

BAB II

TINJAUAN TEORI

A. Konsep Dasar Remaja

1. Pengertian Remaja

Menurut WHO masa remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, dimana masa itu terjadi pertumbuhan yang pesat termasuk reproduksi sehingga mempengaruhi terjadinya perubahan-perubahan perkembangan, baik fisik, mental, maupun peran social (Suyardi, ddk., 2002:35)

Remaja dapat didefinisikan melalui beberapa sudut pandang yaitu remaja merupakan individu yang berusia 11-12 tahun sampai 20-21 tahun. Remaja merupakan individu yang mengalami perubahan pada penampilan fisik, maupun perubahan psikologis. Remaja merupakan masa yang penting dalam perjalanan kehidupan manusia. Masa remaja ini merupakan jembatan antara masa kanak-kanak yang bebas menuju masa dewasa yang menuntut tanggung jawab (Kusmiran, 2011).

2. Batasan Usia Pubertas Remaja

Ditinjau dari WHO menetapkan batas usia 10-20 tahun sebagai batasan usia remaja (Suryadi, ddk., 2002:1) dengan demikian dari segi program pelayanan, definisi remaja yang di gunakan oleh departemen kesehatan adalah mereka yang berusia 10-19 tahun dan belum kawin. sementara itu,

menurut BKKBN (Direktorat remaja dan perlindungan hak reproduksi) batas usia remaja adalah 10-21 tahun (BKKBN, 2006).

3. Karakteristik Remaja berdasarkan umur

- a. Masa remaja awal (10-12 tahun)
 - 1) Lebih dekat dengan teman sebaya
 - 2) Ingin bebas
 - 3) Lebih banyak memperhatikan keadaan tubuhnya
 - 4) Mulai berfikir abstrak
- b. Remaja pertengahan (13-15 tahun)
 - 1) Mencari identitas diri
 - 2) Timbul keinginan untuk berkencan
 - 3) Mempunyai rasa cinta yang mendalam
 - 4) Mengembangkan kemampuan berfikir abstrak
 - 5) Berkhayal tentang aktivitas seks
- c. Remaja akhir (17-21 tahun)
 - 1) Pengungkapan kebebasan diri
 - 2) Lebih selektif dalam mencari teman sebaya
 - 3) Mempunyai citra tubuh (*body image*) terhadap dirinya sendiri
 - 4) Dapat mewujudkan rasa cinta.

Salah satu ciri yang menandai masa pubertas remaja perempuan yaitu menstruasi. Menstruasi merupakan peluruhan dinding rahim yang terdiri dari darah dan jaringan tubuh. Kejadian ini berlangsung tiap bulan pada

perempuan. Sebagian perempuan mengalami haid yang tidak normal seperti timbul sakit saat haid (desminore).

B. Konsep Desminore

Desminore (*dysmenorrhea*) berasal dari bahasa Yunani kata *dys* yang berarti sulit, nyeri abnormal; *meno* yang berarti bulan; dan *rhea* yang berarti aliran. Desminore adalah nyeri perut bagian bawah yang terkadang rasa nyeri tersebut meluas hingga kepinggang, punggung bagian bawah dan paha (Pramita, 2010).

Gangguan menstruasi yang paling sering dikeluhkan adalah nyeri sebelum, saat atau sesudah menstruasi. Nyeri tersebut timbul akibat adanya hormon prostaglandin yang membuat otot uterus (rahim) berkontraksi. Bila nyerinya ringan dan masih dapat beraktivitas berarti masih wajar. Namun, bila nyeri yang terjadi sangat hebat sampai mengganggu aktivitas ataupun tidak mampu melakukan aktivitas, maka termasuk pada gangguan. Nyeri dapat dirasakan di daerah perut bagian bawah, pinggang bahkan punggung (Judha, 2012).

Dismenore yang sering terjadi adalah dismenore fungsional (wajar) yang terjadi pada hari pertama atau menjelang hari pertama akibat penekanan pada kanalis servikalis (leher rahim). Biasanya dismenore akan menghilang atau membaik seiring hari berikutnya menstruasi. Dismenore yang non fungsional (abnormal) menyebabkan nyeri hebat yang dirasakan terus menerus, baik sebelum, sepanjang menstruasi bahkan sesudahnya (Judha, 2012).

Desminore primer nyeri yang berasal dari kontraksi otot rahim yang dirangsang oleh prostaglandin. nyeri dirasakan semakin hebat ketika bekuan atau potongan jaringan dari lapisan rahim melewati serviks leher rahim, terutama jika saluran serviksnya sempit.

1. Definisi Desminore

Beberapa definisi desminore di kutip dalam Hermawan (2012)

- a. Desminore adalah sakit saat menstruasi sampai dapat mengganggu aktivitas sehari – hari (Manuaba, 2001)
- b. Desminore adalah nyeri di perut bagian bawah atau di punggung bagian bawah akibat dari gerakan rahim yang meremas – remas (kontraksi) dalam usaha untuk mengeluarkan lapisan dinding rahim yang terlepas (Faizah, 2000)
- c. Desminore adalah nyeri saat haid yang terasa diperit bagian bawah dan muncul sebelum, selama atau setelah menstruasi. nyeri dapat bersifat kolik atau terus menerus. desminore timbul akibat kontraksi disritmik lapisan miometrium yang menampilkan satu atau lebih gejala mulai dari nyeri ringan hingga berat pada perut bagian bawah, daerah pantat dan sisi medial paha (Badziat, 2003).

2. Jenis - Jenis Desminore

Bila rasa sakit tidak disertai adanya riwayat infeksi pada panggul atau keadaan panggul normal, dinamakan desminore primer. Gejalanya ditandai dengan ingin muntah, mual, sakit kepala bahkan diare. Para ahli menduga

rasa sakit ini disebabkan oleh kontraksi otot rahim. dari kasus sakit haid yang dialami perempuan, 75% kasus merupakan desminore primer.

Beberapa rasa sakit juga di sebabkan oleh peradangan pada panggul, struktur panggul yang tidak normal, perletakan jaringan – jaringan di dalam panggul, endometriosis, fibroid rahim atau tumor pada otot rahim, dan kista ovarium. jenis jenis ini dinamakan desminore skunder yang terjadi karena adanya gangguan organ pada wanita.

3. Penyebab desminore

- a. Faktor fisik di sebabkan karena kurang gerak stress dan lemah. stress yang di rasakan dapat membuat nyeri haid semakin memburuk. nyeri ini di rasakan sebelum atau saat menstruasi karena stress dapat mengganggu kerja system endorphinin sehingga dapat menyebabkan menstruasi yang tidak teratur dan rasa sakit pada menstruasi atau desminore (Purwani, ddk, 2010).
- b. Seorang remaja mengalami menstruasi dibawah usia 11 tahun, dimana alat reproduksi belum siap untuk mengalami perubahan dan masih terjadi penyempitan pada leher rahim, maka akan timbul rasa sakit ketika menstruasi. hasil analisis juga di perkuat dengan penelitian terdahulu oleh Purba ddk(2013) pada siswi smk negeri 10 medan didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara usia menarche deng desminore.

- c. Riwayat ibu atau saudara kandung yang mengalami desminore, hal ini dikarenakan seseorang yang mempunyai riwayat penyakit keluarga beresiko lebih besar dibandingkan dengan yang tidak mempunyai riwayat dalam keluarga banyak faktor yang sangat berkaitan terutamanya faktor genetik.
- d. Depresi, merokok, minum beralkohol, makan yang tinggi lemak dan faktor psikologi.
- e. Berusia di bawah 30 tahun dan belum pernah melahirkan
- f. Mengalami perdarahan menstruasi yang tidak teratur.

4. Cara Mencegah Desminore Primer

Adalah melakukan aktivitas olahraga secara teratur seperti berjalan kaki jogging berlari atau senam desminore. karena aktivitas yang dilakukan dapat menghasilkan hormone endorphin yang dapat menyeimbangkan prostaglandin hal ini didukung dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Daley yang menyatakan *exercise* efektif untuk menurunkan desmiore primer. Lalu mengonsumsi makanan yang bergizi, mengompres dengan air hangat.

Melakukan tehnik relaksasi yaitu

senam desminore merupakan aktivitas fisik yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri saat melakukan senam, tubuh akan menghasilkan endorphin yang semakin tinggi akan menurunkan atau meringankan nyeri yang dirasakan seseorang sehingga, seorang remaja menjadi lebih

nyaman,gembira,dan melancarkan pengiriman oksigen ke otot (Sugani, 2010).

Gerakan senam desminore

a. Gerakan Pemanasan

- 1) Tarik nafas dalam melalui hidung sampai perut menggelembung,tahan samapai beberapa detik dan hembuskan nafas lewat mulut.
- 2) Tangan di perut samping tunduk dan tegakan kepala (2x8 hitungan
- 3) Kedua tangan di perut samping,tengokan kepala kanan dan kekiri 2x8 hitungan
- 4) Kedua tangan di perut samping,patahkan leher kiri dan kekanan (2x8 hitungan)
- 5) Putar bahu bersamaan keduanya (2x8hitungan)

b. Gerakan inti

Gerak badan I

- 1) Berdiri dengan tangan direntangkan ke samping dan kaki di renggangkan kira-kira 30-35cm.
- 2) Bungkukan ke pinggang berputar kea rah kiri, mencoba meraba kaki kiri dengan tagan kanan dengan membengkokan lutut.
- 3) Lakukan hal yang sama dengan tangan kiri menjamah kaki kanan ulangi lah posisi sebanyak 4x.

Gerak badan II

- a) Berdirilah dengan tangan di samping dan kaki sejajar
 - b) Luruskan tangan dan angkat sampai melewati kepala pada waktu yang.
 - c) sama tendangkan kaki kiri anda dengan kuat kebelakang.
 - d) Lakukan bergantian dengan kaki kanan ulangi 4x masing- masing kaki
- c. Gerakan pendingin
- a) Lengan dan tangan,genggam tangan kerutkan lengan dengan kuat tahan, lepaskan tungkai dan kaki ,luruskan kaki (dorsi fleksi),tahan beberapa detik,lepaskan
 - b) Seluruh tubuh, kontraksikan atau kencangkan semua sambil nafas dada pelan teratur lalu relaks(bayangkan hal menyenangkan)
- Menurut anugro (2011) senam desminore sebaiknya dilakukan 5-7 hari sebelum haid dan lama latihan senam 20-60 menit dalam satu kali latihan.

4. Diagnosis Desminore

Untuk memntukan diagnosis desminore diperlukan wawancara medis mendetaile. Umumnya menanyakan pertanyaan yang berkaitan dengan usia Haid pertama kali, Riwayat Haid,Keluhan,Riwayat Haid,Faktor pemicu riwayat Haid,Riwayat seksual dan persalinan,Efek dari keluhan nyeri Haid terhadap kehidupan sehari-hari.Selain itu biasanya juga dilakukan pemeriksaan fisik.