

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perubahan kadar hormon dalam tubuh dapat menyebabkan gangguan pada saat atau sebelum menstruasi yang disebut dengan *Pre Menstrual Syndrome* (PMS) yang salah satu gejalanya adalah nyeri pada perut bagian bawah atau dismenore primer (Wigunantiningih & Fakhidah, 2020). Dismenore primer merupakan kram *spasmodic* pada perut bagian bawah, yang terjadi sebelum atau selama periode menstruasi tanpa adanya patologi panggul. Dismenore terjadi pada hari pertama hingga ketiga menstruasi, dengan nyeri meluas pada daerah punggung, dan melebar ke daerah medial paha (Ferries-Rowe et al., 2020).

Dismenore primer sering terjadi pada kalangan remaja dan menimbulkan rasa nyeri yang bervariasi, mulai dari yang ringan, sedang, hingga berat. (Khasanah & Rejeki, 2022). Dismenore primer memberikan beberapa dampak buruk, khususnya terhadap remaja putri dalam usia sekolah. Dismenore primer kerap menghambat aktivitas belajar mengajar, menurunkan konsentrasi siswa di dalam kelas, dan mengakibatkan kantuk akibat nyeri yang dirasakan. Dismenore primer juga menjadi salah satu alasan ketidakhadiran remaja putri dalam aktivitas belajar mengajar (Febrina, 2021)

World Health Organization (WHO) tahun 2018 mencatat sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita mengalami dismenore primer, dengan 10-15% diantaranya mengalami gejala dismenore primer berat. Angka kejadian dismenore primer di Indonesia sebesar 112.657 (69,35%), yang terdiri dari 54,89% wanita mengalami

dismenore primer dan 9,36% wanita mengalami dismenore sekunder. Data Survei Kesehatan Reproduksi Remaja (SKRR) pada tahun 2021 di Jawa Timur ditemukan sekitar 4,653 remaja mengalami dismenore primer, dengan 90,25% mengalami dismenore primer dan 9,75% mengalami dismenore sekunder. Prevalensi remaja dengan keterbatasan aktivitas akibat dismenore primer sebesar 10% dan 70-90% remaja lainnya mengalami kesulitan dalam beraktivitas belajar, sosial, dan berolahraga (Meinawati & Malatuzzulfa, 2021).

Penatalaksanaan dismenore primer terbagi menjadi dua macam, yaitu terapi farmakologis dan non farmakologis. Terapi farmakologis merupakan penanganan nyeri menggunakan obat-obatan seperti analgesik dan kontrasepsi oral. Terapi farmakologis kerap memberikan efek samping berupa mual, muntah, sensitivitas pada payudara, perdarahan menstruasi, gangguan penglihatan dan pendengaran, sakit kepala, serta kerusakan organ (Doğan et al., 2020).

Terapi non farmakologis dipilih menjadi salah satu intervensi dalam menurunkan nyeri dismenore primer. Terapi non farmakologis dinilai lebih aman dan tidak memberikan efek samping. Terapi non farmakologi terdiri dari *massage*, *exercise activity*, olahraga, akupunktur dan akupresur, mobilisasi tulang belakang, perubahan gaya hidup, aplikasi kompres hangat, terapi relaksasi otot progresif, dan aromaterapi (Doğan et al., 2020). Relaksasi otot progresif telah populer dalam dunia kesehatan untuk mengatasi kekakuan otot, mengurangi nyeri, dan mengurangi kecemasan. Relaksasi otot progresif merupakan teknik relaksasi dengan menegangkan dan merileksasikan otot secara spontan, teratur, dan berurutan, hingga tubuh merasakan rileks (Çelik & Apay, 2021).

Terapi relaksasi otot progressif akan lebih efektif dalam meredakan nyeri apabila dipadukan dengan aromaterapi. Aromaterapi merupakan salah satu tindakan terapeutik yang dapat meningkatkan kesehatan fisik dan psikologis. Aromaterapi secara fisik berpengaruh dalam menurunkan nyeri pada seseorang, sedangkan secara psikologis, aromaterapi berpengaruh dalam merileksasikan pikiran, menurunkan ketegangan dan kecemasan, dan memberikan ketenangan pada seseorang (Mokoginta et al., 2020). Penelitian yang dilakukan oleh (ANITA, 2013), menyatakan bahwa tidak terdapat perbedaan efektifitas antara relaksasi otot progresif dan aromaterapi terhadap intensitas nyeri dismenore primer. Fakta tersebut menandakan bahwa relaksasi otot progresif dan aromaterapi merupakan terapi nonfarmakologis yang efektif dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore. Penelitian yang dilakukan Lisdiyanti (2020) juga mengungkapkan terdapat pengaruh yang signifikan terhadap pemberian relaksasi otot progresif dan aromaterapi dengan intensitas nyeri dismenore pada remaja (Usman, 2020).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 02 Desember 2022 di SMAN 1 Turen, didapatkan remaja putri kelas X sebanyak 247 siswi dengan 137 diantaranya mengalami nyeri pada saat menstruasi. Siswi kelas X yang mengalami nyeri dismenore pada setiap periode menstruasi sebanyak 65 orang, dengan gejala nyeri pada hari pertama hingga ketiga menstruasi. Remaja putri di SMAN 1 Turen mengalami beberapa gejala tambahan diantaranya sakit menjalar hingga ke punggung, cepat merasa lelah, pusing, dan kesulitan tidur. Remaja putri mengeluhkan beberapa dampak akibat dari menstruasi berupa perasaan tidak nyaman (80%), merasa kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari (78,3%), dan merasa kurang dapat berkonsentrasi dalam belajar mengajar (72,7%). Remaja

putri tidak membutuhkan obat-obatan dalam mengatasi nyeri dismore, namun remaja hanya melakukan istirahat sebentar untuk mengatasi nyeri dismenore yang dirasakan.

Berdasarkan fenomena dan latar belakang tersebut, penulis akan memberikan intervensi berupa relaksasi otot progresif dan aromaterapi. Terapi relaksasi otot progresif yang akan digunakan adalah teori milik *Jacobson*. Berbeda dengan penelitian sebelumnya, bahan aromaterapi yang digunakan adalah lilin aromaterapi dengan aroma yang beragam diantaranya aroma lavender, jasmine, mawar, *sandalwood*, dan lemon, dengan perlakuan selama 30 menit.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana pengaruh *progressive relaxation exercise* dan *aromatherapy* terhadap intensitas nyeri dismenore primer pada remaja putri?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh penggunaan *progressive relaxation exercise* dan *aromatherapy* terhadap intensitas nyeri dismenore primer pada remaja putri

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tingkat nyeri dismenore primer sebelum diberikan perlakuan pada remaja putri
2. Mengidentifikasi tingkat nyeri dismenore primer setelah diberikan perlakuan pada remaja putri

3. Menganalisis pengaruh *progressive relaxation exercise* terhadap intensitas nyeri dismenore primer pada remaja putri
4. Menganalisis pengaruh *aromatherapy* terhadap intensitas nyeri dismenore primer pada remaja putri
5. Menganalisis pengaruh *progressive relaxation exercise* dan *aromatherapy* terhadap intensitas nyeri dismenore primer pada remaja putri

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat menjadi *evidence based practice* dalam keperawatan dan memperkuat dukungan teoritis bagi pengembangan ilmu keperawatan, khususnya mengenai intervensi keperawatan dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore primer.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan pengembangan bidang keperawatan mengenai pengaruh pemberian *progressive relaxation exercise* dan *aromatherapy* terhadap intensitas nyeri dismenore pada remaja putri.

2. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat menjadi pedoman dalam mengidentifikasi pengaruh pemberian *progressive relaxation exercise* dan *aromatherapy* terhadap intensitas nyeri dismenore pada remaja putri dan sebagai aplikasi dalam penelitian.

3. Bagi Responden

Hasil penelitian ini digunakan sebagai sarana untuk memperoleh pengetahuan mengenai pengaruh pemberian *progressive relaxation exercise* dan *aromatherapy* terhadap nyeri dimenore pada remaja putri

