

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut WHO Remaja adalah tahapan kehidupan dari masa anak-anak menuju tahap dewasa yang dimulai dari usia 10-19 tahun, dan merupakan fase khusus dari fase perkembangan manusia. Pada fase perkembangan remaja terdiri dari masa remaja awal(10-13), masa remaja pertengahan (14-16), masa remaja akhir (17-19 tahun (Ulang & Suara, 2022). Masa remaja disebut juga sebagai masa perubahan yang merupakan tahap yang sangat penting dalam pertumbuhan dan perkembangan pada remaja. Masa perubahan yang terjadi pada remaja meliputi hormonal, fisik, psikologis, biologis, maupun sosial, dimana kondisi perubahan tersebut merupakan tanda khas yang paling umum terjadi pada masa remaja disebut pubertas (Andaeni et al., 2022).

Pubertas adalah periode pematangan tubuh yang terjadi dengan cepat. pematangan tubuh paling signifikan saat ini, termasuk perubahan hormonal dan fisik yang paling umum pada awal pubertas adalah tanda-tanda pematang organ reproduksi, peningkatan tinggi dan berat badan (Hasanah et al., 2022). selain itu, salah satu tanda khas yang terjadi pada remaja putri saat memasuki masa pubertas adalah menstruasi (Taqiyah et al., 2020).

Menstruasi ialah proses peluruhan dinding Rahim yang disertai dengan pendarahan yang terjadi setiap bulannya (Taqiyah

& Ramli, 2019). Siklus pada menstruasi idealnya teratur pada setiap bulan dengan rentan waktu antara hari 21-35, siklus yang normal menggambarkan kondisi organ reproduksi sehat dan tidak bermasalah (Martini et al., 2021). Ketika remaja mengalami menstruasi ada beberapa hal yang dapat timbul seperti rasa nyeri saat siklus menstruasi atau biasa disebut Dismenore. Dismenore adalah nyeri pada area perut yang disebabkan oleh kram pada rahim yang terjadi selama masa menstruasi (Larasati, T. A. & Alatas, 2016). Dismenore dapat disebabkan ketidakseimbangan hormone progesteron yang menyebabkan kontraksi pada uterus sehingga merangsang respon nyeri terhadap individu, terdapat dua jenis dismenore yakni dismenore primer dan sekunder (Unsal et al., 2010).

Menurut dari data *World Health Organization* (WHO) tahun 2012 terdapat 1.769.425 jiwa (90%) wanita mengalami dismenorea dengan 10-15% mengalami dismenorea berat. Angka kejadian dismenorea di dunia sangat besar, rata-rata hampir lebih dari 50% wanita mengalaminya (Arlina et al., 2022). Sedangkan di Indonesia sendiri angka kejadian dismenore yakni 64,25% yang terdiri dari dismenore primer 54,89% dan dismenore sekunder 9,36% (Jama, 2020). Berdasarkan Profil Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan tahun 2018, angka kejadian dismenorea cukup tinggi yaitu tingkat nyeri ringan sebesar 57,7%, nyeri sedang 38,5% dan nyeri berat

sebesar 3,8%. Hal ini menunjukkan bahwa banyaknya remaja putri yang mengalami dismenorea (Kementerian Kesehatan RI Badan Penelitian dan Pengembangan, 2018).

Dampak dismenore pada remaja putri dapat mengalami gangguan rasa nyaman, aktifitas menurun, pola tidur terganggu, selera makan terganggu, hubungan interpersonal terganggu, kesulitan berkonsentrasi pada pekerjaan dan belajar, ketidakhadiran di sekolah. Rasa nyeri yang diakibatkan oleh dismenore mengakibatkan remaja putri sulit berkonsentrasi dan tidak fokus saat proses pembelajaran yang menyebabkan terganggunya aktivitas belajar remaja putri (lusi andriani, 2022). oleh karena itu dibutuhkan adanya penanganan yang dapat dilakukan untuk membantu mengurangi dismenore.

Pada penanganan dismenore dapat berupa farmakologi dengan pemberian obat analgetik dan obat non-steroidanti inflamasi (NSAID) seperti ibuprofen, asam mefenamat, dan proxicam (Misliani et al., 2019). Akan tetapi, dengan penggunaan obat dalam jangka panjang dapat menyebabkan efek samping terkait fungsi ginjal. Adapun alternatif lain dengan menggunakan penanganan non-farmakologi seperti teknik relaksasi, kompres hangat, yoga *animals pose* dan pemberian aromaterapi lavender (Usman, 2020).

Animals Pose salah satu teknik pada gerakan yoga yang terinspirasi dari gerak dari hewan seperti *cat and cow pose*, *cobra pose* dan *butterfly pose*. Pada gerakan-gerakan tersebut sangat bermanfaat untuk mengurangi rasa nyeri pada area pinggang dan panggul sehingga memicu timbulnya perasaan rileks (Widiastuti & Setiyabudi, 2020). Adapun gerakan yoga *animals pose* lainnya yaitu *tiger pose* dan *arching pigeon pose* yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri dismenore (Setyaningsih et al., 2016).

Sama halnya dengan gerakan tersebut, aromaterapi dapat memicu efek rileks dengan cara inhalasi. Aromaterapi lavender secara fisik dapat mengurangi rasa nyeri dengan stimulasi thalamus yang timbul dari menghirup aroma lavender sehingga mengeluarkan *enkefalin* yang berfungsi sebagai penghilang rasa sakit. *Enkefalin* sama halnya dengan *Endorphin* yang dapat menghambat substansi P sehingga nyeri tidak atau berkurang diteruskan ke otak (Maharani & Surani, 2022).

Terdapat beberapa penelitian yang telah meneliti manfaat dari terapi yoga *animals pose* dan terapi komplementer aromaterapi lavender. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ariningtyas, Uluwiyatun, Adhistry., (2019), menyatakan bahwa pemberian aromaterapi lavender dapat mengurangi rasa nyeri akibat menstruasi pada remaja, menurut Friska Manurung, Utami, Rahmalia., (2015), menyatakan dalam penelitiannya bahwa yoga

efektif dalam penurunan rasa sakit akibat dismenore. Adapun penelitian lainnya yang telah dilakukan oleh Pumi Keta et al., (2020), yang meneliti manfaat kombinasi yoga dan aromaterapi lavender menyatakan bahwa pemberian kombinasi yoga dan aromaterapi lavender sangat efektif untuk menurunkan nyeri dismenore yang dialami pada remaja putri dan menurut Wardahny & Rahayu, (2018), mengenai kombinasi yoga dan aromaterapi lavender dapat mengurangi skala nyeri pada remaja putri ditemukan nilai p lavender ($p = 0,000$). Bahwa terdapat pengaruh intensitas nyeri sesudah pemberian kombinasi yoga dan aromaterapi.

Berdasarkan data yang didapatkan dari tata usaha di UPT SMAN 03 Pangkep jumlah siswi kelas XI sebanyak 164 orang. Dan survey awal dilakukan pada siswi kelas XI di UPT SMAN 03 Pangkep terdapat 44 siswi mengalami dismenore pada saat menstruasi. Berdasarkan Hasil wawancara diperoleh pada siswi yang mengalami dismenore membiarkan nyeri yang dirasakan dan ada juga siswi yang menggunakan terapi farmakologi untuk mengurangi nyeri yang dirasakan. serta masih minimnya pemahaman mengenai factor resiko, penyebab maupun penanganan secara non-farmakologi seperti kompres hangat, relaksasi, dan yoga.

Sekitar 40 dari 44 siswa di SMAN 03 Pangkep merasa terganggu akibat dismenore yang dialami dan berdampak pada proses belajar seperti tidak fokus dalam mengikuti pembelajaran. Sementara itu peneliti juga melakukan wawancara langsung kepada guru di SMAN 03 Pangkep didapatkan informasi bahwa belum pernah ada yang melakukan terkait dismenore dan cara penanganannya di SMAN 03 Pangekep.

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis tertarik untuk meneliti permasalahan remaja yang terjadi setiap bulannya. Sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Efektivitas yoga *animals pose* menggunakan aromaterapi lavender terhadap penurunan dismenore pada remaja putri di SMAN 03 Pangkep”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada efektivitas yoga *animals pose* menggunakan aromaterapi lavender terhadap penurunan dismenore pada remaja putri di SMAN 03 Pangkep?

C. Tujuan penelitian

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui efektivitas pemberian yoga *animals pose* menggunakan aromaterapi lavender terhadap penurunan dismenore pada remaja putri.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui skala nyeri dismenore sebelum dan sesudah dilakukan yoga *animals pose* menggunakan aromaterapi lavender.
- b. Untuk mengetahui efektivitas pemberian yoga *animals pose* menggunakan aromaterapi lavender terhadap penurunan dismenore pada remaja putri.
- c. Untuk mengetahui perbedaan penurunan nyeri dismenore pada kelompok intervensi yoga *animals pose* menggunakan aromaterapi lavender dan kelompok kontrol yoga *animals pose* pada remaja putri.

D. Manfaat penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini dapat memberikan manfaat seperti:

- a. Memberikan ilmiah dalam ilmu keperawatan khususnya pada inovasi yoga *animals pose* menggunakan aromaterapi lavender terhadap penurunan dismenore pada remaja putri.
- b. Dapat menjadi pijakan dan referensi pada penelitian-penelitian di masa depan yang berhubungan dengan efektivitas yoga *animals pose* menggunakan aromaterapi lavender terhadap penurunan dismenore pada remaja putri.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini dapat memberikan manfaat seperti:

a. Bagi penulis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan pengalaman peneliti tentang efektivitas yoga *animals pose* menggunakan aromaterapi lavender terhadap penurunan dismenore pada remaja putri.

b. Bagi institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada perkembangan dari ilmu keperawatan mengenai penurunan dismenore dengan menggunakan yoga *animals pose* menggunakan aromaterapi lavender pada remaja putri.

c. Bagi pelayanan Kesehatan

Hasil penelitian ini dapat dipertimbangkan untuk menjadi intervensi keperawatan dalam upaya penurunan dismenore pada remaja putri.

d. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan menjadi acuan untuk pengembangan penelitian selanjutnya mengenai efektivitas yoga *animals pose* menggunakan aromaterapi lavender terhadap penurunan dismenore pada remaja putri.