

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dismenore adalah rasa sakit diperut bawah saat menstruasi sehingga mengganggu setiap aktivitas wanita. Saat nyeri menstruasi otot rahim berkontraksi akibat peningkatan prostaglandin yang menyebabkan vasospasme dari arteriol urin sehingga terjadi iskemia dan kram diperut bagian bawah, yang dapat merangsang rasa nyeri saat menstruasi (Llewellyn, dalam Hutagaol, 2021).

Selain itu, kejadian *dismenore* di Indonesia cukup tinggi yaitu 54,89% *dismenore* primer dan 9,36% *dismenore* sekunder. Angka kejadian nyeri haid di Jawa Barat masih tinggi yaitu sebesar 51,86% wanita mengalami *dismenore*, 21,8% *dismenore* ringan, 19,34% *dismenore* sedang dan 10,72% *dismenore* berat berat (Marisa et al., 2022).

Pada sebagian besar orang, *dismenore* merupakan gejala yang normal, meskipun begitu jika tidak ditangani dengan segera dampak yang terjadi dapat berupa *dismenore* ringan yang menyebabkan banyak remaja putri membolos sekolah, mengganggu aktivitas, bahkan kehilangan kemampuan berkonsentrasi saat belajar, sedangkan *dismenore* berat menyebabkan infeksi, kista, kehamilan ectofik pecah atau kehamilan tidak terdeteksi, kemandulan, menstruasi yang bergerak mundur, dan aktifitas hidup sehari-hari terganggu (Fitri dalam Janwarin, 2021).

Seperti pada penelitian yang telah dilakukan oleh Kristina et al., (2021), mengatakan bahwa masih banyaknya remaja putri yang tidak bisa hadir ke sekolah dikarenakan mengalami *dismenore* sehingga menyebabkan beberapa siswa mengalami ketertinggalan pembelajaran. Oleh sebab itu, *dismenore* pada usia muda harus segera ditangani agar tidak terjadi efek yang lebih parah (Saputra dalam Azhari, 2021).

Penanganan *dismenore* dapat berupa nonfarmakologi dan farmakologi. Pengobatan *dismenore* dengan cara farmakologi yaitu dengan analgesik, terapi hormon, dan obat prostaglandin. Terapi obat pada prinsipnya adalah menghilangkan rasa sakit, sehingga menyebabkan ketergantungan dalam jangka panjang dan berdampak negatif bagi kesehatan. Efek samping penggunaan obat dalam jangka panjang dapat berupa gangguan saluran cerna seperti nyeri hidung, dispepsia dan muntah (Harel dalam Prastyaningrum, 2019). Dibanding terapi farmakologi, terapi nonfarmakologi lebih disarankan pada penanganan *dismenore* karena mempunyai lebih sedikit efek samping. Beberapa terapi non farmakologi yang diketahui dapat mengurangi nyeri akibat *dismenore* adalah kompres hangat, tidur yang cukup, mendengarkan musik, relaksasi, yoga, dan pijat *Effleurage* seperti penelitian yang pernah dilakukan oleh Lestari et al., (2017), bisa juga dilakukan aktivitas fisik ringan berupa senam untuk *dismenore* (Anjasmara dalam Solihah et al., 2021).

Senam atau olahraga merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk meredakan nyeri. Saat berolahraga, tubuh akan menghasilkan endorfin. Endorfin diproduksi di otak dan sumsum tulang belakang. Hormon ini

dapat bertindak sebagai obat penenang alami yang diproduksi oleh otak yang menimbulkan sensasi menyenangkan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *dismenore* lebih jarang terjadi pada atlet dibandingkan pada wanita yang tidak berolahraga (Nuraeni, 2018). Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan oleh Natalia et al., (2022), senam *dismenore* sangat efektif terhadap penurunan *dismenore*. Maka dari itu, salah satu aktivitas ringan yang dianjurkan adalah senam *dismenore*.

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Wulanda et al., (2020) didapati hasil perbedaan sebelum dan sesudah senam *dismenore* pagi dan sore ditentukan oleh skor pretes-postes pagi - 3,804, sedangkan skor pretes-postes sore hari adalah -5,239. Terlihat bahwa penurunan nyeri haid pada remaja putri saat menstruasi setelah senam *dismenore* paling sering terjadi pada sore hari dengan selisih -1,435, sehingga senam *dismenore* yang dilakukan sore lebih efektif dalam menurunkan nyeri *dismenore* dibandingkan senam *dismenore* yang dilakukan pagi saat nyeri *dismenore*. Maka dari itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian senam *dismenore* yang dilakukan pada pagi hari.

Senam *dismenore* merupakan latihan yang membantu meregangkan pinggang, panggul, dan perut. Senam *dismenore* bisa mengurangi nyeri pada menstruasi karena dengan senam *dismenore* aliran darah meningkat ke seluruh tubuh terutama pada organ reproduksi sehingga pembuluh darah lebih mudah menerima oksigen, setelah itu terjadi vasokonstriksi di otak dan sistem saraf di tulang belakang yang dapat berperan sebagai obat penenang alami yang diproduksi oleh otak sehingga dapat menghasilkan rasa nyaman dan meningkatkan kadar beta

endorfin dalam tubuh untuk menghilangkan rasa sakit (Nurjanah & Florencia, 2019). Tujuan senam *dismenore* yaitu membantu meredakan nyeri dan mencegah *dismenore* pada remaja yang mengalami gangguan menstruasi, dan juga sebagai alternatif terapi ketika mengatasi *dismenore*. Selain senam, terapi nonfarmakologi lain yang diajarkan yaitu penggunaan aromaterapi.

Aromaterapi adalah prosedur terapi menggunakan minyak esensial yang berguna untuk meningkatkan kondisi fisik dan mental. Setiap minyak esensial memiliki efek farmakologis seperti antibakteri, antivirus, diuretik, vasodilator, sedatif dan adrenal stimulant. Aromaterapi memiliki teknik penyampaian yang berbeda-beda tergantung bagaimana penggunaannya misalnya inhalasi, pijat, difusi, kompresi, pencelupan. Metode inhalasi dapat mempengaruhi otak dengan merangsang saraf penciuman dengan rangsangan penciuman khusus yang berhubungan langsung dengan hipotalamus yaitu bagian otak yang mengatur sistem kelenjar, hormon, pertumbuhan dan fungsi tubuh. Aromaterapi inhalasi bekerja lebih cepat dibandingkan mekanisme lainnya (Arwani dalam Nisa, 2020). Salah satu tehnik relaksasi yang dianjurkan untuk menurunkan nyeri yaitu dengan pemberian aroma terapi salah satunya yaitu aromaterapi *chamomile*. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Prastyaningrum (2019), terdapat perubahan pada *dismenore* sebelum dan setelah diberikan aromaterapi *chamomile*.

Chamomile memiliki kelebihan lainnya dibandingkan dengan aromaterapi lain yang sering digunakan. *Chamomile* adalah bunga kecil cantik yang memiliki sifat anti inflamasi, antispasmodic, dan tinggi kalsium yang dikenal dapat mengendurkan otot. *Chamomile* juga digunakan untuk menginduksi persalinan

saat melahirkan, dan efek *chamomile* dapat mengurangi kecemasan. Tumbuhan ini bermanfaat untuk mengurangi stres, cemas dan sensitive, mengendurkan sistem saraf dan menenangkan tubuh (Kashani dalam Prastyaningrum, *et.,al* 2019).

Pengaruh *chamomile* terhadap nyeri diketahui sebagai agen antiinflamasi, antioksidan, astringen ringan, dan penyembuhan. Mekanisme terapi *chamomile* pada meredakan nyeri berkaitan dengan mekanisme efek antiinflamasi dan aromaterapi, dimana serabut saraf di hidung mengirimkan input sensorik ke otak yang disebut sebagai memori, pusat insting, dan berbagai fungsi vital sehingga menyebabkan ketenangan dan kenyamanan (Putri et al., 2018).

Aromaterapi memang bisa berpengaruh pada ketenangan dan kenyamanan. Aromaterapi juga digunakan untuk mempengaruhi suasana hati lebih tenang atau kesehatan seseorang. Minyak esensial yang dihirup pasti akan memberikan manfaat psikologis dan kesehatan, sedangkan yang terbaik dalam mendapatkan ketenangan, kenyamanan pikiran, dan relaksasi fisik maupun mental adalah dengan doa dan berzikir. Sebagaimana Allah SWT berfirman dalam QS. Ar-Rad ayat 28 yang artinya:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: "(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram."

Berdasarkan studi pendahuluan yang sudah dilakukan oleh peneliti di UKS SMA Negeri 1 Soreang didapati bahwa penanganan yang saat ini dilakukan

adalah pemberian terapi farmakologi yaitu berupa pemberian obat analgesic, padahal seperti yang kita tahu bahwa pemberian analgesic mempunyai efek samping, untuk penanganan nonfarmakologisnya hanya dilakukan kompres hangat sedangkan, untuk latihan fisik seperti senam *dismenore* belum dilakukan begitupun dengan pemberian aromaterapi *chamomile*.

SMA Negeri 1 Soreang dipilih sebagai lokasi penelitian karena sekolah ini merupakan salah satu sekolah dengan jumlah siswi yang terbilang banyak di kecamatan Soreang. Dari total 1901 jumlah siswi SMA di Kecamatan Soreang (DAPODIK, 2022/2023.), sebanyak 681 siswi bersekolah di SMA Negeri 1 Soreang karena rata – rata siswa disini sudah berusia 15 - 18 tahun dimana usia tersebut adalah usia yang memasuki rata – rata remaja putri yang sudah mengalami menstruasi.

Hasil wawancara yang sudah dilakukan oleh peneliti kepada petugas UKS dan wakil kepala sekolah, didapat data bahwa sekitar 2-3 orang siswi kelas X dan XI di SMA Negeri 1 Soreang tiap minggunya selalu ada siswi yang datang untuk istirahat di Unit Kesehatan Sekolah (UKS) karena mengalami *dismenore*, begitu juga setelah dilakukan wawancara kepada beberapa siswi mengenai senam *dismenore* mereka mengatakan bahwa mereka belum pernah mendengar sebelumnya, orang – orang jarang mendengar senam *dismenore* bisa saja karena tidak tertarik akibat prosedur yang ribet dan tidak semudah seperti penanganan yang lain.

Fenomena permasalahan di atas menarik perhatian peneliti untuk melakukan penelitian mengenai Pengaruh Senam *Dismenore* dan Aromaterapi *Chamomile*

Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri *Dismenore* Pada Remaja Putri Kelas X dan XI di SMA Negeri 1 Soreang yang diharapkan dapat membantu mengurangi dan mengatasi *dismenore* khususnya pada remaja.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka perumusan masalah pada skripsi ini adalah “Apakah terdapat Pengaruh Senam *Dismenore* dan Aromaterapi *Chamomile* Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri *Dismenore* Pada Remaja Putri Kelas X dan XI di SMA Negeri 1 Soreang”?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum pada penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam *dismenore* dan aromaterapi *chamomile* terhadap penurunan tingkat nyeri *dismenore* dengan mengaplikasikan senam *dismenore* dan pemberian aromaterapi *chamomile* untuk mengurangi tingkat nyeri *dismenore* pada remaja putri kelas X dan XI di SMA Negeri 1 Soreang.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus pada penelitian ini adalah untuk:

- a. Mengidentifikasi skala nyeri *dismenore* pada remaja sebelum melakukan senam *dismenore* dan pemberian aromaterapi *chamomile* pada kelas X dan XI di SMA Negeri 1 Soreang
- b. Mengidentifikasi skala nyeri *dismenore* pada remaja sesudah melakukan senam *dismenore* dan pemberian aromaterapi *chamomile* pada kelas X dan XI di SMA Negeri 1 Soreang

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Manfaat secara teoretis diharapkan hasil penelitian ini bermanfaat untuk menambah pengetahuan tentang *dismenore* khususnya dalam bidang keperawatan maternitas dalam mengkaji pengaruh senam *dismenore* dan aromaterapi *chamomile* terhadap penurunan tingkat nyeri *dismenore*.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Siswi SMA Negeri 1 Soreang

Untuk menambah ilmu pengetahuan dan mampu mengantisipasi nyeri pada saat *dismenore* di bidang kesehatan dengan memberikan senam *dismenore* dan aromaterapi *chamomile* pada remaja putri yang mengalami nyeri *dismenore* selama menstruasi.

b. Untuk pihak sekolah

Diharapkan bermanfaat sebagai bahan pembuatan program penyuluhan kesehatan reproduksi secara rutin.

E. Sistematika Penulisan

Sistematika dalam penelitian ini yang berjudul “Pengaruh Senam *Dismenore* dan Aromaterapi *Chamomile* Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri *Dismenore* Pada Remaja Putri Kelas X dan XI di SMA Negeri 1 Soreang” adalah:

BAB I PENDAHULUAN

Berisi latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian secara umum dan khusus, manfaat penelitian dan sistematika penulisan.

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

Berisi landasan teoretis, kerangka pemikiran, hasil penelitian relevan dan hipotesis.

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

Berisi metode penelitian, variabel penelitian, definisi operasional, populasi dan sampel, teknik pengumpulan data, uji validitas dan uji reabilitas, pengolahan dan analisis data, prosedur penelitian, lokasi dan waktu penelitian, dan etika penelitian.