

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

WHO (*World Health Organization*) mendefinisikan remaja sebagai fase perkembangan yang menjembatani anak-anak dan orang dewasa, yang secara spesifik berlangsung dari usia 10 hingga 19 tahun., ditandai oleh perubahan fisik, emosional, dan seksual. Sekitar 18% populasi dunia berada dalam rentang usia ini, dengan mayoritas remaja tinggal di negara berkembang. (Nainar et al., 2023)

Mengacu pada Permenkes RI No.25, remaja merupakan individu berusia 10-18 tahun. Sementara itu, data sensus menunjukkan bahwa 96,13% penduduk Indonesia berada pada rentang usia produktif (15-64 tahun), terdiri dari 140,8 juta wanita. (Penduduk, 2023).

Menurut, Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), remaja adalah individu berusia 10-24 tahun yang belum menikah (BKKBN, 2023). Masa ini merupakan tahapan peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai oleh perubahan fisik, mental, serta sosial budaya.

Masa remaja ditandai dengan berbagai perubahan, khususnya pada remaja putri, seperti terjadinya menstruasi. Menstruasi merupakan proses biologis bulanan berupa keluarnya darah dari rahim akibat peluruhan lapisan endometrium. Setiap bulan, ovarium secara bergantian melepaskan sel telur yang telah matang. Siklus ini berlangsung secara teratur dengan interval normal antara 21 hingga 35 hari. (April et al., 2023)

Sebagian besar wanita merasakan ketidaknyamanan saat menstruasi akibat dismenorhea, yaitu kram menyakitkan di area perut bagian bawah (Indrayani, 2023). Dismenorhea dapat mengganggu aktivitas seharian, menurunkan konsentrasi, serta meningkatkan resiko ketidakhadiran disekolah bagi remaja putri. Oleh karena itu, nyeri menstruasi perlu segera ditangani untuk mencegah dampak kesehatan yang lebih serius. (Sadiman, 2022)

Data WHO menyebutkan bahwa sekitar 90% perempuan mengalami dismenorhea, dengan 10-15% tergolong ringan. Studi global juga mencatat bahwa kasus dismenorhea primer melebihi 50% diberbagai negara. (Munir et al., 2024)

Data menunjukkan bahwa prevalensi dismenorhea pada wanita usia subur berkisar antara 45% hingga 95%. Di Indonesia, tercatat sebanyak 107.673 kasus, dengan 59.671 di antaranya mengalami dismenorhea primer dan 9.496 kasus dismenorhea sekunder. (Putri & Gati, 2023)

Menurut penelitian (Kadek Dwi Ariesthi, 2020) menjelaskan bahwasannya, dismenorhea yang dibiarkan tanpa adanya penanganan yang tepat dapat menyebabkan beberapa gangguan kesehatan yang cukup serius, seperti kanker serviks, infertilitas, diabetes mellitus, bahkan menyebabkan kematian.

Dismenorhea dapat ditangani melalui 2 pendekatan, yaitu dengan obat (farmakologis) dan tanpa obat (nonfarmakologis), tergantung pada tingkat keparahan yang dialami. Terapi farmakologis umumnya menggunakan obat seperti antiinflamasi nonsteroid (NSAID) seperti ibuprofen, diclofenac, aceclofenac, atau meloxicam untuk meredakan nyeri. Sementara itu, terapi nonfarmakologis mencakup metode alami seperti kompres hangat atau dingin di area nyeri, latihan pernapasan, istirahat yang cukup, olahraga ringan, konsumsi jamu, yoga, serta pijatan untuk membantu meredakan keluhan. (Hartinah et al., 2023)

Aromaterapi termasuk metode nonfarmakologis yang berfungsi sebagai terapi tambahan untuk membantu meredakan nyeri. Terapi ini memberikan efek relaksasi, menenangkan tubuh, memperlancar aliran darah, serta dianggap aman, terjangkau, dan efektif untuk mengurangi nyeri saat menstruasi.

Aromaterapi adalah metode alternatif yang menggunakan wewangian dari senyawa beraroma. Aroma yang dihirup merangsang system neurokimia di otak, sehingga thalamus melepaskan enkaphalin, yaitu senyawa alami yang berperan dalam meredakan nyeri dan menciptakan rasa tenang. (Nuraeni & Nurholipah, 2021)

Kandungan utama dalam minyak lemon adalah *limeone* (66-80%). *Limeone* bekerja dengan mengurangi aktivitas prostaglandin, sehingga dapat meredakan nyeri. (Ariani et al., 2023)

Pemberian pengetahuan mengenai aromaterapi ini juga dapat sangat membantu para remaja putri untuk memahami, mengetahui dan juga menerapkan bagaimana cara yang tepat untuk mengatasi nyeri ketika sedang menstruasi.

Mengacu pada studi pendahuluan oleh Ariani, Mulyani, dan Rosifa (2023) terhadap 35 responden menunjukkan bahwa sebelum intervensi aromaterapi, 25,7% mengalami nyeri haid ringan dan 74,3% nyeri sedang. Setelah pemberian aromaterapi, proporsi berubah menjadi 8,6% tanpa nyeri, 74,3% nyeri ringan, dan 17,1% nyeri sedang. Uji *Paired Sampel T-Test* menunjukkan penurunan rata-rata intensitas dismenorhea dari 4,29 menjadi 2,26 ($p < 0,05$) yang mengindikasikan efektivitas aromaterapi dalam menurunkan nyeri haid. (Ariani et al., 2023)

Mengacu pada uraian yang telah dijelaskan, penulis memutuskan untuk menjadikan hal tersebut sebagai dasar dalam pemilihan judul skripsi “Pengaruh Pemberian Pengetahuan Pada Remaja Putri Mengenai Aromaterapi Lemon Terhadap Penurunan Rasa Nyeri Dismenorhea di SMK Al-Razi Kec. Medan Johor Tahun 2025”.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah penelitian ini yaitu apakah remaja putri di SMK Al-Razi memiliki pengetahuan tentang aromaterapi lemon dalam mengurangi nyeri dismenorhea ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengidentifikasi sejauh mana pengetahuan mengenai Aromaterapi Lemon dapat memengaruhi pengurangan intensitas nyeri haid yang dialami oleh siswi di SMK Al-Razi..

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah :

- a. Mengetahui pengetahuan remaja putri sebelum mendapatkan pengetahuan tentang aromaterapi lemon dalam meredakan nyeri dismenorhea di SMK Al-Razi

- b. Mengetahui pengetahuan remaja putri sesudah mendapatkan pengetahuan tentang aromaterapi lemon dalam meredakan nyeri dismenorhea di SMK Al-Razi.
- c. Mengetahui pengaruh pemberian pengetahuan tentang aromaterapi lemon dalam meredakan nyeri dismenorhea remaja putri di SMK Al-Razi.

D. Ruang Lingkup

- 1. Pemanfaatan IPTEK di bidang Kebidanan sesuai dengan *Evidence Based* dan visi misi prodi.
- 2. Merancang solusi terhadap permasalahan kebidanan di lingkungan klinis maupun masyarakat.
- 3. Melakukan analisis data secara sistematis untuk mendukung pengambilan keputusan yang tepat dalam pelayanan dan pengelolaan kebidanan.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

- a. Memberikan peluang untuk menerapkan pengetahuan yang diperoleh selama perkuliahan dalam bentuk riset ilmiah yang mandiri dan sesuai kaidah ilmiah.
- b. Sebagai pemahaman baru terkait efektivitas aromaterapi lemon dalam meredakan nyeri haid.

2. Bagi Akademik/Institusi

Temuan penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi mahasiswa kebidanan yang akan melakukan penelitian serupa dikemudian hari.

3. Bagi Responden

Untuk mengidentifikasi peran terapi nonfarmakologis berupa aromaterapi lemon dalam manajemen dan penurunan nyeri dismenore pada kelompok remaja perempuan.