

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Menstruasi merupakan proses fisiologis pada wanita di masa usia subur. Proses ini terjadi secara periodik dan dipengaruhi oleh perubahan hormon estrogen dan progesteron. Pada dasarnya, menstruasi merupakan perdarahan akibat meluruhnya lapisan endometrium pada dinding rahim. Seorang wanita umumnya mengalami menstruasi setiap bulan. Namun, pada remaja yang baru memasuki *menarche*, siklus menstruasi sering kali tidak teratur dan dapat disertai keluhan nyeri yang dikenal dengan istilah dismenorea (Safriana & Sitaresmi, 2022).

Dismenorea merupakan masalah yang sering dialami wanita pada saat menstruasi. Menurut data Kementerian Kesehatan R.I. tahun 2022, sekitar 64,25% wanita usia remaja di Indonesia mengalami dismenorea. Dari persentase tersebut, sekitar 54,89% menderita dismenorea primer, sedangkan sekitar 9,36% menderita dismenorea sekunder. Secara keseluruhan, angka kejadian dismenorea pada wanita usia produktif diperkirakan berkisar antara 50-90% (Wahyudi et al., 2025). Prevalensi dismenorea pada wanita usia 10-19 tahun di Provinsi Jawa Tengah, apabila mengacu pada data Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah tahun 2017, berjumlah 1.465.876 orang atau sekitar separuh dari populasi tersebut (Mayang Sari et al., 2023)

Dismenorea dikarakteristikan dengan keluhan nyeri perut di area bawah yang terjadi sebelum, selama, hingga setelah menstruasi. Keluhan tersebut

sering kali disertai manifestasi lain, sakit kepala, mual, muntah, nyeri perut, *malaise* (Dian Furwasyih et al., 2025). Berbagai dampak negatif telah dikaitkan dengan dismenorea, di antaranya penurunan kualitas hidup dan terganggunya rutinitas sehari-hari (Riset Kesehatan Nasional et al., 2025). Wanita yang mengalami dismenorea sering tidak hadir di sekolah atau tempat kerja berulang kali sehingga mengganggu produktivitasnya. Selain itu, dismenorea dapat menyebabkan penurunan prestasi akademik karena remaja putri yang menderita dismenorea mengalami kesulitan konsentrasi dan proses belajar (Safriana & Sitaresmi, 2022). Kondisi tersebut dapat menimbulkan berbagai masalah keperawatan, antara lain intoleransi aktivitas, nyeri akut, mual, dan gangguan pola tidur. Di antara berbagai masalah tersebut, nyeri akut merupakan masalah keperawatan yang paling sering dialami oleh penderita dismenorea.

Nyeri akut merupakan pengalaman sensorik atau emosional yang berkaitan dengan kerusakan jaringan atau fungsional, dengan onset mendadak atau lambat dan berintensitas ringan hingga berat yang berlangsung kurang dari 3 bulan (PPNI, 2016). Dampak jika masalah nyeri akut pada dismen tidak segera diatasi akan menyebabkan Stres juga menjadi salah satu dampak dismenorea yang muncul sebagai respons individu terhadap kondisi yang mengganggu sistem kerja endokrin, sehingga dapat menimbulkan rasa nyeri saat menstruasi. Stres yang berlebihan dapat menyebabkan perubahan dalam kehidupan sehari-hari, hubungan sosial, serta timbulnya perasaan marah, takut, dan depresi. Berdasarkan fenomena yang terjadi, banyak remaja putri mengalami kesulitan mengendalikan emosi saat dismenorea, sehingga berdampak pada kondisi

psikologis mereka. Ketika mengalami stres, individu cenderung tidak mampu melakukan upaya pencegahan secara efektif, melainkan berusaha mengalihkan perhatian dari dismenore, sehingga stres yang berkelanjutan terjadi (Putriana et al., 2023).

Upaya penatalaksanaan dismenorea dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis maupun nonfarmakologis (Latifah et al., 2020). Pendekatan farmakologis untuk mengatasi *disminorea* melibatkan penggunaan analgesik. Meskipun analgesik efektif untuk mengurangi/menghilangkan dismenorea, namun penggunaannya dalam jangka panjang dapat menimbulkan dampak negatif (Tusyukriyah & Aisah, 2022). Beberapa dampak negatif tersebut berupa penurunan fungsi hati, jantung, ginjal, dan organ tubuh lain (Novitaningsih et al., 2024). Guna mengurangi efek samping terapi farmakologis, penanganan dismenorea lebih difokuskan pada terapi nonfarmakologis (Triwahyuniastuti, 2025). Terapi nonfarmakologis kerap dijadikan pilihan alternatif bagi wanita yang mengalami *dismenorea* untuk membantu menurunkan intensitas nyeri. Bentuk perawatan tersebut antara lain teknik relaksasi dengan pernapasan dalam, pemberian kompres hangat, mengonsumsi cokelat hitam, terapi musik, distraksi, aktivitas pijat ringan di perut (*effleurage massage*), TENS (*Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation*), akupresur, akupuntur, aromaterapi, olahraga secara teratur, dan herbal untuk meningkatkan gizi (Indah & Susilowati, 2022).

Salah satu metode nonfarmakologis yang bermanfaat untuk mengurangi dismenorea adalah teknik relaksasi dengan pemberian aromaterapi (Rambi et al.,

2019). Teknik ini merupakan terapi komplementer yang memanfaatkan minyak esensial, yaitu cairan dari tanaman yang mudah menguap, yang dapat mempengaruhi jiwa, kondisi emosi, kognitif, dan kesehatan seseorang. Jenis aromaterapi yang dapat digunakan beragam, seperti *tea tree*, melati, lavender, *peppermint*, ilang-ilang, dan lemon (Febriyanti et al., 2021). Aromaterapi bekerja melalui kandungan minyak esensial yang digunakan, sehingga dapat memberikan efek penyegar sekaligus membangkitkan energi dan semangat bagi penggunanya (Harianja & Yastirin, 2021). Salah satu jenis aromaterapi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri yaitu aromaterapi lemon (Rambi et al., 2019).

Aromaterapi lemon (*citrus*) termasuk salah satu tindakan relaksasi yang efektif untuk mengurangi *disminorea* (Murwani et al., 2025). Selain efektif untuk mengurangi nyeri, aromaterapi lemon dapat menyeimbangkan energi tubuh, menumbuhkan pikiran positif, memberikan ketenangan dan rasa nyaman, dan perasaan bahagia (Nurjanah, 2023). Senyawa aktif yang terkandung dalam aromaterapi lemon yaitu *limonene* (66-80%), *geranil asetat*, *terpine* (6-14%), *nerol*, α -*pinene* (1-4%), dan *myrcene*. *Limonene* merupakan komponen utama dalam senyawa kimia lemon yang berperan menghambat kerja prostaglandin sehingga dapat mengurangi nyeri (Murwani et al., 2025). Prostaglandin merupakan senyawa yang diproduksi oleh sel dan dapat memicu peningkatan tekanan otot, kontraksi otot rahim, serta penyempitan pembuluh darah rahim sehingga berakibat timbulnya nyeri iskemik dan kram saat menstruasi. Selain itu, prostagladin juga berpengaruh terhadap pengaturan

kontraktilitas otot polos serta aktivitas hormonal dalam tubuh (Ariani et al., 2023). Penggunaan aromaterapi lemon dapat memicu peningkatan aktivitas gelombang α (alfa) di otak. Aktivasi gelombang α berperan untuk menciptakan kondisi relaksasi dan menurunkan ketegangan sehingga dapat mengurangi dismenorea (Rambi et al., 2019).

Penelitian yang mendukung penggunaan aromaterapi untuk mengurangi tingkat nyeri dismenorea dilakukan oleh Rambi dkk (2019). Studi tersebut melibatkan 40 mahasiswi Program Studi Keperawatan Politeknik Negeri Nusa Utara sebagai partisipan. Intervensi yang diberikan berupa aromaterapi lemon selama kurang lebih 30 menit menggunakan humidifier dan dilakukan selama dua hari berturut-turut. Hasil penelitian memperlihatkan adanya penurunan rerata intensitas nyeri menstruasi setelah pemberian intervensi tersebut. Pada hari pertama, rata-rata skala nyeri menurun dari 3,65 sebelum intervensi menjadi 2,68 setelah intervensi. Sedangkan pada hari kedua, rata-rata nyeri yang semula 3,03 menurun menjadi 0,95. Hasil ini menunjukkan bahwa penggunaan aromaterapi lemon mampu memberikan efek relaksasi dan menurunkan intensitas dismenorea (Rambi et al., 2019).

Senada dengan penelitian Rambi dkk, hasil penelitian Tusyukriyah dan Aisah pada tahun 2022 juga memperlihatkan efektivitas aromaterapi lemon dalam menurunkan intensitas dismenorea pada dua remaja putri yang menjadi partisipan. Perbedaan skala nyeri didapatkan sebelum dan setelah pemberian aromaterapi lemon selama 3 kali pertemuan dan durasi 30 menit setiap sesi. Skala nyeri responden turun dari skala sedang, yaitu 5 pada subjek pertama dan

6 pada subjek kedua, menjadi skala nyeri 2 (ringan). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa aromaterapi lemon efektif dalam menurunkan dismenorea pada remaja putri (Tusyukriyah & Aisah, 2022).

Studi penelitian yang ketiga dilakukan oleh Vita Febriyanti pada tahun 2021 terhadap mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Baiturrahim Jambi. Penelitian ini melibatkan 20 mahasiswi yang mengalami dismenorea. Rata-rata skala nyeri sebelum diberikan intervensi adalah 4,45 (nyeri sedang); dan setelah diberikan aromaterapi lemon, skala nyeri turun menjadi 3,25 (nyeri ringan-sedang). Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa aromaterapi lemon (citrus) efektif untuk menurunkan intensitas nyeri haid (Febriyanti et al., 2021).

Mengacu pada fenomena tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pemberian aromaterapi lemon terhadap penurunan nyeri dismenorea pada remaja putri.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, penulis merumuskan masalah penelitian sebagai berikut: “Bagaimanakah efektivitas aromaterapi lemon dalam mengatasi nyeri akut pada remaja putri yang mengalami dismenorea?”

C. Tujuan Studi Kasus

1. Tujuan Umum

Mengetahui efektivitas aromaterapi lemon untuk mengatasi masalah nyeri akut pada remaja putri yang mengalami disminorea

2. Tujuan Khusus

- a. Memahami konsep menstruasi dan permasalahan dismenorea.
- b. Memahami konsep masalah nyeri akut dan strategi intervensinya.
- c. Menguraikan konsep tindakan aromaterapi lemon untuk mengatasi masalah nyeri akut pada penderita disminorea.
- d. Mengidentifikasi masalah keperawatan nyeri akut pada remaja putri yang menderita disminorea.
- e. Menganalisa efektivitas tindakan aromaterapi lemon dalam mengurangi skala nyeri pada remaja putri yang menderita disminorea

D. Manfaat Studi Kasus

1. Manfaat Untuk Pasien

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat langsung kepada pasien berupa penurunan tingkat nyeri melalui aplikasi aromaterapi lemon. Hasil penelitian juga diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan pasien dan keluarga tentang alternatif terapi untuk mengurangi perasaan nyeri akibat dismenorea.

2. Manfaat bagi peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengalaman peneliti tentang pemberian terapi nonfarmakologis, terutama pemberian

aromaterapi lemon, untuk mengurangi nyeri. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan landasan pengetahuan bagi peneliti lain untuk mengembangkan terapi komplementer dalam mengatasi nyeri haid.

3. Manfaat untuk institusi pendidikan

Penelitian ini diharapkan menjadi dasar untuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan jumlah responden yang lebih banyak.