

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengetahuan

1. Definisi pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil atau Pemahaman yang dihasilkan oleh individu setelah melakukan suatu penglihatan terhadap obyek tertentu (Nurmala dkk, 2018). Pengetahuan merupakan kumpulan informasi yang diperoleh melalui pengalaman atau sejak lahir, yang membuat seseorang memahami berbagai hal. Proses memperoleh pengetahuan melibatkan tahap-tahap seperti mengenal, menyadari, memahami, dan menjadi mahir. Pengetahuan berperan penting dalam memengaruhi cara manusia berpikir, merasakan, dan bertindak. Selain itu, pengetahuan memainkan peran krusial dalam menentukan perilaku secara keseluruhan, karena ia membentuk keyakinan yang memengaruhi persepsi terhadap kenyataan, menyediakan dasar untuk pengambilan keputusan, serta menentukan respons seseorang terhadap objek tertentu. Dengan demikian, pengetahuan dapat memengaruhi perilaku individu (Devi dkk, 2020). Pengetahuan dapat diukur dengan wawancara atau angket yang berisi pertanyaan mengenai materi yang ingin diukur dari suatu penelitian.

Pengetahuan dismenore primer adalah hasil yang diketahui tentang nyeri perut bagian bawah yang terjadi sebelum, selama atau sesudah haid yang dirasakan oleh remaja putri. Arikunto dalam Handini (2019) menyebutkan skala pengukuran

dilakukan skor setiap pilihan berdasarkan tingkatan sikap pengetahuan yaitu:

- 1) Berpengetahuan kurang jika jawabannya ya < 56%
- 2) Berpengetahuan cukup jika jawabannya ya 56-75%
- 3) Berpengetahuan baik jika jawaban ya 76-100%.

Untuk interpretasi data dipresentasikan dengan rumus:

$$= \frac{\text{kr ag iereh}}{\text{uah a kr}} \times 100\%$$

2. Tingkat pengetahuan

Tingkat pengetahuan mencakup enam domain kognitif, yaitu:

- a. Tahu (*know*) adalah mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya.
- b. Memahami (*comprehension*) adalah kemampuan untuk menjelaskan tentang suatu objek secara benar dan dapat menginterpretasikan dengan benar.
- c. Aplikasi (*application*) adalah penggunaan hukum – hukum atau rumus, metode, prinsip dan lain sebagainya dalam situasi yang lain.
- d. Analisis (*analysis*) adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan suatu materi atau objek ke dalam komponen.
- e. Sintesis (*synthesis*) adalah suatu kemampuan untuk menghubungkan bagianbagian dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru.
- f. Evaluasi (*evaluation*) adalah kemampuan untuk melakukan penilaian terhadap suatu materi atau objek (Notoatmodjo, 2012).

3. Faktor yang mempengaruhi

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan menurut Notoadmodjo (2010), yaitu:

- a. Pendidikan

Pendidikan adalah suatu proses pengubahan sikap seseorang atau kelompok melalui upaya pengajaran atau pelatihan baik di sekolah ataupun di luar sekolah. Pengetahuan terhadap suatu objek mengandung aspek positif dan aspek negatif, kedua hal ini yang akan menentukan sikap seseorang terhadap suatu objek.

b. Informasi

Informasi yang diperoleh melalui pendidikan formal atau non formal memberikan pengetahuan jangka pendek sehingga dapat menghasilkan perubahan dan peningkatan pengetahuan. Semakin banyak sumber informasi yang diperoleh maka semakin banyak pengetahuan yang dimiliki oleh remaja sehingga dapat memperoleh informasi yang diperlukan.

c. Pengalaman

Pengalaman pribadi dapat dijadikan upaya untuk mendapatkan pengetahuan. Hal ini dapat dilakukan dengan mengulang kembali pengetahuan yang diperoleh.

d. Lingkungan Pengetahuan juga bisa didapatkan dari pengalaman orang lain bukan hanya dari pengalaman pribadi. Hal ini didapatkan dengan mengobservasi yang terjadi di masyarakat. Lingkungan merupakan kondisi yang ada di sekitar manusia dan dapat mempengaruhi perkembangan dan perilaku orang maupun kelompok.

B. Sikap

1. Pengertian sikap

Sikap adalah reaksi atau respon seseorang terhadap suatu objek. Sikap dapat menggambarkan suatu hal yang disukai atau tidak disukai oleh seseorang terhadap

suatu objek tertentu (Nurmala dkk, 2018). Menurut Azwar (2013), sikap dibagi menjadi dua yaitu sikap positif dan negatif. Sikap positif cenderung tindakan yang mendekati, mengharapkan objek tertentu. Sikap negatif cenderung untuk menjauhi, menghindari dan tidak menyukai suatu objek tertentu. Sikap dapat dinilai dengan menggunakan skala likert. Skala likert merupakan skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang terhadap suatu peristiwa. Skala likert memiliki dua bentuk pertanyaan, yaitu pertanyaan positif untuk mengukur skala positif dan pertanyaan negatif untuk mengukur skala negatif (Pranatawijaya dkk., 2019).

2. Sifat sikap

Sikap terdiri dari sikap positif dan sikap negatif, dalam kaitannya dengan dismenore primer maka sikap positif dan negatif adalah sebagai berikut:

- a. Sikap positif remaja dalam mengatasi dismenore primer adalah remaja memiliki niat untuk mengatasi dismenore primer yang terjadi sebelum dan saat menstruasi. Remaja dapat merasa relaks, dapat menerima keadaan tersebut sebagai hal yang fisiologis, meningkatkan kegiatan di luar rumah dan berobat ke tenaga kesehatan terdekat (Azwar, 2013).
- b. Sikap negatif dalam mengatasi dismenore primer adalah cemas yang berlebihan, tidak mampu melakukan aktivitas seperti biasanya, emosi, stress, tidak mampu menahan rasa sakit, terganggu, rasa takut dan tidak berkonsentrasi (Azwar, 2013).

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi sikap

Faktor-faktor yang mempengaruhi sikap menurut Azwar (2013) adalah:

- a. Pengalaman pribadi Pembentukan sikap dapat terjadi karena pengalaman

pribadi, oleh karena itu pengalaman pribadi harus meninggalkan kesan yang kuat. Sikap akan lebih mudah terbentuk apabila pengalaman pribadi tersebut terjadi dalam situasi yang melibatkan faktor emosional.

- b. Pengaruh orang lain yang dianggap penting Individu cenderung memiliki sikap yang searah dengan sikap orang lain yang dianggap penting. Kecenderungan ini dimotivasi oleh keinginan untuk berafiliasi dan keinginan untuk menghindari konflik dengan orang yang dianggap penting.
- c. Pengaruh kebudayaan Kebudayaan telah menanamkan garis-garis pengaruh sikap kita terhadap berbagai masalah. Kebudayaan telah mewarnai sikap masyarakat karena budaya memberi corak individu masyarakat.
- d. Media massa
- e. Lembaga pendidikan dan lembaga agama Konsep moral dan ajaran dari lembaga pendidikan dan lembaga agama sangat menentukan sistem kepercayaan, sehingga konsep tersebut mempengaruhi sikap.
- f. Faktor emosional Kadang kala suatu bentuk sikap merupakan pernyataan yang didasari emosi yang berfungsi sebagai semacam pengalihan bentuk mekanisme pertahanan ego.

C. Tindakan

Tindakan adalah suatu respon seseorang terhadap rangsangan yang bersifat aktif dan dapat diamati. Berbeda dengan arti sikap yang bersifat pasif dan tidak dapat diamati. Untuk mendukung sikap menjadi suatu tindakan diperlukannya faktor pendukung dan faktor penguat seperti fasilitas, sarana dan prasarana, pihak yang mendukung sangat penting peranannya, keluarga dan petugas Kesehatan (Agustini, 2019). Tindakan dapat dibedakan menjadi tiga, yaitu:

1. Praktik terpimpin, yaitu subjek telah melakukan sesuatu tetapi masih tergantung pada tuntunan atau menggunakan panduan.
2. Praktik secara mekanisme, yaitu subjek telah melakukan atau mempraktikkan suatu hal secara otomatis.
3. Adopsi, yaitu suatu tindakan yang sudah berkembang, hal yang dilakukan bukan hanya sekedar rutinitas tetapi sudah dilakukan modifikasi atau tindakan yang berkualitas.

D. Remaja

1. Pengertian remaja

Usia remaja adalah periode transisi perkembangan dari masa anak-anak menuju masa dewasa dengan usia antara 10-24 tahun. Menurut *World Health Organization* (WHO) remaja adalah periode usia antara 10-19 tahun. Berdasarkan ciri perkembangannya masa remaja terdiri dari tiga tahap, yaitu: masa remaja awal (10-12 tahun), masa remaja tengah (13-15 tahun) dan masa remaja akhir (16-19 tahun)(Kusmiran, 2016). Masa remaja merupakan masa peralihan dari pubertas ke dewasa, yaitu pada umur 11-20 tahun. Pada masa peralihan tersebut individu matang secara fisiologi, psikologi, mental, emosional dan sosial.

Masa remaja ditandai dengan munculnya karakteristik seks primer, hal tersebut dipengaruhi oleh mulainya kelenjar reproduksi bekerja. Kejadian yang muncul saat pubertas adalah pertumbuhan badan yang cepat, timbulnya ciri-ciri kelamin sekunder, *menarche* dan perubahan psikis. Pada wanita, pubertas ditandai dengan terjadinya haid atau menstruasi (Larasati, R., dan Faridah, 2016).

2. Tahap Remaja

Remaja terdiri dari tiga tahap berdasarkan sifat atau masa (rentang waktu),

yaitu:

- a. Masa Remaja awal (10-12 tahun), pada tahap ini remaja merasa lebih dekat dengan teman sebaya, merasa ingin bebas, merasa lebih banyak memperhatikan keadaan tubuhnya dan mulai berpikir yang khayal (abstrak).
 - b. Masa remaja tengah (13-15 tahun), pada tahap ini remaja tampak dan merasa ingin mencari identitas diri, ada keinginan untuk berkencan atau ketertarikan pada lawan jenis, timbul perasaan cinta yang mendalam, kemampuan berpikir abstrak (berkhayal) makin berkembang dan berkhayal mengenai hal-hal yang berkaitan dengan seksual.
 - c. Masa remaja akhir (16-19 tahun), pada tahap ini remaja menampilkan pengungkapan kebebasan diri, dalam mencari teman sebaya menjadi lebih selektif, memiliki citra (gambaran, keadaan, peranan) terhadap dirinya, dapat mewujudkan perasaan cinta dan memiliki kemampuan berpikir abstrak (Trisnabari and Wahyuni, 2018).
3. Masa pubertas pada remaja

Pubertas merupakan masa awal pematangan seksual, yakni suatu periode dimana seorang anak mengalami perubahan fisik, hormonal dan seksual serta mampu mengadakan proses reproduksi. Masa pubertas pada remaja berbeda-beda salah satu penyebabnya adalah hormonal. Beberapa perubahan yang terjadi pada wanita yaitu, semua organ reproduksi wanita tumbuh selama masa puber. Berat uterus anak usia 11 atau 12 tahun berkisar 5,3 gram, pada usia 16 tahun sekitar 43 gram. Tuba falopi, telur-telur dan vagina juga tumbuh pesat pada saat ini. Petunjuk pertama bahwa mekanisme reproduksi anak perempuan menjadi matang adalah dengan datang bulan atau menstruasi, yaitu pengeluaran darah, lendir dan

jaringan sel yang hancur dari uterus secara berkala. Haid terjadi kira-kira setiap 28 hari hingga perempuan mencapai masa menopause, yakni pada akhir usia 40 tahunan atau awal 50 tahun (Ahyani, N., dan Astuti, 2018).

E. Dismenore primer

1. Pengertian dismenore primer

Dismenore berasal dari Bahasa Yunani, dimana Dys yang artinya sulit, nyeri atau abnormal, Meno berarti bulan dan Rhea yang berarti aliran. Dismenore primer adalah nyeri kram di perut bagian bawah yang dapat terjadi pada awal menstruasi tanpa adanya penyakit panggul yang dapat diidentifikasi (Sitohang dan Nasution, 2021). Dismenore atau nyeri haid merupakan salah satu keluhan ginekologi yang paling umum pada perempuan muda yang datang ke klinik atau dokter. Hampir semua perempuan mengalami rasa tidak nyaman selama haid seperti rasa tidak enak dibagian perut bawah dan biasanya disertai mual, pusing bahkan pingsan (Anugoro, A., dan Wulandari, 2017).

Dismenore primer memiliki dampak yang cukup besar bagi remaja putri karena menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari. Remaja putri yang mengalami nyeri haid (dismenore) pada saat menstruasi akan merasa terbatas dalam melakukan aktivitas khususnya aktivitas belajar di sekolah. Aktivitas belajar adalah keterlibatan seseorang dalam bentuk sikap, pikiran dan perhatian dalam kegiatan belajar sebagai penunjang keberhasilan dalam proses belajar. Remaja putri yang sedang mengalami dismenore sekaligus mengikuti kegiatan pembelajaran, dapat menyebabkan aktivitas belajar menjadi terganggu, tidak bersemangat, konsentrasi menjadi menurun dan sulit berkonsentrasi sehingga pembelajaran tidak dapat diterima dengan baik (Fitri, N., dan Ariesthi, 2020).

Dismenore primer merupakan nyeri haid yang tidak didasari kondisi patologis. Dismenore primer biasanya dimulai pada saat wanita berumur 2-3 tahun setelah *menarche* dan mencapai puncaknya pada usia 15 dan 25 tahun. Penyebab dismenore primer adalah adanya peningkatan kontraksi rahim yang dirangsang oleh prostaglandin (prostaglandin adalah salah satu mediator kimia atau hormone yang ada didalam tubuh yang dapat menimbulkan terjadinya kontraksi pembuluh - pembuluh darah dan penurunan aliran darah sehingga menyebabkan terjadinya proses *ischemia* dan *necrosis* pada sel-sel dan jaringan yang ada di dalam tubuh (Larasati, R., dan Faridah, 2016).

2. Etiologi dismenore primer

Dismenore primer adalah proses normal yang dialami ketika menstruasi. Kram menstruasi primer disebabkan oleh kontraksi otot rahim yang sangat intens, yang dimaksudkan untuk melepaskan lapisan dinding rahim yang tidak diperlukan lagi. Dismenore primer disebabkan oleh zat kimia alami yang diproduksi oleh sel - sel lapisan dinding rahim yang disebut prostaglandin (Sinaga, 2017). Prostaglandin akan merangsang otot-otot halus dinding rahim berkontraksi. Makin tinggi kadar prostaglandin maka kontraksi akan semakin kuat, sehingga rasa nyeri yang dirasakan akan semakin kuat.

Hari pertama menstruasi kadar prostaglandin biasanya sangat tinggi. Hari kedua dan selanjutnya, lapisan dinding rahim akan mulai terlepas dan kadar prostaglandin akan menurun. Rasa sakit dan nyeri menstruasi pun akan berkurang seiring dengan semakin menurunnya kadar prostaglandin (Sinaga, 2017).

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi dismenore primer

- a. Umur Perempuan yang semakin tua akan lebih sering mengalami menstruasi

maka leher rahim bertambah lebar, sehingga pada usia tua kejadian dismenore jarang ditemukan.

b. Usia *menarche*

Menarche pada setiap anak perempuan terjadi pada usia yang sangat bervariasi. Terdapat kecenderungan bahwa saat ini anak mendapatkan menstruasi yang pertama kali pada usia yang lebih muda. *Menarche* pada usia lebih awal menyebabkan alat-alat reproduksi belum berfungsi secara optimal dan belum siap mengalami perubahan-perubahan sehingga timbul nyeri ketika menstruasi, biasanya terjadi pada usia <12 tahun. Remaja yang mengalami menstruasi dini disebabkan oleh faktor internal karena ketidakseimbangan hormone bawaan lahir, hal ini juga berkorelasi dengan faktor eksternal seperti asupan gizi pada makanan yang dikonsumsi. Hasil penelitian Chairanisa dan Eva (2016) menyatakan bahwa mayoritas remaja putri yang mengalami dismenore memperoleh usia *menarche* kategori cepat. Hal ini terjadi karena semakin lama menstruasi terjadi, maka semakin sering uterus berkontraksi akibatnya semakin banyak pula prostaglandin yang diproduksi. Produksi prostaglandin yang berlebihan akan menimbulkan rasa nyeri yang hebat saat menstruasi.

c. Lama menstruasi

Lama durasi menstruasi dapat disebabkan oleh faktor psikologis maupun fisiologis. Secara psikologis biasanya berkaitan dengan tingkat emosional wanita yang labil ketika akan haid. Sementara secara fisiologis lebih kepada kontraksi otot uterus yang berlebihan atau dapat dikatakan

sangat sensitif terhadap hormon, akibatnya endometrium dalam fase sekresi memproduksi hormon prostaglandin yang lebih tinggi. Semakin lama durasi haid, maka semakin sering uterus berkontraksi akibatnya semakin banyak pula prostaglandin yang dikeluarkan sehingga timbul rasa nyeri saat haid (Kural dkk., 2015).

d. Riwayat keluarga

Puspita dan Wardani (2017) menyebutkan riwayat keluarga merupakan faktor resiko yang dapat meningkatkan kemungkinan terjadi dismenore. Hal ini disebabkan karena adanya faktor genetik yang dapat mempengaruhi keadaan seseorang sehingga apabila ada keluarga yang dismenore cenderung mempunyai pengaruh psikis dismenore. Hal ini dikarenakan riwayat kesehatan keluarga sangat berpengaruh terhadap kondisi kesehatan anggota keluarga itu sendiri dan merupakan faktor resiko yang sangat mendukung terjadinya suatu penyakit yang sama dilingkungan keluarga tersebut. Riwayat keluarga merupakan faktor resiko yang dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya dismenore primer. dua dari tiga wanita yang menderita dismenore primer mempunyai riwayat dismenore primer pada keluarganya.

e. Olahraga (*exercise*)

Salah satu cara yang efektif untuk mencegah dismenore adalah dengan melakukan olahraga. Berolahraga tiga hari sebelum awal menstruasi dapat meningkatkan aliran darah panggul, maka akan mengganggu akumulasi prostaglandin di bagian tubuh dan dengan demikian menunda timbulnya rasa sakit. Olahraga atau Latihan fisik dapat menstimulus hipotalamus untuk

melepaskan hormone beta endorfine yaitu hormon yang bekerja sebagai analgesic nyeri non spesifik. Olahraga yang benar dan teratur yaitu 3-4 kali dalam seminggu minimal 30 menit diyakini dapat membuat aliran darah pada otot rahim menjadi lancar (Temesvari, R., 2019).

f. Tingkat stress

Faktor stress adalah respon dari tubuh yang sifatnya non spesifik terhadap setiap tuntutan beban atasnya. Bila seseorang setelah mengalami stress maka akan mengalami gangguan pada satu atau lebih organ tubuh sehingga yang bersangkutan tidak lagi dapat menjalankan fungsi pekerjaan dengan baik, maka ia disebut mengalami distress. Pada gejala stress, gejala yang dikeluhkan penderita didominasi oleh keluhan keluhan fisik, tetapi dapat pula disertai keluhan keluhan psikis. Disisi lain saat stress, tubuh akan memproduksi hormone adrenalin, estrogen, progesterone serta Prostaglandin yang berlebihan. estrogen dapat menyebabkan peningkatan kontraksi uterus secara berlebih, sedangkan progesteron bersifat menghambat kontraksi. Peningkatan kontraksi secara berlebihan ini menyebabkan rasa nyeri. Selain itu hormone adrenalin juga meningkat sehingga menyebabkan otot tubuh tegang termasuk otot rahim dan dapat menjadikan nyeri ketika menstruasi (Puspita, R., dan Wardani, 2017)

g. Status gizi

Status gizi adalah suatu ukuran mengenai kondisi tubuh seseorang yang dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat gizi dalam tubuh. Status gizi dibagi menjadi tiga kategori, yaitu gizi rendah, normal dan status gizi lebih. Satu Sisi merupakan salah satu faktor resiko terjadinya

nyeri haid primer. Status gizi yang rendah (*underweight*) dapat diakibatkan karena asupan makanan yang kurang, termasuk zat besi yang dapat menimbulkan anemia. Anemia merupakan salah satu faktor yang menyebabkan kurangnya daya tahan tubuh terhadap rasa nyeri sehingga saat menstruasi dapat terjadi nyeri haid. Status gizi yang lebih (*overweight*) juga dapat mengakibatkan nyeri haid karena terdapat jaringan lemak yang berlebihan yang dapat mengakibatkan hiperplasi pembuluh darah atau tersedap nya pembuluh darah oleh jaringan lemak pada organ reproduksi wanita, sehingga darah yang seharusnya mengalir pada proses menstruasi terganggu dan mengakibatkan terjadinya nyeri pada saat menstruasi.

4. Dampak dismenore primer

Terjadinya dismenore sangat mempengaruhi aktivitas bagi wanita khususnya remaja. Dismenore membuat wanita tidak bisa beraktivitas secara normal dan memerlukan resep obat. Keadaan tersebut menyebabkan menurunnya kualitas hidup wanita, sebagai contoh siswi yang mengalami Dismenore primer tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar dan motivasi belajar menurun karena nyeri yang dirasakan (Sri Dewi Lestari, 2013).

Selain dari dampak tersebut, konflik emosional, ketegangan dan kegelisahan semua itu dapat memainkan peranan serta menimbulkan perasaan yang tidak nyaman dan asing. Ketegangan biasanya menambah parah keadaan yang buruk setiap saat. Sedikit tidak merasa nyaman dan dengan cepat berkembang menjadi suatu masalah besar dengan segala kekesalan yang menyertainya. Dari konflik emosional, ketegangan dan kegelisahan akan mempengaruhi kecakapan dan keterampilan. Kecakapan dan keterampilan

yang dimaksud berarti luas, baik kecakapan personal (personal skill) yang mencakup; kecakapan mengenali diri sendiri (self awareness) dan kecakapan berpikir rasional (thinking skill), kecakapan sosial (social skill), kecakapan akademik (academic skill), maupun kecakapan vokasional (vocational skill).

5. Penanganan dismenore

a. Secara farmakologis Penanganan dismenore primer secara farmakologis menurut Prawirohardjo (2010) adalah:

1) Pemberian obat analgesic

Obat-obat analgesic yang diberikan sebagai terapi simptomatik, jika rasa nyeri hebat diperlukan istirahat di tempat tidur dan kompres panas pada perut bawah untuk mengurangi nyeri. Obat analgesic yang sering diberikan adalah Preparat kombinasi Aspirin, fansetin dan kafein. Obat- obatan paten yang beredar di pasaran adalah novalgin, ponstan, acetaminophen dan sebagainya.

2) Terapi hormonal

Tujuan terapi hormonal adalah untuk menekan ovulasi, bersifat sementara untuk membuktikan bahwa gangguan benar-benar dismenore primer atau untuk memungkinkan penderita melakukan pekerjaan penting saat haid tanpa gangguan. Tujuan ini dapat dicapai dengan memberikan salah satu jenis pil kombinasi kontrasepsi.

3) Terapi dengan obat non steroid anti prostaglandin

Endometasin, ibuprofen dan naproksen, dalam kurang lebih 70% penderita dapat disembuhkan atau mengalami banyak perbaikan.

Pengobatan dapat diberikan sebelum haid mulai satu sampai tiga hari

sebelum haid dan dapat hari pertama haid.

b. Secara non farmakologis

Penanganan farmakologi adalah penanganan yang diberikan tanpa penggunaan bahan kimia yang diupayakan dapat membantu mengurangi keluhan selama haid. Teknik yang dapat digunakan seperti kompres hangat, relaksasi nafas dalam, mandi air hangat, usapan pemijatan, distraksi, aromaterapi, herbal, olahraga, istirahat dan minum air.

1) Kompres air hangat

Kompres hangat adalah pemberian rasa hangat kepada seseorang untuk mengurangi nyeri dengan menggunakan air hangat. Tujuan kompres hangat adalah untuk melebarkan pembuluh darah dan memperbaiki peredaran darah di dalam jaringan tersebut. Panas memiliki efek yang dapat menurunkan ketegangan otot dan meningkatkan sel darah putih secara total dan adanya dilatasi pembuluh darah yang mengakibatkan sirkulasi darah meningkat ((Bonde, A., dan Moningga, 2014)

2) Relaksasi nafas dalam

Relaksasi adalah salah satu terapi berupa pemberian instruksi kepada seseorang dalam Gerakan yang tersusun secara sistematis untuk merelaksasikan pikiran dan anggota tubuh seperti otot-otot dan mengembalikan kondisi dari keadaan tegang ke keadaan rileks. Relaksasi nafas dapat menurunkan intensitas nyeri yaitu dengan merelaksasikan otot-otot skelet yang mengalami spasme. Teknik relaksasi nafas dalam akan menimbulkan rasa nyaman jika dilakukan berulang dan rasa nyaman ini akan meningkatkan toleransi terhadap nyeri (Silviani, D., 2019).

3) Mandi dengan air hangat

Mandi dengan air hangat merupakan hal yang dapat menenangkan dan juga dapat memperlancar aliran darah. Intensitas nyeri haid dapat turun dari nyeri berat ke nyeri sedang setelah terapi mandi air hangat. Panas meredakan iskemia dengan menurunkan kontraksi dan meningkatkan sirkulasi. Selain mandi air hangat, nyeri juga dapat dikurangi dengan pemberian kompres hangat.

4) Pemijatan Pijat merupakan suatu tindakan untuk manipulasi otot-otot serta jaringan tubuh dengan berbagai cara yaitu menekan, menggosok, memberi getaran dengan menggunakan tangan, jari tangam siku, kaki atau alat-alat manual atau alat elektrik lainnya. Terapi pijat dapat menurunkan tekanan darah, denyut jantung, memperbaiki pernafasan, meningkatkan aliran kelenjar limfa ke dalam ssaluran pembuluh darah, meningkatkan pergerakan sendi dan mengurangi nyeri selama alami (Putri dkk, 2019).

5) Aromaterapi

Aromaterapi merupakan suatu pengobatan alternatif yang menggunakan aroma atau wangi-wangian yang berasal dari senyawa-senyawa aromatic. Aroma yang dihasilkan akan merangsang kerja pada sel neurokimia otak. Bau yang menyenangkan akan menstimulasi thalamus untuk mengeluarkan enfealin yang berfungsi sebagai penghilang rasa sakit alami dan menghasilkan perasaan tenang (Yunianingrum, 2018). Aromaterapi jasmine dapat mengatasi nyeri menstruasi. Menghirup selama 10 menit akan membuat rileks karena aroma jasmine yang dihirup bekerja pada gelombang otak yang dapat mempengaruhi suasana hati serta pikiran (Sari dkk., 2015).

Aromaterapi lavender juga dapat digunakan untuk menangani dismenore. Kandungan utama bunga lavender adalah linalyl asetat dan linalool. Linalool adalah kandungan aktif utama yang berperan pada efek relaksasi pada lavender. Inhalasi dengan aroma lavender juga dapat mengurangi rasa sakit dan memberikan rasa nyaman dan tenang .

6) Pengobatan herbal

Pengobatan herbal adalah suatu terapi yang dilakukan dengan menggunakan obat tradisional yang berasal dari bahan tanaman. Tanaman yang dapat digunakan untuk menghilangkan dismenore adalah campuran air rebusan kunyit asam, lidah buaya dan temulawak.

7) Olahraga

Olahraga atau latihan fisik dapat menstimulasi hipotalamus untuk melepaskan hormone beta endorfine yaitu hormon yang bekerja sebagai analgesik nyeri non spesifik. Olahraga yang benar dan teratur yaitu 3-4 kali dalam seminggu minimal 30 menit diyakini dapat menurunkan produksi prostaglandin dan dapat membuat aliran darah pada otot rahim menjadi lancar (Temesvari dkk., 2019).

8) Istirahat/tidur

Tidur adalah status perubahan kesadaran saat persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan menurun atau melemah. Posisi tidur bagus dilakukan saat haid yaitu posisi meringkuk seperti janin dan juga posisi terlentang dengan kaki diganjel oleh bantal merupakan posisi tidur yang baik untuk meredakan nyeri haid karena posisi tersebut bisa membuat otot – otot perut lebih rileks.

9) Minum air putih

Air putih memiliki kandungan mineral alami yaitu magnesium dan kalsium yang berperan penting dalam menurunkan dismenore serta memiliki kelebihan diantaranya mudah dilakukan, aman dan efektif. Terapi minum air putih bertujuan untuk menjaga kesehatan dan keutuhan setiap sel dalam tubuh; menjaga tingkat cair aliran darah agar lebih mudah mengalir/lancar termasuk membantu mencairkan stolsel; melarutkan dan membawa nutrisi, oksigen, dan hormone ke seluruh sel tubuh (Ananda dan Tahiruddin, 2020).