

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1.Latar Belakang

Dismenore merupakan rasa nyeri pada bagian bawah perut yang terjadi karena adanya kram pada rahim, nyeri ini biasanya terjadi pada kondisi sebelum menstruasi dan selama periode menstruasi berlangsung¹. Nyeri yang dirasakan terkadang dapat menyebar ke bagian lainnya pada tubuh, seperti punggung bagian bawah, pinggang, panggul, paha bagian atas, dan betis². Dismenore terjadi tidak lepas dari adanya peran prostaglandin khususnya prostaglandin F2a (PGF2a) yang menyebabkan kontraksi uterus, kelebihan produksi prostaglandin di lapisan endometrium memicu kontraksi miometrium yang lebih kuat sehingga menimbulkan kontraksi otot rahim yang intens, pada perempuan dengan dismenore kadar prostaglandinnya 10 kali lipat lebih banyak jika dibandingkan dengan perempuan yang tidak dismenore^{3,4}.

Dismenore memiliki 2 jenis yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer merupakan nyeri kram dirasakan pada bagian abdomen sering diiringi dengan gejala nyeri pada bagian gastrointestinal, disertai rasa mual, muntah dan sakit kepala, namun dismenore primer ini bukan disebabkan oleh kondisi medis atau keadaan patologi yang mendasarinya, sedangkan dismenorea sekunder merupakan rasa nyeri kram menstruasi yang berkaitan dengan kasus patologi dan biasanya dirasakan bertahun-tahun terjadinya setelah menarche, biasanya keadaan ini bersifat kronis dan mengganggu pada produktifitas harian^{5,6}.

World Health Organization (WHO) pada tahun 2020 menyatakan, prevalensi kejadian nyeri menstruasi atau dismenore pada wanita di seluruh dunia mencapai 90%, yang setara dengan 1.769.425 individu. Jumlah tersebut menjabarkan, sekitar 10% hingga 16% mengalami dismenore berat⁷. Prevalensi angka kejadian dismenore di dunia masih tergolong sangat tinggi, dengan rata-rata lebih dari 50% remaja putri yang mengalami dismenore primer. Secara khusus, prevalensi dismenore cenderung lebih tinggi pada kelompok perempuan muda berusia antara 17 hingga 24 tahun, dimana prevalensi kasusnya mencapai antara 60% hingga 90%⁸.

Laporan data oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) pada tahun 2020, prevalensi kejadian dismenore di Indonesia mencapai 72,89%, lebih spesifiknya 54,89% kasus dismenore primer dan 9,36% kasus dismenore sekunder, dengan lebih dari separuhnya, yaitu sekitar 54%, terjadi pada remaja putri. Data lain juga diperoleh dari hasil kerja sama Kemenkes RI dengan *Burnet Institute* pada tahun 2021 menunjukkan angka yang lebih tinggi, di mana sebanyak 93,2% remaja putri mengalami dismenore dan 60 - 70 % mengalami dismenore primer^{9,10}.

Fenomena ini menunjukkan bahwa dismenore merupakan masalah kesehatan reproduksi yang sangat umum terjadi, apalagi dismenore primer merupakan salah satu keluhan menstruasi yang paling sering terjadi di kalangan remaja putri dan memiliki dampak yang signifikan. Kondisi ini tidak hanya menimbulkan rasa nyeri yang intens, tetapi juga berkontribusi pada timbulnya berbagai gangguan psikologis seperti konflik emosional, peningkatan tingkat ketegangan, kecemasan yang berkelanjutan, serta perasaan tidak nyaman yang mengganggu kesejahteraan individu. Dismenore primer juga berpotensi membatasi kemampuan untuk menjalankan aktivitas sehari-hari secara optimal, termasuk penurunan partisipasi dalam kegiatan akademik, sosial, dan fisik¹¹.

Tingkat keparahan dismenore primer dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain kualitas tidur yang buruk dengan pola istirahat yang tidak teratur, rendahnya aktivitas fisik rutin, ketidakcukupan pemenuhan status gizi, serta tingginya tingkat stres. Kondisi ini kerap dialami oleh mahasiswi, khususnya mahasiswi baru yang sedang berada pada masa transisi.¹² Adapun faktor lain yang menyebabkan terjadinya dismenore yaitu usia yang relatif muda saat terjadi menarche, adanya ketidak teraturan siklus menstruasi, serta durasi menstruasi yang memanjang. Faktor genetik juga memegang peranan penting, dimana riwayat keluarga dengan dismenore dapat meningkatkan risiko terjadinya kondisi serupa pada individu^{13,14}.

Dismenorea dapat diredakan dengan menggunakan berbagai metode, yang dibedakan dengan metode farmakologi dan metode non-farmakologi. Metode farmakologi dapat dilakukan dengan mengkonsumsi obat-obatan golongan analgesik seperti *paracetamol* dan *asam mefenamat*, namun pengkonsumsian obat analgesik dalam jangka waktu lama dapat memberikan efek samping seperti

kembung, mual hingga muntah, diare, inflamasi pada mukosa lambung, kemerahan pada kulit dan pusing¹⁵. Metode non-farmakologi atau terapi komplementer juga dapat dilakukan untuk mengurangi rasa nyeri yaitu dengan pemberian kompres hangat, senam, akupresure dan pemberian aromaterapi dengan relaksasi pernapasan^{16,17}.

Kompres hangat merupakan salah satu intervensi non-farmakologi yang paling umum digunakan dalam penatalaksanaan dismenore primer. Pemberian kompres hangat dapat menurunkan nyeri menstruasi melalui mekanisme stimulasi saraf non-nosiseptif berdiameter besar sehingga transmisi impuls nyeri menuju sistem saraf pusat dapat dihambat. Konduksi panas dari kompres hangat menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah, meningkatkan aliran dan sirkulasi darah, serta membantu relaksasi otot uterus. Kondisi ini berkontribusi dalam menurunkan spasme otot polos uterus, sehingga intensitas nyeri haid dapat berkurang secara signifikan¹⁸⁻²⁰.

Senam dismenore atau aktivitas olahraga ringan juga termasuk metode non-farmakologi yang efektif dalam mengurangi nyeri menstruasi. Aktivitas fisik berperan dalam meningkatkan sirkulasi darah ke seluruh tubuh, termasuk organ reproduksi, sehingga suplai oksigen ke jaringan uterus menjadi lebih optimal. Selain itu, olahraga dapat merangsang pelepasan endorfin yang berfungsi sebagai analgesik alami tubuh, membantu menekan produksi prostaglandin, serta memberikan efek relaksasi dan rasa nyaman. Apabila dilakukan secara rutin, senam dismenore dapat menurunkan intensitas maupun durasi nyeri menstruasi secara bertahap^{19,20}.

Akupresur merupakan salah satu terapi komplementer yang semakin banyak diterapkan dalam praktik kebidanan dan keperawatan untuk menangani dismenore primer. Metode ini bekerja melalui stimulasi titik-titik tertentu yang mampu memodulasi penghantaran impuls nyeri berdasarkan prinsip *gate control* serta merangsang pelepasan endorfin. Efek tersebut membantu merelaksasi otot uterus, meningkatkan sirkulasi darah di area pelvis, dan pada akhirnya menurunkan intensitas nyeri menstruasi²¹.

Aromaterapi merupakan salah satu metode non-farmakologi yang digunakan dalam penanganan nyeri menstruasi dengan cara menghirup minyak esensial secara

langsung memengaruhi sistem saraf pusat melalui jalur olfaktorius dan sistem limbik, yang berperan dalam pengaturan emosi, stres, dan persepsi nyeri. Terapi ini memanfaatkan minyak esensial untuk meningkatkan kenyamanan fisik dan emosional individu, sehingga menimbulkan efek relaksasi, rasa tenang, serta stabilitas emosional.

Aromaterapi lemon merupakan salah satu varian aromaterapi yang efektif dalam penanganan dismenore karena kandungan senyawa aktif dalam minyak esensialnya, meliputi *limonene* sebagai komponen utama ($\pm 66\text{--}80\%$), *geraniol aasetat*, *flavonoid*, *terpine* ($\pm 6\text{--}14\%$), *α -pinene* ($\pm 1\text{--}4\%$), *myrcene*, serta *linalool*²². Senyawa-senyawa tersebut memiliki efek analgesik, antispasmodik, dan anti-inflamasi, dimana *limonene* berperan dalam menghambat kerja prostaglandin sehingga menurunkan kontraksi uterus dan intensitas nyeri menstruasi, sementara *linalool* memberikan efek menenangkan dan stabilisasi emosional²³. Aroma lemon yang menyenangkan juga menstimulasi thalamus untuk mensekresikan enkephalin sebagai analgesik alami tubuh, sehingga membantu menurunkan persepsi nyeri, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan suasana hati pada individu yang mengalami dismenore²⁴.

Aromaterapi lemon merupakan intervensi non-farmakologi yang praktis dan mudah digunakan dalam mengatasi dismenore primer. Penggunaannya tidak memerlukan aktivitas fisik maupun peralatan khusus, sehingga dapat dilakukan secara mandiri dan fleksibel sesuai kebutuhan, termasuk pada individu dengan keterbatasan mobilitas atau saat nyeri menstruasi dirasakan cukup berat. Metode ini juga memberikan rasa nyaman saat digunakan, memiliki tingkat kepatuhan yang tinggi, relatif aman, serta jarang menimbulkan efek samping. Aromaterapi lemon juga dapat dikombinasikan dengan terapi non-farmakologi lainnya tanpa menimbulkan efek yang merugikan, sehingga menjadi pilihan yang sederhana dan nyaman untuk membantu meredakan nyeri menstruasi^{1,22}.

Hal ini telah dibuktikan melalui beberapa penelitian terdahulu yang menarik kesimpulan adanya pengaruh dari pemberian aromaterapi lemon dengan kejadian dismenore pada perempuan. Vebriyanti, dkk (2021) penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pemberian aromaterapi lemon (Citrus) terhadap penurunan skala nyeri dismenore pada mahasiswa dengan keluhan nyeri dismenore skala

sedang. Hasil intervensi yang dilakukan memberikan rasa rileks dan berdampak positif pada penurunan tingkat nyeri yang dirasakan responden²⁵.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Helmia dan Lusi (2022) bertujuan untuk membandingkan efektivitas aromaterapi lemon dan aromaterapi lavender dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan rata-rata skala nyeri pada kedua kelompok, hal ini dikarenakan ketika aromaterapi lemon terhirup sel-sel reseptor penciuman dirangsang dan impuls ditransmisikan ke pusat otak, atau sistem limbik. Aromaterapi dapat memberikan efek santai dan menenangkan selain itu juga meningkatkan sirkulasi darah²⁶.

Pemaparan diatas menarik kesimpulan bahwa penelitian mengenai pengaruh pemberian aromaterapi lemon (*Citrus Limon*) terhadap penurunan nyeri dismenore primer pada mahasiswi Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kedokteran Universitas Andalas angkatan 2024 perlu dilakukan. Mahasiswi kebidanan angkatan 2024 merupakan mahasiswi yang sudah mulai disibukan oleh kegiatan akademik maupun non akademik, selain menjalani perkuliahan sesuai jadwal, mahasiswi pada tahun ini juga sudah disibukan dengan kegiatan non akademik seperti mengikuti unit kegiatan mahasiswa dan kegiatan kepanitian lainnya. Kondisi ini berpotensi meningkatkan faktor risiko dismenore primer, seperti yang sudah dipaparkan diatas.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lemon (*Citrus Limon*) terhadap tingkat nyeri dismenore primer pada mahasiswi Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kedokteran Universitas Andalas angkatan 2024?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi lemon (*Citrus Limon*) terhadap tingkat nyeri dismenore primer pada mahasiswi Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kedokteran Universitas Andalas angkatan 2024.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui distribusi frekuensi karakteristik responden (usia, siklus menstruasi, dan lama menstruasi) mahasiswi Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kedokteran Universitas Andalas angkatan 2024.
2. Mengetahui distribusi frekuensi tingkat nyeri dismenore primer sebelum pemberian aromaterapi lemon pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol pada mahasiswi Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kedokteran Universitas Andalas angkatan 2024.
3. Mengetahui distribusi frekuensi tingkat nyeri dismenore primer sesudah pemberian aromaterapi lemon pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol pada mahasiswi Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kedokteran Universitas Andalas angkatan 2024.
4. Mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap tingkat nyeri dismenore primer pada mahasiswi Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kedokteran Universitas Andalas angkatan 2024.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat memberikan pengetahuan kepada penulis mengenai pengaruh pemberian aromaterapi lemon (*Citrus Limon*) terhadap tingkat nyeri dismenore primer pada mahasiswi Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kedokteran Universitas Andalas angkatan 2024 sekaligus memberikan pengalaman dalam menjalankan penelitian.

1.4.2 Manfaat Bagi Ilmu Pengetahuan

Penelitian ini dapat menambah wawasan dan literatur yang dapat digunakan untuk pengembangan pendidikan tentang pengaruh pemberian aromaterapi lemon (*Citrus Limon*) terhadap tingkat nyeri dismenore primer. Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu memberi pemahaman kepada para pembaca tentang pengaruh pemberian aromaterapi lemon (*Citrus Limon*) terhadap tingkat dismenore primer.

1.4.3 Manfaat Bagi Tenaga Kesehatan

Penelitian ini dapat menambah wawasan dan memberikan informasi yang bisa dijadikan bahan masukan bagi tenaga kesehatan khususnya bidan dalam memberikan pelayanan dan asuhan kebidanan mengenai pengaruh pemberian aromaterapi lemon (*Citrus Limon*) terhadap tingkat nyeri dismenore primer.