

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja

Remaja dalam ilmu psikologis diperkenalkan dengan istilah lain, seperti *puberteit*, *adolescence*, dan *youth*. Remaja atau *adolescence* (Inggris), berasal dari Bahasa latin “*adolescence*” yang berarti tumbuh kearah pematangan. Kematangan yang dimaksud adalah bukan kematangan fisik saja tetapi juga kematangan sosial dan psikologi (Jayanti, 2019). Remaja atau dalam istilah asing yaitu *adolescence* yang berarti tumbuh kearah kematangan. Remaja juga diartikan sebagai seseorang yang memiliki rentang usia 10-19 tahun (WHO, 2015).

Adolescence (remaja) merupakan masa transisi dari anak-anak menjadi dewasa. Pada periode ini berbagai perubahan terjadi baik perubahan hormonal, fisik, psikologis maupun sosial. Perubahan ini terjadi dengan sangat cepat dan terkadang tanpa kita sadari. Perubahan fisik yang menonjol adalah perkembangan tanda-tanda seks sekunder, terjadinya pacu tumbuh, serta perubahan perilaku dan hubungan sosial dengan lingkungannya. Perubahan-perubahan tersebut dapat mengakibatkan kelainan maupun penyakit tertentu bila tidak diperhatikan dengan seksama. Maturasi seksual terjadi melalui tahapan-tahapan yang teratur yang akhirnya mengantarkan anak siap dengan fungsi fertilitasnya, laki-laki dewasa dengan spermatogenesis, sedangkan anak perempuan dengan ovulasi (WHO,2015).

Anak perempuan pubertas ditandai dengan terjadinya haid atau menstruasi. Menstruasi merupakan proses keluarnya darah dari rahim melalui vagina setiap bulan selama masa usia subur. Menstruasi pertama kali yang dialami oleh seorang

Wanita disebut *menarche*. *Menarche* merupakan pertanda masa peralihan dari anak menuju dewasa. Menstruasi yang dialami para Wanita remaja dapat menimbulkan masalah, salah satunya adalah *dismenorea* atau nyeri menstruasi.

B. Nyeri Menstruasi

1. Pengertian Menstruasi

Nyeri menstruasi atau kram menstruasi disebut juga *dismenorea*. Dalam Bahasa Inggris, *dismenorea* sering disebut sebagai “*painful period*” atau menstruasi yang menyakitkan. (*American College of Obstetricians and Gynecologists*, 2015). Nyeri menstruasi terjadi terutama di perut bagian bawah, pinggang, panggul, paha atas, hingga betis. Nyeri juga bisa disertai kram perut yang parah. Kram tersebut berasal dari kontraksi otot rahim yang sangat intens saat mengeluarkan darah menstruasi dari dalam rahim. Kontraksi otot yang sangat intens ini kemudian menyebabkan otot-otot menegang dan menimbulkan rasa nyeri yang sering diikuti dengan gejala lain seperti mual, muntah, pusing, lekas marah dan sebagainya (Ernawati,dkk. 2017).

Dismenorea biasanya dirasakan sebelum atau selama menstruasi berlangsung. Gangguan ini biasanya terjadi pada 24 jam sebelum terjadinya pendarahan menstruasi dan dapat terasa 24 – 36 jam. Penyebab terjadinya *dismenorea* yaitu ketidakseimbangan hormon di dalam ovarium saat terjadinya pelepasan sel telur (ovulasi). Ketidaknyamanan pada perut bagian bawah saat menstruasi terjadi karena prostaglandin yang lepas secara berlebihan sehingga terjadi peningkatan kontraksi uterus yang menyebabkan nyeri menstruasi (Diajeng, dkk. 2021).

2. Klasifikasi

a. Dismenorea Primer

Dismenorea primer adalah nyeri menstruasi tanpa kelainan alat-alat genitalia nyata, biasanya terjadi setelah 12 bulan atau lebih setelah menarch (menstruasi pertama). Rasa nyeri timbul sebelum atau bersama-sama dengan permulaan menstruasi dan berlangsung 48 – 72 jam, berupa kejang pada perut bagian bawah, dan dapat menyebar ke daerah pinggang dan paha. Gejala sistematik yang menyertai berupa mual, muntah, sakit kepala, diare dan sebagainya (Kusmiyati : 18).

Dismenorea primer disebabkan oleh zat kimia alami yang diproduksi oleh sel-sel lapisan dinding rahim yang disebut prostaglandin. Prostaglandin akan merangsang otot-otot halus dinding rahim berkontraksi. Makin tinggi kadar prostaglandin, kontraksi uterus akan semakin kuat. Kadar prostaglandin meningkat saat hari pertama menstruasi, kemudian hari kedua dan selanjutnya akan menurun sehingga rasa nyeri menstruasi ikut berkurang (Ernawati, dkk. 2017).

b. Dismenorea Sekunder

Dismenorea sekunder adalah dismenorea yang terjadi karena keadaan patologi, misalnya pada wanita yang menderita endometritis, PID, stenosis serviks, kista ovarium, mioma uterus, dan malformasi kongenital. Pada umumnya nyeri dirasakan lebih dari 2 sampai 3 hari selama menstruasi berlangsung. Penderita dismenorea sekunder biasanya wanita yang pernah memiliki pola menstruasi normal dan mereka pada umumnya lebih tua dibandingkan penderita dismenorea primer (Ernawati, dkk. 2017).

3. Faktor Risiko

Menurut Arista (2021) terdapat beberapa factor yang dapat mempengaruhi dismenorea antara lain :

a. Umur

Perempuan semakin tua lebih sering mengalami menstruasi maka leher rahim bertambah lebar, sehingga pada usia tua kejadian-kejadian dismenorea jarang ditemukan.

b. *Menarche*

Menarche pada usia lebih awal menyebabkan alat-alat reproduksi belum berfungsi secara optimal dan belum siap mengalami perubahan-perubahan sehingga timbul nyeri ketika menstruasi. Wanita yang mengalam *menarche* dini mengalami paparan prostaglandin yang lebih lama sehingga menyebabkan kram dan nyeri pada perut.

c. Endokrin

Kejang pada dismenorea primer disebabkan oleh kontraksi yang berlebihan. Hal ini disebabkan karena endometrium dalam fase sekresi memproduksi prostaglandinF2a yang menyebabkan kontraksi otot-otot polos jika jumlah prostaglandinF2a berlebih akan dilepaskan dalam peredaran darah, maka selain dismenorea, dijumpai pula efek umum seperti diare, nausea, dan muntah.

d. Lama menstruasi lebih dari normal (7 hari)

Menstruasi menimbulkan adanya kontraksi uterus. Menstruasi lebih lama mengakibatkan uterus lebih sering berkontraksi dan semakin banyak prostaglandin yang dikeluarkan. Produksi prostaglandin yang berlebihan menimbulkan rasa nyeri sedangkan kontraksi uterus yang terus menerus menyebabkan suplai darah ke

uterus terhenti dan terjadi dismenorea.

e. Stress

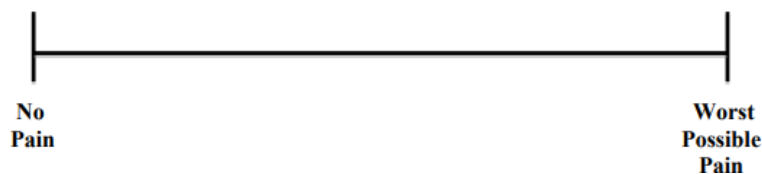
Stress menimbulkan penekanan sensasi saraf-saraf pinggul dan otot-otot punggung bawah sehingga menyebabkan dismenorea.

4. Penilaian Intensitas Nyeri

Nyeri merupakan suatu masalah yang sangat subjektif karena dapat dipengaruhi oleh psikologis, kebudayaan, dan hal lainnya. Sehingga membutuhkan suatu alat ukur dalam mengkaji nyeri walaupun hal tersebut merupakan masalah yang relative sulit. Terdapat beberapa metode dalam mengkaji nyeri yaitu sebagai berikut :

a. *Visual Analog Scale (VAS)*

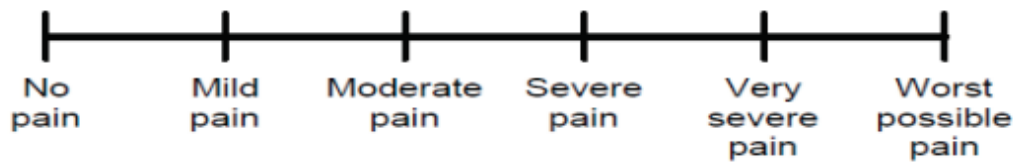
Visual analog scale (VAS) adalah cara paling banyak digunakan untuk menilai nyeri. Skala linier ini menggambarkan visual gradasi tingkat nyeri yang mungkin dialami seorang pasien. Suatu garis lurus yang mewakili intensitas nyeri yang terus menerus dan pendeskripsi verbal pada setiap ujungnya (Riyandi, 2017).



Gambar 1. *Visual Analog Scale (VAS)*

b. *Verbal Rating Scale (VRS)*

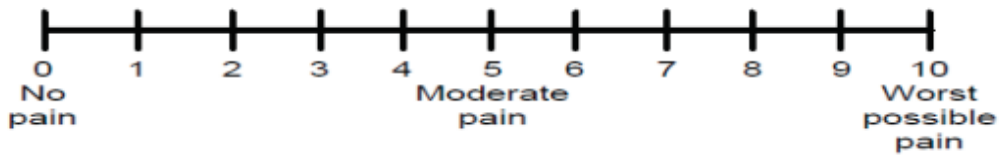
Skala ini menggunakan skala-skala 0-10 untuk menggambarkan tingkat nyeri. Dua ujung ekstrem juga digunakan pada skala ini, sama seperti VAS. Pendeskripsian ini diranking dari yang tidak terasa sampai nyeri yang tidak tertahankan (Riyandi, 2017).



Gambar 2. *Verbal Rating Scale (VRS)*

c. *Numeric Rating Scale (NRS)*

Dianggap sederhana dan mudah dimengerti, sensitive terhadap dosis, jenis kelamin, dan perbedaan etnis. Lebih baik daripada VAS terutama untuk menilai nyeri akut. Skala biasanya digunakan saat mengkaji intensitas nyeri sebelum dan setelah intervensi terapeutik (Riyandi, 2017).



Gambar 2. *Numeric Rating Scale (NRS)*

d. *Wong Baker Pain Rating Scale*

Skala nyeri yang satu ini tergolong mudah untuk dilakukan karena hanya dengan melihat ekspresi wajah pasien pada saat bertatap muka tanpa kita menanyakan keluhannya (Riyandi, 2017).



Gambar 3. *Wong Baker Pain Rating Scale*

5. Manajemen Nyeri

a. Manajemen nyeri secara farmakologis

Nyeri menstruasi dapat dikurangi dengan obat anti peradangan atau obat-obatan lain yang dapat menghambat biosintesis prostaglandin. Sedatif untuk mengurangi kecemasan dan merangsang untuk tidur, sedangkan analgesik untuk menghilangkan rasa nyeri dengan mencegah implus saraf ke otak, meliputi anti nyeri, relaksasi dan aktivitas rileks. Menambahkan enkefalin dan endorphin merupakan zat yang berhubungan dengan pengaturan nyeri, berfungsi sebagai zat pengantar eksitasi yang mengaktivasi bagian system analgesik otak.

b. Manajemen nyeri secara non-farmakologis

1) Obat Herbal

Obat bahan alam (herbal) adalah obat yang mengandung bahan aktif yang berasal dari tanaman dan atau sediaan obat dari tanaman. Tanaman obat atau sediaannya secara keseluruhan dipandang sebagai bahan aktif. Sediaan tanaman obat adalah bahan tanaman yang sudah dihaluskan atau berbentuk serbuk, ekstrak, tinktura, minyak lemak atau minyak atsiri. Hasil perasan yang dibuat dari tanaman obat, dimana pembuatannya melibatkan proses fraksinasi, pemurnian, dan pemekatan.

2) Masase

Masase merupakan pijatan lembut pada bagian tubuh yang nyeri dengan menggunakan tangan. Teknik ini dapat merangsang tubuh melepaskan senyawa endorphin yang merupakan Pereda sakit alami, sehingga akan menyebabkan relaksasi otot dan memberikan efek sedasi.

3) Teknik distraksi

Teknik distraksi merupakan pengalihan dari focus perhatian terhadap nyeri

ke stimulus yang lain. Teknik ini antara lain meliputi distraksi penglihatan (misalnya menonton televisi), pendengaran (misalnya mendengarkan musik), pernafasan dan sebagainya.

4) Kompres dingin

Kompres dingin digunakan untuk membatasi akumulasi pada jaringan tubuh, mengurangi ketegangan otot, memperlambat transmisi nyeri dan impuls-impuls lainnya melalui neuron sensorik

5) Kompres hangat

Kompres hangat dapat meningkatkan aliran darah, menurunkan ketegangan otot dan mengurangi nyeri akibat spasme atau kekakuan. Dengan kompres hangat akan meningkatkan permeabilitas kapiler, yang berakibat meningkatnya pergerakan zat sisa dan nutrisi.

C. Herbal Therapy Compress Ball

1. Definisi *Herbal Therapy Compress Ball*

Terapi *Herbal Therapy Compress Ball* telah digunakan di Thailand selama ratusan tahun sebagai terapi tradisional Thailand atau pun sebagai terapi modalitas yang berdiri sendiri dalam pengobatan muskuloskeletal dan rehabilitative (Baeha, dkk.2018). *Herbal Therapy Compress Ball* adalah pengobatan tradisional dan rehabilitasi untuk sindrom menyakitkan pada gangguan system muskuloskeletal dengan menggunakan bahan-bahan herbal. Bahan-bahan herbal yang dibungkus dalam bentuk bola kompres yang hangat menjadi aktif termasuk minyak aromatic dan memberi efek analgesic saat di aplikasikan pada bagian tubuh tertentu yang mengalami nyeri (Tinggi, dkk.2018).

2. Manfaat *Herbal Therapy Compress Ball*

Herbal Therapy Compress Ball telah tercantum dalam daftar obat esensial nasional untuk otot terkilir, nyeri sendir, dan nyeri otot. Efek *Herbal Compress Ball* berasal dari konduksi panas yang meningkatkan aliran darah regional ke daerah yang terkena, efek anti inflamatori berasal dari bahan-bahan herbal dan minyak asiri aromaterapi memberi efek relaksasi. Mencapai semua efek ini *Herbal Therapy Compress Ball* harus dikukus selama 10-15 menit sebelum penggunaan untuk memungkinkan konduksi panas mempermudah pelepasan zat aktif dan minyak asiri dari bahan herbal (Tinggi, dkk.2018).

Herbal Therapy Compress Ball telah terpilih sebagai satu dari lima jagoan produk jamu yang sudah banyak digunakan pada tahun 2013. Bahan-bahan herbal kompres sangat bervariasi tergantung pada tanaman apa yang terdapat pada daerah tersebut sehingga setiap daerah memiliki formula unik. Umumnya bahan utama dan wajib dari *Herbal Therapy Compress Ball* adalah jahe, pala, dan cengkeh yang memiliki manfaat sebagai anti-inflamasi dan analgesik (Tinggi, dkk.2018).

3. Kandungan *Herbal Therapy Compress Ball*

Herbal Therapy Compress Ball sering diaplikasikan dengan berbahan jahe, pala, dan cengkeh. Menurut hasil penelitian kompres herbal dengan jahe memberi efek pemanasan, merangsang, dan relaksasi bagi tubuh dengan berbagai kondisi Kesehatan, terutama pada lansia yang mengalami nyeri gangguan sistem musculoskeletal. Tanaman jahe di klasifikasikan sebagai berikut Kingdom: *Plantae*, Divisi: *Tracheophyta*, Sub divisi: *Spermatophyta*, Kelas: *Magnoliopsida*, Ordo: *Zingiberales*, Family: *Zingiberaceae*, Genus: *Zingiber Mill*, Spesies: *Zingiber officinale Roscoe*. Jahe (*zingiber*) mengandung sekitar 1-2% minyak asiri

dan 5-8% bahan resin, pati, dan getah. Minyak jahe yang memberi sifat aromatik pada jahe mengandung campuran lebih dari 20 unsur (Tinggi, dkk.2018).

Pala merupakan tanaman rempah yang menghasilkan minyak atsiri dan lemak khusus yang berasal dari biji dan fuli. Tanaman pala di klasifikasikan sebagai berikut : Kingdom: *Plantae*, Divisi: *Spermatophyta*, Sub divis: *Magnoliana*, Kelas: *Magnoliopsida*, Ordo: *Magnoliales*, Family: *Myristicaceae*, Genus: *Myristica*, Spesies: *M. Fragrans*. Biji pala menghasilkan minyak atsiri 2-5% dan 30-40% minyak lemak sedangkan fuli menghasilkan 7-18% minyak atsiri dan 20-30% minyak lemak (Astuti, 2019). Hasil riset penelitian *National Science and Technology Authority*, dalam buku *Guidebook on the proper use of medicinal plants*. Buah pala mengandung senyawa-senyawa kimia. Senyawa kimia tersebut adalah minyak atsiri, zat samak, zat pati, saponin, miristisin, elemisi, enzim lipase, pektin, lemonena dan asam oleanolat. Hampir semua bagian buah pala mengandung senyawa kimia yang bermanfaat bagi Kesehatan, diantaranya dapat membantu mengobati masuk angin, insomnia (gangguan susah tidur), bersifat stomatik (memperlancar pencernaan dan meningkatkan selera makan), karminatif (memperlancar buang angin) antiemetic (mengatasi rasa mual mau muntah), nyeri haid, rematik, dan nyeri pinggang (Sukmayati).

Menurut (Yusharmen, dkk.2017), tanaman cengkeh diklasifikasikan sebagai berikut : Kingdom: *Plantae*, Divisi: *Spermatophyta*, Sub divisi: *Angiospermae*, Kelas: *Dicotyledoae*, Ordo: *Myrtales*, Family: *Syzygium*, Spesies: *S. Aromaticum*. Cengkeh (*Syzygium Aromaticum*) merupakan tumbuhan asli Indonesia dan Indonesia merupakan salah satu produsen cengkeh terbesar di dunia. Senyawa aktif yang terkandung di dalam bunga cengkeh antara lain eugenol,

flavonoid, saponin, alkaloid kandungan flavonoid dan eugenol mempunyai efek analgetic (Anggita, 2016).

4. Manfaat *Herbal Therapy Compress Ball* terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Menstruasi pada Remaja Wanita

Herbal Therapy Compress Ball ini sebagai pengobatan muskuloskeletal, terapeutik dan rehabilitatif yang aman dan efektif membantu remaja Wanita untuk mengurangi kecemasan dan nyeri menstruasi (Kamsaman dan Aungkurabut, 2018).

Hasil penelitian (Maidartati, 2018) ada hubungan antara *Herbal Therapy Compress Ball* dengan mengurangi nyeri menstruasi pada remaja putri. Hal tersebut sejalan dengan penelitian (Sri Mintarsih, dkk.2018) bahwa kompres hangat jahe efektif dalam menurunkan nyeri menstruasi pada remaja putri. *Herbal Therapy Compress Ball* juga sering di aplikasikan hanya dengan berbahan jahe, dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Samsudin (2016) tentang pengaruh pemberian kompres jahe terhadap penurunan nyeri pada penderita gout arthritis melalui uji wilcoxon didapatkan *p value* 0,000 dimana nilai $p < \alpha$ (0,05) berarti ada pengaruh yang signifikan pemberian kompres jahe terhadap penurunan nyeri pada penderita gout arthritis. Kompres jahe dianggap efektif untuk meredakan nyeri karena memiliki efek anti inflamasi disebabkan oleh komponen aktif jahe, jahe juga memiliki efektivitas yang sama dengan asam mafenamat dan terbukti dalam meredakan nyeri disminorea primer (Ati Karomika, dkk.2019).

Herbal Therapy Compress Ball efektif menurunkan nyeri menstruasi pada remaja putri, dilakukan dalam waktu 15 menit pada waktu pagi dan sore hari dan frekuensi dua kali sehari selama dua minggu dengan nilai *p value* 0,000 (Sri Mintarsih, dkk. 2018). Penelitian Fifi Ishak, dkk (2022), *Herbal Therapy Compress*

Ball memberikan efek yang signifikan terhadap penurunan nyeri menstruasi remaja putri.

5. Efek Samping *Herbal Therapy Compress Ball*

Penggunaan *Herbal Therapy Compress Ball* mengurangi nyeri dan peradangan dengan membuka pori-pori kulit dan mentransfer panas untuk mengobati otot, menyetel energi dalam tubuh, merilekskan tubuh, melonggarkan penyumbatan asam laktat, dan mempercepat penyembuhan luka, termasuk perlukaan yang terjadi saat melahirkan. Bahan herbal dalam *Herbal Therapy Compress Ball* memiliki efek menyeimbangkan pikiran dan membantu mengurangi stress (Haddad, 2014).

Bahan primer seperti eucalyptus dan kamper bertindak sebagai dekongestan untuk paru-paru dan sinus saat di kompres dibagian dada. Kunyit memberikan efek antioksidan sebagai pelembut kulit alami. Asam memberikan efek menumbuhkan sel kulit yang baru. Daun jeruk dan jeruk purut sebagai toner kulit dan membantu sirkulasi dalam darah. Serai sebagai ramuan yang digunakan untuk keseleo, memar, dan nyeri otot. Jahe atau biasa di sebut plai dalam bahasa Thailand memiliki efek meredakan nyeri otot dan sendi. Serta garam yang kadang-kadang ditambahkan sebagai bahan karena memiliki efek membersihkan dan membuka pori-pori sehingga memfasilitasi transfer obat masuk kedalam kulit. Garam juga memiliki manfaat untuk sel-sel kulit kering, dan mengurangi iritasi dan nyeri pada otot (Haddad, 2014).

6. Prosedur *Herbal Therapy Compress Ball*



Gambar 2. 4 Alat dan Bahan *Herbal Compress Ball*

Alat :

- a. *Steamer* / Panci Kukus
- b. Kain atau handuk

Bahan :

- a. Jahe
- b. Pala
- c. Cengkeh

Prosedur tindakan *Herbal Therapy Compress Ball* menurut Haddad (2014) adalah sebagai berikut:

- a. Sediakan bahan-bahan herbal utama.
- b. Bungkus sampai padat semua bahan-bahan herbal dalam kain yang dipotong segi empat sehingga membentuk bola yang memiliki pegangan dengan ikatan yang kuat agar tidak mudah lepas.
- c. Siapkan *steamer* atau panci kukus ukuran sedang, isi air sebanyak batas takaran air pada alat.
- d. Jika *steamer* atau panci kukus sudah panas, masukkan *Herbal Compress Ball* dan kukus selama 15 menit (kukus dengan suhu 40°C).
- e. Sebelum mengaplikasikan *Herbal Compress Ball* pada bagian tubuh klien,

pastikan klien sudah dipasangkan kain untuk mengalasi kulit dan coba terlebih dahulu kompres tersebut pada punggung tangan terapis untuk memastikan apakah terlalu panas atau tidak.

- f. Jika panas dari *Herbal Compress Ball* sudah mulai berkurang, maka gantilah dengan *Herbal Compress Ball* yang masih didalam steamer agar panas yang diaplikasikan pada bagian tubuh klien tetap terjaga.
- g. Saat melakukan kompres, letakkan dengan lembut dibagian tubuh yang nyeri lalu gulingkan *Herbal Compress Ball* seperti memijat dan tanyakan pada klien apakah merasa nyaman dengan tindakan terapis.
- h. Lakukan terapi *Herbal Compress Ball* kepada satu pasien selama 20 menit.
- i. Setelah selesai melakukan kompres pada daerah yang nyeri, lakukan lah observasi pada klien, tanyakan apakah klien merasa ada penurunan nyeri setelah dilakukan kompres.
- j. Rapiakan alat dan lakukan terminasi dengan klien.