

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja adalah masa yang sangat penting bagi setiap kehidupan manusia karena merupakan masa peralihan dari kanak-kanak menjadi remaja (Proverawati, 2009). Remaja adalah masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang ditandai dengan adanya berbagai macam perubahan aspek seperti aspek fisik, psikis, dan psikososial. Masa ini mulai pada usia 12 tahun dan berakhir sekitar usia 18 tahun. Pada masa remaja ini muncul berbagai macam serangkaian perubahan fisiologis yang kritis, yang dapat membawa individu pada kematangan fisik dan biologis (Sarwono, 2010).

Kematangan fisik dan biologis pada remaja ditandai dengan remaja mengalami menstruasi. Menstruasi biasanya dimulai pada usia 12 tahun sampai dengan 16 tahun tergantung dari berbagai faktor, termasuk kesehatan wanita, status nutrisi dan berat tubuh relatif terhadap tinggi tubuh. Menstruasi atau haid adalah perdarahan secara periodik dan siklik dari uterus, disertai pelepasan (deskuamasi) endometrium (Prawirohardjo, 2009).

Pada saat mengalami menstruasi wanita sering mengalami disminore. Disminore atau nyeri haid adalah ketidakseimbangan hormon progesteron. dalam darah sehingga mengakibatkan rasa nyeri timbul. Faktor psikologis juga ikut berperan terjadinya disminore pada beberapa wanita. Wanita pernah mengalami disminore sebanyak 90%, masalah ini setidaknya mengganggu 50% wanita masa reproduksi dan 60-85% pada usia remaja, yang mengakibatkan banyaknya absensi pada sekolah dan wanita bekerja yang mengalami disminore (Annathayakheisha, 2009).

Disminore dibagi menjadi dua yaitu disminore primer dan disminore sekunder. Disminore primer adalah kondisi yang berhubungan dengan siklus ovulasi. Penelitian menunjukkan bahwa disminore primer memiliki dasar biokimia dan terjadi akibat pelepasan prostaglandin selama menstruasi. Disminore sekunder adalah nyeri menstruasi yang terjadi dalam kehidupan, umumnya setelah usia 25 tahun. Hal ini berhubungan dengan abnormalitas panggul seperti adenomiosis, endometriosis, penyakit radang panggul, polip endometrium, mioma submukosa atau interstisial (fibroid uterus), atau penggunaan alat kontrasepsi dalam kandungan. Nyeri sering kali dimulai beberapa hari sebelum menstruasi, namun hal ini dapat terjadi pada saat ovulasi dan berlanjut selama hari-hari pertama pada saat menstruasi (Lowdermilk, 2011).

Prevalensi disminore di Amerika Serikat melaporkan disminore mencapai 59,7% dari mereka yang mengeluh nyeri, 12% berat, 37% sedang, dan 49% ringan. Kejadian disminore di Indonesia tahun 2008 sebesar 64.25% yang terdiri dari 54,89% disminore primer dan 9,36% disminore sekunder. Wanita pernah mengalami disminore sebanyak 90% masalah ini setidaknya mengganggu 50% wanita masa reproduksi dan 60-85% pada usia remaja (Ernawati, 2010).

Penanganan disminore dapat dilakukan dengan menggunakan teknik farmakologi dan nonfarmakologi. Penanganan farmakologi yang dapat dilakukan pada saat disminore antara lain pemberian obat antiinflamasi, pemberian obat analgesik, dan penggunaan pil KB. Penanganan disminore menggunakan teknik nonfarmakologi antara lain dengan latihan olahraga ringan, olahraga/senam, merupakan teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri. Hal ini disebabkan olahraga/senam tubuh akan menghasilkan endorphen. Endorphen dihasilkan di otak dan susunan syaraf tulang belakang. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak sehingga semakin banyak melakukan senam/olahraga maka akan semakin tinggi pula kadar b-endorphen akan keluar dan ditangkap oleh reseptor di dalam hypothalamus dari sistem *limbic* yang berfungsi untuk mengatur emosi. Peningkatan b-endorphen terbukti berhubungan erat dengan penurunan rasa

nyeri, peningkatan daya ingat, memperbaiki nafsu makan, kemampuan seksual, tekanan darah dan pernapasan (Harry, 2007).

Selain senam penanganan nonfarmakologi dapat menggunakan aromaterapi lavender. Terapi lavender dapat dilakukan dengan cara untuk menyalurkan khasiat zat-zat yang dihasilkan oleh aromaterapi lavender melalui alat bantu aromaterapi seperti tabung *inhaler* dan *spray*. Mengurangi nyeri pada saat menstruasi dapat juga dilakukan dengan cara kompres hangat pada daerah abdomen, masase abdomen, mempertahankan postur tubuh yang baik, latihan atau olahraga, serta mengkonsumsi makanan dengan gizi seimbang. Selain itu dapat juga mengkonsumsi asam lemak esensial yang terdapat pada ikan sarden atau salmon, multivitamin terutama vitamin E, mengkonsumsi buah dan sayuran. Aromaterapi dikenal sebagai salah satu cara terapi kesehatan yang aman dan nyaman dengan menggunakan minyak esensial atau saripati untuk melancarkan haid (Harry, 2007).

Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti pada tanggal 20 Oktober 2016 kepada mahasiswa Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Tingkat IV STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta dengan teknik memberikan kuesioner. Hasil yang diperoleh, bahwa mahasiswa Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Tingkat IV didapatkan dari 140 mahasiswa terdapat 70 orang yang mengalami disminore pada saat terjadi menstruasi. Mahasiswi belum ada yang

menggunakan aromaterapi lavender untuk menangani disminore. Hasil wawancara yang dilakukan kepada 70 responden yang mengalami disminore mereka mengatakan bahwa pada saat mengalami disminore yang dilakukan adalah tidur, mengkonsumsi obat, dan mengkompres menggunakan air panas untuk mengurangi rasa nyeri pada saat terjadi menstruasi.

Berdasarkan studi pendahuluan ini peneliti tertarik untuk mengetahui efektivitas senam disminore dan aromaterapi lavender terhadap nyeri haid mahasiswa program studi S1 Ilmu Keperawatan Tingkat IV di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta 2017.

B. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu: “Efektivitas senam disminore dan aromaterapi lavender terhadap nyeri haid mahasiswa program studi S1 Ilmu Keperawatan Tingkat IV STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta 2017”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui efektivitas penanganan nyeri haid menggunakan senam disminore dan aromaterapi lavender pada mahasiswa program studi S1 Ilmu Keperawatan Tingkat IV STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta 2017.

2. Tujuan khusus

- a. Untuk mengetahui karakteristik responden berdasarkan umur, lamanya haid, tingkat nyeri sebelum dan sesudah senam disminore, tingkat nyeri sebelum dan sesudah aromaterapi lavender.
- b. Untuk mengetahui perbedaan nyeri sebelum dan sesudah menggunakan senam disminore pada mahasiswa program studi S1 Ilmu Keperawatan Tingkat IV STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta 2017.
- c. Untuk mengetahui perbedaan nyeri sebelum dan sesudah menggunakan aromaterapi lavender pada mahasiswa program studi S1 Ilmu Keperawatan Tingkat IV STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta 2017.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian dapat bermanfaat baik secara teoritis maupun praktis, yaitu :

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan kepada semua wanita yang mengalami disminore pada saat menstruasi untuk mengatasi disminore.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bethesda Yakkum

Diharapkan dapat mendukung judul-judul penelitian yang berkaitan dengan penanganan nyeri pada saat disminore.

b. Bagi Mahasiswi STIKES Bethesda Yakkum

Memberikan perlakuan pada mahasiswi program studi S1 Ilmu Keperawatan Tingkat IV STIKES Bethesda Yakkum sebagai langkah dalam mengurangi disminore pada saat menstruasi.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan menjadi bahan masukan bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian lanjutan mengenai penanganan pada disminore.

E. Keaslian penelitian

Keaslian penelitian dijelaskan pada tabel 1 halaman 8-10.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1

Keaslian Penelitian

No	Nama	Judul Penelitian	Metode	Hasil	Persamaan	Perbedaan
1.	Rofli Marlinda, dkk (2013).	Pengaruh Disminore terhadap Penurunan Disminore pada Remaja Putri di Desa Sidoharjo Kecamatan Pati.	Metode penelitian ini menggunakan eksperimen semu (<i>Quasi Experiment Design</i>) dengan jenis desain adalah <i>non equivalent control group</i> desain, teknik <i>sampling</i> yang digunakan adalah <i>purposive sampling</i> .	Menunjukkan adanya pengaruh senam disminore terhadap penurunan disminore pada remaja putri di Desa Sidoharjo Kecamatan Pati sehingga senam sebagai <i>alternative</i> terapi.	1. Metode pengumpulan data menggunakan observasi dan lembar kuesioner. 2. Metode pengambilan sample menggunakan <i>purposive sampling</i> .	Penelitian ini senam terhadap penurunan nyeri disminore sedangkan peneliti meneliti terhadap penurunan nyeri disminore dan mengamati efektivitas senam disminore dan aromaterapi lavender.

No.	Nama	Judul Penelitian	Metode	Hasil	Persamaan	Perbedaan
2.	Darsisah U mala, dkk. (2010).	Pengaruh Senam Disminore terhadap Penurunan Nyeri Disminore pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Baso, 2013.	Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif yang menggunakan metode preeksperimen dengan pendekatan <i>one group pretest dan posttest</i> . Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah <i>purposive sampling</i> .	Menunjukkan adanya pengaruh senam disminore terhadap penurunan disminore pada remaja putri di SMA Negeri 1 Baso, sehingga senam sebagai <i>alternative</i> terapi nonfarmakologi.	1. Merupakan penelitian dengan menggunakan preeksperimen dengan pendekatan <i>one group pretest protest</i> . 2. Teknik pengambilan <i>sampling</i> yang digunakan dengan <i>purposive sampling</i> .	Penelitian ini meneliti senam terhadap penurunan nyeri disminore sedangkan peneliti meneliti efektivitas senam disminore dan aromaterapi lavender.

No.	Nama	Judul Penelitian	Metode	Hasil	Persamaan	Perbedaan
3.	Saiful Gunadi, (2012).	Pengaruh Terapi Lavender terhadap Penurunan Skala Nyeri Disminore Pada Mahasiswa STIKIM Jakarta.	Metode penelitian yang digunakan menggunakan quasi <i>experimental</i> (<i>pretest</i> dan <i>posttest</i>).	Adanya pengaruh aromaterapi lavender terhadap penurunan nyeri disminore pada mahasiswa di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Maju Jakarta.	<ol style="list-style-type: none"> Metode penelitian menggunakan quasi <i>eksperimental</i>. Cara menggunakan aromaterapi lavender sama menggunakan inhalasi. Hasil diambil setelah melakukan <i>pretest</i> dan <i>posttest</i>. 	Penelitian ini meneliti pengaruh lavender terhadap penurunan skala nyeri disminore sedangkan peneliti meneliti senam disminore dan aromaterapi lavender.