

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Remaja

2.1.1 Pengertian

Remaja adalah fase seseorang yang berusia 10-19 tahun, menurut pendapat WHO (Organisasi Kesehatan Dunia). Pada pendapat lain yakni menurut PERMENKES RI (Peraturan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia) yakni pada nomor 25 tahun 2014 menyatakan remaja adalah seseorang yang berada pada kisaran usia 10-18 tahun. Sementara menurut BKKBN (Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana) berpendapat bahwa remaja adalah kondisi seseorang yang belum menikah pada usia 10-24 tahun. Remaja adalah orang yang sedang bertumbuh ke arah dewasa, yang mencakup kematangan fisik, mental, dan emosional. Remaja mengalami proses perkembangan sebagai persiapan untuk menjadi dewasa. Mereka juga sangat ingin tahu banyak hal.

2.1.2 Batas Umur Remaja

Batasan usia remaja yang didasarkan pada pendapat PBB (Perserikatan Bangsa-Bangsa) adalah kisaran usia 15-24 tahun (Unique, 2016).

2.1.3 Aspek Perkembangan Remaja

a. Perubahan fisik

Perubahan fungsi organ reproduksi, dimulai dengan haid pada perempuan dan pengalaman mimpi basah pada laki-laki. Kedua hal tersebut merupakan salah satu tanda perubahan fisik pada remaja. Meski tidak nyaman pada awalnya, remaja akan beradaptasi dengan baik terhadap perubahan-perubahan lazim yang dialaminya pada masa pubertas. Selain perubahan diatas, remaja wanita biasanya mengalami penambahan ukuran payudara. Perubahan fisik yang disebabkan oleh peningkatan hormon progesteron dan estrogen termasuk pertumbuhan payudara, pelebaran dan pembesaran pinggul, dan tumbuhnya bulu halus

di ketiak dan daerah lain. Selain perubahan fisik, remaja biasanya mengalami perubahan mental dan emosional. Perubahan-perubahan tersebut terus terjadi hingga organ reproduksi mereka matang dan dianggap sudah mampu untuk melaksanakan fungsi reproduksi lanjutan (Mutia, 2022).

b. Perkembangan psikis

1) Aspek Intelektual

Kemampuan untuk mengenali, mempelajari, dan menggunakan konsep-konsep abstrak, serta kemampuan untuk bekerja secara abstrak menggunakannya, dikenal sebagai kecerdasan intelektual (IQ). (E. Sari, 2015)

2) Aspek Sosial

Perilaku yang bersifat sosial termasuk kerja sama, persaingan, kemurahan hati, keramahan, kurangnya egosentrisme, dan peniruan, sedangkan perilaku yang bersifat antisosial termasuk pertengkaran, pembangkangan, ejekan, dan intimidasi. (E. Sari, 2015)

2.2 Menstruasi

Menstruasi, atau biasa disebut haid merupakan sebuah kondisi berubahnya seseorang dari segi fisik yang biasa terjadi pada wanita secara berkala karena pengaruh produksi hormon reproduksi. Masa haid seorang wanita biasanya terjadi setiap bulan setelah masa pubertas dan sebelum masa menopause. Siklus menstruasi yang normal biasanya berlangsung kisaran 21 hari sampai dengan 35 hari. Siklus menstruasi yang teratur menjadi indikatore kesehatan organ reproduksinya (L. Sari et al., 2023).

Berikut ini adalah beberapa faktor yang mempengaruhi gangguan siklus menstruasi: gangguan umpan balik yang disebabkan oleh kadar estrogen yang tinggi yang menyebabkan penurunan hormon FSH. Menstruasi yang tidak teratur biasanya dialami oleh remaja pada masa transisi (berusia 15 tahun) hingga remaja pertengahan. Pada masa ini biasanya remaja memiliki sikap

kritis terhadap pengetahuan, mudah tersinggung, gelisah, sulit fokus, dan pertumbuhan payudara adalah beberapa masalah yang muncul selama menstruasi. *Dismenore* adalah gangguan menstruasi. (Purnama et al., 2022)

2.3 *Dismenore*

2.3.1 Pengertian *Dismenore*

Rasa nyeri saat menstruasi adalah sensasi nyeri pada perut yang terasa di bagian bawah dan muncul pada sebelum mengalami menstruasi, selama atau bahkan setelahnya. Ini adalah gangguan menstruasi yang paling umum pada wanita dewasa dan membuat hidup sehari-hari menjadi terganggu (Artawan et al., 2022)

2.3.2 Macam- Macam *Dismenore*

a. *Dismenore* primer

1) Pengertian *Dismenore* primer

Nyeri di bagian bawah pusar yang ringan sampai sedang diikuti dengan nyeri di punggung pinggang, paha, dan kepala tanpa penyakit panggul.. (Anggriani et al., 2021)

2) Faktor *Dismenore* primer

Wanita dengan menarche dini harus waspada terhadap gangguan kesehatan karena leher rahim masih menyempit dan organ reproduksi belum berkembang secara optimal.. (Anggriani et al., 2021)

3) Gambaran klinis

Dismenore primer biasanya terasa secara bertahap, dimulai dengan fase ringan yang diawali dengan kram di bagian tengah yang spasmodik dan dapat menjalar ke belakang atau paha belakang. Kram perut, kelelahan, keletihan, nyeri, kecemasan menjelang menstruasi, mual, sakit kepala, dan bahkan pingsan adalah gejala umum dari nyeri ini.. (Putri, 2020)

Nyeri saat haid biasanya dimulai pada hari pertama menstruasi dan sering disertai dengan mual dan diare. Kram perut atau nyeri perut

bagian bawah adalah gejala yang sering dialami wanita. Dalam kebanyakan kasus, nyeri menjalar ke punggung atau tungkai bawah. Nyeri biasanya seperti ditusuk-tusuk, dan biasanya berlangsung selama satu hingga dua hari saat menstruasi dimulai.(firda putri efendi et al., 2012)

b. *Dismenore* sekunder

1) Pengertian *Dismenore* sekunder

Rasa sakit di perut yang terjadi karena kelainan panggul disebut *Dismenorea* sekunder. *Dismenorea* sekunder, juga dikenal sebagai *Dismenore* ekstrinsik, yaitu nyeri menstruasi yang disebabkan oleh kelainan, dapat muncul setelah menstruasi pada remaja, tetapi biasanya muncul pada usia dua puluh hingga tiga puluh tahun.(Tsamara et al., 2020)

2) Faktor *Dismenore* sekunder

Menurut Nurdahlia & Fitriani 2021

- a) *Endometriosis*
- b) *Adenomyosis*
- c) *Pelvic inflammatory disease*
- d) *Endometrial carcinoma*
- e) *Ovarian cyst*
- f) *Congenital pelvic malformation*
- g) *Cervical stenosis*

3) Gambaran Klinis

Perut yang membesar atau membuncit, sensasi berat di panggul, dan nyeri di punggung adalah gejala umum *Dismenore* sekunder. Dibandingkan dengan jenis *Dismenore* lainnya, nyeri ini menjadi lebih intens dan mencapai puncaknya menjelang menstruasi. Rasa sakitnya hanya terbatas pada satu sisi dan biasanya muncul setelah usia dua puluh tahun. Banyak darah selama menstruasi atau perdarahan yang tidak teratur adalah tanda lain yang mungkin terjadi.(Putri, 2020)

2.3.3 Penatalaksanaan

a. Terapi farmakologi

Penanganan *Dismenorea* secara individual dapat dilakukan melalui terapi farmakologis. Terapi farmakologis terdiri dari beberapa upaya. Memberikan analgetik, obat penghilang rasa sakit, adalah langkah pertama yang dapat dilakukan oleh para farmakologis. Novalgin, Panstan, Paracetamol, dan lainnya adalah contoh obat paten yang tersedia untuk dibeli. Memberikan terapi hormon adalah upaya farmakologis kedua yang dapat dilakukan. Tujuan terapi hormon adalah untuk menghentikan produksi ovum untuk sementara waktu untuk menunjukkan bahwa kondisi tersebut benar-benar *Dismenorea*. (Anggriani et al., 2021)

b. Terapi Non Farmakologi

Olahraga atau latihan fisik, kompres air hangat, aromaterapi, kompres air dingin, atau air rebusan jahe merah adalah beberapa terapi nonfarmakologis yang dapat mengurangi nyeri menstruasi. Penulis akan menggunakan metode nonfarmakologis, yaitu peregang perut. Latihan ini dapat meningkatkan kadar endorfin pada wanita usia subur karena efek hormon steroid, yang dapat mengurangi nyeri menstruasi. (Khotimah & Lintang, 2022)

2.4 Konsep Nyeri

2.4.1 Definisi nyeri

Riwayat gangguan sensorik serta emosional yang dirasa tidak menyenangkan serta sangat subjektif dikenal sebagai nyeri. Setiap orang mengalami tingkat nyeri yang berbeda. Hanya dia yang dapat memahami dan mengevaluasi rasa sakit yang dialaminya. Nyeri digambarkan sebagai pengalaman yang tidak membuat senang, disertai sensasi dan perasaan yang memiliki keerkaitan dengan rusaknya jaringan actual atau disederhakan dengan terjadi kerusakan, menurut IASP (International Association for the Study of Pain) Namun, International Association for the Study of Pain (IASP) Meskipun ada banyak definisi nyeri, definisi

yang paling umum adalah bahwa nyeri adalah apa pun yang dialami seseorang, karena nyeri adalah nyeri yang benar-benar terjadi dan setiap kali seseorang menyatakannya berarti itu benar.(Bahrudin, 2018)

2.4.2 Teori tentang nyeri

a. Teori intensitas mengatakan bahwa nyeri disebabkan oleh rangsangan yang berlebihan pada reseptor. Intensitas yang cukup kuat pada seluruh rangsangan sensori seseorang menyebabkan perasaan nyeri.(Imanniah, 2019)

b. *Goldscheider* memperkenalkan teori pola nyeri pada tahun 1989. Teori ini mengatakan bahwa berbagai aseptor dipicu oleh sebuah rangkaian tertentu. Stimulasi dari reseptor kemudian melahirkan rangkaian impuls saraf dan menyebabkan rasa nyeri (Imanniah, 2019).

c. Pengembangan oleh *Avron Goldstein* menghasilkan teori nyeri yang dinamai dengan teori endogenous opiate. Teori ini menyatakan bahwa terdapat substansi yang dinilai mirip dengan opiate terjadi secara alamiah yang disebut dengan endorphen kemudian memberikan pengaruh terhadap transmisi impuls dan dinamai sebagai kejadian nyeri.(Imanniah, 2019)

2.4.3 Penyebab nyeri

Rangsangan fisik (termal, mekanik, listrik) dan kimia dapat menyebabkan nyeri. Tubuh menghasilkan prostaglandin, histamin, bradikinin, serotonin, dan serotonin ketika gangguan kontinuitas jaringan menyebabkan kerusakan jaringan. Setelah membuat reaksi nyeri, bahan kimia masuk ke susunan saraf pusat (SSP). Di sana, ia pergi ke serabut saraf tipe A yang menyebabkan rasa sakit menusuk, atau ke serabut saraf tipe C yang menyebabkan rasa terbakar(Wati et al., 2022)

2.4.4 Intensitas nyeri

Tingkat keparahan atau intensitas nyeri dinilai sebagai faktor subjektif. Pada penilaiannya, pasien diminta untuk mendeskripsikan

intensitas tingkat nyeri yang dialami apakah termasuk pada kategori ringan, sedang atau justru parah. Adapun teori untuk mengukur intensitas nyeri adalah sebagai berikut (Lubis et al., 2023) :

a. Skala Intensitas Nyeri Numerik / (NRS)

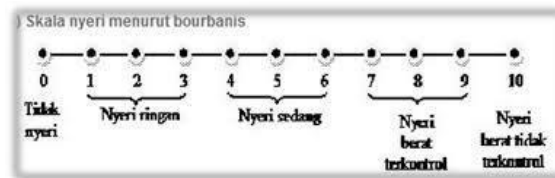
Scale ini terdiri dari garis panjang 10 cm dengan tanda setiap 1 cm. Semakin tinggi angkanya maka menggambarkan semakin tinggi pula rasa nyeri yang dirasakannya. Angka 0 diartikan sebagai tidak ada rasa nyeri dan angka 10 dinilai menggambarkan kondisi nyeri yang paling parah. Ada kemungkinan untuk mengevaluasi efektivitas intervensi pereda rasa sakit dengan melihat tingkat angka yang ditunjukkan oleh responden. (Lubis et al., 2023) berikut uraian secara terperinci :

1. Tidak merasakan nyeri (bernilai 0)
2. Nyeri hampir tidak terasa/nyeri ringan/seperti dicubit (bernilai 1)
3. Perasaan tidak menyenangkan, mengalami nyeri ringan seperti dicubit pada kulit (bernilai 2)
4. Merasakan sensasi nyeri namun bisa ditoleransi bagaikan suntikan jarum (bernilai 3)
5. Merasa sedih dan mengalami nyeri yang kuat serta dalam dianalogikan seperti sakit gigi atau mengalami sengata lebah (bernilai 4)
6. Sangat merasa sedih dan mengalami nyeri bagaikan kaki yang terkilir (bernilai 5)
7. Merasakan nyeri yang sangat kuat hingga berpengaruh terhadap beberapa indra, mengalami koma, tidak mampu untuk fokus dan mengalami gangguan komunikasi (bernilai 6)
8. Sama dengan sebelumnya ditambah dengan peningkatan nyeri pada indra lainnya dan tidak mampu melakukan perawatan diri (bernilai 7)
9. Sangat nyeri hingga kehilangan kemampuan untuk berfikir dengan jernih bahkan mengalami perubahan kepribadian saat sedang merasakan sakit serta berlangsung lama (bernilai 8)

10. Sangat nyeri, tidak tertahankan dan tidak bisa ditoleransi dengan terapi (bernilai 9)
11. nyeri tidak bisa di bayangkan dan tidak bisa di ungkapkan (nyeri yang sangat berat dan tidak bisa sadarkan diri (bernilai 10)

Kategori numeric rating scale (NRS)

- 1) 0 = Tidak nyeri
- 2) 1-3 = Nyeri ringan
- 3) 4-6 = Nyeri sedang
- 4) 7-9 = Nyeri berat terkontrol
- 5) 10 = Nyeri berat tidak terkontrol



Gambar 2.1 Kategori numeric rating scale (NRS)

(Sumber Lubis et al., 2023)

2.5 Konsep Komplementer non farmakologi

2.5.1 Abdominal stretching

Dalam rangka mengurangi rasa nyeri *Dismenore* maka teknik relaksasi yang bisa dilakukan adalah dengan senam abdomen. Menurut penelitian Manarang 2020 dengan judul "Efektifitas latihan abdomen terhadap penurunan *Dismenore* remaja". Teknik ini bertujuan untuk memicu peningkatan kekuatan otot, menambah kemampuan perut untuk melentur, peningkatan imunitas, merelaksasi pernafasan. Melepaskan ketegangan serta mengakibatkan peningkatan ventilasi pada

paru-paru. Olahraga stretching perut ini menekan otot perut dan menghasilkan endorphin yang banyak pada otak hingga akhirnya rasa sakit berkurang. Latihan ini dilakukan selama sepuluh hingga lima belas menit dan dilakukan tiga kali untuk setiap gerakan. Latihan stretching perut ini dilakukan tiga kali selama periode nyeri menstruasi dan berakhir pada hari ketiga. (Manarang et al., 2022)

Berikut beberapa tujuan dari abdominal stretching (Manarang et al., 2022):

- a. Melatih cara relaksasi saat nyeri menstruasi
- b. Menstimulus aliran system tubuh
- c. Mengurangi kram otot
- d. Merelaksasi uterus
- e. Meningkatkan hormone endorphin
- f. Mengontrol nyeri haid

2.5.2 Manfaat *Abdominal stretching*

Berikut beberapa manfaat *abdominal stretching*. (Suganda, 2021)

- a. Mengurangi rasa nyeri otot dan ketegangan otot
- b. Meningkatkan fleksibilitas
- c. Meningkatkan daya tahan tubuh
- d. Mengurangi rasa sakit pada saat menstruasi

2.5.3 Metode *Abdominal stretching*

Metode *abdominal stretching* dilakukan dengan durasi 10-15 menit dilakukan 3 kali untuk setiap Gerakan. Latihan *abdominal stretching* ini dilakukan 3 kali selama nyeri menstruasi dan berakhir di hari ke 3. (Manarang et al., 2022)

2.5.4 Patofisiologi *Abdominal stretching*

Salah satu jenis latihan yang dikenal sebagai *stretching abdominal* memiliki efek fisiologis yang berkaitan dengan peregangan otot, khususnya otot perut. Menurut penelitian Manarang 2020 dengan judul "Efektivitas *stretching abdominal* terhadap penurunan *Dismenore* remaja", latihan peregangan otot perut menghasilkan produksi endorphen di otak, yang membantu mengurangi rasa sakit yang ditimbulkan oleh peregangan otot perut. Ini adalah jenis latihan yang mudah, efektif, dan aman. Beberapa keuntungan dari *Dismenore* termasuk kemampuan beradaptasi dan kekuatan otot tulang belakang dan panggul, otot pernafasan menjadi lebih lentur dan kuat, dan suplai oksigen masuk dengan baik ke Rahim, yang dapat mengurangi nyeri yang disebabkan oleh *Dismenore*.

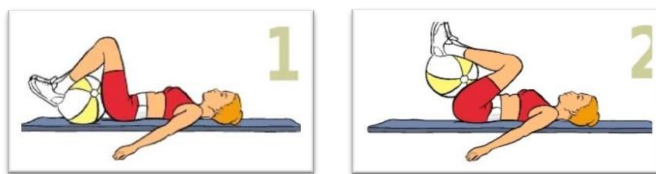
SOP (Standar Operasional)

Tabel 2.1 SOP *Abdominal stretching*

Pengertian	Definisi <i>Abdominal stretching</i> didefinisikan sebagai sebuah teknik untuk merelaksasi rasa nyeri yang diaplikasikan dalam rangka mengurangi intensitas rasa nyeri penderita <i>Dismenore</i> primer pada remaja putri.
Tujuan	1) Memberikan pelatihan tentang prosedur relaksasi saat mengalami nyeri karena Menstruasi 2) Menstimulasi kelancaran aliran system tubuh 3) Menurunkan keram pada otot 4) Membuat uterus berelaksasi 5) Memicu peningkatan hormone endorphen 6) Mengkontrol rasa nyeri saat jaid
Kebijakan	Bisa dilakukan oleh siapa saja selama mengikuti standar kerja yang di tentukan
Prosedur	1. Persiapan alat a. matras b. musik 2. Persiapan diri a. Ucapkan salam

	b.Jelaskan prosdur
Pelaksanaan	1.Cat Stetch Posisi awal : tangan dan lutut di lantai. a)Punggung dilengkungkan, perut digerakan kelantai senyaman mungkin. Daggu dan mata menghadap focus ke lantai. Tahan proses tersebut selama 10 detik dengan berhiung kemudian rilekskan tubuh dengan cara duduk dengan posisi diatas tumit, tangan direntangkan ke depan dan tahan prosedur tersebut selama dua puluh detik kemudian relaksasi Gambar 2.2 Teknik Cat Stetch (Hidayah,2017) 2. Lower Trunk Rotation Posisi yang diterapkan diawal berupa tubuh dibaringkan terlentang, luut ditekuk, kaki diletakan diatas lantai, kedua lengan dibuka. Setelah itu kemudian : a) lutut diputar sedekat mungkin pada lantai, posisi bahu tetap seperti diawal. Tahan selama 20 detik. Kemudian putar berlawanan arah yakni ke kiri dengan formasi yang sama dan dihitung selama 20 detik kemudian Kembali lagi pada posisi awal selama 20 detik sambal dihitung dengan suara,kemudian Kembali ke posisi awal Gambar 2.3 Teknik Lower Trunk Rotitation (Hidayah,2017) 3.Lower Abdominal Strengthening Posisi yang diterapkan diawal adalah tubuh dibaringkan terlentang, lutut ditekuk, posisi lengan terbuka Sebagian. Kemudian selanjutnya a.Bola diletakan diantara tumit dan bokong, punggung diratakan dibawah, otot perut dan bokong dikencangkan

b.Kedua lutut ditarik perlahan ke arah dada, bola dibawa oleh kaki dan tumit, otot bokong dikencangkan, punggung tidak diluruskan



Gambar 2.4 Lower Abdominal strengthening

(Dalam penelitian Hidayah 2017)

Evaluasi	Skala nyeri sebelum dan sesudah di lakukan <i>abdominal stretching</i>
----------	--

Terdapat dua macam upaya penanganan *Dismenore*, yakni dengan metode *farmakologis* dan *non farmakologis*. Pada metode farmakologis penanganan *Dismenore* adalah dengan konsumsi obat analgetik yakni ibuprofen, asam mafenamat dan golongan obat Pereda nyeri lainnya. Penanganan secara non farmakologi adalah terapi music, aromaterapi, kompres air hangat, rebusan air jahe, *abdominal stretching* atau Latihan otot perut dan masih banyak yang lainnya. (Suganda, 2021)

Abdominal stretching adalah Latihan yang berfokus pada otot perut. Latihan ini bertujuan untuk melatih cara relaksasi saat nyeri menstruasi, mengurangi kram otot, meningkatkan hormone endorphen serta mengontrol rasa nyeri. Latihan ini dilakukan 3 kali selama nyeri menstruasi dan berakhir di hari ke 3. Latihan ini hanya membutuhkan matras dan music. Manfaat dari *abdominal stretching* sendiri adalah menurunkan intensitas nyeri yang dialami pada daerah otot perut dan mengurangi rasa sakit saat menstruasi (Lestari, 2019).