

BAB II

TINJAUAN TEORI

2.1 Konsep Remaja

2.1.1 Definisi Remaja

Masa remaja adalah masa di mana seseorang berkembang dari tanda-tanda seksual sekunder pertama hingga kematangan seksual (Sarwono, 2011). Masa remaja juga dikenal sebagai masa perubahan, yang meliputi perubahan sikap dan perubahan fisik (Pratiwi, 2012). Remaja pada tahap ini menghadapi banyak perubahan emosional, fisik, minat, dan perilaku serta juga penuh dengan masalah selama masa remaja (Hurlock, 2011).

Batas usia remaja berbeda-beda tergantung dari latar belakang sosial budaya setempat. WHO mengategorikan usia menjadi 2 bagian yaitu remaja usia 10 hingga 14 tahun serta remaja usia 15 hingga 20 tahun. Batasan usia remaja Indonesia adalah 11 hingga 24 tahun serta masih lajang (Sarwono, 2011). Hurlock (2011) menambahkan, masa remaja dimulai pada masa remaja awal (12 hingga 24 tahun), kemudian berlanjut hingga masa remaja pertengahan (15 hingga 17 tahun) serta masa remaja akhir (18 hingga 21 tahun).

2.1.2 Tahap Remaja

Sarwono (2012) dan Hurlock (2011) berpendapat, terdapat 3 tahap dalam proses perkembangan pada remaja, antara lain:

a. Remaja Awal (*early adolescence*) 11 hingga 13 tahun

Remaja pada tahap ini masih takjub dengan perubahan yang di alami pada tubuhnya. Remaja memiliki ide-ide baru serta mudah bergairah secara erotis saat dengan cepat pergi ke lawan jenis. Pada tahap ini, masa remaja dini sulit dipahami serta dipahami oleh orang dewasa. Remaja mulai berpikir abstrak untuk kebebasan.

b. Remaja Madya (*middle adolescence*) 14 hingga 16 tahun

Pada tahap ini, remaja sangat memerlukan teman. Remaja senang ketika banyak teman menyukai diri mereka sendiri. Mereka cenderung "narsistik" karena mereka mencintai diri mereka sendiri karena mereka akan menyukai teman-teman dengan kepribadian yang sama dengan diri mereka sendiri. Remaja cenderung bingung karena tidak tahu harus memilih yang mana. Selama masa remaja pertengahan ini, keinginan untuk berkencan dengan lawan jenis berkembang, fantasi tentang memulai aktivitas seksual, dan masa remaja mungkin mulai mencoba aktivitas seksual yang mereka inginkan.

c. Remaja Akhir (*late adolescence*) 17 hingga 20 tahun

Kali ini adalah periode konsolidasi untuk tingkat matang, yang dengan mencapai 5 hal, yaitu:

- 1) Hobi semakin stabil pada guna kebijaksanaan.
- 2) Egonya mencari cara untuk bersatu dengan semua serta pengalaman baru.
- 3) Pembentukan identitas yang sulit untuk berubah lagi kedepannya.
- 4) Erosentrisme (terlalu fokus pada dirinya sendiri).
- 5) Mengembangkan individu "Dinding" (Diri) dan Periklanan.

d. Karakteristik Pertumbuhan dan Perkembangan Remaja

Pertumbuhan adalah suatu perubahan yang bisa dilakukan perhitungan dengan angka-angka yang berpatokan pada jumlah, besaran, dan luas suatu perubahan yang spesifik serta tampak, umumnya meliputi ukuran serta struktur biologis. Pertumbuhan adalah proses normal selama periode waktu tertentu dalam bentuk pematangan fungsi tubuh, misalnya peningkatan tinggi serta berat badan, ukuran stamina fisik yang dapat diukur, proporsi tubuh, dll.

Proses perkembangan adalah perubahan kualitatif yang menunjukkan taraf guna fisik jangka panjang, dan perkembangan tersebut memiliki kemampuan intelektual yang diwujudkan secara psikologis dan jangka panjang. Proses ini berlangsung selama manusia hidup, sedangkan pertumbuhan akan berhenti pada titik tertentu dalam kehidupan (Octavia, 2020).

1) Perkembangan Fisik

a) Perubahan Seks Primer

Pergantian kelamin primer adalah karakteristik fisik yang memungkinkan melihat secara langsung proses reproduksi yang bisa membagi antara jantan dan betina. Anak laki-laki remaja mungkin melihat pembesaran penis serta skrotum mereka dan perubahan dalam mimpi pertama mereka. Perubahan ini diberikan pengaruh oleh kelenjar pituitari. Kerja hormon ini merangsang testis di dalam skrotum sehingga testis memproduksi testosteron serta androgen, serta sperma. Sperma yang diproduksi bisa dipakai untuk reproduksi.

Pada remaja putri, transisi seks primer diindikasikan dengan munculnya haid pertama. Menstruasi diberikan pengaruh oleh perkembangan sel telur (ovum) dan indung telur (ovarium) yang memiliki kemampuan untuk menghasilkan hormon estrogen serta progesteron. Fungsi hormon progesteron yaitu untuk mematangkan sel telur (telur) sebagai persiapan untuk pembuahan. Hormon estrogen membantu wanita menumbuhkan karakteristik, seperti payudara dan pinggang yang membesar, serta membantu mengatur siklus menstruasi. Saat puncak pertumbuhan, karakteristik seksual utama wanita berkembang pesat: ovarium, rahim, vagina, labia, serta klitoris (Jannah, 2016).

b) Perubahan Seks Sekunder

Perubahan sekunder ini tidak secara langsung berkaitan dengan proses reproduksi, tetapi merupakan indikator fisik yang digunakan sebagai penanda untuk memberikan pembeda antara jantan dan betina. Ini adalah hasil dari aksi hormonal tubuh.

Ciri-ciri seksual sekunder yang tersisa adalah tumbuhnya janggut serta janggut, jakun, suara lebih berat, senam, bahu, dada semakin melebar, dan tumbuhnya rambut di bagian samping, dada, kaki, tangan, serta area genital. Untuk penguatan otot. Untuk anak perempuan, tanda-tanda fisik ini termasuk hipertrofi dada serta bokong, suara lembut, dan pertumbuhan rambut di sekitar ketiak serta organ reproduksi. Prosedur ini, juga disebut tahap masa remaja, menunjukkan anak tersebut subur (Jannah, 2016).

2) Kemampuan Berpikir

Perubahan lain yang terjadi antara lain adalah perubahan mental dan pencapaian identitas diri yang menonjol, pemikiran yang semakin matang dan sudah mampu memandang masalah secara komprehensif, serta makin banyaknya waktu dihabiskan diluar lingkungan keluarga (Santrock, 2003). Pada awal fase remaja, mereka mulai menggali nilai serta energi baru kemudian menyamakan normalitas dengan teman sebaya yang memiliki jenis kelamin sama (Wulandari, 2014).

3) Identitas

Ketika tahap pertama, orang-orang muda mulai memperlihatkan minat pada kelompok usia yang sama, yang bisa muncul dalam penerimaan atau penolakan. Pemuda mulai bereksperimen dengan peran dan fungsi yang berbeda, mengubah Jaasan, memberikan peningkatan pada euforia diri, dan memiliki banyak ilusi untuk kehidupan yang sempurna. Langkah terakhir termasuk membangun serta menstabilkan harga diri, mendefinisikan dan melindungi citra tubuh (Wulandari, 2014).

4) Hubungan sosial

Hubungan remaja dengan orang tua pada tahap awal tidak terjadi konflik terhadap kontrol orang tua dan memiliki keinginan yang kuat untuk tetap bergantung dengan orangtua. Di tengah masa remaja, masa remaja memiliki konflik besar dengan kemandirian dan dominasi, dan pada tahap ini ada rasa ingin kebebasan serta pemisahan. Perpisahan emosional serta fisik dari orang tua dapat diatasi dengan konflik minimal di akhir masa remaja.

Interaksi dengan kelompok usia yang sama sudah mulai mencari hubungan dengan teman sebaya di awal serta jangka menengah untuk

mengatasi risiko perubahan mendadak, ketidakstabilan. Persahabatan sering terjadi dengan homoseksualitas, tetapi pada tahap ini mereka mulai melakukan percobaan dengan kekuatan untuk menarik lawan jenis. Penahanan usia yang sama masih penting pada tahap ini, dan remaja berjuang untuk mendapatkan pengakuan serta penerimaan dari teman sebayanya. Di sisi lain, pada langkah terakhir, kelompok teman sebaya mulai menurun dan digantikan oleh persahabatan antar individu. Remaja akhir, lebih serius tentang hubungan pria-wanita atau mulai menguji dengan hubungan permanen (Wulandari, 2014).

5) Tugas Perkembangan Remaja

Havighurst memberikan definisi tugas-tugas perkembangan sebagai tugas-tugas yang terjadi pada waktu-waktu tertentu dalam kehidupan seseorang, kemudian jika mereka melewati waktu tersebut, mereka akan senang serta akan berhasil menyelesaikan tugas-tugas perkembangan tambahan (Muhammad Ali, 2011). Namun, di luar periode tersebut, banyak terjadi kasus perkembangan psikologis yang berbahaya bagi kesehatan, salah satunya adalah pelarian remaja (Syafitri, 2015).

Beberapa tugas perkembangan remaja berdasarkan Havighurst, yaitu:

Beberapa tugas perkembangan remaja berdasarkan Havighurst, yaitu:

- a) Kemampuan untuk melakukan penerimaan akan kondisi tubuhnya
- b) Kemampuan dalam memahami serta menerima peran seks dewasa
- c) Kemampuan melakukan pembinaan akan koneksi yang baik dengan anggota kelompok lawan jenis
- d) Sampai pada emosional mandiri

- e) Sampai pada mandiri dalam ekonomi
- f) Konsep serta indikasi yang dibutuhkan untuk menjalankan peran anggota sosial Perkembangan teknologi,
- g) Pemahaman serta internalisasi nilai-nilai orang dewasa kemudian orang tua,
- h) Sosial dibutuhkan untuk masuk pada dunia dewasa Perkembangan perilaku yang bertanggung jawab,
- i) Mempersiapkan pernikahan,
- j) Memahami serta memberikan persiapan berbagai tanggung jawab kehidupan keluarga (Muhammad Ali, 2011).

Kalimat lain yang dikemukakan oleh Havighurst (Jannah, 2016), adalah tugas perkembangan remaja: 1) Perkembangan secara biologis 2) Menerima peran orang dewasa berasaskan pengaruh kebiasaan masyarakat. 3) Memperoleh kebebasan emosional dari orang tua dan/atau orang dewasa lainnya. 4) Mendapatkan pendapat. 5) Menyadari identitas. Secara khusus, tantangan bagi kaum muda adalah sebagai berikut:

6) Tugas Perkembangan Remaja Awal (10-14 Tahun)

- a) Membantu anak dalam memahami masa masa remaja,
- b) Memberikan penjelasan mengenai menstruasi dan mimpi basah sebelum mereka mengalaminya, hal ini bertujuan untuk mempersiapkan anak dalam menghadapi perubahan yang akan terjadi dalam dirinya,
- c) Menghargai privasi anak,
- d) Mendukung anak untuk melakukan komunikasi terbuka,

- e) Menekankan pada anak tahap matangnya seksual pada tiap orang dapat berbeda,
- f) Memberikan pemahaman mencintai lawan jenis memiliki batas dan aturan,
- g) Mendiskusikan tentang perasaan emosional dan seksual (Jannah, 2016).

7) Tugas Perkembangan Remaja Pertengahan Sampai Akhir

- a) Memberikan dukungan pada keputusan anak-anak dan menyampaikan informasi melalui keputusan,
- b) Membahas aktivitas seksual yang berbahaya serta ilegal,
- c) Perkembangan aspek biologis,
- d) Orang dewasa berlandaskan pengaruh masyarakat, kebiasaan penahanan peran,
- e) Memperoleh kebebasan emosional dari orang tua atau orang dewasa lainnya,
- f) Memperoleh pandangan hidup serta mewujudkan identitas, mampu berpartisipasi dalam budaya di bawah kendali orang tua,

William Kay (dalam Jannah, 2016) menyatakan tugas-tugas remaja akhir adalah sebagai berikut:

- a) Secara fisik dan kualitatif, mengakomodasi diri sendiri,
- b) mencapai kemandirian emosional dari orang tua sertan otoritas,
- c) mengembangkan kemampuan komunikasi interpersonal, secara pribadi dengan rekan kerja dan orang lain Atau terlihat baik dalam kelompok,
- d) mencari identitas,
- e) menerima diri sendiri serta yakin dengan keterampilan yang dipunya,

- f) memperkuat pengendalian diri berdasarkan skala nilai, prinsip atau prinsip hidup (self Control),
- g) Sikap serta perilaku hidup yang dapat beradaptasi sejak masa kanak-kanak.

2.2 Konsep Menstruasi

2.2.1 Definisi Menstruasi

Menstruasi adalah pendarahan yang teratur serta teratur dari rahim bersama dengan pelepasan dan pelepasan endometrium. (Prawirodihardjo, 2014). Menstruasi adalah siklus di mana darah serta jaringan lendir secara fisiologis dikeluarkan dari rahim yang tidak hamil melalui vagina di bawah kendali hormonal, dan umumnya berulang secara teratur dengan interval sekitar 4 minggu tanpa adanya kehamilan (Dahliah, 2016).

Perdarahan menstruasi disebabkan oleh desidualisasi endometrium (endometrium). Endometrium rahim dipersiapkan untuk menerima implantasi embrio. Dengan tidak adanya implantasi embrio, lapisan ini gugur. Pendarahan terjadi secara teratur dan interval antara menstruasi dikenal sebagai satu siklus menstruasi (Yanna, 2017).

2.2.2 Fisiologi Menstrusi

Siklus menstruasi adalah serangkaian kompleks dari peristiwa yang saling berpengaruh yang terjadi secara bersamaan pada endometrium, hipotalamus, kelenjar pituitari, serta ovarium. Siklus menstruasi menyiapkan rahim untuk kehamilan. Jika tidak ada kehamilan maka akan terjadi menstruasi

(Bobak, 2004). Panjang siklus menstruasi merupakan interval antara awal periode terakhir dan awal periode berikutnya (Prawirodihardjo, 2014).

Manusia adalah termasuk spesies yang berkembang biak sebulan sekali atau setiap 28 hari. Siklus menstruasi terjadi sebagai sebab dari pertumbuhan serta pelepasan endometrium. Pada akhir ekonomi bulan, endometrium akan menebal lagi dan memasuki fase proliferasi. Ketika endometrium berhenti tumbuh setelah ovulasi, kelenjar keringat dan kelenjar keringat menjadi aktif atau dalam tahap sekretori (Prawirodihardjo, 2014).

Perubahan pada rahim adalah reaksi pada berubahnya hormon. Rahim terdiri dari tiga lapisan: perifer (lapisan rahim paling luar), otot rahim (lapisan otot rahim yang terletak di tengah), serta endometrium (lapisan rahim paling dalam). dikonstruksi. Pada lapisan di mana endometrium berperan penting dalam siklus menstruasi, dua pertiga dari endometrium dikatakan desidua fungsional, yang terdiri dari kelenjar sekretori, serta sepertiga bagian terdalam adalah basal desidua parsial.

Sistem hormonal yang memberikan pengaruh pada siklus dalam menstruasi, yaitu (Prawirohardjo, 2011):

- a. FSH-RH (*Follicle Stimulating Hormone Releasing Hormone*) yang dikeluarkan hipotalamus untuk merangsang hipofisis mengeluarkan FSH
- b. LH-RH (*Luteinizing Hormone Releasing Hormone*) yang dikeluarkan hipotalamus untuk merangsang hipofisis mengeluarkan LH.
- c. PIH (*Prolactine Inhibiting Hormone*) yang menghambat hipofisis untuk mengeluarkan prolaktin.

FSH yang dikeluarkan oleh kelenjar pituitari pada setiap siklus menstruasi merangsang perkembangan folikel di ovarium (indung telur). Biasanya hanya ada satu folikel yang dirangsang, tetapi ada lebih dari satu potensi pertumbuhan dan akar tumbuh folikel Graf yang menghasilkan estrogen. Estrogen ini memberikan penekanan pada produksi FSH dan mengakibatkan kelenjar pituitari mengeluarkan hormon kedua, LH. Produksi hormon LH dan FSH dipengaruhi oleh pelepasan hormon yang didistribusikan dari hipotalamus ke kelenjar hipofisis.

Penuangan RH di berikan pengaruh oleh mekanisme umpan balik estrogen di hipotalamus. Produksi gonadotropin (FSH dan LH) yang baik mengandung folikel Graf estrogen mengakibatkan pematangan Estrogen memberikan pengaruh pada pertumbuhan endometrium. Di bawah pengaruh LH, folikel Graaf menjadi matang sampai terjadi ovulasi. Seusai ovulasi, korpus luteum terbentuk, yang merupakan korpus luteum. Di bawah pengaruh hormon LH dan LTH (hormon luteinizing, gonadotropin), korpus luteum memproduksi progesteron, yang bisa memberikan pengaruh pada pertumbuhan kelenjar endometrium (Prawirohardjo, 2011)

Ada tiga fase pokok yang memberikan pengaruh pada struktur jaringan endometrium serta dilakukan pengendalian oleh hormon ovarium, antara lain:

1) Fase Menstruasi

Langkah ini ditandai dengan keluarnya darah dari vagina yang berlangsung selama 3 hingga 5 hari. Pada saat ini, endometrium dipisahkan dari dinding rahim dengan perdarahan, hanya menyisakan lapisan tipis yang dikatakan lapisan basal. Pendarahan ketika menstruasi, penumpahan

dinding endometrium, lendir di leher rahim. Alasan mengapa darah ini tidak menggumpal adalah karena ada produk fermentasi (biokatalis) yang mencegah pembekuan darah dan mengencerkan seluruh lapisan mukosa (Syarifuddin, 2013).

2) Fase Proliferatif

Pada tahap ini, folikel ovarium menjadi matang di bawah pengaruh aktivitas hormon FSH, yang memberikan rangsangan pada folikel untuk mensintesis sejumlah besar hormon estrogen. Peningkatan pembentukan serta pengaruh aktivitas hormon FSH pada tahap ini juga dapat mengakibatkan pembentukan banyak reseptor hormon LH di lapisan sel granulosa serta dalam cairan folikel ovarium (Prawirohardjo, 2011)

3) Fase sekretori

Ini adalah langkah yang menunjukkan waktu (durasi) di mana ovarium diaktifkan untuk hormon luteinizing dari residu folikel matang (follicles de Graaf) yang melepaskan sel telur selama ovulasi serta memproduksi hormon progesteron. Ini dipakai sebagai penopang endometrium untuk mempersiapkan pembuahan dan, ketika terjadi kehamilan, mengalami pengelupasan kulit dan proses penghambatan masuknya sel sperma (jika kehamilan tidak terjadi).

Fase luteal berlangsung dari hari ke-14 (setelah ovulasi) hingga hari ke-28. Prosedur ini memiliki fungsi kelenjar endometrium di bawah pengaruh sifat-sifat tertentu: perubahan luteinisasi dan morfologis (tikungan tipis) pada ovarium dan peningkatan hormon LH. Hormon berikutnya, progesteron, dilepaskan.

3 Fase dalam siklus menstruasi yang terjadi pada ovum, yaitu:
(Prawirohardjo, 2011)

a. Fase Folikuler

Fase folikular diawali dari hari pertama hingga taraf LH meningkat serta terjadi ovulasi. Disebut fase folikular, ini adalah perkembangan folikel di ovarium.

b. Fase Ovulatoir

Ovulasi dimulai ketika taraf LH meningkat serta telur dilepaskan pada periode ini. Telur-telur ini umumnya dilepaskan dalam waktu 16 hingga 32 jam sesudah kenaikan taraf LH. Sebuah folikel matang menonjol dari permukaan ovarium dan akhirnya pecah, melepaskan sel telur.

c. Fase Luteal

Prosedur ini terjadi pasca ovulasi serta terjadi kurang lebih 14 hari. Sesudah melepaskan sel telur, folikel yang pecah menutup kembali serta melakukan pembentukan korpus luteum, yang memproduksi sejumlah besar progesteron..

2.3 Konsep Dismenore

2.3.1 Definisi Dismenore

Nyeri haid (dismenore) dalam bahasa Yunani sulit dan menyakitkan, tetapi berawal dari kata dys yang berarti tidak normal, meno yang berarti bulan, serta orrhea yang berarti mengalir. Nyeri haid adalah suatu kondisi medis yang terjadi selama atau selama menstruasi dan bisa mengganggu aktivitas dan ditandai dengan rasa sakit atau nyeri di daerah perut atau panggul (Judha, 2012).

Seringkali kelainan menstruasi yang tinggi merupakan nyeri ketika menstruasi sebelum atau pasca menstruasi. Nyeri disebabkan oleh adanya hormon prostaglandin, yang mengakibatkan otot-otot rahim (uterus) berkontraksi. Jika rasa sakitnya ringan serta masih bisa bergerak, itu berarti masih baik. Akan tetapi, dianggap sebagai kesalahan jika rasa sakitnya sangat parah sehingga mengganggu aktivitas atau mencegah aktivitas. Sakit di perut bagian bawah, bokong, dan juga di punggung bagian bawah (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) mengakibatkan nyeri hebat yang dirasakan terus menerus, baik sebelum, sepanjang menstruasi bahkan sesudahnya (Judha, 2012).

2.3.2 Etiologi

Pengakibat nyeri haid bermacam-macam dan bisa karena stres atau kecemasan berlebihan jika terkena penyakit (radang panggul), endometriosis, tumor atau di atas rahim, atau jika selaput dara atau kualitasnya tidak berlubang. Hal lain kram menstruasi diduga tidakseimbangny hormon serta tidak berhubungan dengan organ reproduksi (Judha, 2012).

2.3.3 Klasifikasi Dismenore

Dismenore bisa diklasifikasikan menurut jenis nyeri serta apakah itu abnormal atau bisa diamati (Judha, 2012),

Dismenore menurut jenis nyeri, yaitu:

a. Dismenore Spasmodik

Dismenore konvulsif merupakan perasaan nyeri pada perut bagian bawah, pra atau sesudah menstruasi dimulai. Dismenore konvulsif bisa didapati oleh wanita muda dan wanita di atas 40 tahun. Beberapa wanita yang mengidap kram dismenore tidak dapat berfungsi. Tanda-tanda dismenorea kejang, seperti:

1. Pingsan
2. Mual
3. Muntah
4. Dismenorea kejang tidak dialami oleh semua wanita, tetapi bisa diobati atau dikurangi dengan melahirkan.

b. Dismenore Kongestif

Dismenore kongestif bisa dideteksi beberapa hari pra onset menstruasi. Gejala terjadi selama 2-3 hari dan tidak lebih dari 2 minggu. Saat menstruasi datang, tidak terlalu sakit. Orang dengan dismenore kongestif merasa lebih baik se usai hari pertama menstruasi. Gejala kesulitan haid kongestif adalah:

1. Nyeri paha
2. Nyeri dada
3. Kelelahan
4. Ketidaknyamanan
5. Ketidakseimbangan
6. Buruk
7. Gangguan Tidur

Judha (2012) menuturkan, dismonere bisa dibagi berlandaskan kelainan serta akibat yang bisa diamati, yaitu:

a. Dismenore Primer

Dismenore primer terjadi lebih dari 12 bulan setelah menarche (haid pertama). Hal ini terjadi karena siklus menstruasi pada beberapa bulan pertama setelah menarche biasanya anovulatorik dan tidak nyeri. Nyeri terjadi beberapa jam sebelum atau dengan menstruasi, tetapi bisa terjadi dalam beberapa hari dalam beberapa kasus. Sifat nyerinya yaitu kram yang menular dan umumnya terbatas pada perut bagian bawah, namun bisa menyebar ke punggung bagian bawah serta paha. Rasa sakit dapat disertai dengan mual, muntah, sakit kepala, serta diare. Menstruasi yang mengakibatkan nyeri pada masa masa remaja terutama diakibatkan oleh dismenorea primer.

Judha (2012) menambahkan, ada beberapa faktor yang bisa mengakibatkan terjadinya dismonere, yaitu:

1) Faktor Psikologis

Remaja putri yang tidak stabil secara emosional rentan mengalami dismenore primer, terutama jika mereka tidak memiliki pengetahuan yang cukup tentang proses menstruasi.

2) Faktor konstitusional

Faktor konstitusional berkaitan erat dengan faktor psikologis yang bisa memberikan penurunan pada resistensi nyeri. Faktor-faktor tersebut merupakan anemia, dan kekurangan zat besi bisa memberikan penurunan pada daya tahan tubuh, termasuk daya tahan

tubuh terhadap rasa sakit, yang menghambat atau menghambat pertumbuhan sel-sel otak dan sel somatik (Lestari, 2011).

- 3) Faktor obstruksi kanalis servikalis (leher rahim)
- 4) Salah satu teori yang memberikan penjelasan dismenore primer yaitu karena stenosis serviks. Hal ini tidak lagi dipandang sebagai faktor akibat dismenore primer karena banyak wanita mengalami dismenore primer tanpa stenosis serviks atau kontraksi rahim, dan mioma bagian bawah Polip endometrium atau endometrium bisa mengakibatkan dismenore primer karena kontraksi uterus yang kuat serta nyeri.

5) Faktor endokrin

Kejang yang sering terjadi pada dismenore primer diduga disebabkan oleh kontraksi uterus yang berlebihan. Hal ini karena endometrium fase sekretorik (elektrofisiologi) telah menghasilkan prostaglandin F2 alfa, yang dapat mengakibatkan kontraksi otot polos. Ketika jumlah prostaglandin F2 alpha yang berlebihan dilepaskan ke dalam aliran darah, tidak hanya dismenore, tetapi juga efek umum seperti diare, mual serta muntah.

b. Dismenore Skunder

dismenore sekunder berkoneksi dengan kelainan panggul bawaan atau organik yang terjadi selama masa masa remaja. Nyeri diakibatkan oleh kelainan panggul seperti endometriosis, fibroid rahim (tumor jinak rahim), stenosis serviks, dan malpositioning rahim. nyeri haid, yang tidak dapat disebabkan oleh gangguan

tertentu, umumnya diawali sebelum umur 20 tahun dan jarang terjadi pada tahun pertama setelah kawin disemen. nyeri haid dianggap dasarnya karena kontraksi rahim yang disebabkan oleh progesteron, yang dilepaskan ketika endometrium diekskresikan dalam kolik. sakit parah dapat terpancar ke paha, seperti dari panggul, dan beberapa wanita sering mengalami mual.

2.3.4 Faktor Resiko Dismenore

Judha (2012) menuturkan, beberapa faktor resiko dari dismenore, yaitu:

- a. Menstruasi pertama di masa kanak-kanak kurang dari 11 tahun (menarke dini). Ketika kurang dari 11 tahun pada usia jumlah folikel primer masih sedikit, produksi estrogen masih rendah.
- b. Persiapan ketika mengalami menstruasi. Persiapan itu sendiri lebih berkaitan dengan faktor psikologis. Semua rasa sakit tergantung pada sistem saraf pusat, terutama hubungan antara talamus dan korteks. Derajat nyeri yang dialami oleh stimulus nyeri itu sendiri dapat bervariasi tergantung pada latar belakang pendidikan pasien. Dismenorea menstruasi sangat dipengaruhi oleh faktor pendidikan dan psikologis. Nyeri kemungkinan disebabkan atau diperburuk oleh keadaan psikologis pasien
- c. periode menstruasi yang lama. Biasanya siklus menstruasi adalah 28 hari ketika interval menstruasi seorang wanita relatif tetap setiap bulannya. Perbedaan waktu dari hari pertama haid ke bulan berikutnya juga tidak jauh berbeda dari tanggal 21 hingga tanggal 35. Hal ini dapat dilihat

dalam 2 sampai 10 hari sampai bersih dari darah yang keluar saat menstruasi. Darah yang keluar dalam satu hari tidak dianggap haid. Namun, itu dapat diklasifikasikan sebagai mengganggu setelah 10 hari atau lebih.

- d. Aliran menstruasi yang luar biasa. Volume darah menstruasi umumnya sekitar 50 sampai 100 ml atau kurang dari 5 pembalut per hari. Darah haid yang dikeluarkan tidak boleh mengandung gumpalan darah. Jika darah dilepaskan dengan sangat cepat, mungkin tidak ada cukup enzim yang dilepaskan oleh endometriosis atau tindakannya mungkin terlalu lambat.
- e. Merokok

Gangguan terkait kesehatan reproduksi bisa bermacam-macam bentuknya, mulai dari terganggunya menstruasi hingga menopause dini (menghentikan menstruasi lebih cepat), yang membuat kehamilan menjadi sulit. Wanita perokok memiliki peningkatan risiko kehamilan ektopik serta keguguran.

Sejauh ini, ada sekitar 20 penelitian yang menjelaskan hubungan antara merokok dan infertilitas. Studi pada tikus menunjukkan nikotin dalam rokok mengakibatkan pematangan telur (telur). Ini mungkin menjadi penyebab kesulitan kehamilan pada wanita perokok. Selain itu, nikotin juga mengganggu proses pelepasan sel telur dan memperlambat motilitas saluran tuba, sehingga wanita yang merokok sekitar 24 kali lebih mungkin untuk mengalami kehamilan ektopik dibandingkan non-perokok. Nikotin mengakibatkan kelainan menstruasi pada wanita

perokok. Zat yang mengakibatkan seseorang kecanduan merokok memberikan pengaruh pada metabolisme estrogen. Sebagai hormon yang tugasnya mengatur proses menstruasi, kadar estrogen harus mencukupi dalam tubuh. Gangguan metabolisme mengakibatkan menstruasi tidak teratur. Dilaporkan juga wanita yang merokok mengalami nyeri yang lebih parah saat datang bulan.

f. Riwayat keluarga

Endometriosis diberikan pengaruh oleh faktor genetik. Wanita yang memiliki ibu atau saudara perempuan dengan endometriosis berada pada peningkatan risiko mengembangkan endometriosis. Hal ini diakibatkan terdapatnya gen abnormal pada tubuh wanita. Kelainan menstruasi, misalnya menoragia atau hipermenore, dapat berpengaruh pada sistem hormonal tubuh. Tubuh merespon berupa gangguan sekresi estrogen serta progesteron, yang akan mengganggu pertumbuhan sel-sel endometrium. Seperti halnya pertumbuhan sel-sel endometrium, sel-sel endometrium ini biasanya tumbuh dengan meningkatnya kadar estrogen dan progesteron pada tubuh.

g. Kegemukan

Wanita gemuk biasanya mengalami anovulasi kronis atau ketidakteraturan menstruasi kronis. Hal ini tidak hanya memberikan pengaruh pada persalinan, tetapi juga faktor hormonal yang memberikan pengaruh padanya (karyadi 2009). Perubahan hormonal atau perubahan pada sistem reproduksi dapat mengakibatkan timbunan lemak pada

wanita obesitas. Penimbunan lemak mengakibatkan produksi hormon, terutama estrogen (kadarusman, 2009).

h. Konsumsi alkohol

Studi telah menemukan konsumsi alkohol memiliki potensi untuk memberikan peningkatan pada kadar estrogen, efek yang dapat mengakibatkan pelepasan prostaglandin (zat yang kontrak otot-otot rahim).

2.3.5 Derajat Dismenore

Intensitas nyeri (skala nyeri) merupakan gambaran derajat nyeri yang dirasakan individu. Pengukuran intensitas nyeri sangat subjektif serta individual, kemudian kemungkinan nyeri dengan intensitas yang sama dirasakan sangat berbeda oleh dua orang yang berbeda (Septiani, 2011).

Terdapat 3 tingkatan dalam dismonere, yaitu:

1. Dismenore ringan

Seseorang masih bisa menoleransi rasa sakit karena ia mengalami rasa sakit atau rasa sakitnya masih di ambang iritasi dan dapat terus bekerja setiap hari selama beberapa waktu. Nyeri haid ringan memiliki skala nyeri 1 hingga 3.

2. Dismenore sedang

Seseorang mulai merespons rasa sakit dengan mengerang serta menekan area yang sakit. Obat penghilang rasa sakit diperlukan tanpa melepaskan pekerjaan. Dismenore sedang adalah ukuran 4 hingga 6 rasa sakit.

3. Dismenore berat

Sakit perut dengan hot flashes, tidak lagi dapat melakukan tugas-tugas normal, mungkin memerlukan beberapa hari istirahat, serta bisa diikuti dengan sakit kepala, migrain, pingsan, diare, depresi, mual. Nyeri haid yang parah memiliki skala nyeri 7 hingga 10.

2.3.6 Penatalaksanaan

Judha (2012) berpendapat, penatalaksanaan yang bisa dilakukan pada pasien yang mengidap dismonere yaitu:

a. Penjelasan dan nasihat

Nyeri haid harus diberikan penjelasan kepada pasien sebagai gangguan yang tidak sehat. Mampu mendiskusikan dan menjelaskan gaya hidup pasien, pekerjaan, aktivitas, lingkungan, dll. Kemungkinan informasi yang salah tentang menstruasi dan adanya barang terlarang terkait menstruasi. Diet sehat, istirahat yang cukup, serta saran olahraga dapat memberikan bantuan meminimalisir kram menstruasi.

b. Pemberian obat analgetik

Banyak analgesik sirkulasi yang bisa diberikan untuk terapi simptomatik. Nyeri hebat membutuhkan istirahat serta kompres panas pada perut bagian bawah untuk memberikan pengurangan pada keluhan. Analgesik yang sering diberikan merupakan gabungan aspirin serta fenacetin serta kafein. Penatalaksanaan farmakologis, terutama untuk meredakan dismenore: dengan pemberian analgetik, terapi hormonal, dan pelebaran serviks prostaglandin obat nonsteroid. Obat-obatan yang digunakan untuk

meredakan kram menstruasi meliputi: Obat penghilang rasa sakit (analgesik) Obat antiinflamasi nonsteroid (NSAI) (Prawiharjo, 2015).

c. Terapi hormonal

Tujuan terapi hormon ialah untuk mengontrol ovulasi. Tindakan ini perlu membantu pasien melakukan tugas-tugas penting tanpa gangguan, baik untuk tujuan membuktikan gangguan telah terjadi, sebenarnya dismenore primer, atau selama menstruasi, jika bersifat sementara.

d. Terapi alternative

Menurut Laila (2011), ada juga pengobatan nonfarmakologis. Yaitu, kompres panas, relaksasi, olahraga, air minum, pijat, yoga, teknik relaksasi, aromaterapi dalam ranah nyeri dan kram.

2.4 Konsep Senam Yoga

2.4.1 Definisi Senam Yoga

Kata yoga berasal dari kata etimologis yuj (Sansekerta) dan yoke (Inggris), yang memiliki artian "penyatuan". Yoga lebih tinggi, transendental, dan berarti penyatuan kesadaran manusia dengan kesakralan yang lebih abadi. Panini berpendapat, yoga berasal dari bahasa Sansekerta yuj, yang memiliki tiga arti berbeda: penyerapan (yujyate), koneksi (yunakti), dan kontrol (yojyanti). Namun, makna penting yang biasa digunakan adalah "meditasi" (dhyana) serta kesatuan (yukti) (Matius: 2010).

2.4.2 Sejarah Yoga

Yoga merupakan suatu teknik olah tubuh yang berasal dari India. Yoga dapat memelihara kesehatan dengan menciptakan harmonisasi tubuh dan pikiran. Harmonisasi tubuh dan pikiran tersebut terjadi melalui kemampuannya memberikan pengaruh pada level *Gamma Aminobutyric Acid* (GABA) pada otak (Sanjiwani, 2017).

Penyebab dismenore yaitu selain adanya kontraksi disritmik pada otot uterus dan hipoksia jaringan yang terjadi oleh tidak seimbangnya kerja saraf simpatis, juga karena serviks yang hipertonus serta kondisi psikosomatis seperti ansietas dan tekanan yang dialami para remaja. Hal ini semua memberikan peningkatan pada produksi prostaglandin yang memberikan peningkatan pada sensitivitas endometrium, mengakibatkan peningkatan kontraksi dengan atau tanpa dirasakannya dismenore (Sanjiwani, 2017).

Yoga memperbaiki ketidakseimbangan sistem saraf autonom dan mengontrol aktivitas saraf simpatis yang berlebih. Yoga dapat mengontrol hiperaktivitas dan kontraksi disritmik uterus yang mencetuskan dismenore. Pada kondisi ini Yoga memberikan kontrol yang lebih pada saraf parasimpatis sehingga kondisi uterus dapat lebih stabil. Yoga juga berperan dalam mekanisme *gate control* nyeri (Sanjiwani, 2017).

Intervensi yang menerapkan teknik memberikan peningkatan pada relaksasi tersebut memang tidak secara langsung memengaruhi hormon reproduksi, tetapi memberikan pengaruh pada kadar hormon endorfin sebagai anti nyeri alami dalam tubuh. Ketika berada pada siklus menstruasi, maka individu akan mengalami respons yang lebih

emosional baik dari pengaruh dalam diri maupun dari lingkungan. Pada kondisi tersebut, yoga menenangkan pikiran sehingga kondisi emosional dapat dikontrol saat siklus menstruasi berlangsung (Sanjiwani, 2017).

Yoga merupakan perpaduan gerakan tubuh dinamis juga pelan dan dipadukan dengan teknik nafas. Dampaknya ialah selama penerapannya oksigen lebih banyak terserap, pikiran terpelihara, dan saraf parasimpatis menjadi lebih dominan yang juga dapat menyeimbangkan aktivitas uterus. Yoga dapat membantu menyeimbangkan fleksibilitas otot tubuh, pernafasan, dan pikiran sehingga tercipta harmonisasi tubuh dan pikiran dalam mengatasi nyeri karena menekan prostaglandin dan mediator inflamasi (Sanjiwani, 2017).

Yoga merupakan aktivitas menggerakkan badan yang berdampak pada diproduksinya endorphin yang akan ditangkap oleh reseptor hipotalamus sehingga memberikan pengurangan pada sensasi nyeri serta mengendalikan emosi (Sanjiwani, 2017). Yoga dapat memberikan pengurangan pada sensasi nyeri karena dapat memberikan efek relaksasi dengan memberikan penurunan pada aktivitas saraf simpatis, memberikan penurunan pada denyut nadi, dan memberikan peningkatan pada volume pernafasan. Teknis nafas dalam yang diterapkan seiring dengan gerakan tubuh selama yoga berlangsung dapat memberikan suplai oksigen ekstra kepada tubuh sehingga tubuh dapat melepas endorphin yang merupakan hormon untuk memberikan efek kenyamanan (Sanjiwani, 2017).

2.4.3 Manfaat Yoga

Secara umum yoga memiliki 3 manfaat, yaitu untuk jangka panjang, fisik, serta psikologis.

a. Manfaat Yoga bagi Organ Tubuh

1. Sistem pernafasan

Beberapa manfaat yoga dalam sistem pernafasan yaitu peningkatan kapasitas pernafasan, peningkatan regulasi pernafasan, peningkatan suplai oksigen, serta latihan pernafasan yoga lengkap yang dikombinasikan dengan asana terapeutik (Somvir: 2006) dalam (Dwitayasa, I. M. 2020).

2. Jantung

Melakukan yoga memberikan manfaat langsung bagi jantung. Artinya, memperlambat atau frekuensi detak jantung (efek kronotropik suara) serta memberikan peningkatan pada kekuatan kontraksi jantung (efek kontraksi positif), petugas yoga memiliki denyut nadi yang relatif lambat seperti seorang atlet meningkat (Somvir: 2006)

3. Pembuluh darah

Manfaat yoga untuk pembuluh darah sangat membantu dalam mengembalikan darah ke jantung, memperbaiki pembuluh darah kecil dan memberikan peningkatan pada sirkulasi darah ke tingkat sel, membersihkan persepsi kolesterol, memberikan peningkatan pada sirkulasi darah serta menormalkan tekanan darah (Somvir: 2006).
Darah Pengaruh latihan yoga pada sel darah merah yaitu memperkayanya dengan oksigen sehingga oksigen dalam sel

meningkat. Yoga juga mengaktifkan sel darah putih sebagai mekanisme pertahanan dalam tubuh, membuatnya lebih aktif. Itu juga membuat distribusi serta aliran darah semakin seragam (Somvir: 2006)

b. Manfaat Yoga bagi Fisik

a. Kekuatan dan Daya Tahan Tubuh

Beberapa gaya yoga, termasuk Ashtanga serta Power Yoga, lebih kuat daripada yang lain. Menjalankan salah satu gaya ini akan memberikan bantuan pada membangun otot. Gaya yoga lainnya, seperti ryengga, yang memberikan pengurangan pada gerakan dan fokus pada posisi yang lebih tepat, dapat memberikan peningkatan pada stamina dan daya tahan (Somvir: 2006).

b. Postur

Saat fleksibilitas serta kekuatan meningkat, postur akan meningkat. Gaya berdiri serta duduk yang berbeda mengembangkan kekuatan inti (Somvir: 2006)

c. Manfaat Yoga bagi Psikis

a. Memberikan pengurangan pada Stres dan Lebih Tenang

Beberapa gaya yoga sering menggunakan teknik meditasi khusus untuk menenangkan pikiran yang stres. Gaya yoga lainnya juga mengandalkan teknik pernapasan dalam untuk menciptakan dan fokus pada pikiran. Beberapa manfaat yoga anti-stres terkait dengan biokimia. Misalnya, respons terhadap stres adalah penurunan hormon katekolamin yang diproduksi oleh kelenjar adrenal. Ini memberikan penurunan pada tingkat neurotransmitter,

hormon, dopamin, norepinefrin, dan epinefrin, memberikan kesan tenang (Somvir: 2006).

b. Konsentrasi dan mood yang lebih baik

Hampir semua siswa yang mengikuti kelas yoga merasa lebih bahagia serta puas. Manfaat yoga yaitu memberikan peningkatan pada aliran oksigen ke otak. Yoga direkomendasikan sebagai pengobatan paliatif untuk gejala gangguan obsesif kompulsif dan gangguan tersebut (Somvir: 2006).

2.4.4 Klasifikasi Yoga

Kategori yoga dapat dibagi pada dua kategori: klasifikasi yoga berdasarkan agama Hindu serta klasifikasi yoga yang berkembang di masyarakat. Berikut ini adalah penjelasan klasifikasi dari masing-masing yoga.

1. Klasifikasi Yoga Menurut Agama Hindu

Berdasarkan buku Yoga Asanas serta Meditasi karangan I Made Ariasa Giri, Aaraan yoga termasuk dalam literatur Hindu. Beberapa literatur Hindu tersebut yaitu Upanisad, Bhagavad Gita, Yoga sutra serta Hatta Yoga.

2. Tahapan Yoga

Ada langkah yang Anda lalui saat melakukan yoga, yang disebut Astang Yoga. Astanga Yoga berarti langkah 8 dari latihan yoga. Bagian-bagian dari Astanga Yoga yaitu sebagai berikut:

a. Panca Yama Brata

Panca yama Brata merupakan 5 tingkat pengendalian diri tubuh yang perlu dipraktikkan semuanya. Tanpa mengikuti tabu dasar ini, seseorang takkan bisa mencapai level selanjutnya. Lima Yama Bratha ini dijelaskan dengan

jasas dalam Patanjali Yoga Sutras (Saraswati: 1996) dalam (Astuti, K. W. 2019)

b. Panca Niyama Bratha Panca

Nyama Brata adalah pendukung lima tingkat pengendalian diri mental dan tabu dasar.

c. Asana

Asana merupakan postur duduk saat melakukan yoga. Posisi duduk tidak memerlukan posisi duduk tertentu, namun selama tidak mengganggu penguatan konsentrasi serta kekuatan mental serta rasa nyeri di badan sebab posisi duduk paksa, maka dibiarkan posisi duduk nyaman yang paling disukai siswa. Selain itu, postur duduk telah lama mampu mengontrol sistem saraf dan menghindari guncangan pikiran.

d. Pranayama

Pranayama merupakan pengaturan divergensi dan divergensi paru-paru melalui lubang hidung untuk menyebarkan prana (energi) ke seluruh tubuh. Orang-orang membuat suara istirahat dan suara pernapasan. Dalam bahasa Sansekerta, So berarti energi alam semesta serta Ham berarti ego (atau). Artinya setiap detik manusia mengingat energi dirinya dan alam semesta.

e. Pratyahara

Karena Pratyahara adalah perolehan panca indera oleh pikiran, segala sesuatu yang ditransmisikan indra ke otak melalui pikiran tidak memberikan pengaruh pada pikiran. Panca indera tersebut adalah indera pendengaran, penglihatan, penciuman, pengecap lidah, serta kulit. Secara umum, sensasi memberikan pengaruh pada pikiran dan kemudian memicu

keinginan untuk bersenang-senang. Yoga memiliki tujuan untuk memutus mata rantai proses berpikir yang mengarah pada hasrat akan rangsangan saraf (desire) dan membebaskan pikiran dari keterkejutan (Saraswati:1996).

f. Dharana

Dharana berarti pengendalian pikiran dan memusatkan perhatian pada apa yang Anda fokuskan. Subjeknya bisa tubuh kita, misalnya, antara "jaring pohon dan" atau alis mata ketiga dari rumput dalam kepercayaan sekolah rumput. Bisa juga berupa "rattle panon" atau ujung hidung (atas) sebagai objek yang paling dekat dengan mata. Benda-benda lain di luar tubuh manusia, seperti bintang, bulan, matahari dan gunung. Penggunaan bintang dalam hal-hal akan membantu petugas memperkuat posisi dan keyakinan mereka pada ajaran hukum. Ketika bulan digunakan untuk membimbing kedamaian batin, matahari digunakan untuk kekuatan fisik dan kemakmuran gunung. Objek di luar tubuh, seperti patung dan gambar dewa, guru spiritual, dll., membantu menyerap getaran ilahi dari objek yang digambarnya. Kemampuan melakukan Dharana dengan baik membuat lebih mudah untuk mencapai Dhyana dan Samadhi (Saraswati:1996)

g. Dhyana

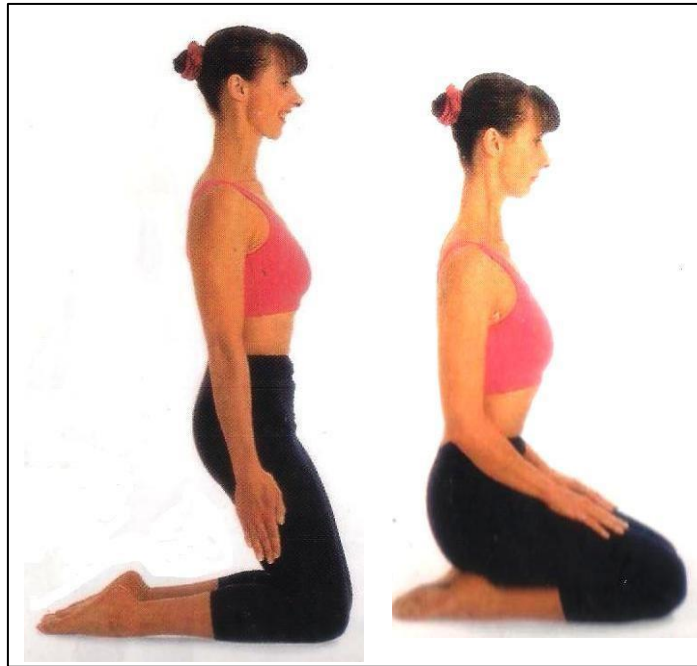
Dhyana tidak tunduk pada gangguan dan rayuan dengan objek lain, dan aliran pemikiran baik nyata maupun tidak nyata terus berlabuh pada objek yang dikatakan dalam Darana. Lima Indorear kebingungan dan godaan nyata melalui salah satu pendengaran, penglihatan, penciuman, rasa lidah, atau rasa kulit (Saraswati:1996).

h. Samadhi

Samadhi merupakan tingk tertinggi dari Astanggayoga, yang terbagi menjadi dua keadaan, Samprajnattasamadhi atau Sabijasadhi, saat pelaku yoga masih dalam keadaan sadar, serta Asamprajnatasamadhi atau Nirbijasadhi merupakan keadaan bawah sadar dari petugas itu sendiri serta lingkungan. Karena hatinya penuh dengan kebahagiaan yang tiada tara (Saraswati:1996)

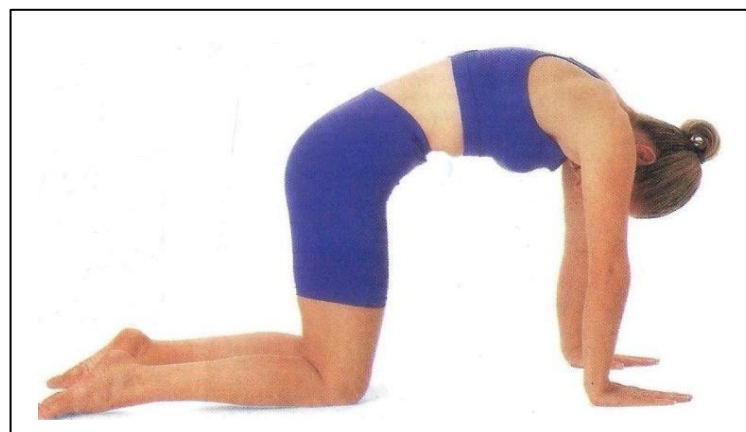
Pada nyeri haid teknik olah tubuh dalam yoga lebih difokuskan pada area tubuh sekitar abdomen dengan melakukan gerakan asana (Sanjiwani, 2017). Penerapan Yoga Asanas dengan kombinasi teknik yang berbeda dapat diterapkan untuk mengatasi keluhan dismenore (Sanjiwani, 2017).

1. Vajrasana : pose asana ini menghantarkan aliran darah dan impuls saraf pada daerah pelvis dan menguatkan otot pelvis. Pose ini memberikan efek pada saraf yang bekerja pada organ genital dan mampu memberikan pengurangan pada keluhan menstruasi (Sanjiwani, 2017). Vajrasana atau postur batu karang adalah dasar dari postur berlutut (Butler, 2006).



Gambar 1. Postur Batu Karang (Vajrasana) (Butler, 2006).

2. Marjarisana : pose yoga ini adalah gerakan lembut untuk organ reproduksi wanita dan membantu memberikan penurunan pada sensasi kram ketika haid (Sanjiwani, 2017).



Gambar 2. Posisi Kucing (Marjariasana) (Butler, 2006 dan Widdowson, 2004).

3. Bhujangasana : pose ini membantu mengatasi gangguan menstruasi (Sanjiwani, 2017).

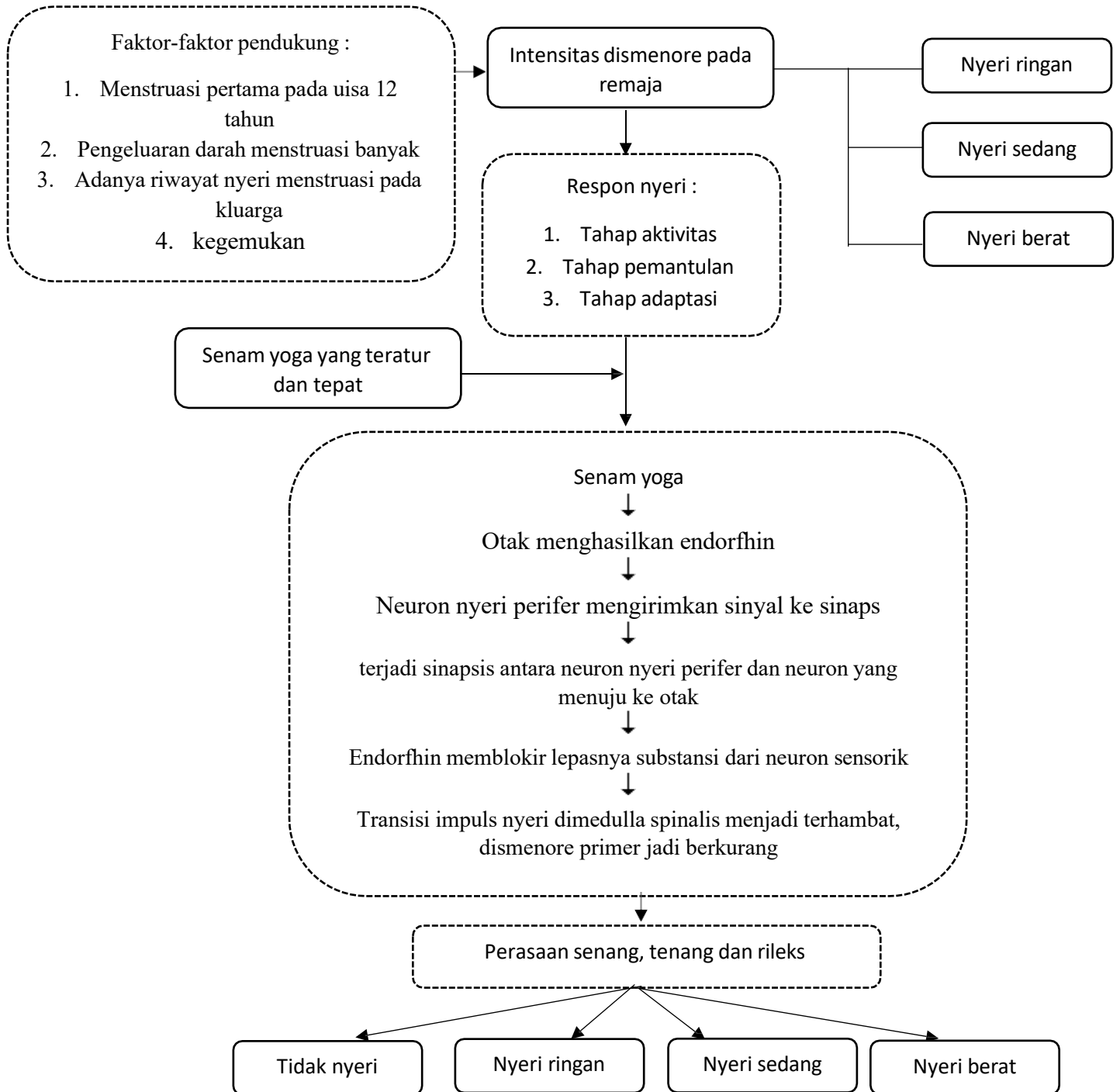


Gambar 3. Posisi Kobra (Bhujangasana) (Butler, 2006).

Gerakan – gerakan yang dilakukan pada Asana Yoga membantu memberikan solusi untuk keluhan dismenore karena pose-pose yang diterapkan mampu menambah suplai darah pada organ sehingga oksigen ke jaringan organ tersebut juga meningkat dan mengatasi hipoksia jaringan yang merupakan salah satu penyebab timbulnya kram pada otot uterus ketika dismenore terjadi (Sanjiwani, 2017)

2.5 Kerangka Konseptual

Berdasarkan tinjauan pustaka, di bentuklah kerangka konseptual meliputi:



2.1 Bagan kerangka konseptual

Sumber : Judha 2012, Sanjiwani 2017, Prayitno 2014 ,Septiani 2011.