

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dismenorea merupakan nyeri haid yang ditandai dengan kram yang timbul dari rahim dan merupakan salah satu masalah yang paling umum terjadi pada perempuan usia reproduksi (Wang dkk., 2022). Dismenorea biasanya diikuti gejala-gejala terkait lainnya seperti pusing, sakit kepala, mudah tersinggung, diare, mual dan muntah (Sánchez, Fenández, Zafra, Pichardo, & Martinez, 2020). Gejala-gejala tersebut memiliki efek negatif pada kualitas hidup perempuan dan hal ini menyebabkan tingginya tingkat ketidakhadiran di sekolah dan terbatasnya partisipasi dalam berbagai kegiatan (Abdel-Salam, Alnuman, Alrwuaili, Alrwuaili, & Alrwuaili, 2018).

Hasil survei penelitian yang dilakukan oleh Hailemeskel, Demissie, dan Assefa (2016) pada mahasiswi di Ethiopia, bahwa yang mengalami dismenorea mencapai 88,3% dan mempunyai efek negatif pada prestasi akademik mereka. Dari jumlah tersebut diantaranya 80% tidak masuk kuliah, 66,8% tidak dapat berkonsentrasi ketika kegiatan belajar, 56,3% ketidakhadiran di kelas, 47,4% rendahnya partisipasi di kelas, 37,8% keterbatasan dalam mengikuti kegiatan olahraga, 31,7% keterbatasan dalam bersosialisasi bersama teman, dan 21% ketidakmampuan mengerjakan pekerjaan rumah (Hailemeskel dkk., 2016).

Dismenorea ini dapat ditangani agar tidak semakin memburuk dengan dua upaya penanganan yakni secara farmakologi dan non farmakologi (Idaningsih & Oktarini, 2020). Penanganan farmakologisnya yakni dengan pemberian obat analgetik seperti anti radang atau anti inflamasi (Christiana & Jayanti, 2020). Namun, dengan mengonsumsi obat analgetik dapat menimbulkan efek samping yang tidak baik bagi pengonsumsinya (Thenmozhi & Bhuvaneshwari, 2020). Tingkat kegagalannya pun bisa mencapai 20 - 25% dan persentase ini belum termasuk efek samping seperti sakit kepala, gangguan pencernaan, dan rasa kantuk (Xu, Yang, & Wang, 2020). Terdapat banyak upaya non farmakologi alternatif yang dapat meminimalisir efek samping tersebut salah satunya dengan aromaterapi

lavender sebagai pengaplikasian topikal dengan teknik inhalasi (Thenmozhi & Bhuvaneshwari, 2020).

Menurut penjelasan Thenmozhi & Bhuvaneshwari (2020), aromaterapi secara tradisional sering digunakan untuk mengurangi gejala dismenorea terutama mengurangi rasa sakit dan pengaplikasian aromaterapi lavender melalui teknik inhalasi akan merangsang hipotalamus untuk melepaskan hormon endorfin, enkefalin dan serotonin yang dapat menimbulkan rasa rileks, meringankan rasa nyeri dan mengurangi rasa stres. Bunga Lavender (*Lavandula*) yang memiliki kandungan komponen kimia aktif yaitu *linalool* dapat secara langsung memengaruhi sistem limbik sehingga dapat memberikan efek relaksasi, ketenangan dan mengurangi intensitas nyeri kram pada saat menstruasi berlangsung (Nurak, Lerik, Tibuludji, Muntasir, & Refli, 2021). Selain mengandung *linalool*, bunga lavender mengandung *linalyl acetate* yang dapat merilekskan dan mengendurkan sistem saraf otot (Ertiana & Pratami, 2021).

Lavender juga memiliki efek sedatif atau senyawa yang memiliki kemampuan menekan fungsi pusat saraf sehingga menghasilkan efek positif yakni menenangkan dan menghambat sistem prostanoid yang terlibat dalam memproduksi prostaglandin E_2 dan $F_{2\alpha}$ di dalam rahim (Zayeri, Dehkordi, & Baharanchi, 2019). Aromaterapi lavender juga mempunyai keunggulan lainnya seperti dari segi biaya yang terjangkau, mudah untuk diterapkan dan aman untuk dilakukan di mana dan kapan saja (Nurak dkk., 2021). Dibuktikan dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Pustikawaty dkk. (2016) didapatkan bahwa sebelum diberikan aromaterapi lavender 25% mengalami nyeri ringan, 68.8% mengalami nyeri sedang dan 6.3% mengalami nyeri berat. Setelah pemberian aromaterapi lavender didapatkan 18.8% tidak menimbulkan rasa sakit, 75% nyeri ringan dan 6,3% nyeri sedang dengan nilai $p < 0,000$.

Sejalannya dengan itu, peneliti memilih pengaplikasian aromaterapi lavender dengan teknik inhalasi melalui sediaan *roll on* dikarenakan media ini cenderung lebih mudah dengan ukurannya yang tidak menghabiskan kapasitas tempat di tas dan meminimalisir cairan aromaterapi lavender ini berceceran atau tumpah. Dikutip dari Sofiani & Pratiwi (2017), sediaan aromaterapi *roll on* adalah

jenis sediaan yang paling populer digunakan saat ini. Selain penggunaannya yang praktis, mudah, dan menarik, sediaan ini efektif untuk meredakan berbagai keluhan seperti pusing, sakit kepala, dan ketidaknyamanan lainnya (Sofiani & Pratiwi, 2017) dan belum ada yang melakukan dengan teknik inhalasi sediaan *roll on* untuk pemberian aromaterapi lavender. Lalu untuk penilaian skala nyeri pada penelitian ini yaitu menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS). Menurut Potter, Perry, Stockert, dan Hall (2019), skala ini efektif dalam mengevaluasi intensitas nyeri sebelum dan sesudah dilakukannya suatu intervensi terapeutik.

Selanjutnya, peneliti memilih penelitian kepada mahasiswi keperawatan karena peneliti pun merupakan salah satu bagian dari populasi tersebut yang mengetahui masalah atau temuan yang harus diteliti bahwa ternyata tidak sedikit mahasiswi yang merasakan nyeri menstruasi hingga mengganggu aktivitas sehari-harinya. Dibuktikan dengan hasil studi pendahuluan di Program Studi Keperawatan Universitas Pendidikan Indonesia sejak tanggal 17-19 Oktober 2023 dengan metode wawancara kepada 15 mahasiswi didapatkan bahwa rata-rata dari mereka merasa tidak fokus, terganggu ketika kegiatan belajar, dan mengganggu aktivitas lainnya. Satu mahasiswi di antaranya merasa sangat terganggu dengan nyeri dismenorea hingga tidak bisa berdiri, berjalan dan harus izin kuliah. Upaya yang mereka lakukan ketika nyeri dismenorea yaitu mengompres hangat, memperbanyak minum air hangat dan beristirahat saja. Namun, terdapat 2 mahasiswi yang mengonsumsi obat-obatan seperti ibuprofen untuk meredakan nyeri haid.

Berdasarkan fenomena nyeri dismenorea yang ada di lingkungan mahasiswi Keperawatan maka peneliti tertarik mengambil penelitian ini tujuannya yaitu untuk mengetahui apakah ada pengaruh yang sama dalam pemberian aromaterapi lavender dengan teknik inhalasi *roll on* ini terhadap intensitas nyeri dismenorea pada Mahasiswi Keperawatan Universitas Pendidikan Indonesia.

1.2 Rumusan Masalah

Dari uraian latar belakang di atas dan dilihat dari fenomena yang terjadi, dismenorea merupakan masalah yang umum terjadi pada perempuan dengan usia reproduktif namun keluhan seperti pusing, sakit kepala, suasana hati tidak stabil,

diare, mual muntah, dan gangguan mobilitas fisik ini dapat mengganggu aktivitas normal sehari-hari hingga akademik. Sejalannya dengan itu, dismenorea harus ditangani segera agar tidak semakin memburuk dan tetap bisa menjalankan aktivitas sehari-hari dengan upaya menekan intensitas nyeri dismenorea melalui penanganan non farmakologi. Berdasarkan rumusan masalah tersebut maka pertanyaan pada penelitian ini adalah “Bagaimanakah pengaruh pemberian aromaterapi lavender melalui teknik inhalasi *roll on* terhadap intensitas nyeri dismenorea pada Mahasiswi Program Studi Keperawatan Universitas Pendidikan Indonesia?”

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi lavender dengan menggunakan teknik inhalasi *roll on* terhadap intensitas nyeri dismenorea pada mahasiswi Program Studi Keperawatan Universitas Pendidikan Indonesia.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Peneliti dapat mengimplementasikan proses belajar ilmu teori dan praktik yang sudah didapatkan selama di bangku perguruan tinggi dan sebagai gerbang awal untuk melakukan penelitian yang selanjutnya. Di samping itu, dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan solusi baru untuk kaum perempuan dalam mengurangi nyeri dismenorea primer dan akan bermanfaat dalam jangka waktu yang tidak terbatas.

1.4.2 Manfaat Praktis

Hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan dalam rangka memanfaatkan aromaterapi lavender dengan teknik inhalasi sediaan *roll on* dalam mengurangi intensitas nyeri dismenorea primer khususnya mahasiswi keperawatan di Universitas Pendidikan Indonesia