

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dismenore merupakan rasa nyeri yang timbul saat menstruasi yang mengakibatkan susah untuk konsentrasi dalam belajar dan meningkatkan peluang ketidakhadiran di sekolah. Gangguan rasa nyeri menstruasi menimbulkan ketidaknyamanan yang harus segera diatasi untuk mencegah timbulnya dampak kesehatan yang serius (Putri dkk, 2023). Data World Health Organization (WHO) tahun 2020 menunjukkan bahwa, angka kejadian *dismenorea* di dunia sangat tinggi, sebanyak 90% wanita menderita *dismenorea*, dengan 10%-16% menderita *dismenorea* berat. Rata-rata > 50% wanita menderita *dismenore* atau nyeri haid (Putri dan Ade, 2024).

Prevalensi *dismenorea* atau nyeri haid pada remaja putri di Indonesia adalah 64,25% dan 54,89% merupakan *dismenorea* primer, serta 9,36% *dismenore* sekunder (Butsainah dan Rahmawati, 2025). Sebuah studi yang dilakukan pada tahun 2019 melaporkan angka kejadian *dismenore* pada remaja putri di Denpasar yaitu sebesar 74,42% (Silaen dkk, 2019).

Penelitian yang dilakukan di SMK Al-Hidayah Kepulauan Arjasa menunjukkan adanya dampak *dismenore* terhadap aktivitas pembelajaran remaja putri di sekolah sehingga hampir setengah dari remaja putri memilih untuk pulang ke rumah pada saat *dismenore*, sebagian besar memilih untuk tetap di sekolah namun mengalami penurunan konsentrasi saat pembelajaran di kelas dan merasa lemas (Fahmiah dkk, 2022).

Pemerintah telah melakukan upaya dalam mengatasi masalah remaja dengan membentuk Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR), program ini dirancang untuk memberikan pelayanan kesehatan yang komprehensif dan ramah terhadap kebutuhan perkembangan remaja, baik dari aspek fisik, mental, sosial, maupun reproduksi. Dalam pelaksanaannya, PKPR melibatkan berbagai komponen penting seperti penyuluhan kesehatan, konseling, pemeriksaan kesehatan rutin, deteksi dini masalah psikologis, edukasi gizi seimbang, serta pembinaan perilaku hidup bersih dan sehat. Layanan ini biasanya terintegrasi melalui puskesmas, sekolah, dan kegiatan masyarakat, dengan harapan dapat menjangkau seluruh remaja secara merata dan responsif terhadap tantangan kesehatan yang mereka hadapi sehingga permasalahan kesehatan remaja dapat diminimalisir (F. C. Fitri dkk, 2025).

Berdasarkan hasil penelitian Mumtazah dan Sulistiadi tahun (2022) menunjukkan bahwa kekurangan dari upaya dibentuknya Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) yaitu masih banyak puskesmas yang belum mencapai standar pelaksanaan PKPR yang sudah dirancang oleh Dinas Kesehatan. Hal tersebut harus menjadi evaluasi bagi Kementerian Kesehatan, pemerintah, tenaga kesehatan, dan masyarakat (Mumtazah dan Sulistiadi, 2022).

Penatalaksanaan *dismenore* dapat dilakukan dengan melalui pendekatan terapi farmakologis dan terapi non farmakologis. Metode terapi farmakologis menggunakan obat-obatan untuk meredakan rasa nyeri selama menstruasi seperti analgesik (peredai nyeri) golongan *Non Steroid Anti Inflammatory Drug (NSAID)*. Pendekatan dengan non farmakologis lebih aman karena tidak menyebabkan efek samping yaitu seperti dengan kompres air hangat atau mandi air hangat, pijatan,

latihan fisik (*exercise*), istirahat yang cukup, hipnoterapi, pengalihan perhatian seperti mendengarkan musik, relaksasi seperti yoga, aromaterapi, dan pernapasan dalam (Meinika, 2021)

Bentuk intervensi terapi non farmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi *dismenore* adalah dengan melakukan kombinasi aromaterapi dan yoga (Rosa dkk, 2024). Aroma lemon (*citrus*) biasa digunakan dalam terapi komplementer aromaterapi salah satu metode aromaterapi yaitu menghirup minyak esensial lemon (*citrus*) yang dimana senyawa yang terkandung dalam lemon (*citrus*) seperti *limonene* yang dapat menghambat sistem kerja prostaglandin sehingga dapat mengurangi nyeri dan cemas. Prostaglandin merangsang penekanan otot (tonus), kontraksi otot rahim, dan penekanan pembuluh darah rahim yang menyebabkan nyeri iskemik dan keluhan nyeri haid (Rahmadian dkk, 2025).

Yoga merupakan metode yang mengajarkan rileksasi, teknik pernapasan, dan pengaturan postur tubuh. Yoga *asanas* merupakan salah satu bentuk layanan komplementer tradisional yang menggunakan keterampilan gerak. Pada setiap pose yoga *asanas* akan memberikan rangsangan pada yang daerah nyeri dan menghasilkan hormon yang mampu merilekskan tubuh yang disebut dengan hormon *endorphin* (Kusumayanti dkk, 2020). Yoga membantu dalam mengurangi intensitas nyeri melalui efek relaksasi, dengan penurunan aktivitas saraf simpatis, memperlambat denyut nadi, serta meningkatkan volume pernapasan. Teknik pernapasan dalam yang dikombinasikan dengan gerakan yoga dapat meningkatkan suplai oksigen ke dalam tubuh, yang kemudian merangsang pelepasan hormon *endorphin*, hormon yang menghasilkan rasa nyaman dan menenangkan (Delpia dkk, 2025)

Simpulan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Rahmadian dkk tahun (2025) menunjukkan bahwa sebelum pemberian aromaterapi lemon, tingkat rata-rata skala nyeri *dismenore* mencapai 6,00 yang menunjukkan nyeri hebat. Setelah pemberian aromaterapi lemon, rata-rata skor nyeri *dismenore* menurun menjadi 3,67. Analisis uji-t sampel berpasangan menunjukkan bahwa aromaterapi lemon secara signifikan mengurangi Tingkat keparahan nyeri *dismenore* pada remaja putri, dengan nilai $p=0,000$ ($<0,05$). Penelitian menegaskan bahwa remaja putri yang menderita *dismenore* mengalami penurunan gejala setelah menerima aromaterapi lemon (Rahmadian dkk, 2025).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Utarini dkk tahun (2025) menunjukkan adanya perbedaan sebelum dan setelah pemberian terapi yoga dengan nilai $p=0,000$ ($\alpha<0,05$). Nilai nyeri terendah pada skor pre-test adalah dua dan nilai tertinggi adalah enam. Nilai nyeri terendah pada skor post-test adalah satu, dan nilai tertinggi adalah lima. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan dalam intensitas nyeri menstruasi pada remaja sebelum dan setelah diberikan terapi yoga (Utarini dkk, 2025).

Penelitian yang mengkaji efek yoga dan aromaterapi secara terpisah telah banyak diteliti, namun penelitian mengenai kombinasi dari kedua intervensi ini masih terbatas (Rosa dkk, 2024). Sedangkan kombinasi aromaterapi dan yoga memiliki potensi memberikan efek yang sinergis dalam manajemen nyeri haid, karena kedua intervensi tersebut memiliki mekanisme kerja yang saling melengkapi (Zuraida dan Keta, 2020).

Penerapan pendekatan kombinasi ini bertujuan untuk menghasilkan efek terapeutik yang lebih maksimal melalui pemberian stimulasi psikologis dan

fisiologis secara bersamaan. Penelitian yang dilakukan oleh Anisa tahun (2023) menunjukkan adanya penurunan rata-rata intensitas nyeri pretest dan posttest sebesar 3,24 uji *Wilcoxon* menunjukan nilai signifikansi 0,001 ($p \text{ value} < 0,05$) penelitian tersebut menyimpulkan bahwa kombinasi aromaterapi sereh (*lemongrass*) dan yoga *pranayama* efektif dalam menurunkan nyeri *dismenorea* mahasiswa (Anisa & Norwinda, 2023).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di SMP Sila Dharma Denpasar terhadap 10 siswi secara acak, didapati 7 orang (70%) mengalami *dismenore*, dari hasil wawancara upaya yang dilakukan oleh siswi yang mengalami *dismenore* antara lain minum air hangat, menggunakan minyak kayu putih, dan bahkan sebagian besar hanya didiamkan saja. Berdasarkan informasi salah seorang guru di SMP Sila Dharma Denpasar, bahwa belum pernah dilakukan penelitian mengenai perbedaan tingkat nyeri *dismenore* primer pada remaja putri sebelum dan sesudah dilakukan *aromasanas* (aromaterapi *citrus* dan yoga *asanas*).

Berdasarkan uraian tersebut maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Perbedaan tingkat nyeri *dismenore* primer pada remaja putri sebelum dan sesudah dilakukan *aromasanas* (aromaterapi *citrus* dan yoga *asanas*)” di SMP Sila Dharma Denpasar.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka permasalahan yang ingin diteliti adalah “Apakah ada perbedaan nyeri *dismenore* primer pada remaja putri sebelum dan sesudah dilakukan *aromasanas* (aromaterapi *citrus* dan yoga *asanas*)?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan nyeri *dismenore* primer pada remaja putri sebelum dan sesudah dilakukan *aromasanas* (aromaterapi *citrus* dan yoga *asanas*) di SMP Sila Dharma Denpasar.

2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi nyeri *dismenore* primer pada remaja putri sebelum diberikan intervensi *aromasanas* (aromaterapi *citrus* dan yoga *asanas*).
- b. Mengidentifikasi nyeri *dismenore* primer pada remaja putri setelah diberikan intervensi *aromasanas* (aromaterapi *citrus* dan yoga *asanas*).
- c. Menganalisis perbedaan nyeri *dismenore primer* pada remaja putri sebelum dan sesudah diberikan intervensi *aromasanas* (aromaterapi *citrus* dan yoga *asanas*).

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya pengetahuan dan referensi mengenai pengaruh *aromasanas* (aromaterapi *citrus* dan yoga *asanas*) terhadap penurunan nyeri *dismenore* primer khususnya pada remaja putri.

2. Manfaat praktis

- a. Bagi penulis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi yang bermanfaat dan memperkaya literatur kelembagaan serta dapat menjadi bahan acuan dalam proses pengajaran.

b. Bagi masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat berguna dalam meningkatkan pengetahuan dan manfaat nyata untuk sekolah (UKS/PMR), siswi (*self-management*) dan tenaga kesehatan dalam penanganan *dismenore* dengan menggunakan metode non farmakologis yaitu *aromasanas* (aromaterapi *citrus* dan yoga *asanas*).

c. Bagi peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pedoman bagi peneliti untuk menambah ilmu pengetahuan dan sebagai dasar atau referensi peneliti selanjutnya.