

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang masalah

Menurut WHO, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah. Jumlah kelompok usia 10-19 tahun di Indonesia menurut Sensus Penduduk 2010 sebanyak 43,5 juta atau sekitar 18% dari jumlah penduduk. Di dunia diperkirakan kelompok remaja berjumlah 1,2 milyar atau 18% dari jumlah penduduk dunia (Infodatin, 2015).

Masa remaja adalah suatu tahapan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Istilah ini menunjukkan masa dari awal pubertas sampai tercapainya kematangan, biasanya mulai dari usia 14 tahun pada pria dan usia 12 tahun pada wanita (Proverawati, A., 2009). Memasuki usia remaja, biasanya pada perempuan ditandai dengan menstruasi. Datangnya menstruasi setiap remaja tidak sama. Banyak faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya menstruasi.

Menstruasi adalah sebuah perubahan-perubahan yang kompleks dan harmonis yang dipengaruhi oleh hormon-hormon tertentu. Hormon-hormon tersebut adalah FSH (Follicle stimulating hormone), estrogen, LH (Luteinizing hormone), dan progesteron (Yahya, N., 2010).

Banyak perempuan yang mengalami nyeri sebelum menstruasi atau haid. Ada yang pusing, mual, pegal-pegal, sakit perut, bahkan ada yang sampai pingsan. Sakit perut yang dirasakan ini disebabkan oleh kontraksi rahim untuk mengeluarkan endometrium yang berlebihan yang dipengaruhi oleh hormon prostaglandin F2 alfa. Wanita juga merasa tidak enak karena hormon estrogen dan progesteron mengalami kekacauan keseimbangan menjelang menstruasi (Wijayanti, 2009).

Menurut Ganong (2008) dalam M. Ridwan (2015) *dysmenorrhea* merupakan menstruasi yang disertai rasa nyeri. Kram menstruasi berat yang

sering terjadi pada wanita muda, sering menghilang setelah kehamilan pertama. Nyeri pada saat menstruasi merupakan kasus yang paling sering membawa remaja perempuan berkonsultasi ke dokter. Biasanya remaja merasakan tidak nyaman, kram di perut, dan nyeri yang dapat mengganggu aktivitas dan memaksa penderita untuk istirahat dan tidak melakukan kegiatan rutin selama beberapa jam atau bahkan beberapa hari.

Angka kejadian nyeri menstruasi di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami nyeri menstruasi. Di Amerika angka persentasenya sekitar 60% dan di Swedia sekitar 72%. Sementara di Indonesia angkanya diperkirakan 55% perempuan usia produktif yang tersiksa oleh nyeri selama menstruasi. Angka kejadian (prevalensi) nyeri menstruasi berkisar 45-95% dikalangan wanita usia produktif. Walaupun pada umumnya tidak berbahaya, namun acapkali dirasa mengganggu bagi wanita yang mengalaminya. Derajat nyeri dan kadar gangguan tentu tidak sama untuk setiap wanita. Ada yang masih bisa bekerja (sesekali sambil meringis), adapula yang tak kuasa beraktivitas (Proverawati, A., 2009).

Rasa ketidaknyamanan jika tidak diatasi akan mempengaruhi fungsi mental dan fisik individu sehingga mendesak untuk segera mengambil tindakan/terapi secara farmakologis atau non farmakologis. Dalam lingkup keperawatan dikembangkan terapi non farmakologis sebagai tindakan mandiri perawat seperti terapi holistik. Kesehatan holistik merupakan suatu kelangsungan kondisi kesejahteraan yang melibatkan upaya merawat diri sendiri secara fisik, mengekspresikan emosi dengan benar dan efektif, menggunakan pikiran dengan konstruktif, secara kreatif terlibat dengan orang lain dan upaya memiliki tingkat kesadaran yang lebih tinggi (Ernawati, 2010).

Hampir sebagian besar remaja yang mengalami *dysmenorrhea* mengonsumsi obat penghilang rasa nyeri untuk dapat beraktivitas. Obat yang biasa dikonsumsi oleh kebanyakan orang mempunyai kerja cepat dan simple. Obat-obatan sebenarnya adalah benda asing bagi tubuh, karena obat merupakan senyawa kimia yang diproses secara sintesis. Akan tetapi, obat kimia yang dikonsumsi mempunyai efek samping dalam tubuh manusia, salah

satunya organ ginjal. Apabila obat tersebut dikonsumsi secara terus-menerus dan dalam jangka panjang, produk akhir dari obat akan terserap ke dalam aliran darah dan tersaring di dalam ginjal. Selanjutnya hasil sisa obat tersebut terserap kembali ke dalam tubuh dan menumpuk yang akhirnya merusak ginjal. Oleh karena itu, minum obat penahan rasa sakit akan memperburuk aliran darah dan juga menurunkan suhu tubuh, sehingga menurunkan kekuatan kekebalan tubuh secara cepat (Udagawa, 2016).

Terapi non farmakologi dapat dilakukan dalam beberapa cara, misalnya relaksasi, distraksi, akupunktur, bekam, aromatherapy, hipnotherapy, dll. Terapi non farmakologi dilakukan dengan tujuan mengurangi efek samping dari kerja terapi farmakologi. Penurunan nyeri oleh teknik relaksasi napas dalam disebabkan ketika seseorang melakukan relaksasi napas dalam untuk mengendalikan nyeri yang dirasakan, maka tubuh akan meningkatkan komponen saraf parasimpatis secara stimulan, maka ini menyebabkan terjadinya penurunan kadar hormon kortisol dan adrenalin dalam tubuh yang mempengaruhi tingkat stress seseorang sehingga dapat meningkatkan konsentrasi dan membuat klien merasa tenang untuk mengatur ritme pernapasan menjadi teratur (Rukmala, 2016). Penelitian yang dilakukan oleh Maulidya Septiany (2017) dengan judul "Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Tingkat Nyeri Haid pada Mahasiswi PSIK Fakultas Kedokteran Unlam" dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi napas dalam pada mahasiswi PSIK Fakultas Kedokteran UNLAM memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tingkat nyeri haid. Pada penelitian yang dilakukan oleh Ernawati, Tri Hartiti dan Idris Hadi (2010) tentang "Terapi Relaksasi terhadap Nyeri Dismenore pada Mahasiswi Universitas Muhammadiyah Semarang" didapatkan hasil ada pengaruh teknik relaksasi napas dalam dengan nyeri dismenore pada mahasiswi S1 Keperawatan Unimus.

Metode non farmakologis selain teknik napas dalam juga dapat dilakukan dengan pemberian aromaterapi. Penelitian yang dilakukan oleh Wasis Pujiati dan Lili Sartika (2015) dengan judul "Minyak Esensial Lavender

Dibandingkan Esensial Mawar terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi pada Remaja” dapat disimpulkan bahwa penggunaan aromaterapi lavender dan mawar dapat membantu mengurangi angka kejadian nyeri menstruasi sekunder yang berdampak buruk pada kesehatan reproduksi khususnya remaja perempuan. Sejalan dengan penelitian tersebut, hasil penelitian oleh Shuk Kwan Tang dan M. Y. Mimi (2014) di Hongkong terdapat penurunan angka depresi, kecemasan, dan stres pada kelompok intervensi setelah diberikan program aromaterapi Lavender dan kulit buah jeruk (bergamot). Setelah program aromaterapi, nilai nyeri dari kelompok intervensi menurun menjadi 4,66. Sedangkan pada kelompok kontrol nilai nyeri 4,79 setelah pemberian aromaterapi.

Dalam perkembangan global pada saat ini, orang-orang selalu ingin dipermudah dan mencari jalan yang efektif dan efisien dalam menyelesaikan masalah tertentu. Khususnya pada remaja perempuan, dengan banyaknya kegiatan di dalam maupun di luar akademik pasti menginginkan yang mudah, murah dan cepat dalam mengatasi nyeri haid (*dysmenorrhea*). Berdasarkan penelitian-penelitian yang sudah dijelaskan diatas, terbukti relaksasi napas dalam dan aromaterapi Lavender merupakan metode yang sederhana dan efektif dalam mengurangi nyeri haid (*dysmenorrhea*).

Pada studi pendahuluan yang peneliti lakukan di Madrasah Aliyah Darut Taqwa Semarang pada tanggal 20 Mei 2018, diketahui jumlah siswi 59 orang dan yang mengalami *dysmenorrhea* sebanyak 52 orang atau 88,1%. Berdasarkan keterangan dari siswi yang mengalami *dysmenorrhea*, mereka sering mengeluh untuk ijin tidak mengikuti kegiatan pesantren dan tidak bisa berkonsentrasi pada saat kegiatan akademik. Oleh karena itu, maka penulis bermaksud mengadakan penelitian quasy eksperimen dengan membandingkan teknik relaksasi napas dalam dan aromaterapi lavender untuk mengetahui ”Perbedaan Efektivitas Teknik Relaksasi Napas Dalam dan Aromaterapi Lavender terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Menstruasi pada Remaja” yang akan dilakukan pada 32 orang siswi Madrasah Aliyah Darut Taqwa Semarang yang masih termasuk dalam kategori remaja yang mengalami *dysmenorrhea*.

B. Perumusan masalah

Berdasarkan masalah di atas dapat dirumuskan “ Apakah ada Perbedaan Efektivitas Teknik Relaksasi Napas Dalam dan Aromaterapi Lavender terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Menstruasi pada Remaja ?“.

C. Tujuan penelitian

1. Tujuan umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan efektivitas teknik relaksasi napas dalam dan aromaterapi lavender terhadap penurunan intensitas nyeri menstruasi pada remaja.

2. Tujuan khusus

- a. Mendiskripsikan karakteristik sample penelitian (umur, intensitas nyeri menstruasi).
- b. Mendiskripsikan intensitas nyeri sebelum dan sesudah diberi teknik relaksasi napas dalam.
- c. Mendiskripsikan intensitas nyeri sebelum dan sesudah diberi aromaterapi lavender.
- d. Menganalisa perbedaan teknik relaksasi napas dalam dan aromaterapi lavender terhadap penurunan intensitas nyeri menstruasi pada remaja.

D. Manfaat penelitian

1. Bagi Mahasiswa

- a. Menambah pengetahuan mahasiswa yang mengalami *dysmenorrhea* untuk mengatasi nyeri dengan terapi non farmakologis.
- b. Membantu mahasiswa dalam memilih metode non farmakologis yang tepat, sederhana dan mudah dalam mengurangi nyeri menstruasi.

2. Bagi perawat

Memberikan masukan atau informasi kepada klien sebagai metode alternative penanganan nyeri non farmakologis untuk meningkatkan pelayanan kesehatan dan derajat kesehatan yang optimal.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sumber informasi dan data bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti tentang manajemen nyeri non farmakologis.

4. Bagi Institusi

Menambah pengetahuan tentang pilihan metode alternative pemberian teknik napas dalam dan aromaterapi lavender untuk menurunkan intensitas nyeri menstruasi.

E. Bidang Ilmu

Penelitian ini termasuk dalam bidang Ilmu Keperawatan Maternitas



F. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No.	Judul	Nama Peneliti/Tahun	Desain Penelitian	Variabel	Hasil Penelitian
1.	Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Tingkat Nyeri Haid pada Mahasiswi PSIK Fakultas Kedokteran UNLAM	Maulidya Septiany, Rismia Agustina, Agianto, 2017	Quasi eksperimen dengan rancangan <i>pretest - posttest non equivalent control group design</i> .	Variabel bebas: Teknik Relaksasi Napas Dalam Variabel terikat: Tingkat Nyeri Haid	Terdapat hasil $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap tingkat nyeri haid.
2.	Terapi Relaksasi terhadap Nyeri Dismenore pada Mahasiswi Universitas Muhammadiyah Semarang	Ernawati, Tri Hartiti, Idris Hadi, 2010	Quasi eksperimen dengan rancangan Non Equivalent Control Group Design	Variabel bebas : Terapi Relaksasi Variabel terikat : Nyeri Dismenore	Ada pengaruh teknik relaksasi napas dalam dengan nyeri dismenore dengan $p = 0,000, < \alpha (0,05)$.
3.	The Effect of Aromatherapy Abdominal Massage on Alleviating Menstrual Pain in Nursing Students : A Prospective Randomized Cross-Over Study	Tyseer M.F. Marzouk, Amina M. R. El-Nemer, Hany N. Baraka, 2013	Prospective Randomized dengan menggunakan desain crossover	Variabel bebas : Aromatherapy abdominal massage Variabel terikat : Menstrual Pain	Aromaterapi mengurangi nyeri menstruasi secara efektif dan mengurangi perdarahan pada saat menstruasi yang terlalu banyak dan jangka waktu yang lama.
4.	Minyak Esensial Lavender Dibandingkan Esensial Mawar terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi pada Remaja	Wasis Pujiati, Lili Sartika, 2015	Metode desain true eksperimental dengan rancangan randomized pretest posttest design	Variabel bebas : Minyak Esensial Lavender dan Esensial Mawar. Variabel terikat : Intensitas Nyeri Menstruasi	Lavender dengan mawar memiliki efek yang sama dalam penurunan Intensitas nyeri menstruasi dengan p value sebesar 0,114 ($p > 0,005$).
5.	Aromatherapy : Does It Help to Relieve Pain, Depression, Anxiety, and Stress in Community-Dwelling Older Person ?	Shuk Kwan Tang, M. Y. Mimi Tse, 2014	Quasy eksperimental dengan pendekatan pretest dan posttest control group.	Variabel bebas: Aromatherapy Variabel terikat : Nyeri, Depresi, kecemasan, dan stres	Program aromaterapi dapat secara efektif menurunkan nyeri, depresi, kecemasan dan stres dengan nilai $p < 0,005$.

No.	Judul	Nama Peneliti/Tahun	Desain Penelitian	Variabel	Hasil Penelitian
6.	Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan Aromaterapi Melati terhadap Tingkat Dismenore pada Mahasiswi Fisioterapi Semester II di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta	ST. Rukmala, Sarwinanti, 2016	Quasy eksperimental dengan pendekatan <i>Non Equivalent Control Group Design</i>	Variabel bebas : Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan Aromaterapi Melati Variabel terikat : <i>Dismenore</i> .	Aromaterapi melati lebih efektif untuk menurunkan tingkat dismenore, karena nilai rata-rata aromaterapi melati lebih besar dari teknik relaksasi napas dalam (2,90 > 1,40).

Perbedaan antara penelitian yang akan peneliti lakukan dengan penelitian yang dijelaskan diatas ialah :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Septiany M., Rismia Agustina dan Agianto (2017), mengenai tingkat nyeri haid melalui teknik relaksasi napas dalam dengan menggunakan variabel bebas teknik relaksasi napas, sedangkan variabel terikatnya tingkat nyeri haid. Metode yang digunakan ialah quasy eksperimen dengan pendekatan rancangan *pretest - posttest non equivalent control group design*. Hasil dari penelitian tersebut adalah terdapat pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap tingkat nyeri haid dengan nilai $p < 0,000$ ($p < 0,05$). Sedangkan, penelitian yang akan peneliti lakukan yaitu perbedaan efektivitas teknik relaksasi napas dalam dan aromaterapi lavender terhadap penurunan intensitas nyeri menstruasi pada remaja. Variabel terikat yang digunakan dalam penelitian ini adalah nyeri menstruasi (*dysmenorrhea*) dan variabel bebasnya adalah teknik relaksasi napas dalam dan aromaterapi lavender. Dengan metode penelitian *Quasy* eksperimen dengan rancangan *Non Equivalent Control Group Design* dan alat ukur yang digunakan menggunakan kuisioner *Numeric Rating Scale* (NRS).
2. Penelitian yang dilakukan Ernawati, Tri Hartiti dan Idris H. (2010), mengenai terapi relaksasi terhadap nyeri dismenore pada mahasiswi

Universitas Muhammadiyah Semarang menggunakan dua variabel yaitu terapi relaksasi dan nyeri *dismenore*. Metode yang digunakan ialah Quasi eksperimen dengan rancangan *Non Equivalent Control Group Design*. Hasil dari penelitian tersebut Ada pengaruh teknik relaksasi napas dalam dengan nyeri *dismenore*. Sedangkan, penelitian yang akan peneliti lakukan yaitu perbedaan efektivitas teknik relaksasi napas dalam dan aromaterapi lavender terhadap penurunan intensitas nyeri menstruasi pada remaja dengan metode penelitian Quasi eksperimen dengan rancangan *Non Equivalent Control Group Design*. Variabel terikat yang digunakan dalam penelitian ini adalah nyeri menstruasi (*dysmenorrhea*) dan variable bebasnya adalah teknik relaksasi napas dalam dan aromaterapi lavender.

3. Penelitian yang dilakukan Tyseer M.F. Marzouk, Amina M. R. El-Nemer, Hany N. Baraka (2013) tentang The Effect of Aromatherapy Abdominal Massage on Alleviating Menstrual Pain in Nursing Students dengan menggunakan 2 variabel yaitu *aromatherapy abdominal massage* dan nyeri menstruasi. Metode dalam penelitian ini adalah *Prospective Randomized* dengan menggunakan desain *crossover*. Hasilnya aromaterapi mengurangi nyeri menstruasi secara efektif dan mengurangi perdarahan pada saat menstruasi yang terlalu banyak dan jangka waktu yang lama. Sedangkan, penelitian yang akan peneliti lakukan yaitu perbedaan efektivitas teknik relaksasi napas dalam dan aromaterapi lavender terhadap penurunan intensitas nyeri menstruasi pada remaja dengan metode penelitian Quasi eksperimen dengan rancangan *Non Equivalent Control Group Design*. Variabel terikat yang digunakan dalam penelitian ini adalah nyeri menstruasi (*dysmenorrhea*) dan variable bebasnya adalah teknik relaksasi napas dalam dan aromaterapi lavender.
4. Penelitian yang dilakukan oleh Wasis Pujiati, Lili Sartika (2015) mengenai minyak esensial lavender dibandingkan esensial mawar terhadap intensitas nyeri menstruasi pada remaja menggunakan tiga variabel. Variabel bebasnya adalah minyak esensial lavender dan esensial mawar dan variabel terikatnya intensitas nyeri menstruasi. Metode penelitian ini

menggunakan desain true eksperimental dengan rancangan randomized pretest posttest design. Hasilnya adalah Lavender dengan mawar memiliki efek yang sama dalam penurunan Intensitas nyeri menstruasi. Sedangkan, penelitian yang akan peneliti lakukan yaitu perbedaan efektivitas teknik relaksasi napas dalam dan aromaterapi lavender terhadap penurunan intensitas nyeri menstruasi pada remaja dengan metode penelitian Quasi eksperimen dengan rancangan Non Equivalent Control Group Design. Variabel terikat yang digunakan dalam penelitian ini adalah nyeri menstruasi (*dysmenorrhea*) dan variable bebasnya adalah efektivitas teknik relaksasi napas dalam dan aromaterapi lavender. Alat ukur yang digunakan menggunakan kuisisioner.

5. Penelitian yang dilakukan oleh Shuk Kwan Tang, M. Y. Mimi Tse (2014), mengenai *Aromatherapy : Does It Help to Relieve Pain, Depression, Anxiety, and Stress in Community-Dwelling Older Person* menggunakan metode Quasy eksperimental dengan pendekatan pretest dan posttest control group. Variabel bebas yang digunakan adalah aromatherapy dan variabel terikatnya nyeri, depresi, kecemasan, dan stres. Hasil dari penelitian tersebut Program aromaterapi dapat secara efektif menurunkan nyeri, depresi, kecemasan dan stres. Sedangkan, penelitian yang akan peneliti lakukan yaitu perbedaan efektivitas teknik relaksasi napas dalam dan aromaterapi lavender terhadap penurunan intensitas nyeri menstruasi pada remaja. Variabel terikat yang digunakan dalam penelitian ini adalah nyeri menstruasi (*dysmenorrhea*) dan variable bebasnya adalah teknik relaksasi napas dalam dan aromaterapi lavender. Dengan metode penelitian *Quasy* eksperimen dengan rancangan Non Equivalent Control Group Design dan alat ukur yang digunakan menggunakan kuisisioner *Numeric Rating Scale (NRS)*.
6. Penelitian yang dilakukan oleh Rukmala dan Sarwinanti (2016), mengenai pengaruh teknik relaksasi nafas dalam dan aromaterapi melati terhadap tingkat dismenore pada mahasiswi fisioterapi semester II di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta menggunakan metode Quasy eksperimental dengan

pendekatan *Non Equivalent Control Group Design*. Variabel bebas pada penelitian ini ada dua, yaitu teknik relaksasi nafas dalam dan aromaterapi melati, sedangkan variabel terikatnya adalah tingkat dismenore. Penelitian tersebut didapatkan hasil aromaterapi melati lebih efektif untuk menurunkan tingkat dismenore, karena nilai rata-rata aromaterapi melati lebih besar dari teknik relaksasi napas dalam ($2,90 > 1,40$). Sedangkan, penelitian yang akan peneliti lakukan yaitu perbedaan efektivitas teknik relaksasi napas dalam dan aromaterapi lavender terhadap penurunan intensitas nyeri menstruasi pada remaja. Variabel terikat yang digunakan dalam penelitian ini adalah nyeri menstruasi (*dysmenorrhea*) dan variable bebasnya adalah teknik relaksasi napas dalam dan aromaterapi lavender. Dengan metode penelitian *Quasy* eksperimen dengan rancangan *Non Equivalent Control Group Design* dan alat ukur yang digunakan menggunakan kuisioner.

