

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Dasar Dismenore

1. Definisi Dismenore

Dismenore merupakan sensasi nyeri umum pada perut bagian bawah yang sering terjadi pada perempuan berusia antara 12 hingga 18 tahun, atau hampir semua wanita ketika menstruasi, nyeri yang berfokus kepada abdomen bagian bawah (Trisnawati and Mulyandari, 2020). Menurut Taqiyah dan Ramli (2019) dismenore yakni perasaan tidak nyaman ketika menstruasi yang bisa berlangsung berjam-jam atau sampai satu hari. Dismenore sebagai suatu kondisi yang ditandai dengan kejang rahim yang menjadikan timbulnya berbagai otot menegang, termasuk otot perut, punggung, pinggang, dan betis. Dismenore merupakan keluhan rasa tidak nyaman yang umum dialami wanita saat menstruasi. Biasanya, seseorang mungkin mengalami sakit perut bagian bawah, mual, pusing, dan pingsan. Intensitas ketidaknyamanan yang dialami berkisar dari ringan hingga sangat berat. Dismenore ditandai dengan rasa tidak nyaman dibagian perut bawah yang berlangsung selama beberapa jam hingga satu hari yang sering menyerang wanita dan bisa mengganggu kegiatan sehari-hari.

2. Etiologi Dismenore

Nyeri haid terjadi dikarenakan prostaglandin. Meningkatnya jumlah prostaglandin dapat menyebabkan kontraksi otot rahim yang intens, sehingga menimbulkan ketidaknyamanan bagi wanita. Peningkatan kadar

prostaglandin ini juga dapat menyebabkan mual dan pusing saat beredar ke seluruh tubuh (Amalia, 2020). Berbagai variabel termasuk usia, aktivitas fisik, berat badan, dan pola makan mungkin berkontribusi terhadap ketidaknyamanan saat menstruasi. Faktor psikologis seperti stres dapat menyebabkan ketidaknyamanan saat menstruasi akibat peningkatan kadar hormon dan prostaglandin. Nyeri dismenore dapat disebabkan oleh beberapa keadaan, antara lain adanya ketidakseimbangan kadar progesteron yang menimbulkan kejang otot rahim yang mengakibatkan nyeri ketika menstruasi, sering berlangsung sehari sebelum ataupun pada hari pertama menstruasi (Indah Christiana, 2020).

3. Tanda dan Gejala Dismenore

Tanda dan gejala dismenore mengacu pada penjelasan (El-Manan, 2019) :

- a. Nyeri perut bagian bawah menjalar ke punggung bawah dan kaki.
- b. Nyeri yang menyerupai kram mungkin bersifat intermiten atau konstan dan tumpul.
- c. Nyeri seringkali muncul sesaat sebelum ataupun selama menstruasi, puncaknya dalam waktu 24 jam, dan mereda dalam waktu 2 hari.
- d. Dismenore seringkali terjadi bersamaan dengan sakit kepala, mual, sembelit, diare, sering buang air kecil, dan terkadang muntah.
- e. Usia dan kehamilan dapat menjadikan berhentinya dismenore primer. Hasil inipun merupakan konsekuensi dari degenerasi saraf rahim akibat usia dan hilangnya saraf tertentu menjelang akhir kehamilan.

4. Klasifikasi Dismenore

Merujuk pada penjelasan (Indah Christiana, 2020) nyeri dismenore dibagi atas dua diantaranya:

a. Dismenore Primer

Dismenore primer yakni keadaan umum yang diperlihatkan melalui rasa tidak nyaman yang dialami wanita sepanjang masa menstruasinya. Dismenore primer sering kali dimulai 12 bulan atau lebih setelah remaja putri mengalami menstruasi pertama. Sindrom ini seringkali disebabkan oleh peningkatan kadar prostaglandin yang merangsang kontraksi otot rahim. Kadar prostaglandin dalam tubuh menyebabkan kontraksi kuat pada dinding rahim, dengan demikian menyebabkan nyeri perut bagian bawah. Kontraksi inipun menyebabkan kejang pada otot polos sistem pencernaan, demikian bisa mengakibatkan munculnya gejala seperti mual, muntah, dan diare saat menstruasi. Selain itu, kontraksi kuat pada rahim memberikan tekanan pada pembuluh darah, sehingga menjadikan berkurangnya jaringan pembuluh darah rahim. Keluhan nyeri disebabkan oleh kurangnya pasokan oksigen pada darah rahim.

b. Dismenore Sekunder

Dismenore sekunder yakni ketidaknyamanan menstruasi yang disebabkan oleh kelainan pada organ genital dan kelainan genetik anatomi termasuk endometriosis, adenomiosis, mioma uteri, dll. Sering menyerang wanita berusia di atas 30 tahun.

5. Faktor Terjadinya Dismenore

1. Usia *Menarche*

Menarche merupakan menstruasi pertama yang terjadi pada wanita. Jika *menarche* terjadi sebelum usia normal seorang wanita, hal ini dapat berdampak pada organ reproduksinya yang belum berkembang sempurna sehingga menimbulkan rasa tidak nyaman saat menstruasi (Susanti, 2017)

2. Lama Menstruasi

Periode menstruasi yang berlangsung melebihi 7 hari dianggap tidak normal. Peningkatan kontraksi uterus menyebabkan produksi prostaglandin lebih tinggi. Hal ini dapat mengakibatkan ketidaknyamanan dan terhentinya aliran darah ke rahim untuk sementara. Siklus menstruasi biasanya berlanjut dalam waktu 28 hari, dimulai dari hari pertama menstruasi hingga menstruasi selanjutnya. Menstruasi biasanya berlangsung selama 2 hingga 10 hari. Jika melebihi 10 hari dianggap tidak normal (Lubis, 2018).

3. Olahraga

Gaya hidup yang tidak banyak bergerak berdampak signifikan pada tubuh. Dismenore memperburuk dan menimbulkan ketidaknyamanan karena tidak aktif. Inipun terjadi disebabkan berkurangnya aliran darah dan kadar oksigen didalam rahim, dengan demikian menyebabkan rasa tidak nyaman yang mungkin menjalar dari perut bagian bawah sampai punggung (Susanti, 2017).

4. Riwayat Keluarga

Keluarga merupakan satu kesatuan yang saling berhubungan secara genetik, khususnya pada wanita atau ibu kandung yang memiliki riwayat dismenore. Remaja yang memiliki riwayat keluarga dengan dismenore mempunyai risiko lebih tinggi terkena dismenore primer (Lubis,2018).

6. Manifestasi Klinis Dismenore

Sejumlah manifestasi klinis yang di jumpai pada nyeri dismenore ketika menstruasi mengacu kepada penjelasan (Wulanda et al., 2020):

a. Dismenore Primer

Remaja putri mungkin mengalami rasa tidak nyaman di perut bagian bawah, nyeri punggung, sakit kepala, mual, dan pingsan pada hari pertama menstruasi.

b. Dismenore Sekunder

Dismenore primer inipun muncul pada siklus menstruasi pertama dan berlangsung selama beberapa hari, menunjukkan kelainan panggul dan kondisi potensial seperti endometriosis, adenomiosis, atau penyakit radang panggul.

7. Patofisiologi Dismenore

Pada kasus dismenore primer, jika tidak ada kehamilan yang terjadi, korpus luteum akan mengalami regresi, menyebabkan kadar progesteron menurun. Hal ini dapat menyebabkan destabilisasi membran lisosom, yang meningkatkan kemungkinan pecahnya membran dan pelepasan enzim fosfolipase A₂ selanjutnya. Enzim ini mengkatalisis hidrolisis molekul fosfolipid yang ada di membran sel endometrium, menghasilkan produksi asam arakidonat. Asam arakidonat, bersamaan dengan cedera endometrium, memicu

kaskade prostaglandin, khususnya PGE2 dan PGF2-Alpha, yang menyebabkan peningkatan kontraksi uterus dan timbulnya ketidaknyamanan dismenore. Wanita yang mengalami dismenore primer biasanya menunjukkan peningkatan jumlah prostaglandin dalam aliran darahnya. Prostaglandin ini meningkatkan kontraksi uterus dan menurunkan ambang nyeri pada saraf aferen panggul, sehingga menurunkan sensitivitas nyeri.

Dismenore sekunder dapat terjadi setelah masa haid yang normal, seringkali di usia 20-30 tahun, dan dapat disebabkan oleh berbagai kondisi seperti endometriosis, adenomyosis, polip endometrium, penyakit radang panggul menahun, atau pemakaian alat kontrasepsi atau IUD. Sebagian besar gangguan yang mempengaruhi organ panggul dapat menyebabkan nyeri pelvis siklik (Putri, Mediarti and Noprika, 2021).

8. Penatalaksanaan Dismenore

Pengobatan dismenore bisa dikelompokkan atas dua, diantaranya; terapi farmakologi dan terapi non-farmakologi.

a. Terapi Farmakologi, dibagi atas 3 mencakup:

- 1) Memberikan obat analgetic, misalkan; ibu profen, asam mefenamat, aspiri.
- 2) Obat anti inflamasi nonsteroid (NSAID)
- 3) Terapi hormon

b. Terapi Non Farmakologi, seringkali dijadikan pilihan bagi wanita yang menghadapi dismenore untuk meminimalisir keparahan ketidaknyamanan.

Perawatan non farmakologis inipun mencakup:

- 1) Senam dismenore
- 2) Teknik relaksasi nafas dalam
- 3) Kompres hangat
- 4) Konsumsi cokelat hitam
- 5) Terapi music
- 6) Aromaterapi
- 7) Distraksi dan latihan fisik

B. Konsep Senam Dismenore

1. Pengertian Senam Dismenore

Senam dismenore sebagai sebuah metode relaksasi yang dipergunakan dalam meringankan rasa tidak nyaman yang dialami saat menstruasi. Pendekatan relaksasi ini akan merangsang tubuh melepaskan endorfin dalam jumlah besar. Endorfin adalah neuropeptida opioid yang dihasilkan oleh tubuh yang dapat menyebabkan relaksasi. Tubuh memproduksi hormon endorfin dan serotonin, yang merupakan molekul penting yang meningkatkan suasana hati dan meningkatkan relaksasi (Taqiyah and Ramli, 2019). Otak dan sumsum tulang belakang menghasilkan endorfin. Endorfin adalah hormon penenang alami yang dilepaskan oleh otak untuk memberikan kenyamanan dan menghilangkan rasa sakit, terutama saat menstruasi. Olahraga dapat meningkatkan sirkulasi darah pada kasus dismenore.

2. Tujuan Senam Dismenore

- a. Membantu meminimalisir dalam pencegahan dismenore terhadap remaja, sebelum maupun disaat menstruasi
- b. Senam dismenore merupakan olahraga untuk menangani dismenore

- c. Intervensi yang bisa diterapkan pada pelayanan kebidanan: Remaja sering melaporkan mengalami dismenore (Ratnawati,2019)
- d. Menimbulkan relaksasi dan kenyamanan pada tubuh
- e. Meningkatkan keseimbangan dan meningkatkan sistem kekebalan tubuh (Lubis,2018).

3. Manfaat Senam Dismenore

Berolahraga dapat membantu meringankan ketidaknyamanan yang dialami selama menstruasi atau pramenstruasi. Disamping itu, senam untuk dismenore membantu menurunkan ketegangan otot, meringankan dan mengatasi dismenore, serta meningkatkan sirkulasi darah di sekitar otot rahim. Jika dilakukan dengan benar, latihan untuk dismenore dapat secara efektif mengurangi ketidaknyamanan yang berhubungan dengan dismenore (Wulanda et al., 2020). Dibawah ini adalah beberapa pengaruh senam dismenore :

- a. Senam dismenore yang dilakukan secara teratur bisa membuat peningkatan bagi produksi hormon, terutama estrogen.
- b. Olahraga teratur bagi remaja putri penderita dismenore dapat merangsang produksi beta-endorfin, yang merupakan senyawa pereda nyeri alami, sehingga mengurangi gejala dismenore. Selain itu, olahraga dapat meningkatkan rasa segar dan menimbulkan emosi kenikmatan.
- c. Rutin berolahraga untuk mengatasi dismenore bisa membuat peningkatan bagi jumlah dan ukuran pembuluh darah, membuat peredaran darah ke organ reproduksi semakin lancar, dan mungkin meminimalisir permasalahan dismenore.

- d. Peningkatan volume darah bisa meningkatkan pengiriman oksigen ke pembuluh darah yang menyempit, terutama pada organ reproduksi, sehingga mengurangi ketidaknyamanan menstruasi.
- e. Pelaksanaan senam dismenore yang akan dilaksanakan sebelum menstruasi bermanfaat untuk mencegah dismenore pada menstruasi berikutnya.

4. SOP (Standar Operasional Prosedur) Senam Dismenore

Pelaksanaan senam dismenore yang akan dilaksanakan sesuai dengan SOP sebelum menstruasi bermanfaat untuk mencegah dismenore pada menstruasi berikutnya.

a. Tahap Orientasi

- 1) Menguraikan tujuan dan proses tindakan yang hendak dilaksanakan

b. Tahap Kerja

- 1) Tarik nafas dari hidung selanjutnya dikeluarkan lewat mulut dengan perlahan. Sebelum dihembuskan ditahan beberapa detik.
- 2) Kedua tangan diperut samping, tunduk dan tegakkan kepala (2x hitungan).
- 3) Kedua tangan di perut samping, kedua kepala menengok ke kanan dan ke kiri secara bergantian (2x hitungan).
- 4) Selanjutnya kedua tangan di perut samping, gerakan mematahkan leher dengan bergantian (2x hitungan).
- 5) Putar kedua bahu dengan bersamaan (2x hitungan).
- 6) Kedua tangan direntangkan ke kanan dan ke kiri , kaki diregangkan.
- 7) Bungkukkan badan melalui posisi tangan di rentangkan sentuh kaki melalui tangan kanan meraba kaki kiri begitupun sebaliknya melalui

catatan lutut tidak boleh ditekuk, dilaksanakan dengan bergantian (4x hitungan).

- 8) Berdiri dengan tangan disamping dan kaki sejajar.
- 9) Miringkan badan ke kanan melalui merentangkan tangan ke atas kepala, sambil mendorong kaki kiri ke belakang, bergantian ke samping (masing-masing 4x hitungan).
- 10) Gerakan berikutnya, duduk, tungkai dan kaki diluruskan dan tahan selama 20 detik, lepaskan.
- 11) Selanjutnya berdiri, rileks kan tubuh, dan ambil nafas secara perlahan dengan pelan dan teratur.

c. Tahap Terminasi

- 1) Melaksanakan dokumentasi

Sumber : (Anjasmara, 2018)

C. Konsep Intensitas Nyeri

1. Pengertian Intensitas Nyeri

Intensitas nyeri merupakan ukuran subjektif dari derajat nyeri yang dialami seseorang, yang dapat sangat bervariasi antar individu meskipun intensitasnya sama. Tersedia tiga jenis skala nyeri *Uni-dimensional* diantaranya:

a. *Visual Analog Scale* (VAS)

Skala Analog Visual (VAS) yakni pendekatan utama dalam melaksanakan evaluasi pada nyeri. Intensitas nyeri ditunjukkan pada garis 10 cm dengan tanda di setiap sentimeter. Kedua titik akhir baris ini dapat ditandai dengan angka ataupun frasa deskriptif. Ujung yang satu

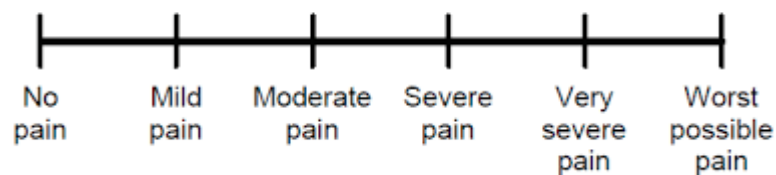
melambangkan tidak adanya penderitaan, sementara ujung yang lainnya melambangkan penderitaan yang luar biasa. Skala tersebut dapat diorientasikan baik secara vertikal maupun horizontal.



Gambar 1. *Visual Analog Scale (VAS)*

b. *Verbal Rating Scale (VRS)*

Skala inipun menggunakan rentangan dari 0 hingga 10 dalam mengukur intensitas nyeri. Dua titik ekstrim juga dipergunakan dalam skala ini, mirip dengan VAS. Skala verbal mempergunakan kata-kata untuk menggambarkan intensitas nyeri daripada menggunakan nilai numerik atau garis. Skalanya berkisar dari tidak ada ketidaknyamanan hingga sedang hingga berat.



Gambar 2. *Verbal Rating Scale (VRS)*

c. *Numeric Rating Scale (NRS)*

Penelitian ini menilai tingkat keparahan nyeri melalui penggunaan *Numeric Rating Scale (NRS)*. Skala NRS dipergunakan selaku pengganti deskripsi verbal untuk tujuan evaluasi, sesuai penelitian. Klien menilai tingkat nyeri dengan skala yang berkisar antara 0 sampai 10. Skala optimal

digunakan untuk mengevaluasi derajat nyeri baik sebelum maupun sesudah intervensi terapeutik. Alat inipun dimanfaatkan selaku pengganti artikulasi istilah nyeri. *Numeric Rating Scale* (NRS) dimulai dengan angka 0 paling kiri pada skala dan diakhiri dengan angka 10.



Gambar 3. *Numeric Rating Scale* (NRS)

D. Konsep Dasar Remaja

1. Pengertian Remaja

Masa remaja, berasal dari kata Latin “*adolescere*”, mengacu pada masa perkembangan menuju kematangan fisik, sosial, dan psikologis, yang disebut remaja.

2. Dismenore Pada Remaja Putri

Salah satu indikator biologis dari masa remaja adalah dimulainya menstruasi pada rentang usia sekitar 10 hingga 16 tahun. Meskipun menstruasi adalah proses fisiologis yang alami bagi setiap wanita, banyak di antara mereka yang mengalami masalah, seperti nyeri haid atau dismenore. Dismenore sangat memengaruhi aktivitas sehari-hari wanita, terutama remaja. Kebanyakan kasus dismenore terjadi pada masa remaja dan dapat menyebabkan dampak emosional seperti konflik, kecemasan, dan ketegangan. Sayangnya, pengetahuan tentang dismenore sering kurang pada remaja, sehingga banyak dari mereka tidak tahu bagaimana mengatasi masalah menstruasi yang mereka alami.

3. Perkembangan Remaja

a. Perkembangan Fisik

Remaja mempunyai pertumbuhan fisik yang pesat terutama dalam hal kematangan seksual dibagian daerah primer dan sekunder. Anak laki-laki mempunyai rambut di wajah, jakun, suara berat, dan sering mengalami ejakulasi (Lubis, 2018). Anak perempuan akan menghadapi proses pertumbuhan payudara dan perluasan panggul sebelum menghadapi menstruasi pertama (menarche). Wanita remaja mungkin akan mengeluarkan sel telur tanpa disengaja yang keluar dari vagina bersama dengan darah menstruasi (Lubis, 2018).

b. Perkembangan Emosional

Remaja memiliki kontrol emosi yang tidak stabil sepanjang fase pertumbuhan emosinya, hal ini dipengaruhi oleh perubahan hormonal (Lubis, 2018).

c. Perkembangan Kognitif

Remaja mulai menunjukkan pemikiran logis ketika memecahkan kesulitan (Lubis, 2018).

d. Perkembangan Psikososial

Pada periode ini, anak-anak menjadi lebih fokus pada lingkaran pergaulannya dan mulai mengembangkan minat terhadap lawan jenis (Lubis, 2018).