

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep dismenore

2.1.1 Pengertian dismenore

Nyeri haid atau dismenore merupakan keluhan ginekologis akibat ketidakseimbangan hormon progesteron sehingga mengakibatkan timbulnya rasa nyeri yang dialami wanita. Angka kejadian dismenore di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap Negara mengalami nyeri menstruasi.

Nyeri menstruasi atau dismenore sering dialami oleh beberapa wanita khususnya di usia reproduktif, bahkan angka kejadian dismenore di dunia sangat besar. Menurut Proverawati (2018) dismenore atau nyeri menstruasi merupakan nyeri pada daerah panggul akibat menstruasi dan produksi zat prostaglandin. Rata-rata lebih dari 50% wanita mengalami dismenore di setiap negaranya. Beberapa perempuan yang merasakan sakit yang tidak tertahankan saat menstruasi dapat berpengaruh terhadap 50% aktivitas harian pada perempuan usia produktif, dan 85% pada remaja putri usia belasan tahun.

2.1.2 Klasifikasi Dismenore

Secara klinis, dismenore dapat dibagi menjadi dua bagian seperti berikut ini:

- 1) Dismenore primer (esensial, intrinsik, idiopatik) tidak terdapat hubungan dengan kelainan ginekologik.
- 2) Dismenore sekunder (ekstrinsik yang diperoleh, acuire) disebabkan oleh kelainan ginekologik (salpingitis kronika) adenomyosis uterin, endometriosis, Edenomiosis uteri, steniosis servisis uteri dan lain -lai

a. Dismenore primer

Dismenore primer adalah nyeri haid tanpa adanya kelainan pada organ genital dan hampir selalu muncul pertama kali pada wanita berumur 20 tahun atau lebih muda setelah siklus ovulasi mereka tetap. Puncak kejadian dismenore primer adalah pada rentang usia remaja akhir menuju dewasa muda yaitu rentang usia 15- 25 tahun. Angka kejadian dismenore ini terdiri dari 54,89% wanita di Indonesia mengalami dismenore primer dan 45,11% sisanya mengalami dismenore sekunder.

Adapun Tanda gejala dari dismenore primer yaitu nyeri pada daerah pinggang, mual dan muntah, sakit kepala, letih, pusing, pingsan, dan diare, serta kelabilan emosi selama menstruasi (Reeder et al., 2013)

Faktor yang dapat meningkatkan kejadian dismenore primer adalah usia menarche yang dini, tidak hamil atau melahirkan, dan periode menstruasi yang terus menerus. Faktor lain yang dapat menyebabkan dismenore primer adalah mengonsumsi makanan cepat saji. Pelajar perempuan cenderung lebih memilih membeli junk food karena lebih murah, enak, dan mudah didapat tanpa mempertimbangkan nutrisi yang terkandung dalam makanan tersebut (Setiani, 2015).

b. Dismenore sekunder

Dismenore sekunder adalah nyeri haid dengan adanya kelainan pada organ genital yang seringnya terjadi pada wanita berusia lebih dari 30 tahun (Tsamara et al., 2020). Tipe nyeri dapat menyerupai nyeri menstruasi dismenorea primer, namun lama nyeri dirasakan melebihi periode menstruasi dan dapat pula terjadi bukan pada saat menstruasi. Pengertian yang lain menyebutkan definisi dismenorea sekunder sebagai nyeri yang muncul saat menstruasi namun disebabkan oleh masalah reproduksinya atau adanya penyakit lain. Penyakit lain yang sering menyebabkan dismenorea sekunder antara lain adenomyosis uterin, endometriosis, Endometriosis uteri, stenosis serviks uteri dan lain-lain. Tanda dan gejala pada dismenorea sekunder terdapat berbagai macam dan banyak. Umumnya gejala tersebut sesuai dengan penyebabnya. Keluhan yang biasanya muncul adalah gejala pada gastrointestinal, sulit berkemih, dan masalah pada punggung.

2.1.3 Etiologi dismenore

a) Faktor internal

1) Fisik

a) Faktor Konstitusi

Faktor konstitusi erat kaitannya dengan faktor psikologis sebagai penyebab timbulnya gejala dismenore, karena faktor anemia dan penyakit dapat menurunkan daya tahan seseorang terhadap nyeri (Handayani & Rahayu, 2014)

b) Ketegangan otot

Ketegangan otot terjadi ketika tubuh Anda merespons rasa sakit secara alami. Ketika nyeri menjadi kronis, ketegangan otot menjadi ekstrim dan intensitas nyeri yang dialami meningkat (Gumelar et al., 2022)

c) Menarche pada usia muda

Menarche pada usia muda terjadi ketika alat reproduksi tidak berfungsi maksimal dan tidak mau mengalami perubahan, dan ketika menstruasi berhenti di dalam rahim, timbul nyeri dan terjadi dismenore (Handayani, & Rahayu, 2014).

2) Psikis

a) Faktor kejiwaan

Dismenore sering dialami oleh remaja yang emosinya tidak stabil, dan dismenore mudah terjadi terutama jika mereka tidak mendapat informasi yang tepat tentang proses menstruasi (Handayani & Rahayu, 2014).

b) Stres Psikis atau stres sosial (Nugroho et al., 2014).

Dampak stres terhadap nyeri haid mungkin terjadi karena stres mempengaruhi sistem neuroendokrin yang berperan besar dalam reproduksi wanita (Gumelar et al., 2022).

c) Kecemasan

Nyeri saat menstruasi berhubungan dengan faktor kecemasan. Semakin tinggi tingkat kecemasan maka semakin tinggi pula kejadian nyeri saat menstruasi pada remaja putri (Gumelar et al., 2022).

d) Kognitif

Intervensi faktor kognitif bertujuan untuk meningkatkan pemahaman pasien nyeri terhadap sifat biopsikososial nyeri dan pengaruh pola pikir negatif yang sering muncul dari gejala yang terjadi pada individu yang mengendalikannya (Gumelar et al., 2022)

b) Faktor eksternal

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

a) Olahraga teratur

b) Remaja yang tidak rutin berolahraga memiliki kemungkinan lebih besar untuk mengalami nyeri saat menstruasi dibandingkan remaja yang rutin berolahraga.

c) Riwayat keluarga

Remaja yang terdapat riwayat keluarga lebih berpotensi mengalami nyeri menstruasi dari pada remaja yang tidak ada riwayat keluarga.

2.1.4 Dampak

Dampak wanita dengan dismenore mengalami kelelahan fisik, kurang gerak, dan stres (Heni, 2018). Banyak wanita muda mengunjungi dokter untuk pengobatan dan konsultasi karena nyeri menstruasi ini. Mereka yang mengalami nyeri sebelum dan selama menstruasi sering mengalami mual, pusing, dan lemas. Menurut (Anurogo & Wulandari, 2011a)). Rasa sakit ini sangat mengerikan sehingga memaksa penderita untuk beristirahat. Wanita sering meninggalkan pekerjaannya, dan remaja putri banyak yang tidak hadir di sekolah dan tidak mengikuti pelajaran. Akibatnya, aktivitas pembelajaran terganggu, konsentrasi menurun, dan remaja putri yang mengalami dysmenorrhea tidak dapat memahami materi yang diberikan selama pembelajaran (Sabaruddin, 2017).

2.1.5 Patofisiologi

Setelah ovulasi, asam lemak dalam fosfolipid membran sel meningkat sebagai respons terhadap peningkatan produksi progesteron.

Asam arakidonat dan asam lemak omega-7 lainnya kemudian dilepaskan, yang memulai mekanisme prostaglandin dan leukotrien di dalam rahim.

Hal ini menyebabkan reaksi melalui respons peradangan, ketegangan menstruasi, dan moramine menstruasi lainnya. Metabolisme asam arakidonat menghasilkan produksi prostaglandin (PG) F₂- α , suatu siklooksigenase (COX), yang menyebabkan hipertensi dan vasokonstriksi miometrium, menyebabkan iskemia dan nyeri menstruasi. Selain (PG) F₂- α , terdapat juga PGE-2 yang menyebabkan dismenore primer (Hakim, 2016)

2.1.6 Tanda dan gejala dismenore

Gejala dismenore adalah yaitu kram di bagian belakang perut yang biasanya menyebar ke bagian belakang, terus ke kaki, pangkal paha, vulva (bagian luar alat kelamin wanita), Rasa sakit datang secara tidak teratur, Biasanya nyeri mulai timbul sesaat sebelum atau selama menstruasi, mencapai puncaknya dalam waktu 24 jam dan setelah 2 hari akan menghilang. Gejala-gejala tingkah laku seperti kegelisahan, depresi, sensitif, lekas marah, gangguan tidur, kelelahan, lemah, ngidam makanan dan kadang-kadang perubahan

suasana hati yang sangat cepat, 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 (Suparyanto, 2011).

2.1.7 Pembagian klinis dismenore

Menurut Ivlanuaba (2001, dalam penelitian Khuluq, 2014) Dismenore dibagi menjadi 3, yaitu :

- a) Dismenore Ringan
Berlangsung beberapa saat dan dapat melanjutkan aktivitas kerja sehari-hari. Dismenore ringan terdapat pada skala nyeri dengan tingkatan 1-4.
- b) Dismenore Sedang
Diperlukan obat penghilang rasa nyeri, tanpa perlu meninggalkan pekerjaannya. Terdapat pada skala nyeri dengan tingkatan 5-6.
- c) Dismenore Berat
Perlu istirahat beberapa hari dan dapat disertai sakit kepala; kembung pinggang, diare, dan rasa tertekan. Dismenore berat terdapat pada skala nyeri tingkatan 7-1.

2.1.8 Penatalaksanaan Dismenore

a. Farmakologis

Perempuan dengan dismenorea primer menggunakan obat secara teratur untuk mengatasi dan menyembuhkan nyeri haid mereka. Obat-obatan ini hanya mengurangi rasa nyeri, tetapi penderita akan menjadi ketergantungan obat dalam jangka panjang. Akan berdampak negatif pada kesehatan jika dikonsumsi terus menerus. Efek samping dari penggunaan obat farmakologis termasuk gangguan lambung, anemia, dan yang lebih parah adalah efek mental psikologis, yang membuat penderitanya tertekan dan tidak bisa berhenti mengonsumsi obat. Mereka percaya bahwa mereka harus mengonsumsi obat untuk menghindari nyeri haid. (Anurogo & Wulandari, 2011)

b. Nonfarmakologis

pengobatan non farmakologi, banyak hal yang dilakukan untuk mengurangi rasa nyeri pada dismenore primer, misalnya penggunaan kompres hangat, olahraga teratur, dan mengonsumsi produk-produk herbal yang telah dipercaya khasiatnya (Suri 2015). Produk herbal atau fitofarmaka saat ini memang sedang menjadi alternatif utama bagi para remaja putri yang ingin mengurangi rasa nyeri tanpa mendapat efek samping. (Nugroho et al., 2014) Saat ini, sebagian besar masyarakat sangat menyukai pengobatan herbal atau tradisional. Berbagai macam tanaman di Indonesia dapat digunakan sebagai obat herbal untuk mengobati penyakit. Jahe, kunyit, rosella, lavender, daun mint, pepaya, dan lemon adalah tanaman yang sering digunakan untuk mengobati nyeri dismenore.

2.2 Konsep remaja

2.2.1 Pengertian remaja

Menurut WHO ,remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun. Masa remaja merupakan masa fase perkembangan dinamis dalam kehidupan seseorang dan merupakan periode transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa (sebayang 2018) . pada masa ini terjadi pertumbuhan yang cepat atau pesat termasuk perkembangan reproduksi sehingga mempengaruhi terjadinya perubahan- perubahan tumbuh kembang ,baik fisik,.mental,maupun peran sosial. Masa remaja dibagi menjadi 3 tahapan yang masing-masing ditandai dengan biologis,psikologik,dan sosial:

- a. Masa remaja awal (10-12 tahun),ditandai dengan keinginan untuk bebas,ingin bergaul dengan teman -temannya,rasa ingin tau yang tinggi dan mulai berfikir .
- b. Masa remaja pertengahan (13-15 tahun),remaja mulai mencari identitas diri,mulai tertarik dengan lawan jenis ,mempunyai cerita yang mendalam,dan dapat mengembangkan cara berfikir .
- c. Masa remaja akhir (17-21 tahun),pada masa remaja ini lebih ingin membebaskan diri, selektif dalam memilih teman ,sudah mulai tahu mana yang baik dan tidak baik saat ingin mengambil keputusan ,mempunyai citra tubuh terhadap dirinya sendiri,dan dapat mengungkapkan perasaan cintanya kepada orang tersayang (Kumalarai & Andhyantoro,2012).

2.3 Skala Intensitas Nyeri

2.3.1 Pengertian

Skala nyeri adalah alat untuk metode yang digunakan untuk mengukur atau menilai tingkat intensitas nyeri yang dirasakan seseorang. Skala nyeri dapat beragam, mulai dari skala numerik sederhana hingga skala visual kompleks yang melibatkan gambar atau deskripsi. Skala nyeri membantu tenaga medis dalam menentukan jenis dan tingkat intervensi yang diperlukan untuk mengelola nyeri pasien secara efektif.

2.3.2 Karakteristik Nyeri

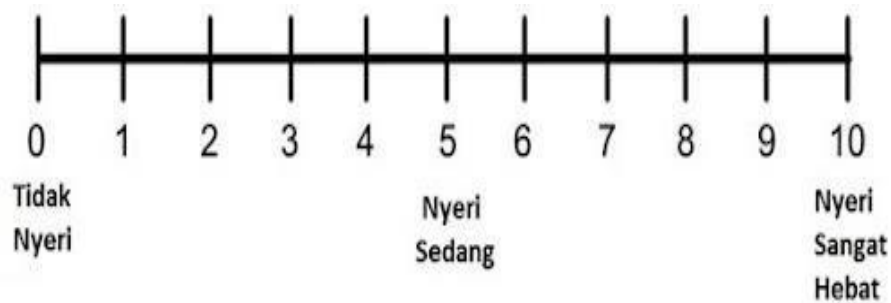
Nyeri memiliki beberapa karakteristik termasuk intensitas, lokasi, durasi, kualitas, serta faktor – faktor yang memperburuk atau meredakannya. Intensitasnya dapat bervariasi dari ringan hingga parah, lokasinya bisa spesifik atau menyebar, durasinya bisa singkat atau kronis, kualitasnya bisa tajam, tumpul, terbakar, atau berdenyut. Faktor lain seperti aktivitas fisik, emosi, atau lingkungan juga bisa mempengaruhi nyeri.

2.3.3 Skala Numerik

Skala numerik adalah istilah dalam Bahasa Indonesia yang berarti “numerical scale” dalam Bahasa Inggris. Ini mengacu pada metode pengukuran atau penilaian yang menggunakan angka atau bilangan untuk menunjukkan tingkat atau nilai suatu karakteristik atau variabel. Skala numerik dapat digunakan dalam beberapa konteks, mulai dari penilaian kesehatan hingga penelitian ilmiah. Berat ringannya rasa sakit atau nyeri dibuat menjadi terukur dengan mengobjektifkan pendapat subyektif nyeri. Skala numerik, digunakan dari 0 hingga 10, nol (0) merupakan keadaan tanpa atau bebas nyeri, sedangkan sepuluh (10) , suatu nyeri yang sangat hebat. Untuk menilai tingkat nyeri dismenore primer, digunakan skala nyeri numerical rating scale (NRS) yang memiliki rentang 1-10. Tingkat dismenore

diukur dengan memberikan lembaran berisi skala NSR kepada responden saat mereka mengalami dismenore. Responden diminta untuk mengisi lembaran sebelum dan setelah dilakukan intervensi.

Skala nyeri pada angka 0 berarti tidak nyeri, angka 1-3 menunjukkan nyeri yang ringan, Angka 4-6 termasuk dalam nyeri sedang, sedangkan 7-10 merupakan katagori nyeri berat. Oleh karena itu, Skala NRS akan digunakan sebagai instrumen penelitian (Potte, & Perry, 2006)



Tabel 1 Tingkat nyeri NRS

Skor	Keterangan
0	Tidak ada rasa sakit,
1	Mulai terasa nyeri tapi masih bisa ditahan,
2	Nyeri ringan seperti cubitan dikulit,
3	Nyeri sangat terasa seperti pukulan hidung,
4	Kuat ,nyeri dalam seperti sakit sengatan lebah,
5	Kuat, dalam nyeri yang menusuk seperti pergelangan kaki yang terkilir,
6	Sakit menususk sehingga mengganggu indra dan membuat tidak fokus,
7	Sakit yang mendominasi indra dan membuat Tidak dapat berkomunikasi,
8	Nyeri sangat kuat sehingga tidak dapat berpikir jernih dan merubah kepribadian,
9	Menyiksa tidak tertahankan sehingga meminta untuk menghilangkan rasa sakit dan tidak peduli efek samping/resikonya,
10	Nyeri sangat hebat sehingga tak sadarkan diri.

2.4 Pengobatan herbal

Pengobatan herbal adalah penggunaan tumbuhan, akar, daun, buah, atau bahan alami lainnya yang bertujuan untuk pengobatan atau pemeliharaan kesehatan. Tanaman herbal yang sering digunakan untuk mengurangi nyeri dismenore yaitu daun mint, dan chamomile bisa diminum teh atau menggunakan minyak esensial dari tanaman tersebut.

2.5 Daun mint

2.5.1 Pengertian

Daun mint merupakan sebuah solusi terhadap penyembuhan alamiah. Daun mint mengandung menthol, yang sering dimanfaatkan sebagai bahan tradisional dalam pembuatan obat seperti yang disebutkan oleh peneliti (Jefry, 2014).

2.5.2 Khasiat

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa daun mint sering digunakan sebagai bahan obat karena mengandung menthol (73,7-85,8%), menthone, dan metil asetat. Menthol memiliki sifat antispasmodik, karminatif, dan diaforetik. Daun mint juga berguna untuk mengobati infeksi. Menurut Fauziah (2020), daun mint dapat membantu mengurangi nyeri menstruasi.

Dilaporkan bahwa aroma daun mint juga memiliki potensi untuk meredakan dan mengurangi nyeri melalui mekanisme kappa-opioid reseptor, yang membantu mencegah sinyal nyeri ditransmisikan ke tubuh. Dengan efek paling cepat, aroma dihirup merangsang sel-sel pada reseptor penciuman dan impuls dikirim ke otak, yang mengurangi nyeri.

2.5.3 Cara kerja

Pemberian teh daun mint kepada remaja putri yang mengalami dismenore dapat membantu mengurangi gejala nyeri menstruasi. Mint memiliki sifat analgetik dan antispasmodik yang dapat meredakan kram dan nyeri, minum teh daun mint secara teratur dapat membantu mengurangi intensitas nyeri dan meningkatkan kenyamanan selama masa menstruasi. Selain efek yang menenangkan dari aroma mint juga dapat membantu mengurangi stres yang memperburuk gejala. Pemberian teh daun mint juga baik diminum dalam suhu air dingin ataupun air hangat karena didalam kandungan teh sendiri mengandung kadar kafein tinggi.

Kadar kafein tinggi tidak baik bagi kesehatan. Suhu dan waktu merupakan hal terpenting yang harus diperhatikan dalam penyeduhan teh. Meningkatnya suhu penyeduhan akan menyebabkan tingginya kadar kafein dalam teh. Sebaliknya, semakin lama waktu penyeduhan kadar kafein semakin rendah karena suhu penyeduhan semakin rendah yang menyebabkan kafein tidak dapat terekstrak. Karena kafein larut dalam air dingin dan tidak dengan air panas yang tidak baik dikonsumsi bagi remaja dismenore karena dapat menyebabkan kram pada perut (Mutmainah dkk,2018).