BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan periode transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa yang ditandai dengan pematangan fungsi reproduksi. Selama fase ini, terjadi transformasi signifikan pada aspek biologis, psikologis, maupun sosial. Menstruasi pertama didapat pada usia 12-14 tahun. Salah satu indikator utama kematangan sistem reproduksi pada remaja putri adalah munculnya *menarche* atau menstruasi pertama. Secara fisiologis, menstruasi melibatkan peluruhan lapisan *endometrium* yang keluar sebagai darah haid. Proses ini berkaitan erat dengan siklus *ovulasi* pada wanita usia subur hingga mencapai fase *menopause* di usia lanjut. Namun, siklus ini sering kali disertai dengan keluhan nyeri hebat atau ketidaknyamanan yang dikenal secara medis sebagai dismenore (Pitriyani et al., 2023).

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) 2024 menunjukkan tingginya prevalensi dismenorea secara global, di mana sekitar 90% atau 1.769.425 wanita terdampak, dengan 10–16% di antaranya mengalami gejala berat. Secara umum, lebih dari separuh populasi wanita di dunia mengalami kondisi ini. Dismenore lebih umum terjadi di Amerika Tengah (89,6%), Sri Lanka (97,7%), Italia mencapai (84%), Afrika Selatan (90%), hingga Swedia sebesar (72%). Hasil prevalensi yang hampir sama juga ditemukan di negara-negara Eropa. Prevalensi terendah terdapat di Bulgaria (8,8%) dan tertinggi di Finlandia (Arruda et al., 2025). Prevalensi dismenorea di Indonesia yaitu sebesar 107.673 jiwa (64,25%), yang terdiri dari 59.671 jiwa (54,89%) mengalami dismenorea primer dan 9.496 jiwa (9,36%) mengalami dismenorea sekunder. Prevalensi dismenore di Jawa Tengah 1.465.876 jiwa (Lestari et al., 2025).

Faktor-faktor pemicu nyeri menstruasi atau dismenorea dan siklus haid tidak teratur, yaitu karena kebiasaan yang tidak sehat, melewatkan

sarapan, kualitas tidur buruk, asupan gula berlebih, stres (termasuk tekanan akademik), serta riwayat keluarga yang juga dapat meningkatkan risiko hingga 6 kali lipat pada remaja. Dampak dismenore pada remaja putri yaitu gangguan kenyamanan, penurunan aktivitas, pola tidur dan selera makan terganggu, hubungan sosial terganggu, sulit berkonsentrasi, hingga risiko depresi. Selain itu, 33,9% kehadiran sekolah terganggu, sehingga memengaruhi aktivitas belajar dan prestasi akademik (Putri et al., 2023). Secara umum, dismenorea menimbulkan dampak negatif bagi banyak remaja putri. Kegagalan penanganan kondisi ini dapat memicu beban sosial serta finansial yang berat bagi keluarga, masyarakat sekitar, komunitas, hingga secara global (Molla et al., 2022).

Dismenore dapat diatasi dengan pengobatan farmakologi (seperti analgesik, *Nonsteroidal Anti-Inflammatory Drugs* (NSAID), kontrasepsi hormonal) dan non-farmakologi (seperti terapi kompres hangat, relakasasi nafas dalam, terapi musik, *massage*, olahraga ringan, dan aromaterapi salah satunya yaitu penggunaan aromaterapi mawar). Aromaterapi mawar, diekstrak dari bunga mawar, bermanfaat meredakan depresi, menurunkan tekanan darah, mengatasi insomnia, migrain, stres, dan ketegangan saraf. Saat dihirup, aromanya memicu sel neuron yang memproses sinyal ke sistem limbik dan hipotalamus, menghasilkan enkefalin (penghilang rasa sakit alami), merangsang sistem saraf otonom, serta meningkatkan gelombang alfa untuk relaksasi, mengurangi depresi, dan meditasi. Komponen utamanya seperti terpen, glikosida, flavonoid, antosianin, dan beta-sitronelol (20% dominan) memberikan efek analgesik, sehingga efektif untuk nyeri haid dan menstruasi tidak teratur (Zukhir R dan Sulistyorini C, 2024).

Berdasarkan penelitian lainnya Fikadila et al (2024) selain aromaterapi mawar, aromaterapi lavender juga efektif dalam menurunkan tingkat nyeri dismenore. Aromaterapi lavender memiliki 2 kandungan utama yaitu, kandungan linalyl asetat yang memberikan efek relaksasi saraf dan otot, serta kandungan linalool yang memberikan efek relaksasi dan

sebagai penenang sehingga efektif dalam meredakan kram menstruasi. Meskipun aromaterapi mawar dan aromaterapi lavender memiliki efektifitas yang sama terhadap penurunan nyeri dismenore, peneliti lebih memilih untuk menggunakan aromaterapi mawar, dikarenakan aromaterapi mawar memiliki kandungan yang lebih komplit sehingga dapat lebih maksimal menurunkan intensitas nyeri dismenore dibandingan dengan menggunakan aromaterapi lavender.

Sejalan dengan hasil penelitian Zukhir R dan Sulistyorini C (2024), dengan judul Pengaruh Aromaterapi Mawar Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Mahasiswi Kebidanan ITKES WHS, didapatkan hasil penurunan intensitas nyeri dismenore sebelum dan sesudah diberikan tindakan. Sebelum dilakukan tindakan pemberian aromaterapi mawar responden yang mengalami nyeri berat adalah 31%, responden tingkat sedang 47% dan responden tingkat ringan 22%. Sesudah diberikan Aromaterapai mawar yang diberikan 3 kali berturut selama ±60 menit, tingkat nyeri menurun pada tingkat nyeri berat 0%, tingkat sedang 31%, dan tingkat ringan 69%. Berdasarkan hasil uji statistic Wilcoxon Nyeri haid Signed Rank Test, didapatkan hasil penurunan intensitas nyeri antara sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi bunga mawar. Berdasarkan output test statistic Wilcoxon, menunjukkan bahwa korelasi antara dua variabel adalah sebesar -5.292 dengan p value 0,00 (≤0,05). Hal ini menunukkan bahwa terdapat pengaruh dalam pemberian aromaterapi bunga mawar terhadap nyeri haid pada mahasisiwi Kebidanan ITKES WHS.

Sejalan dengan hasil penelitian Pitriyani et al (2023), dengan judul Pengaruh Aromaterapi Mawar Terhadap Skala Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Pondok Pesantren Mamba'ul Ushulil, didapatkan hasil sebelum diberikan aromaterapi mawar 48,6% responden mengalami nyeri berat, dan nyeri sedang sebanyak 48,8%. Sesudah diberikan aromaterapi mawar responden mengalami nyeri berat sebanyak 45,7%, serta nyeri sedang sebanyak 51,4%. Berdasarkan hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilap $p = 0,000 < 0,05$. Hal ini menunjukkan ada penurunan tingkat nyeri

dismenore bagi remaja putri antara sebelum dengan sesudah diberikan aromaterapi mawar.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 07 Mei 2026, data dari Dinas Kesehatan Surakarta 2025 menunjukkan angka kejadian nyeri dismenore dikalangan remaja masih banyak terjadi di Kota Surakarta khususnya di daerah Kelurahan Ngoresan yang dikategorikan memiliki angka tertinggi sejumlah 22 jiwa pada tahun 2025, dibandingkan dengan kelurahan yang lain. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan penulis pada 15 remaja putri SMP Negeri 8 Surakarta mengatakan mengalami *dismenore* saat haid. Remaja mengatakan belum pernah melakukan pemeriksaan fisik mengenai rasa nyeri yang dirasakannya, meraka berasumsi jika nyeri yang dirasakan itu hanya karena haid saja bukan karena masalah yang lain. Dari 15 remaja putri, 3 orang belum mengetahui tentang aromaterapi mawar, 12 orang sudah mengetahui aromaterapi mawar akan tetapi tidak menggunakannya. Jika merasakan nyeri, 15 remaja putri tersebut biasanya dibiarakan saja sampai nyeri hilang sendiri. Pada 15 remaja putri yang mengalami dismenore biasanya merasakan nyeri dibagian perut bawah yang menjalar ke pinggang, lemas, dan kadang marah-marah.

Oleh karena itu, berdasarkan fenomena yang terjadi diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti "Pengaruh Aromaterapi Mawar Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri di SMP Negeri 8 Surakarta"

B. Rumusan Masalah

"Bagaimana penerapan aromaterapi mawar terhadap skala dismenore pada remaja putri di SMP Negeri 8 Surakarta?"

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

   Mendiskripsikan hasil implementasi aromaterapi mawar terhadap skala dismenore pada remaja putri.

2. Tujuan Khusus

a. Mengidentifikasi skala dismenore pada remaja putri sebelum diberikan aromaterapi mawar.
b. Mengidentifikasi skala dismenore pada remaja putri sesudah diberikan aromaterapi mawar.
c. Mengidentifikasi perbedaan skala nyeri dismenore sebelum dan sesudah penerapan aromaterapi mawar pada remaja putri.

D. Manfaat

1. Manfaat Praktis
   a. Bagi Remaja Dismenore

      Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pasien dismenore untuk menambah pengetahuan sehingga dapat mengatasi masalah nyeri dismenore dengan pemberian aromaterapi mawar.

   b. Bagi Peneliti

      Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dari penelitian-penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan penurunan skala nyeri dismenore pada remaja putri dengan menggunakan aromaterapi mawar. Sehingga peneliti dapat mengetahui seberapa efektif pemberian aromaterapi mawar terhadap skala nyeri dismenore pada remaja putri.

   c. Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan

      Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai salah satu sumber yang dapat memberikan informasi tambahan sebagai bahan referensi tambahan pada mahasiswa dalam mengetahui efektivitas pemberian aromaterapi mawar terhadap nyeri dismenore pada remaja.

2. Manfaat Teoritis

   Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan, menambah wawasan dan memberikan masukan informasi sehingga dapat digunakan sebagai referensi atau bahan selanjutnya terkait dengan penurunan skala nyeri dismenore dengan menggunakan aromaterapi mawar.