

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Remaja merupakan tahap perkembangan manusia yang terletak diantara masa kecil dan dewasa. Pada masa ini, seseorang mengalami perubahan fisik, pikiran, perasaan dan hubungan sosial yang cepat dan rumit. Selama masa ini, tubuh dan cara dan cara berpikir seseorang mengalami perubahan besar, serta muncul kebutuhan untuk mengetahui siapa diri sendiri dan membangun hubungan sosial yang lebih rumit dibandingkan masa kecil. Perubahan tersebut meliputi kemampuan berpikir secara abstrak, pencarian identitas diri, serta pergeseran peran dalam keluarga, sekolah dan masyarakat (Izzani et al.,2025).

Dismenore merupakan kondisi yang membuat seseorang merasakan nyeri ketika sedang datang bulan. Nyeri ini biasanya terasa dibagian bawah perut, tetapi bisa menjalar ke pinggang dan paha. Masalah ini sering dialami oleh remaja putri, terutama diawal siklus menstruasi dan bisa mengganggu kegiatan sehari-hari seperti belajar, tidur atau berintraksi sosial. Hal ini terjadi karena adanya pelepasan Hormon Prostaglandin yang menyebabkan otot rahim berkontraksi lebih kuat, sehingga timbul rasa sakit yang terasa hebat ( Nabillah et al.,2025S).

Menurut penelitian ES Pratiwi (2023), hasil studi lokal menunjukkan bahwa angka kejadian dismenore di Kabupaten Tasikmalaya mencapai 30,12% yang mencakup baik dismenore primer maupun sekunder.

Hal ini berarti sekitar 30% dari perempuan di daerah tersebut pernah mengalami nyeri haid. Dismenore juga menjadi alasan utama mengapa remaja putri sering absen dari sekolah dan mengurangi aktivitas harian mereka. Dampak dari dismenore juga membuat sebagian besar remaja putri sulit mengikuti pelajaran di kelas, yaitu sekitar 13-15% (Aisyaroh et al.,2022). Berdasarkan hasil pemeriksaan di MTs Ar-Rahmah yang melibatkan 10 orang responden, menunjukkan bahwa remaja putri yang mengalami dismenore mencapai 50% yang mencakup baik dismenore primer dan sekunder. Kondisi ini menunjukkan bahawa nyeri haid masih menjadi masalah kesehatan yang sering dialami oleh remaja putri dan bisa mengurangi fokus belajar serta mengganggu kegiatan sehari-hari di sekolah. Oleh karena itu, perlu dilakukan upaya promosi dan pencegahan yang baik agar remaja putri dapat mengatasi nyeri haid dengan lebih baik.

Dari data yang telah disebutkan, peran bidan diperluakan untuk ikut andil dan berperan dalam memberikan edukasi dan promosi kesehatan. Sebagaimana wewenang bidan dalam memberikan pelayanan kemapa remaja putri diatur dalam UU No. 4 Tahun 2019 tentang Kebidanan dan Peraturan Menteri Kesehatan No. 28 Tahun 2017 tentang Izin dan Praktik Bidan. Aturan ini meliputi pelayanan kesehatan reproduksi perempuan, konseling, pendidikan dan promosi kesehatan. Bidan yang memiliki izin dapat memberikan pelayanan kesehatan terkait reproduksi dan keluarga berencana, termasuk member pengajaran kepada remaja.

Menurut penelitian Khotimah dan Lintang (2022), pengobatan dismenore dibagi menjadi dua jenis yaitu terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Terapi farmakologi biasanya dilakukan dengan memberikan obat analgetik, anti inflamasi atau terapi hormon. Sementra itu, terapi nonfarmakologi sering digunakan sebagai alternatif ketika perempuan mengalami nyeri haid agar rasa sakit bisa berkurang. Beberapa contoh perawatan Non farmakologi adalah terknik pernafasan dalam, pemanasan dengan kompres hangat, mengonsumsi coklat hitam, terapi music, aromaterapi, distraksi dan latihan fisik.

Terapi nonfarmakologi sudah terbukti bisa megurangi rasa sakit saat haid dan penggunaannya bisa disesuaikan dengan kondisi serta apa yang tersedia disekitar kita. Pengobatan tanpa menggunakan obat-obatan kimia yang efektif adalah dengan menggunakan aromaterapi karna bahan-bahan alami didalamnya iduga mampu mengurangi perasaan gelisah dan rasa sakit, sehingga membantu meredakan rasa sakit dismenore yang terjadi (Mahadinata et al.,2025).

Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk mengetahui sejauh mana pemahaman remaja tentang dismenore sebelum dan setelah diberikan edukasi promosi kesehatan, termasuk proses pengumpulan data, analisa, perencanaan, pelaksanaan, serta evaluasi. Pendekatan yang digunakan dalam Laporan Tuagas Akhir ini adalah pendekatan deskriptif, yang bertujuan menjelaskan upaya meningkatkan pemahaman remaja putri tentang dismenore melalui pendidikan kesehatan. Data dikumpulkan dengan cara melakukan pengamatan di lapangan.

Berdasarkan hal tersebut penulis tertarik untuk membuat Laporan Tugas Akhir dengan judul "Promosi Kesehatan Tentang Upaya Penanganan Dismenore Pada Remaja Putri Dengan Penggunaan Aromaterapi Di MTs Ar-Rahmah".

## **B. Tujuan**

### **1. Tujuan Umum**

Melakukan promosi kesehatan tentang dismenore pada remaja putri yang merupakan masalah global hampir semua remaja putri mengalaminya.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengidentifikasi pengetahuan tentang dismenore pada remaja putri.
- b. Mengidentifikasi sebelum dan sesudah diberikan promosi kesehatan pada remaja putri.
- c. Memberikan rekomendasi penerapan promosi kesehatan berbasis aromaterapi sebagai alternatif penanganan nyeri dismenore pada remaja putri.

## **C. Manfaat**

### **1. Manfaat Teoritis**

Membantu meningkatkan pengetahuan dibidang kesehatan reproduksi remaja putri, khususnya dalam penggunaan terapi nonfarmakologi untuk mengatasi nyeri haid.

### **2. Manfaat Praktis**

Menjadi pilihan intervensi yang sederhana, aman dan mudah digunakan untuk mengurangi nyeri haid tanpa menyebabkan efek samping seperti obat-obatan lainnya.

3. Manfaat Bagi Remaja Putri

- a. Membantu mengurangi nyeri dismenore saat datang bulan secara alami
- b. Meningkatkan rasa nyaman, rileks dan kualitas hidup selama masa menstruasi
- c. Mengurangi ketergantungan pada obat-obatan penghilang rasa sakit
- d. Membantu remaja tetap aktif dalam belajar dan berinteraksi sosial meskipun sedang menstruasi