

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Teori Disminore

1. Pengertian Disminore

Nyeri saat menstruasi atau disminore dalam istilah medis digunakan untuk menggambarkan kondisi yang ditandai dengan kram yang berat dan sering serta rasa nyeri yang mungkin dialami remaja sebelum atau selama periode menstruasi (Harzif et al., 2018). Disminore didefinisikan sebagai nyeri pada saat menstruasi yang disertai dengan rasa kram dan terpusat di abdomen bawah (Bustamam et al., 2021).

Disminore merupakan salah satu penanda adanya luka (Inflamasi) pada endometrium manusia yang terjadi selama periode endometrial dan menstruasi (Irianti, 2018). Nyeri haid ditandai dengan sakit pada daerah perut bawah akibat menstruasi (Kemenkes, 2015). Disminore dibagi menjadi dua yaitu disminore primer dan disminore sekunder.

Disminore primer yaitu nyeri menstruasi yang normal, dimana tanpa disertai adanya kelainan di daerah panggul. Sedangkan disminore sekunder yaitu nyeri menstruasi yang tidak normal, dimana disertai dengan nyeri pada panggul terkait dengan kondisi penyakit yang menyertainya.

2. Klasifikasi Disminore

a. Disminore Primer

Disminore primer adalah nyeri haid yang dijumpai tanpa kelainan pada alat-alat genital yang nyata. Nyeri menstruasi yang normal, dimana tanpa disertai adanya kelainan di daerah panggul disminore primer terjadi beberapa waktu setelah menarche biasanya setelah 12 bulan atau lebih, oleh karena siklus-siklus haid pada bulan-bulan pertama setelah menarche umumnya berjenis anovulatoar atau bersama-sama dengan permulaan haid dan berlangsung untuk beberapa jam, walaupun pada beberapa kasus dapat berlangsung beberapa hari. Bersamaan dengan rasa nyeri dapat ditemukan rasa mual, muntah, sakit kepala, diarea, iritabilitas, dan sebagainya. nyeri menstruasi yang normal, dimana tanpa disertai adanya kelainan di daerah panggul.

b. Disminore Sekunder

Disminore sekunder yaitu nyeri menstruasi yang tidak normal, dimana disertai dengan nyeri pada panggul terkait dengan kondisi penyakit yang menyertainya. Disminore sekunder (DS) adalah nyeri saat menstruasi yang disebabkan oleh kelainan ginekologi atau kandungan. ismenore sekunder sebagai nyeri yang muncul saat menstruasi namun disebabkan oleh adanya penyakit lain. Penyakit lain yang sering menyebabkan disminore sekunder antara lain endometriosis, fibroid uterin, adenomiosis uterin, dan inflamasi panggul kronis.

3. Patofisiologi Disminore

Nyeri disminore terjadi karena ada peningkatan produksi prostaglandin (Dewi & Runiari, 2019). Terutama pada peningkatan prostaglandin pada PGF_2 dan PGE_2 . Peningkatan hormon prostaglandin disebabkan oleh penurunan hormon estrogen dan progesteron. Peningkatan hormon prostaglandin menyebabkan otot rahim berkontraksi (Wulandari et al., 2018). Reseptor PGF_2 banyak terdapat di miometrium. Adanya PGF_2 akan menimbulkan efek vasokonstriksi dan peningkatan kontraktilitas otot rahim.

Sehingga semakin lama kontraksi otot pada rahim ditambah efek vasokonstriksi akan mengurangi aliran darah ke otot rahim selanjutnya akan menyebabkan iskemia pada otot rahim dan akhirnya menyebabkan rasa nyeri saat menstruasi. Peningkatan produksi prostaglandin dan pelepasannya (terutama PGF_{2a}) dari endometrium selama menstruasi menyebabkan kontraksi uterus abnormal dan tidak teratur, menyebabkan rasa sakit.

Selama periode menstruasi, remaja yang mengalami disminore memiliki tekanan intrauterin yang lebih tinggi dan memiliki dua kali tingkat prostaglandin dalam darah menstruasi dibandingkan dengan remaja yang tidak mengalami nyeri. Konsekuensi Peningkatan aktivitas rahim yang tidak normal ini menyebabkan berkurangnya aliran darah. Hal ini mengakibatkan iskemia atau hipoksia uteri yang menyebabkan nyeri. Mekanisme nyeri lainnya disebabkan oleh serat prostaglandin (PGE_2) dan hormon zat lain yang membuat serabut saraf sensorik nyeri di rahim menjadi hipersensitif

melawan aksi badikinin dan stimulasi nyeri fisik dan kimia lainnya (Wulandari et al., 2018)

4. Penyebab Disminore

Disminore primer biasanya disebabkan oleh hormon alami di dalam tubuh yang disebut prostaglandin. Prostaglandin dibuat di dinding rahim dan berfungsi mengontrol kontraksi rahim. Nyeri biasanya terjadi tepat sebelum menstruasi dimulai, karena tingkat prostaglandin meningkat di dinding rahim. Pada hari pertama menstruasi, kadar prostaglandin meningkat. Saat menstruasi berlanjut dengan lapisan rahim luruh, kadar prostaglandin akan turun.

Nyeri biasanya menurun sejalan dengan turunnya kadar prostaglandin. Nyeri ini merupakan akibat dari kontraksi otot perut ketika mengeluarkan darah dari dalam rahim. Sedangkan kondisi yang menyebabkan dismenore sekunder yaitu endometriosis merupakan kondisi ditemukan adanya jaringan dari dinding rahim yang dikenal juga sebagai endometrium yang tumbuh di luar rahim, penyakit radang panggul, adenomiosis (invasi jinak dari jaringan endometrium ke dalam lapisan tengah dinding rahim yang terdiri dari sel-sel otot rahim), fibroid (tumor jinak pada dinding rahim) (Harzif et al., 2018)

5. Gejala Disminore

Gejala Disminore (nyeri menstruasi) menyebabkan nyeri pada perut bagian bawah, yang bisa menjalar ke punggung bagian bawah dan tungkai. Nyeri yang dirasakan dapat berupa nyeri hilang timbul maupun nyeri tumpul yang terus menerus ada. Biasanya mulai timbul sewaktu-waktu

sebelum atau selama menstruasi, mencapai puncaknya dalam waktu 24 jam dan setelah 2 hari akan menghilang.

Disminore juga sering disertai oleh sakit kepala, mual, atau diare dan sering berkemih. Gejala utama adalah nyeri disminore di perut bagian bawah, di daerah umbilikalis atau daerah suprapubik perut. Hal ini sering dirasakan pada perut bagian kanan atau kiri. Hal itu dapat menjalar ke bagian paha maupun punggung bawah.

Gejala lain mungkin termasuk mual dan muntah, diare atau pingsan, sakit kepala, pusing, disorientasi, hipersensitivitas terhadap suara, cahaya, bau dan sentuhan, pingsan, dan kelelahan. Gejala disminore sering dimulai setelah ovulasi dan dapat berlangsung sampai akhir menstruasi. Ini karena perubahan hormon dalam tubuh yang terjadi dengan ovulasi.

B. Konsep Nyeri

1. Definisi Nyeri

Menurut *International Association of the Study of Pain (IASP)*, suatu perkumpulan nyeri sedunia yang mendefinisikan nyeri merupakan rasa indrawi dan pengalaman emosional yang tidak menyenangkan akibat adanya kerusakan jaringan yang nyata atau berpotensi rusak atau menggambarkan seperti adanya kerusakan jaringan (Suwondo et al., 2017). Melzack dan Wall: 1988 mendefinisikan bahwa nyeri adalah pengalaman pribadi, subjektif, dipengaruhi oleh budaya, persepsi seseorang, perhatian dan variabel psikologis lainnya, yang mengganggu perilaku yang sedang

berlangsung dan memotivasi masing-masing untuk mencoba menghentikan rasa sakit (McMahon, Koltzenburg, 2003).

Nyeri juga merupakan pengalaman emosional dan berhubungan dengan perasaan tidak menyenangkan yang berhubungan dengan kerusakan jaringan aktual atau potensial (Rejeki, 2018). Nyeri terjadi akibat adanya suatu kerusakan pada jaringan yang nyata, disebut dengan nyeri nosiseptif atau nyeri akut. Menurut Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI) nyeri akut merupakan pengalaman sensorik atau emosional yang berkaitan dengan kerusakan jaringan aktual atau fungsional, dengan onset mendadak atau lambat dan berintensitas ringan hingga berat yang berlangsung selama kurang dari 3 bulan.

2. Pengkajian Persepsi Nyeri

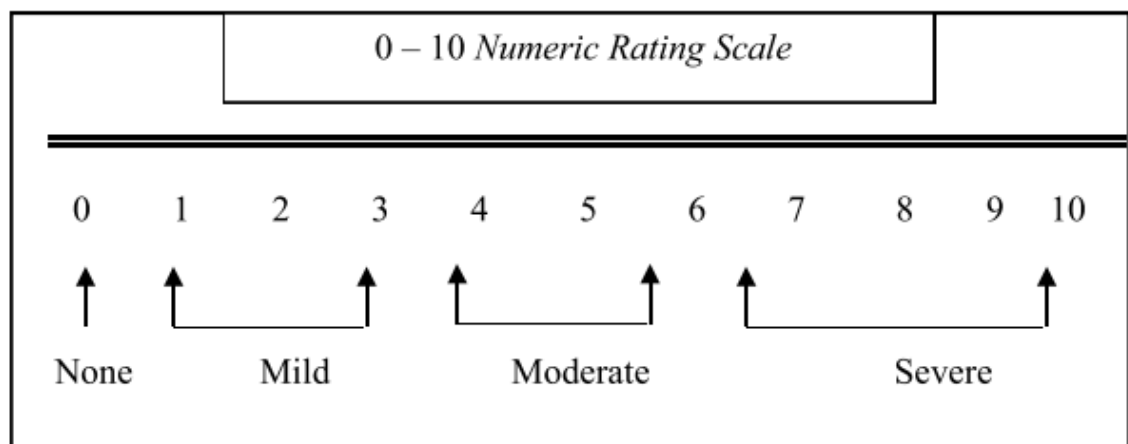
Nyeri atau rasa sakit merupakan suatu keadaan sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan, biasanya berhubungan dengan adanya kerusakan jaringan atau berpotensi menyebabkan kerusakan jaringan tubuh. Nyeri merupakan kondisi yang membuat seseorang merasa tidak nyaman bahkan bisa berlanjut menimbulkan gangguan rasa aman atau terancam kehidupan.

Rasa nyeri sangat individual, banyak faktor yang mempengaruhi sehingga menimbulkan persepsi yang berbeda-beda antara individu satu dengan lainnya. Sehingga pengkajian bisa berbeda-beda pula tergantung siapa yang akan kita kaji, berapa umur, apa ras dan dalam kondisi yang bagaimana (Rejeki, 2018). Pengkajian persepsi nyeri akut pada remaja putri diseminore menggunakan pengkajian *Numeral rating scale (NRS)*.

3. Alat Ukur Nyeri

a. Numerik Rating Scale (NRS)

Numerik Rating Scale (NRS) adalah alat ukur tingkat nyeri dimana cara penilaian dengan meminta pasien untuk menilai rasa nyeri yang dirasakan sesuai dengan level/tingkatan rasa nyerinya. Pada metode ini intensitas nyeri akan ditanyakan kepada pasien, kemudian pasien diminta untuk menunjuk angka sesuai dengan derajat/tingkat nyeri yang dirasakan. Derajat nyeri diukur dengan skala 0-10 (Loretz, 2005). Tingkat nyeri dapat diukur dengan dasar: tidak nyeri (none: 0), sedikit nyeri (mild: 1-3), nyeri sedang (moderate: 4-6) dan nyeri hebat (severe: 7-10)



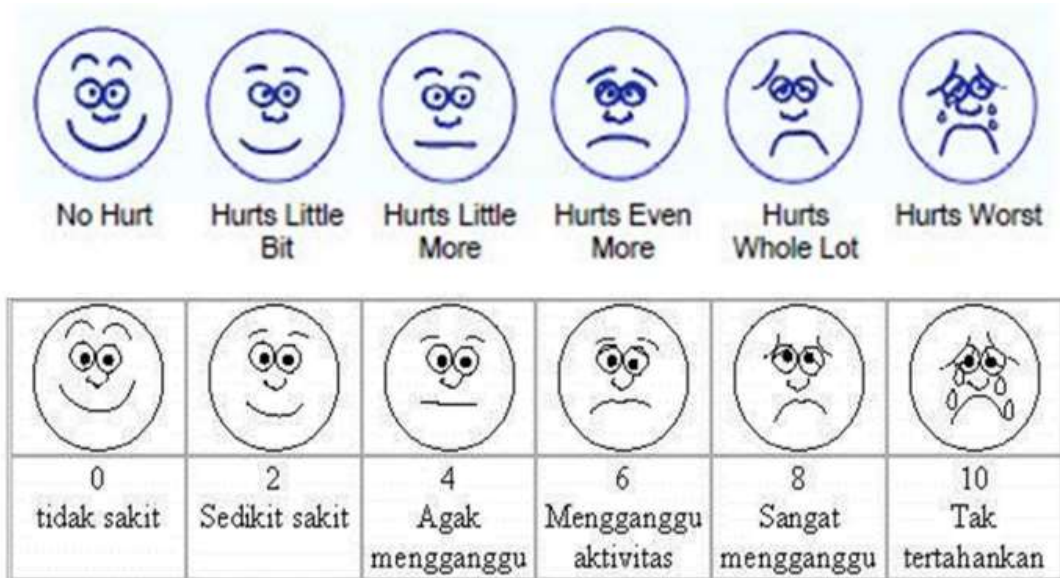
Gambar 1

Skala Intensitas Nyeri dengan Numeric Rating Scale (Murray & McKinney, 2017).

b. Skala Wong-Baker FACES Pain Rating Scale

Skala Wong-Baker FACES Pain Rating Scale adalah cara mengkaji tingkat nyeri dengan melihat ekspresi wajah saat nyeri dirasakan. Skala nyeri yang satu ini tergolong mudah untuk dilakukan karena hanya dengan melihat

ekspresi wajah pasien pada saat bertatap muka tanpa kita menanyakan keluhannya (Loretz, 2005; (Muttaqin, 2008). Penilaian skala nyeri ini dianjurkan untuk usia 3 tahun ke atas (Rejeki, 2018)



Gambar 2

Skala Wong-Baker FACES Pain Rating Scale (Loretz, 2005)

Berikut skala nyeri berdasarkan ekspresi wajah:

- 1) Wajah Pertama : Sangat senang karena ia tidak merasa sakit sama sekali.
 - 2) Wajah Kedua : Sakit hanya sedikit
 - 3) Wajah ketiga : Sedikit lebih sakit
 - 4) Wajah Keempat : Jauh lebih sakit
 - 5) Wajah Kelima : Jauh lebih sakit banget
 - 6) Wajah Keenam : Sangat sakit luar biasa sampai-sampai menangis
- c. Comparative Pain Scale (Skala Nyeri 0-10)

Rasa nyeri seseorang berbeda-beda antar satu dengan lainnya. Nyeri yang dirasakan seseorang memiliki tingkatan, yaitu nyeri ringan, nyeri sedang, atau nyeri berat. Lebih lanjut kita istilahkan sebagai Skala Nyeri (Rejeki, 2018). Penilaian tingkat nyeri dengan menggunakan Skala Nyeri 0-10 (Comparative Pain Scale) (Loretz, 2005) (Rejeki, 2018).

- 1) Skala nyeri 1-3 berarti Nyeri Ringan (masih bisa ditahan, aktifitas tak terganggu)
- 2) Skala nyeri 4-6 berarti Nyeri Sedang (mengganggu aktifitas fisik)
- 3) Skala nyeri 7-10 berarti Nyeri Berat. Biasanya pasien tidak dapat melakukan aktifitas secara mandiri.

C. Akupresure Titik Hegu (LI4)

1. Definisi Akupresure

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), terapi adalah usaha untuk memulihkan kesehatan orang yang sedang sakit, pengobatan penyakit, perawatan penyakit. Akupresur adalah obat dari cina yang telah dikenal selama ribuan tahun dan dengan memberikan tekanan atau pijatan dan merangsang titik-titik tertentu pada tubuh (Zulia et al., 2017). Akupresur adalah penggunaan teknik sentuhan untuk menyeimbangkan saluran energi dalam badan atau yang disebut Qi. Energi atau kekuatan hidup dalam Bahasa China yang disebut dengan “Qi” bergerak didalam tubuh dalam jalur tertentu atau saluran yang disebut dengan meridian. Aliran energi di dalam meridian memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap keseimbangan jika tubuh kekurangan satu atau lebih energi, maka akan terjadi gangguan meridian di dalam tubuh selanjutnya akan

mempengaruhi kesehatan tubuh (Majid, 2014). Akupresur adalah tindakan menekan titik akupoin dengan menggunakan jari, tangan yang terbukti dapat meningkatkan hormone serotonin, melatonin dan endorphin serta berkontribusi untuk meningkatkan serum kortisol yang memberikan efek positif dalam emosi, mengurangi stres, memberikan relaksasi, kualitas tidur baik dan menormalkan fungsi tubuh (Adnyani, 2016)

Akupresur (teknik finger press) adalah metode terapi nonfarmakologis yang merupakan teknik khusus dengan memanipulasi berbagai titik pada meridian tubuh (Hasanah et al., 2020a). Akupresur adalah penerapan tekanan yang kuat dan terus menerus pada lokasi di area tubuh tertentu dengan tujuan mengurangi rasa sakit, menghasilkan relaksasi, mengurangi mual, mengatasi masalah kesehatan dan untuk kebugaran (Revianti & Yanto, 2021). Dapat disimpulkan bahwa Terapi akupresur merupakan pengobatan tradisional yang menggunakan teknik penekanan yang tegas dengan jari tangan atau benda tumpul yang dapat digunakan sebagai media tekan untuk memberikan efek untuk mengalirkan energi vital di dalam tubuh, mengurangi nyeri, mengurangi mual, meningkatkan hormon serotonin, melatonin, endorphin dan meningkatkan serum kortisol yang memberikan efek positif pada emosi, mengurangi stres, membuat relaksasi menormalkan fungsi tubuh.

2. Manfaat Akupresur

Menurut Sukanta, (2008) dan Kementerian Kesehatan RI, (2018) manfaat dari akupresur adalah sebagai berikut:

- a. Pencegahan penyakit
- b. Penyembuhan penyakit
- c. Rehabilitasi
- d. Promotif

3. Fungsi Titik Akupresur

Menurut Kemenkes RI, (2012) fungsi titik akupresur adalah sebagai berikut :

- a. Sebagai tempat perangsangan atau tempat memberi tindakan

Sebagai tempat perangsangan atau tempat memberi tindakan adalah untuk mengatasi gangguan disepanjang alur meridian dengan menggunakan jari dan tangan.
- b. Membuat Diagnosa

Membuat Diagnosa yaitu sebagai tempat pencerminan atau memberikan gambaran baik kondisi fisiologi maupun gangguan fungsi organ dalam (organ Zang dan organ Fu). Titik yang relatif lebih peka kalau ditekan memberikan gambaran bahwa daerah lokasi titik mempunyai masalah atau organ titik tersebut sedang tidak berfungsi dengan baik.

4. Komponen Dasar Akupresur

Menurut Fengge (2012) ada tiga komponen akupresur yaitu, Ci Sie, sistem meridian, dan titik akupresur.

a. Ci Sie (Energi Vital)

Ci sering didefinisikan sebagai nutrisi dan Sie adalah darah sehingga secara singkat Ci Sie sering disebut energi vital.

b. Sistem Meridian

Sistem meridian adalah saluran energi vital yang melintasi seluruh tubuh bagian tubuh seperti jaring laba-laba memanjang dan melintang untuk menghubungkan seluruh bagian tubuh.

c. Poin Akupresur

Titik akupresur adalah bagian atau lokasi pada tubuh dimana akumulasi energi vital. Pada titik akupresur inilah pijat terapi akupresur. Di dalam tubuh kita ada 360 titik akupresur yang terletak di permukaan tubuh bagian bawah kulit.

1) Titik akupresur umum, titik-titik ini terletak di sepanjang saluran meridian.

2) Titik akupresur khusus, titik ini adalah titik yang tersebar (tidak pasti), ada yang berada di jalur meridian, ada yang tidak.

3) Titik nyeri (Yes Point), titik nyeri berada di area keluhan (bidang masalah).

d. Menurut Handoko (2008), penentuan titik akupresur terdapat pada Cun dan Fingers. 1 cun sama dengan 2.5 cm.

1) 1 cun terdiri dari 1 jari yaitu 1 ibu jari

2) 1,5 cun terdiri dari dua jari, yaitu pada jari tengah dan jari telunjuk

3) 2 cun terdiri dari 3 jari yaitu jari tengah, jari telunjuk, dan jari manis atau sama dengan 5 cm.

- 4) 3 cun terdiri dari 4 jari yakni jari tengah, telunjuk, jari manis, dan keliling.

5. Meridian Akupresur

Meridian dalam bahasa mandarin disebut Jing Luo. Secara harfiah Jing berarti saluran, sedangkan Luo berarti penghubung. Jika diibaratkan sebagai pohon, Jing merupakan batang utama dari pohon, dan Luo merupakan ranting. Meridian adalah sebuah sistem yang dapat menghubungkan seluruh area dalam tubuh manusia (Abdurachman, 2016). Meridian merupakan jaringan jalan chi (energi) yang tersebar di dalam tubuh. Jika darah mempunyai jaringan sirkulasi darah dan syaraf mempunyai jaringan syaraf, maka energi juga mempunyai jaringannya sendiri yaitu meridian. Meridian merupakan jalur terhubungnya energi dalam tubuh. Di dalam tubuh terdapat 12 meridian utama yang menghubungkan organ tubuh yaitu :

- a. Meridian Paru (LU) di jalurnya ada 11 titik acupoint
- b. Meridian Usus Besar (LI) di jalurnya ada 20 titik acupoint
- c. Meridian Lambung (ST) di jalurnya ada 45 titik acupoint
- d. Meridian Limpa (SP) di jalurnya ada 21 titik acupoint
- e. Meridian Jantung (HT) di jalurnya ada 9 pasang titik acupoint
- f. Meridian Usus Kecil (SI) di jalurnya ada 19 titik acupoint
- g. Meridian Kandung kemih (BL) di jalurnya ada 67 titik acupoint
- h. Meridian Ginjal (KI) di jalurnya ada 27 titik acupoint
- i. Meridian Selaput jantung (PC) di jalurnya ada 9 titik acupoint
- j. Meridian Tri Pemanasan (SJ) di jalurnya ada 23 titik acupoint

- k. Meridian Empedu (GB) di jalurnya ada 44 pasang titik acupoint
- l. Meridian Hati (LR) di jalurnya ada 14 titik pasang acupoint

6. Hal - hal Yang Perlu Diperhatikan Dalam Akupresur

Menurut Sukanta (2008) dan Hartono, (2012) terdapat beberapa hal yang harus diperhatikan saat akan melakukan tindakan akupresur, diantaranya :

a. Kebersihan terapis

Mencuci tangan dengan air yang mengalir dan menggunakan sabun antiseptic sebelum melakukan dan setelah melakukan terapi sangatlah penting karena dapat mencegah terjadinya penularan penyakit antara terapis dengan pasien.

b. Bagian yang tidak dapat dipijat

Pemijatan tidak dapat dilakukan pada kondisi kulit yang terkelupas, tepat pada bagian tulang yang patah, dan juga tepat pada bagian jaringan yang bengkak.

c. Kondisi pasien saat pemijatan

Tidak melakukan pemijatan dalam keadaan tidak siap atau sedang emosional karena dalam kondisi tersebut pasien akan tegang, gelisah, takut, dan bisa jatuh pingsan sebab aliran energinya sedang kacau. Selain itu pada kondisi pasien sedang mengalami hipertermi.

d. Pasien dalam kondisi gawat

Penyakit-penyakit yang tidak boleh dipijat adalah tiga penyakit yang dapat menyebabkan kematian secara tiba-tiba, yaitu ketika terjadi serangan jantung, gagal nafas oleh paru-paru, dan penyakit pada saraf otak (misalnya stroke, pembuluh darah pecah, dan cedera otak).

e. Kondisi perut

Pada saat melakukan akupresur kondisi perut tidak dalam keadaan terlalu lapar dan terlalu kenyang karena dapat mempengaruhi terapi akupresur.

7. Titik Hegu (LI4)

Titik Hegu merupakan titik Yen (titik sentral) dari meridian usus besar. Artinya, titik ini merupakan tempat organ usus besar terpancar ke sepanjang meridiannya. Jika ada gangguan atau hambatan di meridian usus besar, titik ini merupakan sentralnya. LI 4 atau dalam bahasa China Hegu/Heku merupakan titik akupoin yen (titik sentral) dari meridian usus besar, yang terletak diantara tulang jempol tangan dan pangkal.

Penekanan pada titik hegu (LI4) berfungsi dapat mengeluarkan panas luar, mengusir angin, dan membersihkan paru-paru. Khasiat yang dihasilkan dari pemberian akupresure titik hegu (LI4) yaitu dapat menurunkan intensitas nyeri disminore. Teknik yang diberikan yaitu dengan arah pijatan hegu menekan horisontal ke punggung tangan bukan vertikal ke telapak tangan (Isa Alamsyah, 2012). Apabila ketika ditekan klien mengeluarkan keringat banyak maka penekanannya lebih keras dan bila tidak keluar keringat maka ditekan ringan.

D. Pengaruh

Pemberian teknik akupresur titik hegu (LI4) dapat meningkatkan kadar endorfin yang berguna sebagai pereda nyeri yang diproduksi tubuh dalam darah dan peptida opioid endogen di sistem saraf pusat. Jaringan saraf

akan memberikan rangsangan pada sistem endokrin untuk melepaskan endorfin sesuai dengan kebutuhan tubuh dan dapat mengurangi nyeri saat menstruasi. Pengaruh teknik akupresur titik hegu (LI4) dalam penelitian ini dapat didefinisikan sebagai sejauh mana teknik akupresur titik hegu (LI4) dapat memberikan pengaruh terhadap penurunan disminore.