

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kesehatan reproduksi remaja adalah keadaan sehat yang meliputi sistem, fungsi, dan proses reproduksi remaja. Yang dimaksud sehat di sini bukan hanya bebas dari penyakit atau kecacatan, tetapi juga waras secara sosial dan budaya. Remaja perlu mengetahui tentang kesehatan reproduksi agar dapat menerima informasi yang benar tentang proses reproduksi dan berbagai faktor yang melingkupinya. Dengan informasi yang benar, remaja diharapkan memiliki sikap dan perilaku yang bertanggung jawab terkait proses reproduksi (Rahayu et al, 2019).

Masa remaja merupakan masa transisi yang ditandai oleh adanya perubahan fisik, emosi dan psikis. Masa remaja antara usia 10-19 tahun, adalah suatu periode masa pematangan organ reproduksi manusia, dan sering disebut masa pubertas. Masa pubertas ditandai dengan terjadinya perubahan-perubahan fisik (meliputi penampilan fisik seperti bentuk tubuh dan proporsi tubuh) dan fungsi fisiologis (kematangan organ-organ seksual). Perubahan fisik yang terjadi pada masa pubertas ini merupakan peristiwa yang paling penting, berlangsung cepat, drastis, tidak beraturan dan bermuara dari perubahan pada sistem reproduksi. Hormon-hormon mulai di produksi dan mempengaruhi organ reproduksi untuk memulai siklus reproduksi serta mempengaruhi terjadinya perubahan tubuh. Perubahan tubuh ini disertai dengan perkembangan

bertahap dari karakteristik seksual primer dan karakteristik seksual sekunder. Karakteristik seksual primer mencakup perkembangan organ-organ reproduksi, sedangkan karakteristik seksual sekunder mencakup perubahan dalam bentuk tubuh sesuai dengan jenis kelamin misalnya, pada remaja putri ditandai dengan menstruasi pertama (menarche), tumbuhnya bulu-bulu pubis pembesaran buah dada, pinggul, sedangkan pada remaja putra mengalami *pollution* (mimpi basah pertama), pembesaran suara, tumbuh rambut-rambut pubis, tumbuh rambut pada bagian tertentu seperti di dada, dikaki, kumis dan sebagainya (Rahayu dkk, 2019).

Menstruasi merupakan periode pengeluaran cairan darah dari uterus, yang disebabkan oleh rontoknya endometrium. Endometrium terdiri dari sel-sel pencahan endometrium dan stromal, sel-sel darah tua, dan sekresi kelenjar. Pada awal menstruasi, kadar estrogen, progesterone, dan LH menurun atau pada kadar terendahnya selama siklus, dan kadar FSH baru mulai meningkat. Estrogen dapat menyebabkan peningkatan kontraksi uterus secara berlebihan, peningkatan kontraksi secara berlebihan ini dapat menyebabkan nyeri. Selain itu hormon adrenalin juga meningkat sehingga menyebabkan otot tubuh tegang termasuk otot rahim dan dapat menjadikan nyeri ketika menstruasi (dismenore) (Andira, 2017).

Dismenore dibagi menjadi dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer adalah nyeri haid yang tidak didasari kondisi patologis, seperti endometriosis, mioma uteri, stenosis serviks, dan malposisi uterus. Sedangkan dismenore sekunder adalah nyeri haid yang didasari kondisi

patologis (Larasati & Alatas, 2016 dalam Khotimah & Subagio, 2021). Gejala dismenore primer yaitu nyeri terutama pada daerah suprapubik, kadang-kadang menyebar ke paha bagian dalam dan punggung bawah. Sedangkan gejala dismenore sekunder adalah konsep dismenore pada usia >25 tahun disertai gejala dispareunia, adanya keluhan saat buang air besar (*dyschezia*), dan didapatkan keluhan yang progresif bertambah berat (Akbar, Tjokroprawiro, Hendarto, 2022).

Dismenore primer biasa terjadi pada rentang usia remaja awal menuju dewasa muda yaitu usia 15-25 tahun dikarenakan pada usia ini terjadi optimalisasi saraf rahim sehingga sekresi prostaglandin meningkat yang menyebabkan timbulnya rasa sakit (Murtiningsing, 2015). Dismenore dapat menyebabkan remaja menjadi lemas tidak bertenaga sehingga berdampak negatif pada aktivitas sehari-hari dan secara fisikologis akan mengganggu, bahkan menjadi salah satu alasan penderita tidak melakukan aktivitas kegiatan sehari-hari, kehilangan konsentrasi belajar disekolah dan izin tidak mengikuti pembelajaran (Dewi, 2019). Oleh karena itu, dismenore remaja harus ditangani untuk menghindari efek diatas (Isgiyanto, 2011 dalam Nurwana, 2017).

Penanganan dismenore primer mengatasi terlebih dahulu tanpa obat. Seperti berolahraga secara teratur, mengonsumsi rendah lemak, tinggi karbohidrat, kaya akan zat besi, kalsium, dan vitamin B kompleks, kemudian dengan kompres hangat, misalnya dengan meletakan botol yang telah diisi air hangat pada bagian yang nyeri (Faozan, 2021).

Dismenore dapat diatasi dengan dua cara yaitu secara farmakologis maupun non farmakologis. Penanganan secara farmakologis dilakukan dengan pemberian analgesic golongan *Non Steroid Anti Inflamasi Drug* (NSAID), salah satu contohnya adalah paracetamol dan ibuprofen. Sedangkan nonfarmakologis dapat diberikan dengan kompres hangat, pijat, aktivitas fisik (olahraga), seperti mendengarkan music, hipnoterapi dan relaksasi seperti yoga dan pernapasan dalam (Puspita, 2019). Berbeda dengan farmakologis yang dapat menyebabkan efek samping adiktif, penanganan non farmakologis lebih aman digunakan karena tidak menimbulkan efek samping seperti obat-obatan karena terapi non farmakologis menggunakan proses fisiologis (Rohani, 2011).

Metode yang dapat meminimalisirkan efek samping farmakologis, salah satu alternatifnya adalah terapi komplementer atau non medis (Abubakar et al., 2020). Terapi komplementer yang bisa menyebabkan untuk menangani dismenore diantaranya adalah kompres hangat, relaksasi genggam jari, *massage*, yoga, relaksasi progresif, meditasi, akupuntur dan aromaterapi untuk mengurangi rasa tidak nyaman pada menstruasi (Sharghi et al., 2019).

Terapi yang mudah dilakukan secara mandiri dan dapat dilakukan kapanpun adalah relaksasi genggam jari. Teknik relaksasi genggam jari merupakan cara yang mudah untuk mengelola emosi dan mengembangkan kecerdasan emosional disepanjang jari-jari. Titik-titik refleksi pada tangan menyebabkan rangsangan secara reflek (spontan) pada saat genggam. Rangsangan tersebut akan mengalir secara gelombang menuju otak. Gelombang tersebut diterima otak dan diproses dengan cepat diteruskan

menuju saraf pada organ tubuh yang mengalami gangguan, sehingga sumbatan dijalur energi menjadi lancar (Astutik & Kurniawati, 2017). Hasil penelitian Ningsih dan Wahyuni (2021) didapatkan bahwa teknik genggam jari berpengaruh dalam menurunkan nyeri dismenore pada remaja.

Kemudian pada saat teknik genggam jari peneliti akan mengkombinasikan dengan aromaterapi agar lingkungan sekitar lebih nyaman dan responden lebih rileks. Aromaterapi yang digunakan untuk dismenore salah satunya adalah dengan menggunakan aromaterapi lemon. Aromaterapi lemon dapat menurunkan nyeri dan cemas serta berguna untuk remaja menstabilkan sistem saraf sehingga dapat menimbulkan efek tenang bagi siapapun yang menghirupnya. Hasil penelitian Nurpratiwi, Yousriatin, Maulidiyah (2019) didapatkan bahwa aromaterapi lemon (*cytrus*) dapat menurunkan nyeri dismenore pada remaja.

Teknik menggunakan aromaterapi dapat berupa teknik inhalasi uap. Inhalasi uap adalah teknik menghirup uap hangat dari air mendidih. Selain itu, inhalasi uap juga merupakan teknik yang cukup mudah digunakan, hanya membutuhkan air panas, wadah, minyak atsiri, dan handuk (Jo & Lee, 2018). Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Vita Febrianti dkk pada 20 mahasiswa yang mengalami dismenore menunjukkan bahwa aromaterapi lemon (*cytrus*) berpengaruh terhadap skala nyeri dismenore yang diberikan dengan cara inhalasi. Maka dari itu peneliti akan menggunakan teknik *steam inhalation* sebagai cara untuk menurunkan nyeri saat dismenore.

Berdasarkan data Kementrian Penelitian dan Kebudayaan di Kec. Blubur Limbangan terdapat 4 SMA, 12 SMK dan 6 MA. Kemudian peneliti melakukan survei ke beberapa sekolah yang ada di Kec. Blubur Limbangan diantaranya, SMAN 13 Garut dengan jumlah 236 siswi, SMK As-syukron dengan jumlah 42 siswi, SMAS YPI Pulosari Limbangan dengan jumlah 141 siswi, dan ke SMK Kesehatan Bhakti Kencana Limbangan dengan jumlah 250 siswi. Dari data diatas jumlah remaja putri paling banyak adalah di SMK Kesehatan Bhakti Kencana Limbangan.

Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan pada tanggal 21 April 2022 di SMK Kesehatan Bhakti Kencana Limbangan penelitian melakukan survei awal pada UKS SMK Kesehatan Bhakti Kencana Limbangan Garut berdasarkan data dari bulan Januari-Maret 2022 didapatkan sekitar 20 siswi dibawa ke UKS karena dismenore, nyeri yang dirasakan siswi tersebut yaitu nyeri dibagian perut bawah dan pada saat siswi tersebut dibawa ke UKS terlihat siswi tersebut menahan rasa sakit dan bahkan ada yang datang dengan kondisi menangis karena rasa sakit.

Upaya yang diberikan oleh petugas UKS pada siswi dismenore tersebut adalah memberikan siswi tersebut obat anti nyeri kemudian menyarankan siswi tersebut untuk beristirahat, namun apabila dismenorenya tidak membaik maka siswi tersebut akan dipulangkan. Menurut salah satu guru disana akibat dari adanya siswi yang mengalami dismenore diantaranya banyak siswi yang absen atau tidak hadir, kemudian banyak siswi yang tidak berkonsentrasi saat belajar. Dari dampak tersebut akan membuat banyak siswi ketinggalan mata pelajaran.

Kemudian peneliti juga melakukan wawancara terbuka pada siswi XI yang berjumlah 40 orang, keluhan yang paling banyak siswi rasakan adalah nyeri dibagian perut bawah dan punggung. Penanganan yang siswi tersebut lakukan pada saat dismenore di rumah adalah mereka biasanya hanya melakukan kompres hangat dibagian perut dan 1 diantaranya menggunakan obat anti nyeri (ibuprofen).

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Teknik Genggam Jari Dan Aromaterapi Lemon Terhadap Dismenore Pada Siswi Di SMK Kesehatan Bhakti Kencana Limbangan”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan permasalahan di atas, maka rumusan masalahnya adalah “Bagaimana Pengaruh Teknik Genggam Jari Dan Aromaterapi Lemon Terhadap Dismenore Pada Siswi Di SMK Kesehatan Bhakti Kencana Limbangan Garut”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik genggam jari dan aromaterapi lemon terhadap penurunan dismenore pada siswi di SMK Kesehatan Bhakti Kencana Limbangan Garut.

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Mengidentifikasi dismenore pada siswi di SMK Kesehatan Bhakti Kencana Limbangan Garut sebelum dan sesudah intervensi teknik genggam jari dan aromaterapi lemon diberikan.
- 2) Mengidentifikasi pengaruh teknik genggam jari dan aromaterapi lemon pada siswi di SMK Kesehatan Bhakti Kencana Limbangan Garut.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis, untuk memberikan informasi khususnya yang berkaitan dengan pengaruh pemberian teknik genggam jari dan aromaterapi lemon untuk menurunkan nyeri dismenore pada remaja.

1.4.2 Manfaat Praktis

1.4.2.1 Bagi Sekolah/UKS

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan dalam proses pelayanan sekolah khususnya UKS untuk menambah alternatif dalam mengatasi dismenore pada siswi.

1.4.2.2 Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat diterapkan untuk mengatasi dismenore pada remaja putri khususnya dalam manajemen nyeri secara non-farmakologis.

1.4.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi ataupun acuan untuk penelitian selanjutnya dengan variabel, tempat dan waktu yang berbeda.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian ini yaitu, Keperawatan Anak dan Maternitas dengan menggunakan desain Quasi Eksperimen *one group pretest-posttest design*. Populasinya adalah remaja putri di SMK Kesehatan Bhakti Kencana Limbangan Garut. Variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah teknik genggam jari dan aromaterapi terhadap penurunan dismenore. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *consecutive sampling*. Instrumen yang akan digunakan yaitu dengan menggunakan lembar observasi *Numeric Rating Scale* (NRS). Waktu pelaksanaan Januari-Juli 2022.