

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Dismenore

1. Pengertian

Dismenore adalah rasa sakit yang terjadi selama periode menstruasi seorang wanita. Menurut Reeder dismenore merupakan nyeri singkat sebelum atau selama menstruasi. Masalah ini umum dikeluhkan oleh wanita (Wildayani et al., 2023).

2. Jenis-jenis dismenore

Menurut Paradise (dalam Wildayani et al., 2023) ada dua tipe dari dismenore, yaitu :

- a. Dismenore primer adalah nyeri haid yang muncul tanpa adanya kelainan struktural yang terdeteksi pada organ reproduksi. Nyeri ini umumnya dimulai beberapa waktu dari menstruasi pertama (menarche) dan dikaitkan dengan siklus ovulasi.
- b. Dismenore sekunder merupakan nyeri haid akibat kondisi atau gangguan ginekologi. Permasalahan ini biasanya muncul pada wanita berusia 25 tahun keatas dan terkait kelainan pada organ pelvis atau reproduksi.

Hal ini sesuai dengan pernyataan pada jurnal penelitian yaitu dismenore primer adalah kram spasmodik dan nyeri yang dialami pada bagian perut bawah. Gangguan ini dapat terjadi menjelang atau di awal menstruasi tanpa kelainan panggul (Itani et al., 2022).

Puncak terjadinya dismenore primer ada pada rentang usia remaja akhir menuju dewasa muda yaitu usia 15-25 tahun (Thasmara et al., 2020). Gangguan ini

umumnya mulai dirasakan sekitar 24 jam menjelang menstruasi dan dapat berlangsung hingga 24-36 jam (Diana et al., 2023).

3. Gejala-gejala dismenore primer

Berikut merupakan gejala-gejala dari dismenore primer :

- a. Rasa tidak enak badan
- b. Mual
- c. Muntah
- d. Diare
- e. Sakit kepala
- f. Nyeri yang berlokasi di area bawah perut
- g. Terdapat sensasi mulas menjalar ke paha dan bagian dalam punggung bawah.

(Anurogo dan lubis dalam Wildayani et al., 2023)

4. Derajat Dismenore

Berdasarkan tingkat keparahan dismenore dapat dibagi menjadi :

- a. Ringan (Derajat 1)

Nyeri yang dialami biasanya jarang mengganggu aktivitas sehari-hari karena tidak terdapat gejala-gejala seperti mual, muntah, nyeri pada punggung/paha, dan lain sebagainya. Pada nyeri tingkat ringan jarang diperlukan analgesic untuk mengatasinya.

- b. Sedang (Derajat 2)

Nyeri yang dialami memiliki gejala-gejala seperti nyeri pada punggung/paha, rasa mual, muntah, serta keluhan lainnya yang mana hal ini dapat mengganggu aktifitas sehari-hari.

c. Berat (Derajat 3)

Nyeri yang dialami sangat mengganggu sehingga diperlukan istirahat yang mana hal ini akan sangat menghambat produktivitas sehari-hari.

(Wildayani et al., 2023).

5. Faktor-faktor yang mempengaruhi dismenore primer

Beberapa diantaranya meliputi :

a. Faktor menstruasi

Remaja yang mengalami menarche dini akan mengalami intensitas dismenore yang lebih tinggi.

b. Paritas

Wanita yang sudah melahirkan lebih dari sekali/multiparitas akan mengalami dismenore yang lebih ringan tingkat keparahannya.

c. Faktor endokrin

Umumnya, kram yang terkait dengan dismenore primer diakibatkan oleh kontraksi rahim yang kuat. Faktor hormonal memiliki kaitan dengan tonus dan kontraktilitas otot uterus.

(Wildayani et al., 2023)

d. Faktor psikologis (stres)

Stres dapat mengganggu sistem kerja endokrin, hal ini dapat mengakibatkan menstruasi tidak teratur dan menyebabkan timbulnya rasa nyeri (Wildayani et al., 2023). Kondisi stres dapat menyebabkan tubuh akan memproduksi hormon ACTH (Adrenocorticotrophic Hormone) secara berlebih, yang mana hal ini menyebabkan hormon-hormon yang diproduksi selama masa ovulasi dan menstruasi menjadi tidak seimbang (Rahmayani et al., 2023).

Salah satu akibat dari ketidakseimbangan produksi hormon adalah meningkatnya hormon estrogen dan prostaglandin. Tingginya kedua hormon tersebut dapat menyebabkan iskemik jaringan dan kontraksi yang berlebih pada otot-otot rahim. Selain itu, produksi hormon ACTH yang berlebih dapat menyebabkan kadar hormon adrenal menjadi tinggi. Ketika hormon adrenal tinggi, maka hal ini akan menyebabkan otot uterus menjadi terus menegang (Rahmayani et al., 2023).

e. Status gizi

Pada status gizi lebih (overweight), tingginya kadar lemak dalam tubuh dapat menyebabkan gangguan produksi hormon estrogen, hal ini karena jaringan adiposa juga memproduksi hormon estrogen sehingga hormon estrogen menjadi tidak normal (Melliniawati et al dalam Fauzia et al., 2023). Selain itu kondisi overweight dapat membuat pembuluh darah terdesak jaringan lemak sehingga aliran darah terganggu dan menimbulkan rasa nyeri (Smeltzer dalam Oktobriani, 2020).

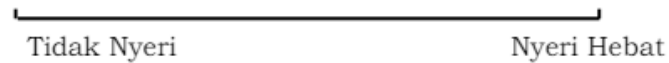
Pada kondisi status gizi kurang (underweight), dapat terjadi penurunan hormon gonadotropin yang berperan dalam sekresi hormon LH dan FSH. Hal ini akan menyebabkan hormon estrogen menjadi rendah. Ketidakseimbangan hormon inilah yang dapat menyebabkan terjadinya gangguan menstruasi (Nasution et al dalam Fauzia et al., 2023). Selain itu, status gizi kurang merupakan akibat dari kurangnya asupan nutrisi yang diterima oleh tubuh, asupan nutrisi yang kurang dapat mengganggu fungsi organ.

6. Alat pengukur dismenore

Berikut merupakan beberapa cara untuk mengukur nyeri dismenore :

a. *Visual Analogue Scale (VAS)*

Visual Analogue Scale (VAS) merupakan cara penilaian nyeri yang disebut sangat sensitive dan akurat dalam penilaian rasa nyeri. Penggunaan cara ini diperlukan adanya dokter untuk mengedukasi pasien untuk meningkatkan pemahaman pasien terhadap alat ukur (Kemenkes RI., 2019).

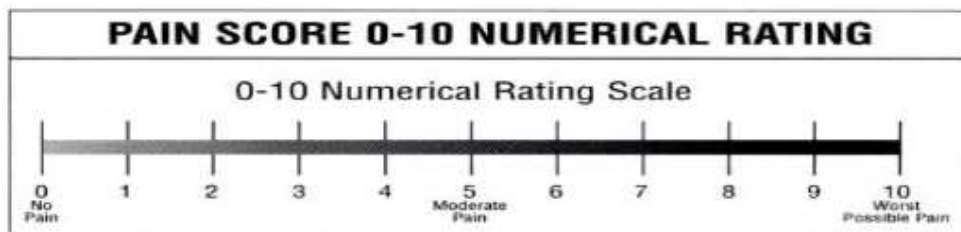


Gambar 1 *Visual analogue scale (VAS)*

(Kemenkes RI., 2019)

b. *Numeric Rating Scale (NRS)*

Numeric Rating Scale adalah alat yang digunakan untuk mengevaluasi intensitas nyeri di berbagai kondisi medis termasuk dismenore. Skala pada alat ini berkisar dari 0-10, dengan 0 mewakili 'tidak nyeri' dan 10 'nyeri paling berat' (Jatnika et al., 2022).



Gambar 2 *Numeric rating scale (NRS)*

(Aprilianti, 2021)

Berikut merupakan keterangan dari masing-masing skor :

Table 1 Skor *Numeric Rating Scale (NRS)*

Skor	Keterangan
0	Tidak nyeri.
1	Nyeri sangat ringan dan hampir tidak terasa.
2	Nyeri tergolong ringan, mengganggu dan bisa memiliki sensasi tarikan yang lebih kuat.
3	Nyeri sangat mengganggu, namun masih dalam batas toleransi dan masih bisa dilakukan penyesuaian.
4	Tingkat nyeri tergolong sedang. Saat beraktivitas nyeri masih dapat diabaikan, namun sangat mengganggu.
5	Nyeri cukup berat dan tidak bisa diabaikan. Namun tetap memungkinkan Tidak bisa diabaikan lebih dari beberapa menit, tapi dengan upaya masih dapat mengatur untuk beraktivitas.
6	Rasa sakit mulai mengganggu aktivitas normal sehari-hari dan kesulitan berkonsentrasi.
7	Nyeri hebat pada indera tubuh dan secara signifikan membatasi kemampuan untuk beraktivitas.
8	Nyeri hebat yang menyebabkan aktivitas fisik sangat terbatas, berkomunikasi memerlukan usaha lebih.
9	Nyeri yang parah, tidak dapat berkomunikasi dan merintih tak terkendali.
10	Nyeri yang ekstrem menyebabkan penderita terbaring di tempat tidur dan mungkin mengigau.

(Aprilianti, 2021)

Tabel 2 Kategori nyeri berdasarkan *NRS*

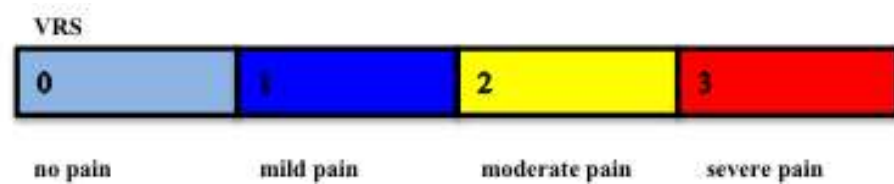
Skor	Kategori
1-3	Nyeri ringan
4-6	Nyeri sedang
7-10	Nyeri berat

(Christiana et al., 2023)

c. *Verbal Rating Scale (VRS)*

Verbal Rating Scale (VRS) adalah alat yang digunakan untuk menilai intensitas nyeri secara verbal. Skala pada alat ini mengkategorikan nyeri sebagai tidak ada, sedang dan parah (Widyastuti A.P., 2021). Berikut merupakan gambar dari *verbal rating scale (VRS)* :

Berikut merupakan gambar dari *verbal rating scale* (VRS) :



Gambar 3 *Verbal Rating Scale* (VRS)

(Nunes et al., 2020)

B. Status Gizi

1. Pengertian

Status gizi adalah indikator keberhasilan antara pemenuhan asupan gizi berdasarkan kebutuhan gizi. Kebutuhan gizi dari setiap inividu berbeda-beda, baik berdasarkan jumlah makronutrient maupun mikronutrient (Blongkod & Arpin 2022).

2. Faktor yang mempengaruhi status gizi

Berikut merupakan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi status gizi :

a. Pendapatan keluarga

Pendapatan keluarga dapat menentukan seberapa banyak kebutuhan sandang, pangan dan papan dapat di beli, sehingga hal ini nantinya dapat berdampak pada asupan gizi yang diterima oleh individu yang dapat berpengaruh kepada status gizinya.

b. Pola diet

Pola diet yang kurang tepat pada remaja juga dapat berdampak kepada status gizi remaja, sebagai contoh remaja saat ini sangat mudah tertarik untuk mengonsumsi makanan-makanan yang sedang viral seperti jenis fast food, yang mana jika hal ini terjadi secara terus menerus, dapat mempengaruhi status gizi

remaja. Konsumsi fast food/makanan siap saji yang cenderung memiliki kandungan lemak jahat didalamnya dapat berdampak kepada kesehatan remaja itu sendiri, contoh dampak dari makan-makanan siap saji/fastfood salah satunya adalah obesitas.

c. Kekurangan gizi

Kekurangan gizi adalah sebuah faktor yang jelas mempengaruhi status gizi, karena kekurangan gizi berarti asupan gizi yang diterima oleh tubuh tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan gizi harian, yang nantinya dapat berdampak pada status gizi. Kekurangan gizi dapat menimbulkan masalah gizi kurang/underweight.

d. Pola Gizi yang berlebihan

Pola gizi yang berlebihan memiliki makna asupan gizi yang diterima oleh tubuh melebihi kebutuhan gizi harian, hal ini berbanding terbalik dengan masalah kekurangan gizi. Pada kasus ini, ketika asupan gizi melebihi kebutuhan gizi sehari maka hal ini akan berdampak kepada berat badan yang berlebih atau sering disebut dengan obesitas.

e. Pengetahuan dan Pendidikan

Kurangnya Pendidikan pada remaja dapat mempengaruhi pengetahuan yang dimiliki, dalam hal ini pengetahuan mengenai informasi gizi/pola makan yang baik. Pengetahuan yang kurang sering kali menjadi masalah bagi status gizi remaja, sebagai contoh remaja saat ini memiliki keinginan untuk memiliki tubuh yang langsing. kemudian tanpa informasi yang cukup langsung melakukan diet tanpa prinsip diet yang jelas, Hal ini nantinya akan berdampak pada status gizi yang menurun drastis, tidak hanya berdampak pada status gizi hal ini juga dapat berdampak kepada kesehatan remaja.

f. Kebebasan

Masa remaja adalah masa dimana remaja mulai memiliki kebebasan, termasuk kebebasan memilih makanan. Ketika makanan yang dipilih tidak sehat/tidak seimbang bagi tubuh, nantinya akan dapat berdampak pada timbulnya masalah gizi baik itu masalah gizi kurang maupun masalah gizi lebih.

g. Aspek waktu

Kurangnya manajemen waktu pada masa remaja dapat mempengaruhi waktu makan, ketika waktu makan berantakan maka asupan gizi yang diterima oleh tubuh tidak akan seimbang. Asupan gizi yang tidak seimbang dapat berpengaruh kepada status gizi remaja.

h. Aspek keuangan

Masalah keuangan dapat mempengaruhi status gizi. Ketika dana yang dimiliki kurang maka akses kepada makanan akan terhambat, selain itu kurangnya dana juga dapat menghambat pendidikan yang diterima yang nantinya dapat berpengaruh kepada kurangnya pengetahuan.

(Fikawati, Sandra., et al, 2017)

3. Cara menilai status gizi

a. Metode antropometri

Metode antropometri adalah salah satu cara penentuan status gizi yang menjadikan ukuran tubuh manusia sebagai metodenya (Harjatmo, Titus P, et al., 2017). Penilaian status gizi anak dan remaja usia 5-18 tahun dapat dilakukan dengan menghitung IMT/U yang dinyatakan dengan nilai z-score (Kemenkes RI., 2020). Berikut adalah rumus dari z-score:

$$Z - score = \frac{\text{Nilai Invidu Subyek} - \text{Nilai Median Baku Rujukan}}{\text{Nilai Simpang Baku Rujukan}}$$

Tabel 3

Indeks Massa Tubuh Menurut *Usia* (IMT/U) anak usia 5-18 Tahun

Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z-score)
Gizi kurang (<i>thinnes</i>)	-3 SD sd <-2 SD
Gizi baik (normal)	-2 SD sd +1 SD
Gizi lebih (<i>overweight</i>)	+1 SD sd +2 SD
Obesitas (<i>obese</i>)	>+2 SD

(Kemenkes RI., 2020)

b. Metode laboratorium

Metode laboratorium adalah cara pengukuran langsung pada bagian tubuh. Terdapat dua jenis pengukuran pada metode ini antara lain uji biokimia yang dilakukan dengan peralatan laboratorium dan uji fungsi fisik.

c. Metode klinis

Terdapat dua jenis metode klinis yaitu pemeriksaan fisik dan riwayat medis. Kedua jenis metode ini memiliki tujuan untuk mendeteksi gejala yang berkaitan dengan gizi. Salah satu contoh dari metode klinis adalah dilakukannya pemeriksaan kelenjar gondok, jika ditemukan pembesaran maka ini adalah pertanda masih kurangnya konsumsi iodium.

d. Metode pengukuran konsumsi pangan

Pengukuran konsumsi pangan adalah metode untuk mengukur status gizi dengan tujuan mengetahui asupan gizi serta pola makan. Adapun contoh formulir yang dapat digunakan dalam survei konsumsi pangan yaitu form recall 24 jam, Sq ffq, dsb (Harjatmo, Titus P, et al., 2017).

C. Stres

1. Pengertian

Stres merupakan reaksi tubuh disaat seseorang menghadapi tekanan, ancaman, atau suatu perubahan. Stres ada dua jenis yaitu stres eksternal dan internal. Stres eksternal muncul dari lingkungan sekitar, seperti masalah sehari-hari, trauma dan lain sebagainya. Sedangkan stres internal muncul dari dalam diri sendiri, stres internal adalah yang paling umum dialami (Oda Debora, 2021).

2. Faktor penyebab Stres

Adapun 3 sumber utama penyebab stres antara lain :

a. Lingkungan

Lingkungan kehidupan memiliki berbagai tuntutan untuk adaptasi diri, seperti misalnya adaptasi dengan teman, tekanan waktu, standar prestasi dan lain sebagainya.

b. Fisiologis

Pada aspek fisiologis perubahan kondisi tubuh dapat memberikan tekanan terhadap keseimbangan diri individu terkait khususnya pada masa remaja antara lain : haid, kurang gizi, kurang tidur, dsb. Selain itu, reaksi tubuh terhadap ancaman dan perubahan lingkungan pada tubuh juga dapat mengakibatkan perubahan pada diri kita yang menyebabkan ketidakseimbangan homeostatis yang dapat menimbulkan stres.

c. Pikiran

Pikiran akan memaknai pengalaman perubahan dan menentukan kapan kepanikan akan terjadi. Bagaimana individu memaknai pengalaman, dapat menimbulkan rasa *relax* atau sebaliknya yaitu stres (Lestari, 2021)

3. Gejala-Gejala Stres

a. Gejala fisiologis

Contoh gejala stres secara fisiologis antara lain : jantung berdenyut kencang, berkeringat dan sering buang air kecil.

b. Gejala psikologis

Kerap kali mengalami kebingungan, sulit mengambil keputusan, sulit konsentrasi, dsb.

c. Tingkah laku

Berbicara dengan sangat cepat, gemetaran, nafsu makan menurun/meningkat, menggoyang-goyangkan kaki, dsb. Secara lebih spesifik berikut contoh gejala stres pada remaja :

- 1) Kehilangan ketertarikan dan kegembiraan pada hampir semua aktivitas.
- 2) BB menurun padahal sedang tidak melakukan diet ataupun BB meningkat lebih dari 5% dari 1 bulan.
- 3) Mengalami kesulitan tidur yang dikenal dengan sebutan insomnia atau kebalikannya yaitu mengalami hiperinsomnia (lebih banyak tidur) hampir setiap hari.
- 4) Memiliki rasa bersalah yang berlebihan atau merasa diri tidak berharga.
- 5) Munculnya perasaan sedih hampir setiap hari

(Lestari, 2021)

4. Dampak

Dampak jangka panjang stres tanpa adanya penatalaksanaan akan berdampak pada berbagai organ tubuh. Hal ini disebabkan karena adanya pengaruh kortisol pada berbagai sistem tubuh.

a. Stres dan memori

Tingginya hormon stres dapat menyebabkan gangguan ingatan. Dalam sebuah penelitian menunjukkan bahwa penderita PTSD sindroma-post trauma mengalami atrofi atau pengecilan otak setelah menghadapi stres berkepanjangan akibat kejadian pemicu. Stres tidak selalu membuat ingatan menjadi lemah, terkadang dapat menjadi sebaliknya.

b. Stres, kemampuan kognitif dan proses belajar

Dampak langsung stres terhadap kognitif adalah menurunnya kemampuan kognitif, stres dapat memicu gangguan kognitif berat jika terjadi pada paparan yang lama dengan stressor yang berat. Sedangkan stressor ringan dapat membantu meningkatkan fungsi kognitif terutama ingatan verbal dan visual.

c. Stres dan sistem imun

Pada tahun 200 AC, Aelius Galenus menyatakan bahwa perempuan melankolis (memiliki tingkat stres yang lebih tinggi) cenderung terkena kanker dari pada perempuan yang tingkat stresnya rendah dan berpikiran positif. Stres dapat mempengaruhi sistem imun melalui proses modulasi di sistem saraf pusat dan neuroendokrin.

d. Stres dan sistem reproduksi

Stres akut dan kronis akan berpengaruh terhadap sistem reproduksi pria dan wanita. Proses fisiologis pada sistem reproduksi akan terganggu dan menimbulkan masalah reproduksi. Pada wanita, stres dapat menyebabkan perubahan siklus dan periode menstruasi sehingga memicu peningkatan nyeri menstruasi. Selama menstruasi terjadi perubahan fisiologis pada tubuh wanita yaitu resistensi cairan, perut kembung, kram abdomen dan perubahan *mood* (Oda Debora, 2021).

5. Alat pengukur tingkat stres

Berikut merupakan beberapa cara untuk mengukur tingkat stres :

a. *Perceived Stress Scale* (PSS-10)

Kuesioner PSS-10 memuat 10 pertanyaan dengan 6 pertanyaan negatif dan 4 pertanyaan positif. Sampel diminta untuk menjawab 10 pernyataan dengan skala penilaian 0-4. Skor 0 untuk jawaban ‘tidak pernah’, skor 1 ‘sangat jarang’, skor 2 ‘jarang’, skor 3 ‘sering’, dan skor 4 ‘sangat sering’. Khusus pertanyaan 4,5,7,8 yang bersifat positif, pemberian poin dilakukan secara terbalik (0=4, 1=3, 2=2, 3=1, 4=0). Skor maksimal dari setiap pertanyaan adalah 4 skor dan total seluruh skor yang mungkin diperoleh berkisar antara 0 hingga 40 (Cohen, S., et al dalam Charles & Halim, 2023).

Berikut ini merupakan kategori tingkat stres berdasarkan skor PSS-10 :

Tabel 4 Kategori Stres berdasarkan skor PSS-10

Skor	Kategori
0-13	Tingkat stres rendah
14-26	Tingkat stres sedang
27-40	Tingkat stres tinggi

(A. Hosri., et al dalam Charles & Halim, 2023)

b. *The Kessler Psychological Distress Scale* (K10)

The Kessler Psychological Distress Scale (K10) adalah alat yang divalidasi secara klinis yang digunakan untuk menilai stres dari gejala psikologis. Alat ini dikenal karena kesederhanaanya, aksesibilitas, kemampuan prediktif yang kuat, validitas faktorial dan konstruk yang tinggi. Terdapat 10 pertanyaan yang dinilai berdasarkan pengalaman stres selama 30 hari terakhir. Alat ini menggunakan skala pengukuran ordinal (Bayu et al., 2022).

c. *Depression Anxiety Stress Scales (Dass-42)*

Alat penilaian ini terdiri dari 42 item/gejala, dengan 14 diantaranya berkaitan dengan gejala depresi, 14 gejala kecemasan dan 14 lainnya gejala stres (NovoPhysec dalam Kusumadewi et al., 2020). Berikut merupakan skor/kategori stres dalam penilaian dengan menggunakan Dass-42 :

Tabel 5 Kategori Stres berdasarkan *Dass-42*

Skor	Kategori
0-14	Normal
15-18	Ringan
19-25	Sedang
26-33	Berat
34+	Sangat berat

(Marsidi, 2021)

D. Status Dismenore Primer, Status Gizi dan Tingkat Stres

1. Perbedaan Status Dismenore Primer Berdasarkan Status Gizi

Dismenore primer merupakan nyeri haid yang umumnya dialami sebelum atau disaat menstruasi. Ketika status gizi seseorang dikatakan baik/normal, itu berarti asupan nutrisi yang diterima sudah sesuai dengan kebutuhan. Sehingga, hal ini dapat membantu organ-organ tubuh menjalankan fungsinya masing-masing dengan baik. Status gizi yang dinyatakan tidak normal, menandakan bahwa zat gizi yang diperoleh tubuh belum memenuhi kebutuhan gizi secara optimal. Hal ini dapat berakibat pada fungsi-fungsi organ yang akan terganggu (Aprilia et al., dalam Fauzia et al., 2023).

Menurut Smeltzer dalam Oktobriarani (2020) status gizi lebih dapat menyebabkan dismenore primer. Penumpukkan jaringan lemak pada sistem reproduksi wanita yang kelebihan berat badan dapat mengakibatkan terdesaknya

pembuluh darah, sehingga aliran darah terganggu dan terjadi dismenore primer. Penelitian Afiya et al (2023) menyatakan bahwa sampel yang mengalami kejadian dismenore lebih banyak ditemukan pada status gizi lebih (94.4%).

2. Perbedaan Status Dismenore Primer Berdasarkan Tingkat Stres

Pada wanita, stres dapat menyebabkan perubahan siklus dan periode menstruasi sehingga memicu peningkatan nyeri menstruasi. Stres diyakini memiliki hubungan timbal balik dengan nyeri haid, yang berarti nyeri haid berulang terus setiap bulan dapat meningkatkan risiko stres, begitu pula sebaliknya (Valedi dalam Pujiati, 2024).

Sebuah penelitian menyatakan bahwa stres dianggap berhubungan dengan timbulnya nyeri haid. Hal ini mungkin terjadi melalui respon dari neuroendokrin yang meningkatkan kadar prostaglandin. Peningkatan prostaglandin kemudian memicu kontraksi myometrium dan penyempitan pembuluh darah rahim, menyebabkan hipoksemia dan menstruasi. Penelitian yang sama menemukan nyeri ringan paling banyak dialami oleh subjek tanpa stres sebanyak 30 orang (15,5%). Sementara itu, subjek yang dengan tingkat stres ringan, sedang, dan berat cenderung mengalami nyeri kategori sedang, sebanyak 26 orang (13,4%) (Pujiati, 2024)