

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Dasar Remaja

2.1.1 Pengertian Remaja

Masa remaja merupakan masa transisi atau peralihan perkembangan dari masa kanak-kanak hingga dewasa yang ditandai dengan adanya proses perkembangan yang memiliki perubahan fisik, mental, emosional dan psikososial. tetapi ada perubahan dalam tubuh mereka memungkinkan untuk bereproduksi.¹⁰

Menurut World Health Organization (WHO) remaja didefinisikan oleh tiga kriteria yaitu biologis, psikologis, dan sosial ekonomi.

1. Masa remaja adalah periode dimana seorang individu pertama kali mengembangkan karakteristik seksual sekundernya sampai dengan kematangan seksual.
2. Masa remaja adalah periode dimana seorang individu mengalami pola perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari masa kanak-kanak hingga dewasa.
3. Masa remaja adalah masa transisi dari ketergantungan sosial ekonomi sepenuhnya menjadi kehidupan lebih mandiri.

2.1.2 Tahap Perkembangan Remaja

Perkembangan dan pertumbuhan remaja ini di mulai dari usia sekitar 10 sampai 20 tahun. Perkembangan remaja ini mengalami perubahan yang sangat

cepat, baik secara fisik maupun mental. Perkembangan berpikir pada remaja juga erat kaitannya dengan kehidupan emosionalnya yang tidak stabil.¹¹

Terdapat 3 tahap perkembangan remaja yaitu :

1. Remaja Awal

Remaja pada tahap ini usia 10 sampai 12 tahun masih heran akan perubahan yang terjadi pada tubuhnya sendiri dan dorongan yang menyertai perubahan-perubahan itu. Mereka mengembangkan ide atau pemikiran baru dan cepat tertarik terhadap lawan jenis, mudah bergairah secara erotisme. Kepekaan berlebihan ini berjalan seiring dengan penurunan kendali terhadap “ego”, Sehingga membuat orang dewasa menjadi sulit memahami pada remaja awal ini.

2. Remaja Menengah

Remaja pada tahap ini usia 13 sampai 15 tahun, remaja yang masih membutuhkan teman. Remaja merasa senang apabila banyak teman yang menyukai mereka. Terkadang, ada kecenderungan untuk mencintai diri sendiri dengan memilih teman yang memiliki kepribadian yang sama. Selain itu, mereka sering merasa kebingungan karena tidak tahu harus memilih teman yang peka atau tidak peduli, ramai atau sepi, optimistis atau pesimistis, idealis atau materialis dan sebagainya.

3. Remaja Akhir

Remaja pada tahap ini usia 16 sampai 19 tahun yang mana merupakan fase paling matang menuju pertumbuhan yang ditandai dengan pencapaian lima hal, yaitu :

- 1) Meningkatnya minat terhadap fungsi akal.
- 2) Egonya mencari cara untuk bersatu dengan yang lain dalam mendapatkan pengalaman yang baru.
- 3) Munculnya identitas seksual yang tidak berubah lagi.
- 4) Keegoisan dalam mementingkan diri sendiri terhadap orang lain.
- 5) Membentuk “dinding” yang memisahkan diri sendiri dan masyarakat umum.

2.1.3 Ciri Perkembangan Remaja Putri

Periode remaja memiliki ciri perkembangan khusus yang membedakannya dari masa remaja sebelum dan sesudahnya.¹²

Adapun beberapa ciri-ciri yang dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Periode remaja penting karena dampak fisik dan psikologis.
2. Periode remaja merupakan masa transisi dari satu tahap perkembangan ke tahap berikutnya.
3. Periode remaja adalah saat perubahan terjadi.
4. Periode remaja sering kali merupakan usia sulit, dan masalah yang terjadi pada masa ini seringkali sulit diatasi oleh remaja.
5. Masa remaja adalah saat mencari identitas dan menyesuaikan diri dengan kelompok, yang masih menjadi hal penting bagi remaja laki-laki dan perempuan.
6. Periode remaja adalah saat di mana stereotip budaya seringkali menimbulkan ketakutan.
7. Periode remaja adalah masa di mana realitas seringkali tidak diakui,

8. Periode remaja merupakan ambang menuju dewasa. Namun, berpakaian dan bertindak seperti orang dewasa tidaklah cukup, remaja mulai fokus pada perilaku yang dianggap dewasa untuk menciptakan citra yang mereka inginkan.

2.1.4 Tugas-Tugas Perkembangan Remaja

Tugas perkembangan masa remaja salah satu periode waktu kehidupan difokuskan untuk menjauh dari sikap dan perilaku dari masa kanak-kanak untuk memperoleh kemampuan berperilaku perkembangan dan bertindak secara dewasa. Masa remaja adalah segmen penting dari siklus perkembangan individu, dan pada masa remaja ini harus menyelesaikan tugas-tugas perkembangan pada usia mereka dengan sebaik-baiknya.¹⁰

Adapun tugas-tugas perkembangan masa remaja adalah :

1. Dapat menerima kondisi fisiknya
2. Kemampuan untuk menerima emosi dari orang tua sebagai bentuk kekuatan
3. Pencapaian kemandirian finansial
4. Menerima diri sendiri dan memiliki keyakinan pada kemampuan diri
5. Dapat membina hubungan baik dengan anggota yang berbeda
6. Meningkatkan kemampuan mengendalikan diri dan menginternalisasi nilai-nilai, prinsip-prinsip atau pandangan hidup
7. Mengembangkan perilaku yang bertanggung jawab sosial yang diperlukan untuk masuknya orang dewasa ke dunia

2.1.5 Masalah Kesehatan Reproduksi

Kesehatan reproduksi adalah suatu keadaan sejahtera secara fisik batin maupun sosial yang secara utuh, tidak hanya sekedar bebas dari suatu penyakit atau kecacatan yang kaitannya dengan sistem reproduksi kesehatan. Sejadi-jadinya ketentuan yang meninjau seksual yaitu larangan akan berdampak dengan adanya penolakan yang berhubungan dengan gabungan seksual sesuai kurikulum pendidikan.¹³

2.2 Definisi Menstruasi

2.2.1 Pengertian Menstruasi

Menstruasi merupakan fisiologis yang terjadi pada wanita yang telah memasuki masa remaja, dimana hormon reproduksi yang telah aktif proses luruhnya dinding rahim yang terjadi akibat sel telur yang tidak dibuahi sehingga menjadi penyebab lapisan dinding rahim menebal dan meluruh sehingga menyebabkan keluarnya darah melalui vagina.¹⁴

Menstruasi merupakan kematangan seksual pada remaja putri. Normal siklus menstruasi rata-rata 28 hari, siklus menstruasi bisa dikatakan normal tidak kurang dari 24 hari dan tidak melebihi dari 35 hari, lama menstruasi 3 sampai 7 hari dengan jumlah darah menstruasi yang keluar tidak melebihi dari 80 ml per hari.¹⁵

2.2.2 Fase-Fase Menstruasi

Siklus menstruasi dipengaruhi oleh hormon. *Hormon Luteinizing* (LH) dan *Follicle Stimulating* (FSH) yang dihasilkan oleh kelenjar hipofisis, memicu pelepasan sel telur dan merangsang ovarium untuk memproduksi hormon estrogen dan progesteron. Hormon ini membantu persiapan rahim dan kelenjar susu untuk kehamilan.¹⁶

Siklus haid terdiri dari tiga fase, yakni siklus haid sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor yang memengaruhi ovulasi. Jika ovulasi terjadi secara teratur, maka siklus haid pun akan teratur.

Tahapan fase fase adalah sebagai berikut :

1. Fase Folikel

Dimulai pada hari pertama haid, Hormon perangsang *folikel* (FSH) dan hormon *pelutein* (LH) dikeluarkan oleh otak untuk merangsang perkembangan sekitar 15-20 sel telur di dalam ovarium. Hormon FSH dan LH juga memicu produksi *estrogen*. Keseimbangan hormon ini membantu tubuh untuk membatasi jumlah *folikel* yang matang. Selama tahap *folikel* berkembang, satu *folikel* di dalam salah satu ovarium menjadi dominan dan terus matang. *Folikel* ini menekan seluruh *folikel* lain kelompoknya sehingga yang lain berhenti tumbuh dan mati.

2. Fase Ovulasi

Dimulai sekitar 14 hari setelah tahap folikel. Peningkatan kadar estrogen dari folikel dominan memicu peningkatan jumlah hormon *pelutein* (LH) yang diproduksi oleh otak. Hal ini menyebabkan *folikel* dominan melepaskan sel telur dari ovarium. Sel telur kemudian dilepaskan (dalam proses yang disebut

ovulasi) dan ditangkap oleh ujung-ujung tuba falopi yang menyerupai tangan (*fimbria*). *Fimbria* kemudian membawa telur ke dalam tuba falopi. Sel telur akan berada di dalam tuba falopi selama 2-3 hari setelah ovulasi. Selama tahap ini, lendir serviks juga meningkatkan jumlah dan kekentalannya.

3. Fase Luteal

Dimulai setelah ovulasi, *folikel* yang kosong berkembang menjadi *corpus luteum* yang baru. *Corpus luteum* memproduksi hormon *progesterone* yang mempersiapkan rahim untuk implantasi embrio. Jika sel telur dibuahi oleh sperma, embrio akan bergerak melalui tuba falopi dan menempel pada dinding rahim. Pada titik ini, wanita dianggap hamil. Jika pembuahan tidak terjadi, sel telur akan melewati rahim dan dikeluarkan dari tubuh melalui vagina sekitar 2 minggu kemudian. Karena rahim tidak perlu menopang kehamilan, lapisan endometrium rusak dan dikeluarkan sebagai menstruasi selama 4-7 hari.

2.2.3 Faktor Penyebab Gangguan Siklus Menstruasi

Ada beberapa faktor yang dapat memicu terjadinya gangguan siklus haid diantaranya.¹⁶

1. Pola konsumsi makanan.
2. Aktivitas jasmani.
3. Stres, mengakibatkan perubahan sistemik di dalam tubuh, terutama pada sistem saraf di hipotalamus melalui perubahan hormon *prolaktin* yang dapat mempengaruhi peningkatan kortisol dasar dan menurunkan hormon *luteinizing* (LH) yang dapat menyebabkan *amenore*.

4. Penggunaan obat hormonal, mengonsumsi beberapa jenis obat seperti kontrasepsi hormonal dan obat yang dapat meningkatkan hormon prolaktin dapat mengubah siklus menstruasi. Penggunaan metode kontrasepsi akan memanipulasi siklus menstruasi melalui produksi hormon yang memaksa tubuh untuk membentuk siklus buatan.

2.3 Definisi *Dismenore*

Dismenore menurut (Ratnawati, 2017) merupakan sensasi yang tidak nyaman atau rasa nyeri kram pada daerah panggul dan bagian perut bawah yang terjadi ketika wanita mengalami menstruasi.

Dismenore adalah rasa nyeri yang dirasakan mencapai puncaknya dalam waktu 24 jam dan akan hilang setelah 2 hari. *Dismenore* terjadi akibat peningkatan hormon *prostaglandin*, yang disebabkan oleh penurunan hormon *estrogen* dan *progesteron*. Hal ini mengakibatkan endometrium membengkak dan akhirnya mati karena tidak dibuahi. Peningkatan hormon *prostaglandin* juga membuat otot-otot rahim berkontraksi dan menimbulkan rasa nyeri.¹⁷

Nyeri haid adalah ketidaknyamanan lainnya yang dapat disebut dengan *dismenore*. Kebanyakan wanita yang mengalami *dismenore* mempunyai tingkat kram yang berbeda setiap orang. Banyak wanita yang mengalami *dismenore* merasakan ketidaknyamanan di bagian bawah perut dan di daerah panggul selama haid atau sebelum menstruasi, biasanya rasa nyeri haid akan hilang dan akan mereda dengan sendirinya setelah darah haid mulai mengalir.¹⁸

Dismenore didefinisikan sebagai rasa nyeri haid pada perut yang disebabkan oleh kontraksi rahim saat menstruasi. Rasa nyeri haid muncul pada saat menstruasi dimulai dan dapat berlangsung dari beberapa jam hingga beberapa hari mencapai pada puncak nyeri. Ada dua jenis *dismenore*, yaitu *dismenore* primer dan *dismenore* sekunder. *Dismenore* primer yaitu yang berhubungan dengan kontraksi otot rahim (*miometrium*) dan produksi *prostaglandin*, sementara *dismenore* sekunder disebabkan oleh masalah patologis di panggul.¹⁹

2.3.1 Etiologi

Dismenore primer disebabkan oleh peningkatan jumlah *prostaglandin* dalam *endometrium*. Selama fase luteal haid, *progesteron* mempengaruhi *endometrium* yang mengandung *prostaglandin*, mencapai puncak pada awal haid. *Prostaglandin* memicu kontraksi *myometrium* yang kuat dan menyebabkan pembuluh darah menyempit, mengakibatkan *iskemia*, *disintegrasi endometrium*, dan rasa sakit. *Prostaglandin F2 alfa* adalah pemicu kuat kontraksi otot polos *myometrium* dan konstriksi pembuluh darah uterus. Hal ini memperburuk *hipoksia uterus* yang biasanya terjadi selama haid dan menyebabkan rasa sakit yang parah.²⁰

Dismenore sekunder biasanya terjadi akibat adanya kelainan atau gangguan pada sistem reproduksi, seperti misalnya mioma uterus, peradangan panggul, *endometriosis*, atau kehamilan di luar kandungan. Penanganan *dismenore* sekunder hanya dapat dilakukan dengan mengobati atau mengatasi kelainan atau penyakit yang menjadi penyebabnya.¹⁸

2.3.2 Klasifikasi

1. *Dismenore* Primer

Dismenore primer adalah nyeri haid normal yang dialami wanita ketika menstruasi tanpa kelainan di organ reproduksi. *Dismenore* primer terjadi karena *prostaglandin* yang merangsang kontraksi rahim. Penyebab *dismenore* primer adalah terdapatnya kenaikan *prostaglandin F2-alfa (PGF2a)* pembentukan enzim *prostaglandin* yang menyebabkan kekencangan dan penyempitan pembuluh darah pada otot rahim sehingga menyebabkan *iskemia* dan rasa nyeri di daerah perut bagian bawah. Karena kontraksi otot rahim yang kuat dan berkepanjangan serta tingginya hormon *prostaglandin* dan pembukaan dinding rahim saat menstruasi, maka terjadi rasa sakit saat menstruasi.¹⁹

2. *Dismenore* Sekunder

Dismenore sekunder merupakan nyeri menstruasi yang berhubungan dengan *endometriosis*, *adenomiosis*, *mioma uterus*, *mulut serviks*, penyakit radang panggul. Keadaan *dismenore* sekunder jarang terjadi dan biasanya pada wanita usia di bawah 25 tahun.²¹

2.3.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Dismenore*

Penyebab terjadinya *dismenore* yaitu kondisi psikologis dan fisik seperti stress atau tekanan batin, penyempitan saluran darah, penyakit jangka panjang, kekurangan darah, dan kondisi kesehatan tubuh yang menurun. Faktor-faktor yang mempengaruhi pada *dismenore* diantaranya²² :

1. Faktor menstruasi

1) *Menarche* dini, gadis remaja yang mengalami usia *menarche* memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami *dismenore*.

2) Masa menstruasi yang panjang, terbukti bahwa wanita dengan siklus menstruasi yang panjang mengalami *dismenore* yang lebih parah.

2. Paritas

Frekuensi nyeri haid yang terjadi lebih sedikit pada wanita multiparitas. Hal ini menunjukkan bahwa frekuensi nyeri haid primer menurun setelah melahirkan pertama kali dan juga akan menurun dalam tingkat keparahan.

3. Olahraga

Beragam jenis olahraga dapat mengurangi atau meredakan nyeri haid. Hal ini dapat terlihat bahwa kejadian nyeri haid pada atlet lebih rendah, kemungkinan karena siklus haid yang dapat berpengaruh terhadap kram pada menstruasi

4. Riwayat Keluarga

Memungkinkan dapat membantu untuk membedakan kondisi *endometriosis* dari *dismenore* primer.

5. Faktor Psikologis (stres)

Pada remaja perempuan yang tidak memiliki kestabilan secara emosional, terutama jika mereka tidak dijelaskan dengan benar tentang penjelasan proses menstruasi, akan mudah mengalami *dismenore*. Selain itu, tekanan batin atau stres mental dan ketegangan yang terkait dengan lingkungan sekolah atau pekerjaan dapat memperburuk intensitas rasa sakit.

Dismenore disebabkan dalam beberapa faktor diantaranya, yaitu²² :

1. Faktor Psikis

Pada perempuan yang emosional tinggi, apabila tidak memahami pengetahuan yang jelas maka dapat terjadi nyeri haid dengan mudah.

2. Faktor Konstitusional

Hubungan ini terdapat faktor yang erat dengan faktor psikologis, Faktor-faktor anemia, penyakit menahun, dan lain sebagainya dapat berdampak pada munculnya nyeri menstruasi.

3. Faktor Obstruksi Kanalis Servikalis

Salah satu faktor untuk menjelaskan terjadinya *dismenore* adalah penyempitan saluran serviks. Meskipun pada wanita dengan uterus hiperantefleksi mungkin mengalami penyempitan saluran serviks, namun hal tersebut tidak dianggap sebagai faktor yang signifikan dalam penyebab terjadinya *dismenore*.

4. Faktor endokrin

Hal nya dipercayai bahwa kejang pada *dismenore* disebabkan oleh kontraksi uterus yang berlebihan. Faktor ini berkaitan dengan kekuatan dan kemampuan otot uterus untuk berkontraksi.

2.3.4 Dampak *Dismenore*

Dismenore atau nyeri haid merupakan masalah kesehatan pada remaja yang menimbulkan ketidaknyamanan atau rasa sakit pada saat menstruasi dan berdampak terhadap aktivitas. Beberapa perempuan sebelum atau saat menstruasi sering mengalami *dismenore* yang ditandai dengan rasa sakit atau kram yang terasa di bagian bawah perut serta dapat disertai dengan gejala lain seperti sakit kepala,

pusing, diare, rasa kembung, mual dan muntah, sakit punggung, dan nyeri pada kaki. *Dismenore* tidak terlalu berbahaya tetapi jika tidak ditangani hal ini merupakan salah satu kondisi penyebab *endometriosis*, yang dimana hal ini dapat menurunkan kualitas hidup, kesuburan dan menurunkan kesehatan perempuan secara signifikan.²³

2.3.5 Patofisiologi

Mekanisme yang menyebabkan rasa sakit pada *dismenore* dapat dijelaskan sebagai berikut: Jika tidak terjadi kehamilan, *korpus luteum* akan mengalami regresi yang menyebabkan penurunan kadar *progesteron*. Penurunan ini menyebabkan *labilisasi membran lisosom* yang mudah pecah dan melepaskan enzim *fosfolipase A2*. Enzim ini akan menghidrolisis senyawa *fosfolipid* yang ada di membran sel *endometrium*, menghasilkan asam *arakhidonat*. Adanya asam *arakhidonat* dan kerusakan *endometrium* akan memicu *kaskade asam arakhidonat*, yang menghasilkan *prostaglandin*, termasuk *PGE2* dan *PGF2 alfa*. Wanita yang mengalami *dismenore* primer memiliki kadar *PGF2 alfa* yang lebih tinggi dalam darah mereka, yang akan merangsang *miometrium* dan menyebabkan kontraksi yang meningkat dan disritmia uterus. Ini mengakibatkan penurunan aliran darah ke uterus yang menyebabkan *iskemia*. *Prostaglandin* dan *endoperoksid* juga menyebabkan sensitisasi dan menurunkan ambang rasa sakit pada ujung saraf *aferen nervus pelvici* terhadap rangsangan fisik dan kimia (Aspiani, 2017).¹⁸

Selama siklus menstruasi pada wanita yang menderita *dismenore* primer, kadar *vasopresin* meningkat. Apabila disertai peningkatan kadar *oksitosin*, peningkatan kadar *vasopresin* dapat menyebabkan ketidakaturan dalam kontraksi

uterus, yang dapat menyebabkan *hipoksia* dan *iskemia* pada uterus. Wanita yang menderita *dismenorea* primer tanpa peningkatan kadar prostaglandin akan mengalami peningkatan aktivitas enzim *5-lipoksigenase*. Hal ini akan menyebabkan peningkatan produksi *leukotrien*, *vasokonstriktor* yang sangat kuat dan dapat menyebabkan kontraksi otot uterus.²²

2.3.6 Penanganan *Dismenore*

Untuk mengatasi *dismenore*, terdapat berbagai cara yang dapat dilakukan, baik melalui terapi farmakologi maupun non-farmakologi. Terapi farmakologi dapat dilakukan dengan mengonsumsi obat-obatan seperti anti nyeri dan anti inflamasi. Selain itu, terapi non-farmakologi juga dapat dilakukan secara aman tanpa menimbulkan efek samping, seperti mengubah pola makan, menggunakan pengobatan herbal, kompres hangat menggunakan buli-buli panas, melakukan akupuntur, dan akupresur.²⁴

Pengobatan *dismenore* primer terdiri dari pengobatan farmakologis dan non farmakologis, yaitu :

1. Terapi Farmakologis

Terapi awal untuk *dismenore* adalah pemberian *Nonsteroidal Anti-inflammatory Drugs* (NSAID) yang sering digunakan. Secara langsung, NSAID memiliki efek analgesik yang menghambat *sintesis prostaglandin* dan menekan jumlah darah haid yang keluar. Obat *antiinflamasi nonsteroid* bekerja dengan cara mencegah ovulasi dan pertumbuhan jaringan sehingga dapat mengurangi jumlah darah haid dan sekresi prostaglandin serta kram uterus.

Beberapa macam obat *antiinflamasi nonsteroid* diantaranya ibuprofen, asam mefenamat, dan diklofenak.²⁵

2. Terapi Non Farmakologis

Upaya penanganan *dismenore* selain terapi farmakologis diantaranya ada terapi non farmakologis yang menggunakan terapi alternatif secara komplementer, terapi non-farmakologis sebagai berikut²⁴ :

1) Kompres Hangat

Salah satu metode untuk mengatasi *dismenore* adalah dengan melakukan kompres hangat. Kompres hangat bertujuan untuk memberikan rasa aman, mengurangi atau meredakan rasa sakit, mengurangi atau mencegah kejang otot, serta memberikan sensasi hangat pada area perut. Kompres hangat meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi ketegangan pada otot rahim, serta mencegah pelepasan hormon prostaglandin yang dapat memicu peradangan dan menghambat kontraksi uterus. Hal ini bisa mengurangi intensitas nyeri *dismenore*.

2) Pengobatan Herbal

Pengobatan alami dengan mengonsumsi kunyit asam. Kunyit asam merupakan salah satu jenis obat herbal atau jamu yang umumnya diminum oleh masyarakat untuk meredakan nyeri *dismenore*. Minuman ini dibuat dari bahan-bahan utama kunyit dan asam. Kunyit diyakini memiliki kandungan zat aktif yang dapat berfungsi sebagai obat pereda nyeri, obat penurun demam, dan *antiinflamasi*.

3) Akupresure

Akupresur adalah salah satu cara pengobatan non-farmakologis untuk mengurangi rasa sakit yang dirasakannya. Tujuannya adalah agar tubuh dapat memulihkan diri dengan cara mengembalikan keseimbangan energi positif. Akupresur dapat dilakukan dengan menekan satu titik tunggal atau kombinasi yang terbukti dapat digunakan untuk mengatasi *dismenore*.

4) Aromaterapi

Terapi aroma adalah metode pengobatan yang menggunakan minyak esensial atau ekstrak minyak alami untuk membantu memperbaiki atau menjaga kesehatan, menenangkan pikiran dan tubuh. Terapi aroma terbukti efektif dalam mengurangi intensitas nyeri menstruasi.

2.4 Konsep Dasar Skala Nyeri

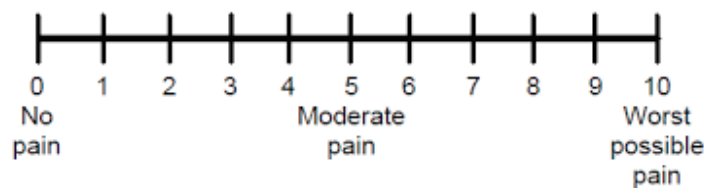
2.4.1 Definisi Skala nyeri

Rasa nyeri (Skala nyeri) sensasi yang tidak menyenangkan dan gambaran seberapa parah tingkatan nyeri secara pribadi. Pengukuran intensitas nyeri umumnya yang dirasakan sangat berbeda oleh orang yang berbeda. Menurut *International Association*, Pengukuran nyeri merupakan dengan pendekatan objektif yang paling mungkin adalah terhadap fisiologi tubuh itu sendiri. Namun, pengukuran ini menggunakan skala yaitu *numerical rating scale* (NRS).²⁶

2.4.2 Numerical Rating Scale

Terdapat beberapa macam atau jenis pengukuran skala nyeri dismenore yang dapat dipakai seperti berikut ini²⁶ :

1. *Numerical rating scale* (NRS)
2. Derajat tingkat rasa nyeri dapat diukur dengan cara dikurangi mengubah pendapat subjektif mengenai rasa nyeri menjadi skala numerik yang terdiri dari angka 0 hingga 10.



Gambar 2 1 Skala Nyeri Numerik 0-10

Sumber : (Potter & Perry, 2006)

Keterangan :

0 = Tidak ada rasa nyeri

1 = Sensasi nyeri hampir tidak terasa (nyeri ringan pada kulit seperti cubitan)

2 = Tidak menyenangkan (nyeri ringan seperti dicubit ringan pada kulit)

3 = Sensasi nyeri yang sangat terasa, namun masih bisa ditoleransi (seperti suntikan dokter)

4 = Menyedihkan (nyeri yang kuat dan dalam, seperti sakit gigi atau sengatan lebah)

5 = Sangat menyedihkan (nyeri menusuk dan kuat, seperti kaki yang terkilir)

6= Intens (nyeri yang sangat kuat dan menusuk begitu kuat sehingga mempengaruhi beberapa indra Anda, menyebabkan ketidakfokusan dan komunikasi terganggu)

7 = Sangat Intens (sama seperti skala 6, namun sensasi nyeri benar-benar mendominasi indra dan tidak mampu melakukan perawatan diri)

8 =Benar-benar mengerikan (nyeri yang sangat kuat sehingga menyebabkan ketidakmampuan untuk berpikir jernih, dan seringkali mengalami perubahan kepribadian saat sakitnya kambuh dan berlangsung lama)

9 = Menyiksa tidak tertahankan (nyeri begitu kuat sehingga tidak bisa ditoleransi dengan terapi)

10 = Nyeri yang tidak bisa dibayangkan dan tidak dapat diungkapkan (nyeri yang sangat berat dan tidak bisa sadarkan diri)

Kategori :

- 1) Nyeri ringan : 0 - 3
- 2) Nyeri sedang : 4 - 6
- 3) Nyeri berat : 7 - 10

2.5 Kompres Hangat

2.5.1 Pengertian Kompres Hangat

Kompres hangat adalah sensasi hangat yang dapat mengurangi iskemia dengan cara meredakan kontraksi uterus dan meningkatkan sirkulasi darah. Hal ini dapat meredakan nyeri dengan mengurangi ketegangan dan memberikan perasaan nyaman dan meningkatkan aliran menstruasi.²⁷

Menurut teori gate kontrol menyatakan bahwa rangsangan pada kulit memicu aktivasi transmisi saraf sensori A-beta yang lebih besar dan cepat. Hal ini menghambat transmisi sinyal rasa sakit melalui serat C dan serat A berukuran kecil dengan menutup gerbang sinapsis. Penggunaan kompres air hangat dapat meningkatkan sirkulasi darah dan meredakan rasa sakit dengan menghilangkan zat inflamasi seperti *bradikinin*, *histamin*, dan *prostaglandin* yang menyebabkan rasa sakit lokal. Panas akan merangsang serat saraf yang menutup gerbang, sehingga menghambat transmisi sinyal rasa sakit ke sumsum tulang belakang dan otak. Kompres hangat akan merangsang reseptor panas pada kulit yang nantinya akan menekan reseptor rasa nyeri melalui teori kontrol gate sehingga rasa nyeri dapat hilang.²⁸

Penggunaan kompres hangat dapat mengurangi tingkat rasa sakit pada remaja putri yang mengalami *dismenore*. Terapi non-farmakologis dapat digunakan untuk mengurangi rasa sakit. Salah satu terapi non-farmakologis yang efektif dalam mengurangi nyeri menstruasi adalah kompres hangat. Pemanfaatan kompres hangat adalah teknik yang melibatkan penggunaan suhu hangat pada area tertentu untuk memicu beberapa respon fisiologis. Beberapa efek terapeutik dari penggunaan kompres hangat termasuk mengurangi rasa sakit, meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi kejang otot, dan mengurangi kekakuan pada persendian. Pemberian kompres hangat yang memanfaatkan prinsip penghantaran panas melalui konduksi. Menurut penelitian Mita Septiana yaitu melakukan kompres hangat dengan cara menempelkan buli-buli yang berisi air dibungkus kain ditempelkan pada area perut yang nyeri selama 15-20 menit. Berdasarkan hasil penelitian buli-buli yang

digunakan tidak harus memakai buli-buli karet tetapi yang pasti dengan suhu 40°C. Kompres hangat dapat berpengaruh pada skala nyeri haid, apabila dilakukan dengan Standar Prosedur Operasional (SOP). Kompres hangat dapat meningkatkan sirkulasi darah dan meredakan ketegangan otot untuk mengurangi rasa sakit pada *dismenore* primer. Kontraksi uterus dan otot polos menyebabkan nyeri haid. Kompres hangat dapat melebarkan pembuluh darah, meningkatkan metabolisme jaringan, dan meningkatkan permeabilitas kapiler. Respon tubuh terhadap panas ini dapat dimanfaatkan untuk terapi pada berbagai kondisi yang terjadi dalam tubuh.²⁸



Gambar 2 2 Buli-buli

2.5.2 Tujuan Kompres Hangat

Menurut Jacob, dkk. (2014), kompres hangat diberikan dengan tujuan sebagai berikut:

1. Merangsang peredaran darah dengan melebarkan pembuluh darah
2. Meredakan rasa sakit dan mengurangi pembengkakan dengan meningkatkan aliran darah
3. Memberikan rasa hangat dan kenyamanan
4. Meningkatkan proses penyembuhan
5. Mengurangi kejang otot

2.5.3 Standar Prosedur Operasional Kompres Hangat

1. Alat dan bahan

- 1) *Hot water bag* (buli-buli) bahan PVC (Polivinil Klorida)
- 2) Air panas dengan suhu 40°C
- 3) Thermometer air
- 4) Handscoon (bila perlu)
- 5) Kain

2. Cara Kerja

- 1) Mencuci tangan menurut standar *World Health Organization*.
- 2) Siapkan buli-buli.
- 3) Isi buli-buli dengan air panas suhu air 40°C.
- 4) Keluarkan udara yang tersisa dan tutup rapat-rapat ujungnya.
- 5) Keringkan kantong dan pegang secara terbalik untuk memeriksa kebocoran.
- 6) Bungkus buli-buli dengan kain dan tempatkan buli buli pada daerah perut yang nyeri selama 15 menit.
- 7) Angkat buli-buli setelah 15 menit.
- 8) Catat respon klien selama tindakan.
- 9) Diberikan pada hari pertama sampai hari ketiga.

2.6 Akupresure Untuk Mengurangi *Dismenore*

2.6.1 Pengertian Akupresure

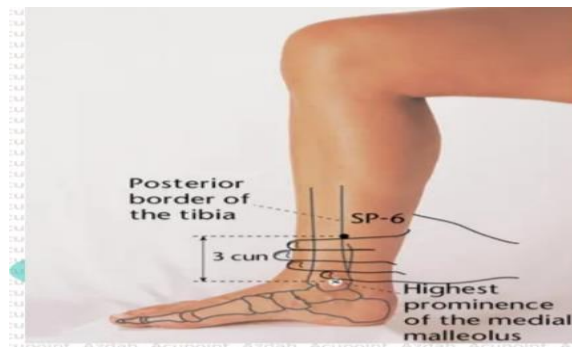
Akupresure adalah terapi totok/tusuk jari salah satu bentuk fisioterapi dengan memberikan pemijatan dan stimulasi pada akupoint atau titik-titik tertentu pada tubuh. Akupresure diartikan sebagai teknik menekan titik-titik penyembuhan secara bertahap menggunakan jari, akupresur juga dapat merangsang titik-titik kemampuan penyembuhan pada tubuh secara alami.²⁹

2.6.2 Akupresur Sanyinjiao Sp 6

Akupresure (titik sanyinjiao Sp 6) yaitu sebuah tindakan untuk mengurangi atau menurunkan *dismenore* pada remaja yang dilakukan dengan cara penekanan pada titik tertentu. Menurut penelitian aina nur mazidah menyatakan bahwa akupresur pada titik sanyinjia Sp 6 efektif dalam menurunkan nyeri haid, titik mengatasi nyeri haid, yaitu (titik sanyinjiao Sp 6 tiga cun atau sekitar empat jari di atas mata kaki bagian dalam *malleolus internus*, tepat di ujung tulang kering). Menurut penelitian morista citra pratama penekanan atau pemijatan akupresure dilakukan selama 3 menit sampai rasa *dismenore* atau nyeri haid berkurang. Terapi akupresure dilakukan secara non-farmakologis berupa pijat pada titik meridian tertentu yang berhubungan dengan organ di dalam tubuh terbukti efektif dan tidak memerlukan biaya mahal. Akupresure pada titik sanyianjiao Sp 6 dapat mengurangi *dismenore*. Teknik akupresur pada titik sanyinjiao dapat mengurangi rasa sakit saat *dismenore*. Efek penekanan pada titik akupresur terkait dengan pengaruhnya terhadap produksi endorphen dalam tubuh. Endorphen merupakan zat pembunuh

rasa sakit yang diproduksi secara alami oleh tubuh. *Endorphin* terdiri dari molekul-molekul peptida atau protein yang dihasilkan dari *beta-lipotropin* yang ditemukan pada kelenjar pituitary. Pelepasan *endorphin* dikontrol oleh sistem saraf yang sensitif terhadap rangsangan sakit dari luar dan ketika dipicu dengan menggunakan teknik akupresure, sistem *endokrin* akan melepaskan sejumlah *endorphin* sesuai dengan kebutuhan tubuh.³⁰

Dismenore dapat dikurangi dengan akupresure dengan menggunakan titik sanyinjiao (Sp 6) yang berlokasi di sekitar tiga cun atau sekitar empat jari di atas malleolus internus, kira-kira di empat jari di atas mata kaki bagian dalam tepat di ujung tulang kering, dapat mengurangi intensitas rasa sakit saat menstruasi pada remaja putri. Nyeri menstruasi dapat dikelola dengan memberikan rangsangan, salah satu di antaranya adalah akupresure pada titik sanyinjiao (Sp 6) yang merupakan titik pertemuan antara organ hati dan ginjal yang terhubung dengan rahim. Jika darah ke hati terganggu, maka suplai darah ke rahim juga akan terganggu dan menyebabkan rasa sakit saat menstruasi. Namun, dengan melakukan akupresure pada titik sanyinjiao (Sp 6), suplai darah ke rahim dapat ditingkatkan dan peredaran darah menjadi lebih lancar sehingga rasa sakit saat menstruasi dapat berkurang (Efriyanti, I.S. et al, 2015).³⁰



Gambar 2 3 Letak Titik Akupresur Sp 6

Sumber : Pengaruh akupresure (Jumari, dkk,2019).

2.6.3 Tujuan Akupresure

Penerapan akupresure adalah untuk membantu mengurangi kejadian *dismenore* pada remaja.³⁰

2.6.4 Prosedur Pemberian Akupresure Sp 6

Berikut hal yang perlu disiapkan sebelum melakukan pelaksanaan kegiatan pemberian akupresure. Prosedur akupresure pada titik sanyinjiao Sp 6 adalah sebagai berikut :

1. Alat dan Bahan
 - 1) Minyak zaitun
 - 2) Sarung tangan (bila perlu)
2. Cara kerja
 - 1) Lakukan di ruangan yang tenang, duduk atau berbaring nyaman mungkin.
 - 2) Jangan lakukan dalam kondisi lapar atau perut kenyang.

- 3) Pemijatan menggunakan minyak zaitun.
- 4) Bersihkan kaki sebelum dilakukan pemijatan.
- 5) Bersihkan area kaki yang akan dilakukan pijat dengan air bersih, pastikan tidak ada luka pada lokasi yang akan dipijat.
- 6) Cari titik akupresure, ukur menggunakan tangan, 4 jari di atas mata kaki bagian dalam tepat di ujung tulang kering.
- 7) Oleskan minyak zaitun, gunakan jari untuk menekan.
- 8) Fokus dan berkonsentrasi pada satu titik yang akan dipijat.
- 9) Lakukan gerakan secara perlahan dan teratur.
- 10) Dilakukan pemijatan atau penekanan menggunakan jempol tangan atau jari jari lain, setiap tekanan pijatan dilakukan selama 3 menit pada titik meridian.
- 11) Diberikan pada hari pertama sampai hari ketiga.