

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. *Dismenore*

1. Pengertian *Dismenore*

Menstruasi adalah perdarahan periodik dari rahim yang dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi secara berkala akibat terlepasnya lapisan *endometrium* uterus (Bobak, 2004 dalam Sinaga, dkk, 2017).

Dismenore adalah rasa sakit atau nyeri hebat pada bagian bawah perut yang terjadi saat wanita mengalami siklus menstruasi. Nyeri biasanya berlangsung sesaat sebelum haid, selama haid, hingga berakhirnya siklus menstruasi. Nyeri yang terus menerus membuat penderitanya tidak bisa beraktivitas (Ratnawati, 2018).

Kondisi ini terjadi karena tidak ada pembuahan sel telur oleh sperma, sehingga lapisan dinding rahim (*endometrium*) yang sudah menebal untuk persiapan kehamilan menjadi luruh. Jika seorang wanita tidak mengalami kehamilan, maka siklus menstruasi akan terjadi setiap bulannya (Sinaga, dkk, 2017).

2. Klasifikasi *Dismenore*

Menurut Prawirohardjo (2014) *dismenore* dibagi atas :

Dismenore primer (*esensial, intrinsik, idiopatik*), tidak terdapat hubungan dengan kelainan ginekologik.

Dismenore sekunder (*ekstrinsik, yang diperoleh, acquired*), disebabkan oleh kelainan ginekologik (*salpingitis kronika, endometriosis, Edenomiosis uteri, stenosis servisis uteri* dan lain-lain). *Dismenore* dapat

digolongkan berdasarkan jenis nyeri dan ada tidaknya kelainan atau sebab yang dapat diamati.

3. Etiologi *Dismenore*

a. Faktor Internal

1) Fisik

a) Faktor konstitusi

Faktor konsistensi erat kaitannya dengan faktor kejiwaan sebagai penyebab timbulnya keluhan *dismenore*, karena faktor-faktor seperti anemia dan penyakit menahun dapat menurunkan ketahanan seseorang terhadap rasa nyeri (Handayani & Rahayu, 2014).

b) Ketegangan otot

Ketegangan otot terjadi pada saat tubuh secara alami mengalami respon terhadap nyeri. Saat nyeri menjadi kronis, hiperaktivitas ketegangan otot berubah menjadi ekstrim sehingga meningkatkan intensitas nyeri yang dirasakan (Martini, dkk. 2014).

c) Menarche Pada Usia Lebih Awal

Menarche Pada Usia Lebih Awal menyebabkan alat-alat reproduksi belum berfungsi secara optimal dan belum siap mengalami perubahan-perubahan sehingga timbul nyeri ketika menstruasi ke uterus terhenti dan terjadi *dismenore* (Handayani & Rahayu, 2014).

2) Psikis

a) Faktor kejiwaan

Dismenore banyak dialami oleh para remaja yang secara emosional tidak stabil, apalagi jika tidak mendapat penerangan yang baik tentang proses haid, mudah timbul *dismenore* (Handayani & Rahayu, 2014).

b) Stres Psikis atau stres sosial (Nugroho dan Utama, 2014).

Pengaruh

stress terhadap nyeri saat menstruasi dapat terjadi karena stress melibatkan sistem neuroendokrinologi yang besar perannya dalam reproduksi perempuan (Martini, dkk. 2014).

c) Kecemasan. Nyeri saat haid berhubungan dengan faktor kecemasan.

semakin tinggi tingkat kecemasan maka kejadian nyeri saat haid pada remaja putri juga semakin tinggi (Martini, dkk. 2014).

d) Kognitif

Intervensi terhadap faktor kognitif bertujuan untuk meningkatkan pemahaman penderita nyeri mengenai sifat biopsychososial nyeri dan dampak dari pola pikir negatif yang sering kali muncul akibat kondisi yang dialami terhadap diri individu dalam mengendalikannya (Martini, dkk. 2014).

b. Faktor Eksternal

Menurut Handayani dan Rahayu (2014) terdapat faktor-faktor penyebab *dismenore* secara umum, yaitu :

a) Olahraga teratur

Remaja yang tidak berolahraga secara teratur mempunyai peluang lebih besar mengalami nyeri saat haid dibandingkan dengan remaja yang melakukan olahraga secara teratur.

b) Riwayat keluarga

Remaja yang terdapat riwayat keluarga lebih berpotensi mengalami

nyeri saat haid dari pada remaja yang tidak ada riwayat keluarga.

4. Tanda dan Gejala Nyeri Haid (*Dismenore*)

Tanda dan Gejala nyeri haid di antaranya yaitu: rasa sakit datang secara tidak teratur, tajam dan kram di bagian bawah perut yang biasanya menyebar ke bagian belakang, terus ke kaki, pangkal paha dan vulva (bagian luar alat kelamin wanita). Biasanya nyeri mulai timbul sesaat sebelum atau selama menstruasi, mencapai puncaknya dalam waktu 24 jam dan setelah 2 hari akan menghilang. Gejala-gejala tersebut meliputi tingkah laku seperti kegelisahan, defresi, iritabilitas/sensitif, lekas marah, gangguan tidur, kelelahan, lemah, mengidam makanan dan kadang-kadang perubahan suasana hati yang sangat cepat. Selain itu juga keluhan fisik seperti payudara terasa sakit atau membengkak, perut kembung atau sakit, sakit kepala, sakit sendi, sakit punggung, mual, muntah, diare atau sembelit, dan masalah kulit seperti jerawat (Cristiani, 2018).

5. Derajat *Dismenore*

Derajat *dismenore* juga dibagi menjadi tiga berdasarkan derajatnya :

- a. Derajat I : Nyeri yang dialami berlangsung hanya beberapa saat dan penderita masih bisa melakukan aktivitas sehari-harinya.
- b. Derajat II : Rasa nyeri yang dialami cukup mengganggu, sehingga penderita memerlukan obat penghilang rasa nyeri seperti paracetamol, ibuprofen atau lainnya. Penderita akan merasa baik jika sudah meminum obat dan bisa kembali melakukan pekerjaannya.
- c. Derajat III : Penderita mengalami rasa nyeri yang luar biasa hingga membuatnya butuh waktu untuk beristirahat beberapa hari. Biasanya penderita juga mengalami sakit kepala hingga pingsan, gangguan metabolisme hingga menyebabkan diare, sakit pinggang dan paha bagian dalam (Cristiani, 2018).

6. Patofisiologi

Peningkatan produksi prostaglandin dan pelepasannya (terutama $PGF2\alpha$) dari endometrium selama menstruasi menyebabkan kontraksi uterus yang tidak terkoordinasi dan tidak teratur sehingga menimbulkan nyeri. Selama periode menstruasi, wanita yang mempunyai riwayat *dismenoream* mempunyai tekanan intra uteri yang lebih tinggi dan memiliki kadar prostaglandin dua kali lebih banyak dalam darah (menstruasi) dibandingkan dengan wanita yang tidak mengalami nyeri. Uterus lebih sering berkontraksi dan tidak terkoordinasi atau tidak teratur. Akibat peningkatan aktivitas uterus yang abnormal tersebut, alirandarah menjadi berkurang sehingga terjadi iskemia atau hipoksia uterus yang menyebabkan timbulnya nyeri. Mekanisme nyeri lainnya disebabkan oleh

prostaglandin (PGE2) dan hormon lain yang membuat saraf sensori nyeri (<http://repository.unimus.ac.id>)

15 diuterus menjadi hipersensitif terhadap kerja bradikinin serta stimulus nyeri fisik dan kimiawi lainnya (Reeder, 2013). *Kadarvasopresin* mengalami peningkatan selama menstruasi pada wanita yang mengalami *dismenorea* primer. Apabila disertai dengan peningkatan kadar oksitosin, kadar vasopresin yang lebih tinggi menyebabkan ketidakteraturan kontraksi uterus yang mengakibatkan adanya hipoksia dan iskemia uterus. Pada wanita yang mengalami *dismenorea* primer tanpa disertai peningkatan prostaglandinakan terjadi peningkatan aktivitas alur 5-lipoksigenase. Hal seperti ini menyebabkan peningkatan *sintesis leukotrien*, *vasokonstriktor* sangat kuat yang menginduksi kontraksi otot uterus (Reeder, 2013).

7. Penatalaksanaan *Dismenore*

1. Farmakologi

Terdapat beberapa macam obat farmakologi yang dapat mengatasi *dismenore* diantaranya:

a. Pemberian obat analgesik

Saat ini banyak sekali beredar obat analgesik yang dapat digunakan sebagai terapi simptomatik. Jika rasa nyeri berat, diperlukan istirahat di tempat tidur dan menggunakan kompres hangat pada perut bagian bawah untuk mengatasi rasa nyeri. Terdapat beberapa obat analgetik yang sering digunakan seperti *preparat aspirin*, *fenasetin*, dan *kafein*.

b. Terapi hormonal

Tujuan terapi hormonal adalah menekan ovulasi, tindakan ini bersifat sementara dengan maksud untuk membuktikan bahwa gangguan benar disminore primer atau untuk memungkinkan penderita melaksanakan pekerjaan penting pada waktu menstruasi tanpa gangguan. Tujuan ini dapat dicapai dengan pemberian salah satu jenis pil kombinasi kontrasepsi (Sukarni, 2013).

c. Terapi dengan obat *Nonsteroid Antiprostaglandin*

Memegang peranan penting terhadap *dismenore*. Termasuk di sini indometasin, ibuprofen dan naproksen dalam kurang lebih 70% penderita dapat disembuhkan atau banyak yang mengalami perbaikan. Hendaknya pengobatan diberikan sebelum menstruasi mulai 1 sampai 3 hari sebelum menstruasi dan pada hari pertama menstruasi (Sukarni, 2013).

d. Non Farmakologi

Hal-hal yang perlu dilakukan sendiri oleh penderita nyeri haid, tanpa memerlukan obat-obatan. Caranya adalah dengan memperhatikan pola dan siklus haidnya, lalu melakukan langkah-langkah sebagai berikut (Anurogo, 2013) ;

- a) Hindari stres. Sebisa mungkin hidup dengan tenang dan bahagia. Tidak terlalu banyak fikiran, terutama fikiran negatif yang menimbulkan kecemasan-kecemasan.
- b) Miliki pola makan yang teratur dengan asupan gizi yang memadai. Apabila tidak tahu berapa kadar dan porsi gizi yang diperlukan setiap hari agar sesuai dengan keperluan, datanglah ke dokter atau ahli gizi.

- c) Saat menjelang haid, sebisa mungkin menghindari makanan yang cenderung asam dan pedas.
- d) Istirahat yang cukup, menjaga kondisi agar tidak lelah, dan tidak menguras energi secara berlebihan.
- e) Tidur yang cukup, sesuai standar keperluan masing-masing 6-8 jam sesuai dengan kebiasaan.
- f) Rajin minum susu dengan kalsium tinggi. Jika tidak gemar minum susu, bisa diganti dengan makanan atau suplemen tinggi kalsium. Konsultasikan pada dokter untuk mendapatkan ukuran dan porsi yang sesuai.
- g) Lakukan olahraga secara teratur setidaknya 30 menit setiap hari, seperti jogging ringan, senam ringan, dan bersepeda.
- h) Lakukan peregangan atau (*stretching*) antinyeri haid setidaknya 5-7 hari sebelum haid.
- i) Menjelang haid, cobalah untuk berendam dengan air hangat yang diberi garam mandi dan beberapa tetes minyak essential bunga lavender atau sesuai dengan selera.
- j) Usahakan tidak meminum obat-obatan anti nyeri. Jika semua cara pencegahan tersebut tidak mengatasi nyeri. Lebih baik segera kunjungi dokter untuk mengetahui penyebab nyeri haid yang berkepanjangan. Bisa saja ada kelainan rahim atau penyakit lainnya.
- k) Hindari mengonsumsi alkohol karena akan memicu bertambahnya kadar estrogen

l) Perbanyak makan buah, sayur makanan berkadar lemak rendah, konsumsi vitamin E, vitamin B6 dan minyak ikan untuk mengurangi nyeri peradangan. Mitos tentang buah nanas yaitu selama haid dilarang makan nanas karena menyebabkan nyeri perut, faktanya nanas tidak menyebabkan nyeri perut saat haid. Justru pada saat haid harus memperbanyak makan buah-buahan yang mengandung vitamin agar tubuh tetap sehat. Dosis nanas yang digunakan 3,75 gr/kgbb (Wrisnijati, dkk 2019).

m) Teknik relaksasi dan distraksi

Teknik relaksasi nafas dalam yaitu dengan menarik nafas dalam-dalam selama 5 detik kemudian dihembuskan secara perlahan. Sedangkan teknik distraksi yaitu teknik pengalihan dari fokus perhatian terhadap nyeri dari stimulus yang lain. Teknik distraksi meliputi terapi musik dan pemberian aroma terapi.

n) Terapi akupuntur ataupun akupresure

Untuk menyeimbangkan hormon yang berlebihan karena pada dasarnya *dismenore* merupakan sakit yang berhubungan dengan ketidakseimbangan hormon.

B. Konsep Akupresur

1. Definisi

Akupresur disebut juga terapi totok/ tusuk jari adalah salah satu bentuk fisioterapi dengan memberikan pemijatan dan stimulasi pada titik-titik tertentu atau acupoint pada tubuh. Akupresur juga diartikan sebagai

menekan titik-titik penyembuhan menggunakan jari secara bertahap dan merangsang kemampuan tubuh untuk penyembuhan diri secara alami.

Terapi akupresur merupakan pengembangan dari ilmu akupuntur sehingga pada prinsipnya sama, yang membedakan dengan terapi akupuntur yaitu akupresur menggunakan jari tangan dan teknik akupuntur menggunakan jarum. Dengan menggunakan jari tangan maka tindakan secara non invasive diberikan kepada pasien sehingga meminimalkan resiko atau efek samping dari tindakan akupresur. (Nurdian, 2015)

2. Manfaat Akupresur

Akupresur bermanfaat untuk pencegahan penyakit, penyembuhan penyakit, rehabilitasi (pemulihan) dan meningkatkan daya tahan tubuh. Akupresur juga bermanfaat untuk menghilangkan nyeri dan gejala-gejala pada berbagai penyakit, seperti menurunkan heart rate pada pasien stroke. Akupresur juga dapat digunakan untuk mengatasi nyeri pada saat menstruasi (*dismenore*) dan distress menstrual. (Nurdian, 2015)

3. Titik- titik Akupresure Mengatasi *Dismenore*

Titik- titik akupresur yang digunakan pada penelitian sebelumnya terkait efek akupresur pada *dismenore* adalah titik yang biasanya digunakan untuk mengatasi masalah ginekologis, diantaranya adalah :

a) Titik Sanyinjiao (sp6)

Titik ini sekitar tiga cun atau sekitar empat jari diatas malleolus internus, tepat diujung tulang kering (Heni, 2018)

Manfaat : titik san yin ciao merupakan titik meridian limpa yang melewati jari telunjuk kaki, mata kaki, betis bagian dalam, lutut bagian dalam, paha bagian dalam, perut dan dada samping. Titik ini bermanfaat untuk keluhan lambung, nyeri lambung, nyeri limpa, melancarkan haid, perdarahan uterus, sulit buang air besar dan nyeri rematik pada tungkai bawah

Cara Pemijatan : Gunakan jari- jari tangan untuk melakukan penekanan , pengurutan berkali- kali diarea titik ini selama 1- 5 menit.



Gambar 2.1 Titik Sanyinjiao (sp6)

b) Titik Sie Hai (Samudra Lautan Darah, Sp 10)

Letaknya disebelah atas lutut, 2 cun kearah atas dan 2 cun kearah dalam paha.

Manfaat titik sie hai merupakan titik meridian limpa yang melewati jari telunjuk kaki, amata kaki, betis bagian dalam, lutut bagian dalam, paha bagian dalam, perut dan dada samping. Titik ini bermanfaat untuk keluhan lambung, melancarkan haid, perdarahan uterus, nyeri pada bagian medial tungkai atas.

Cara pemijatan : Gunakan jari- jari tangan untuk memijat, penekanan, pengurutan ,pemutaran berkali- kali di area titik ini selama 1- 5 menit (Heni, 2018)



Gambar 2.2 Titik Sie Hai

Samudra Lautan Darah, Sp 10

c) Titik Taichong/Daichong (LR3/LV3)

Keistimewaan titik ini merupakan titik utama dari meridian hati dan merupakan jalur utama dari aktivitas *Chi*. Efek penekanan pada titik ini dapat meredakan spasme, ketegangan dan kekakuan (Aprillia, 2013).



Gambar 2.3

Titik Taichong/Daichong (LR3/LV3)

e. Skala Pengukuran Nyeri

Penggunaan skala nyeri yang sudah teruji validitas dan reliabilitasnya akan memberikan akurasi pada pengukuran nyeri pada anak hingga usia remaja. Skala pengukuran nyeri yang digunakan yaitu :*Numeric Rating Scale* (NRS) Skala ini menggunakan nomor (0-10 atau 0-100)

untuk menggambarkan peningkatan nyeri. Alat ukur ini dapat digunakan pada anak yang sudah mulai mengenal angka. Skala penilaian numerik (*Numerical rating scales*, NRS) lebih digunakan sebagai pengganti alat pendeskripsi kata. Dalam hal ini, klien menilai nyeri dengan menggunakan skala 0-10. Skala paling efektif digunakan saat mengkaji intensitas nyeri sebelum dan setelah intervensi terapeutik. Apabila digunakan skala untuk menilai nyeri, maka direkomendasikan patokan 10. Keterangan skala pengukuran rasa nyeri :

0 : Tidak ada keluhan nyeri haid/kram pada perut bagian bawah

1-3: Terasa kram pada perut bagian bawah, masih dapat ditahan, masih dapat melakukan aktivitas, masih dapat berkonsentrasi belajar.

4-6: Terasa kram perut bagian bawah, nyeri menyebar ke pinggang, kurang nafsu makan, sebagian aktivitas terganggu sulit/susah berkonsentrasi belajar

7-9: Terasa kram berat pada perut bagian bawah, nyeri menyebar ke pinggang, paha atau punggung, tidak ada nafsu makan, mual, badan lemas, tidak kuat beraktivitas, tdk dapat berkonsentrasi belajar.

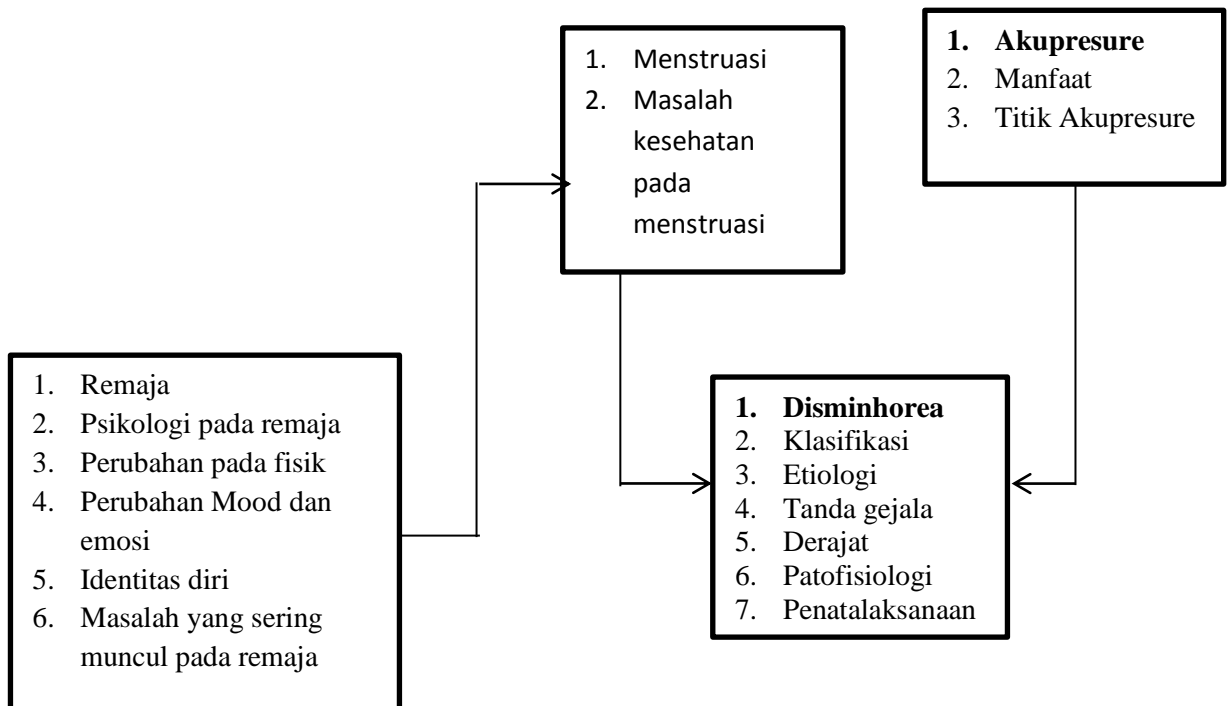
10 : Terasa kram yang berat sekali pada perut bagian bawah, nyeri menyebar ke pinggang, kaki, dan punggung, tidak mau makan, mual, muntah, sakit kepala, badan tidak ada tenaga, tidak bisa berdiri atau bangun dari tempat tidur (Aprillia, 2013).

C. Kerangka Teori

Kerangka teori adalah identifikasi teori-teori yang dijadikan sebagai

landasan berfikir untuk melaksanakan suatu penelitian atau dengan kata lain untuk mendeskripsikan kerangka referensi atau teori yang digunakan untuk mengkaji permasalahan.

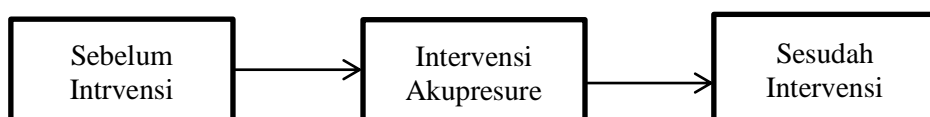
Gambar 2.4
Kerangka teori



Sumber : Martini, dkk. 2014, Sukarni. 2013. Handayani 2013

D. Kerangka Konsep

Gambar 2.5
Kerangka Konsep



E. Hipoteses penelitian

Hipotesis adalah dugaan terhadap hubungan dua variabel atau lebih. Penjelasan sementara tentang tingkah laku, fenomena (gejala), atau kegiatan yang terjadi, dapat juga mengenai kegiatan yang sedang berlangsung (Hikmawati, 2018).

Ha : Terdapat pengaruh pemberian Akupresur 3 Titik Tubuh Terhadap Nyeri Haid Remaja Putri.