, 2012).

Penatalaksanaan *dismenore* dengan cara farmakologi bisa menggunakan terapi analgesik untuk menghilangkan nyeri, terapi analgesik dapat memberikan efek samping dan ketergantungan (Priscilla, 2012). Penanganan non farmakologi sering disebut dengan terapi komplementer. Pelayanan kesehatan yang dilakukan di dunia dan negara berkembang salah satunya menggunakan pengobatan komplementer. Aromaterapi dan teknik relaksasi nafas dalam adalah terapi komplementer dapat digunakan untuk mengurangi rasa nyeri (Padila, 2012).

Aromaterapi lemon adalah jenis aromaterapi yang mempunyai manfaat untuk menangani nyeri. Kandungan yang ada di dalam aromaterapi lemon salah satunya yaitu linalool bermanfaat untuk menstabilkan sistem saraf sehingga memberikan efek tenang serta nyaman bagi setiap orang yang menghirupnya (Wong, 2010). Penelitian yang pernah dilakukan oleh

Suwanti, Wahyuningsih, dan Liliana (2018), dan Sono et al. (2019) menunjukkan hasil adanya pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap penurunan intensitas nyeri *dismenore*. Sedangkan terapi relaksasi nafas dalam mampu mengatasi nyeri dimana teknik relaksasi nafas dalam mampu meningkatkan oksigen darah dan ventilasi paru (Priscilla, 2012). Teknik relaksasi nafas dalam bekerja untuk memberikan ketenangan pikiran, bisa dilakukan dengan cara mengambil nafas dalam, tahan selama lima detik, kemudian hembuskan secara pelan-pelan (Laila, 2011). Penelitian yang dilakukan Aningsih (2018) menunjukkan nyeri *dismenore* bisa ditangani dengan pemberian teknik relaksasi nafas dalam.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Sekolah Menengah Pertama (SMP) didapatkan data siswi berjumlah 63. Berdasarkan hasil wawancara dari 20 siswi 4 dari mereka mengalami *dismenore* berat sampai tidak masuk sekolah dan 16 dari mereka mengalami *dismenore* sedang dan masih bisa berangkat sekolah tetapi tidak bisa berkonsentrasi dalam pembelajaran. Dari 20 siswi yang mengalami *dismenore* mereka hanya mengetahui cara mengatasi *dismenore* dengan cara meminum jamu, tetapi dari 20 siswi tidak meminum jamu dan membiarkan rasa nyerinya karena mereka tidak suka minum jamu. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yaitu peneliti sebelumnya hanya menggunakan satu variabel dan ada juga yang membanding tetapi belum ada yang membandingkan antara aromaterapi lemon dan teknik relaksasi nafas dalam.

B. Perumusan Masalah

Studi pendahuluan yang dilakukan banyak anak yang mengalami *dismenore* yaitu 20% menagalami nyeri berat dan 80% mengalami nyeri sedang. Terapi ini belum pernah digunakan ataupun ada masih jarang dan belum ada yang membandingkan antara aromaterapi lemon dan teknik relaksasi nafas dalam, oleh karena itu peneliti tertarik untuk mengetahui “Adakah perbandingan pengaruh penggunaan aromaterapi lemon dan teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan *score* nyeri *dismenore* pada anak di SMP Islam Terpadu Ashodiqiyah Semarang?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui perbandingan pengaruh penggunaan aromaterapi lemon dan teknik relaksasi nafas dalam terhadap *score* *dismenore* pada anak di SMP Islam Terpadu Asshodihiyah Semarang.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengambarkan karakteristik responden anak di SMP Islam Terpadu Asshodihiyah Semarang
- b. Menjelaskan *score* nyeri sebelum dan sesudah penggunaan aromaterapi lemon terhadap *dismenore*.
- c. Menjelaskan *score* nyeri sebelum dan sesudah penggunaan teknik relaksasi nafas dalam terhadap *dismenore*.

- d. Menganalisa perbedaan selisih *score* nyeri setelah dan sebelum dilakukan aromaterapi lemon dan teknik relaksasi nafas dalam

D. Manfaat penelitian

1. Bagi Profesi Keperawatan

Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan materi pembelajaran, informasi, bahan diskusi untuk tenaga medis dan perawat tentang perbandingan pengaruh penggunaan aromaterapi lemon dan teknik relaksasi nafas dalam terhadap *dismenore*.

2. Bagi Masyarakat

Memberikan informasi yang bermanfaat bagi masyarakat untuk menangani *dismenore* dengan menggunakan aromaterapi lemon dan teknik relaksasi nafas dalam.

3. Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan

Informasi yang bermanfaat untuk pengembangan ilmu dalam bidang keperawatan dan sebagai bahan evaluasi serta dapat dijadikan referensi bagi rekan mahasiswa perawat dan umum.