

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja Putri

1. Defenisi Remaja Putri

Remaja merupakan kelompok potensial yang perlu mendapat perhatian serius karena remaja dianggap sebagai kelompok yang mempunyai resiko secara seksual maupun kesehatan reproduksi dimana mereka memiliki rasa keingintahuan yang besar dan ingin mencoba sesuatu yang baru. Masa remaja merupakan periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik, psikologis maupun intelektual (Hapsari, 2019).

Definisi remaja menurut WHO adalah penduduk dalam rentangusia 10-19 tahun, sedangkan menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014 remaja merupakan penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun. Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) memiliki pengertian sendiri mengenai remaja, menurut BKKBN remaja didefinisikan sebagai penduduk dalam rentang usia 10-24 dan belum menikah (Basri et al., 2022).

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak hingga dewasa. Berbagai perubahan fisiologis, sosial dan emosional pada saat itu telah terjadi perkembangan hormonal(Zuleha Amdadi et al., 2021)

Istilah yang digunakan di indonesia para ahli psikologi juga bermacam-macam pendapat tentang defenisi remaja. Disini dapat diajukan batasan remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak dengan dewasa yang mengalami perkembangan semua aspek/fungsi untuk memasuki masa dewasa (Ayu, 2018)

Menurut WHO dalam buku (Hikmadayani et al., 2023) mendefiniskan remaja dengan lebih konseptual, secara umum dapat diartikan remaja adalah suatu masa di mana:

1. Biologis, Individu berkembang dari saat pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai kematangan seksual.
2. Psikologis, Individu mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari kanak-kanak menjadi dewasa.
3. Ekonomi, Terjadi peralihan dari ketergantungan sosial- ekonomi yang penuh kepada keadaan yang relatif lebih mandiri.

Peran dokter dan bidan memberikan pelayanan kesehatan yang menyeluruh dan paripurna bagi seorang wanita yang berkaitan dengan kesehatan reproduksinya baik di masa tidak hamil, ataupun dimasa hamil, hamil dan nifas , disadari bahwa kesehatan perempuan kondisi yang mutlak harus diperhatikan. (Pulungan et al., 2020)

2. Klasifikasi Remaja

Menurut The Health Research dan Service Administration Guideliens Amerika serikat rentang usia remaja yaitu 11-21 tahun serta terbagi menjadi tiga tahap, yakni remaja awal (11-14 tahun), remaja menengah (15-17 tahun) remaja akhir (18-21 tahun)(Umami, 2019)

Masa remaja adalah masa penting dalam perjalanan setiap kehidupan manusia. Golongan umur ini penting karena menjadi jembatan antara masa kanak-kanak yang bebas menuju masa dewasa yang menuntut tanggung jawab. Masa remaja atau pubertas adalah usia sekitar 10-19 tahun serta merupakan perubahan dari masa kanak-anak menjadi dewasa(Hamdanah, 2022)

Remaja merupakan salah satu fase hidup setiap individu. Pada usia remaja, seseorang mulai mengalami perubahan seperti perubahan fisik, perubahan psikologi, perubahan psikososial pubertas dan menstruasi dan ini salah satu fase normal bagi remaja karena suatu perkembangan bagi remaja(Vidiadari, 2022)

B. DISMENOIRE

1. Defenisi Dismenorea

Secara etimologi *dismenore* berasal dari bahasa Yunani kuno (Greek). "Dys" berarti sulit, nyeri, abnormal. "Meno" berarti bulan dan "orhea" berarti aliran atau arus. Dari kata-kata tersebut, secara singkat *dismenore* didefinisikan sebagai aliran menstruasi yang sulit atau menstuarasi yang mengalami nyeri. *Dismenore* juga dapat diartikan sebagai kram, atau nyeri pada perut bagian bawah yang dialami oleh wanita sebelum maupun selama menstruasi tanpa disertai tanda patologi. Banyak wanita yang merasakan ketidaknyaman dismenore lebih tinggi, dengan nyeri yang sering kali dirasakan di punggung bawah dan menjalar ke bawah hingga ke bagian bawah hingga ke bagian atas tungkai (Swandari, 2022)

Menstruasi adalah pelepasan dinding rahim (endometrium) yang disertai dengan pendarahan dan terjadi secara berulang-ulang setiap bulan kecuali pada saat kehamilan (Villasari, 2021)

Ada berbagai macam teori yang mencoba untuk menjelaskan mengapa bisa timbul dismenorea. Teori yang paling mendekati adalah yang menyatakan bahwa saat menjelang menstruasi tubuh wanita menghasilkan suatu zat yang disebut prostaglandin. Zat tersebut mempunyai fungsi yang salah satunya adalah membuat dinding rahim berkontraksi dan pembuluh darah sekitarnya terjepit (konstriksi) yang menimbulkan iskemi jaringan. Intensitas kontraksi ini berbeda-beda tiap individu dan bila berlebihan akan menimbulkan nyeri saat menstruasi (Nur Hidayah, 2019)

Dismenorea disebut juga kram menstruasi atau nyeri menstruasi. Dalam bahasa Inggris, dismenorea sering disebut sebagai "painful period" atau menstruasi yang menyakitkan (American College of Obstetricians and Gynecologists, 2015). Proses ini sebenarnya merupakan bagian normal proses menstruasi, dan biasanya mulai dirasakan ketika mulai perdarahan dan terus berlangsung hingga 32-48 jam. Sebagian besar perempuan yang menstruasi pernah mengalami dismenorea dalam derajat keparahan yang berbeda-beda (Armayanti, 2021)

Masa remaja adalah usia dimana anak-anak sudah tidak ada lagi merasa berada dibawah level yang lebih tua, pertumbuhan dan perkembangan remaja sangatlah pesat, baik secara fisik maupun psikologis yang ditandai dengan ciri-ciri kematangan reproduksi organ tubuh termasuk wanita yang mengalami menstruasi. Dalam kondisi hal seperti ini beberapa wanita remaja akan mengalami ketidaknyamanan sebelum atau haid yang disebut dengan dismenore (Retty Nirmala Santiasari, 2019)

Namun rasa sakit atau kram yang dirasakan wanita tidak hanya dibagian perut, beberapa perempuan sering merasakannya pada punggung bagian bawah, pinggang, panggul, otot paha atas, hingga betis. Gejala yang diberikan yaitu berupa bagian perut yang dicengkram atau diremas-remas, sakit kepala, berdenyut, mual, muntah, sakit di punggung bagian bawah, diare bahkan ada yang pingsan. Rasa sakit yang dimaksud itu biasanya dialami di hari 1-2 hari haid (Astri Yunita, 2021)

Faktor yang diduga menjadi penyebab nyeri haid diantaranya adalah kejiwaan, konstitusi (Anemia, penyakit menahun) endokrin dan alergi (Wildayani, 2023)

2. Patofisiologi dismenorea

Meskipun patofisiologi dismenorea belum sepenuhnya diketahui, bukti saat ini yaitu pengupasan endometrium meningkatkan peningkatan sekresi prostaglandin. Akibat prostaglandin meningkat terjadi kontraksi miometrium dan vasokonstriksi yang menyebabkan iskemia uterus dan produksi metabolik anaerobik sehingga terjadi hipersentisasi serabut nyeri maka terjadi dismenore (Ernawati et al., 2017). Namun demikian, penyebab yang teridentifikasi diyakini disebabkan oleh hipersekresi PG dari lapisan rahim. PG menyebabkan nyeri dengan meningkatkan kontraksi uterus dan tekanan uterus. Gangguan perfusi uterus, iskemia, hipoksia, dan metabolit dari metabolisme anaerobik juga mungkin berperan dalam penyebab nyeri. Peningkatan kolagenase, sitokin inflamasi, dan matriks metalloproteinase di endometrium dikaitkan dengan penurunan progesteron dan estradiol saat menstruasi. Kerusakan jaringan endometrium selanjutnya melepaskan

fosfolipid, yang diubah menjadi asam arakidonat. Asam arakidonat diubah menjadi prostasiklin, PG, dan tromboksan melalui sikooksigenase. Yang menyebabkan kontraksi uterus. (Ernawati et al., 2017)

Dismenore terjadi akibat meningkatnya konsentrasi prostaglandin pada darah haid sehingga meningkatkan kontraksi uterus. Kontraksi uterus ini lama kelamaan menjadi tidak teratur atau disritmik yang mengakibatkan otot dinding rahim menjadi kaku dan tegang diikuti dengan vasokonstriksi pembuluh darah atau penyempitan pembuluh darah sekitar sehingga akan menimbulkan nyeri pada bagian supra pubik (Andayani et al., 2018)

3. Tanda dan Gejala Dismenorea

Tanda dan gejala dismenore menurut Wulandari, 2021 yaitu :

- 1). Nyeri pada perut yang menjalar sampai ke punggung bagian bawah dan tungkai
- 2). Nyeri yang dirasakan seperti kram bisa hilang timbul atau bisa juga nyeri tumpul yang ada secara terus-menerus.
- 3). Nyeri mulai timbul sesaat sebelum dan atau selama menstruasi serta mencapai puncaknya dalam waktu 24 jam dan setelah 2 hari akan menghilang.
- 4). Dismenorea sering disertai sakit kepala, mual, sembelit, diare, sering berkemih dan kadang sampai terjadi muntah.
- 5). Pertambahan umur dan kehamilan akan menyebabkan menghilangnya dismenore primer. Hal ini disebabkan oleh adanya kemunduran saraf rahim karena penuaan dan hilangnya sebagian saraf pada akhir kehamilan.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi dismenore ini mungkin termasuk merokok, usia menarche yang lebih dini, riwayat keluarga, periode menstruasi yang berkepanjangan, obesitas, dan konsumsi alkohol, depresi dan stress juga terbukti dalam resiko faktor dismenore (Vidiadari, 2022)

4. Derajat Dismenore

a. Dismenorea Ringan

Seseorang akan mengalami nyeri atau nyeri masih dapat ditolerir karena masih berada pada ambang rangsang, berlangsung beberapa saat dan dapat melanjutkan kerja sehari-hari.

Dismenorea ringan terdapat pada skala nyeri 1-3.

b. Dismenorea Sedang

Seseorang mulai merespon nyerinya dengan merintih dan menekan-nekan bagian yang nyeri, diperlukan obat penghilang rasa nyeri tanpa perlu meninggalkan aktivitasnya.

Dismenorea sedang terdapat pada skala nyeri 4-6

c. Dismenorea Berat

Seseorang mengeluh karena adanya rasa terbakar dan ada kemungkinan seseorang tidak akan mampu lagi melakukan pekerjaan biasa dan perlu istirahat beberapa hari.

Dismenorea berat ada di skala 7-10

Pada Hari pertama hingga ke-3, darah menstruasi akan lebih banyak. Pada saat ini, biasanya wanita akan merasakan nyeri atau kram pada bagian perut, panggul, kaki, dan punggung.

Kebanyakan wanita mengalami tingkat nyeri yang bervariasi atau berbeda, untuk beberapa wanita hal itu muncul dalam bentuk rasa ketidaknyamanan dan untuk sebagian wanita lainnya merasakan rasa sakit yang dapat menghentikan kegiatan sehari-hari (Isnaini Putri, 2022)

Dismenore jika tidak segera diberikan suatu tindakan dapat memiliki dampak pada terganggunya kegiatan sehari-hari, jika pada usia remaja dapat mengganggu konsentrasi belajar siswa (Muchlisatun Ummiyati, 2023)

5. Penatalaksanaan Dismenore

1). Terapi Farmakologis

Pengobatan farmakologi pada nyeri haid dapat menggunakan obat analgetika atau obat anti sakit dan obat nonsteroid antiinflamasi inflamasi (NSAID) seperti asam mefenamat, ibuprofen, piroxicam dan lain lain.

2). Terapi Nonfarmakologis

Pengobatan nonfarmakologis dapat dilakukan dengan berolahraga, kompres hangat atau dingin, terapi musik, relaksasi dan mengkonsumsi jamu atau minuman herbal, secara nonfarmakologi dapat dilakukan kompres hangat, teknik relaksasi nafas dalam, yoga, akupressure, teknik imegenary, aromaterapi, teknik distraksi dan teknik counter pressure. Salah satu terapi farmakologi yang digunakan yaitu counter pressure karena memberikan pijatan yang kuat pada punggung badan. Metode ini salah satu metode yang dapat memberikan rasa nyaman pada wanita yang mengalami rasa nyeri haid sebab pijatan ini dapat meredakan nyeri dengan teori get control yaitu impuls nyeri dapat dihambat dengan pertahanan disepanjang sistem syaraf pusat(Mislioni et al., 2019)

C. NYERI

1. Defenisi Nyeri

Nyeri merupakan sensasi yang rumit, unik, universal, dan bersifat individual. Dikatakan bersifat individual karena respons individu terhadap sensasi nyeri beragam dan tidak bisa disamakan satu dengan yang lainnya. Hal tersebut menjadi dasar bagi perawat dalam mengatasi nyeri pada klien(Dian pratiwi et al., 2021)

Nyeri diartikan berbeda-beda antar individu, bergantung pada persepsinya. Walaupun demikian, ada satu kesamaan mengenai persepsi nyeri. Secara sederhana, nyeri dapat diartikan sebagai suatu sensasi yang tidak menyenangkan baik secara sensori maupun emosional yang berhubungan dengan adanya suatu kerusakan jaringan atau faktor lain, sehingga individu merasa tersiksa, menderita yang akhirnya akan mengganggu aktivitas sehari-hari, psikis, dan lain lain (Ningtyas et al., 2023.)

Defenisi nyeri seperti yang diajukan oleh perhimpunan internasional dalam mempelajari nyeri menekankan sifat kompleks nyeri sebagai suatu keadaan fisik, emosional psikologis(Putra, 2018)

Pengkajian Nyeri merupakan upaya menilai rasa nyeri sehingga didapatkan informasi yang lengkap dalam rangka menegakkan diagnosis nyeri, memilih

modalitas terapi yang sesuai dan melakukan evaluasi penatalaksanannya(Deswita, 2023)

Nyeri menstruasi atau dismenore sangat mengganggu aktivitas wanita, bahkan sering kali mengharuskan penderita untuk beristirahat dan meninggalkan aktivitas, untuk beberapa jam atau beberapa hari. Dismenore merupakan nyeri perut yang berasal dari kram rahim dan terjadi selama menstruasi. Masalah yang sering muncul dalam dismenore adalah tingkat penurunan nyerinya. Ketika nyeri itu timbul, beberapa efek akan muncul seperti sakit kepala, mual, sembelit atau diare dan sering berkemih, kadang sampai muntah(Bahrudin, 2018)

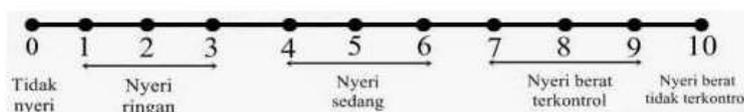
Manajemen nyeri dengan metode nonfarmakologis banyak digunakan untuk mengurangi nyeri. Massage atau pijatan ialah teknik lama yang sudah sering dipakai. Cara kerja massage yaitu dengan mnghalangi impuls nyeri menuju otaksehingga dapat meningkatkan hormon endorphin yang berguna untuk mengurangi nyeri(Fania Elsa Nabila, 2023)

Sensasi penglihatan, pendengaran, bau, rasa, sentuhan dan nyeri merupakan hasil stimulasi reseptor sensorik. Nyeeri adalah sensasi yang penting bagi tubuh. Provokasi saraf-saraf sensorik nyeri menghasilkan reaksi ketidaknyamanan, distress atau penderitaan(Yudiyanta, 2019)

2. Pengukuran Skala Nyeri

Penilaian intensitas nyeri dapat dilakukan dengan menggunakan skala sebagai berikut:

1. Skala Deskripsi

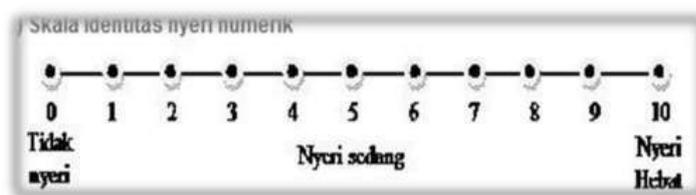


Gambar 1.1 Skala Deskripsi

Pada penilaian ini, peneliti menunjukkan klien skala tersebut dan meminta klien untuk memilih intensitas nyeri terbaru yang ia rasakan. Skala ini menggunakan angka-angka 0 sampai 10 untuk menggambarkan tingkat nyeri. Skala numerik verbal ini lebih bermanfaat pada periode pascabedah, karena secara alami verbal/kata-kata tidak terlalu mengandalkan koordinasi visual

dan motorik. Skala verbal menggunakan kata-kata dan bukan garis atau angka untuk menggambarkan tingkat nyeri. Skala yang digunakan dapat berupa tidak ada nyeri, sedang, parah. Hilang/redanya nyeri dapat dinyatakan sebagai sama sekali tidak hilang, sedikit berkurang, cukup berkurang, baik/nyeri hilang sama sekali.(Ningtyas et al., 2023.)

2. Skala numerik



Gambar 1.2 Skala Numerik

Skala yang paling efektif untuk mengkaji intensitas nyeri sebelum dan setelah intervensi terapeutik. Dianggap sederhana dan mudah dimengerti, sensitif terhadap dosis, jenis kelamin, dan perbedaan etnis. Lebih baik daripada VAS terutama untuk menilai nyeri akut. Namun, kekurangannya adalah keterbatasan pilihan kata untuk menggambarkan rasa nyeri, tidak memungkinkan untuk membedakan tingkat nyeri dengan lebih teliti dan dianggap terdapat jarak yang sama antar kata yang menggambarkan efek analgesik(Pinzon, 2018)

Penilaian nyeri yang dirasakan klien yaitu :

0 = Tidak ada rasa sakit. Merasa normal

1 = nyeri hampir tak terasa (sangat ringan) = Sangat ringan, seperti gigitan nyamuk. Sebagian besar waktu klien tidak pernah berpikir tentang rasa sakit

2 = (tidak menyenangkan) = nyeri ringan, seperti cubitan ringan pada kulit

3 = (bisa ditoleransi) = nyeri Sangat terasa, seperti pukulan ke hidung menyebabkan hidung berdarah, atau suntikan oleh dokter

4 = (menyedihkan) = Kuat, nyeri yang dalam, seperti sakit gigi atau rasa sakit dari sengatan lebah

5 = (sangat menyedihkan) = Kuat, dalam, nyeri yang menusuk, seperti pergelangan kaki terkilir

6 = (intens) = Kuat, dalam, nyeri yang menusuk begitu kuat sehingga tampaknya sebagian memengaruhi sebagian indra klien, menyebabkan tidak fokus, komunikasi terganggu

7 = (sangat intens) = Sama seperti 6 kecuali bahwa rasa sakit benar-benar mendominasi indra klien menyebabkan tidak dapat berkomunikasi dengan baik dan tak mampu melakukan perawatan diri

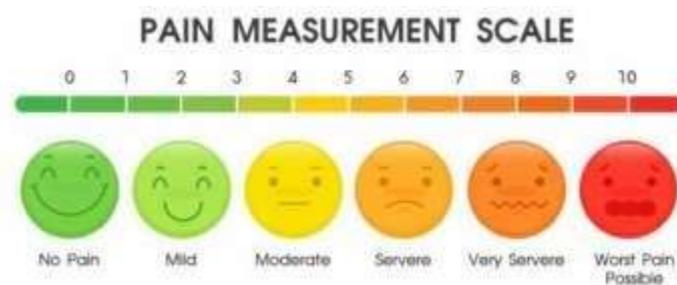
8 = (benar-benar mengerikan) = Nyeri begitu kuat sehingga klien tidak lagi dapat berpikir jernih, dan sering mengalami perubahan kepribadian yang parah jika sakit datang dan berlangsung lama

9 = (menyiksa tak tertahankan) = Nyeri begitu kuat sehingga klien tidak bisa mentolerirnya dan sampai-sampai menuntut untuk segera menghilangkan rasa sakit apapun caranya, tidak peduli apa efek samping atau risikonya

10 = (sakit tak terbayangkan tak dapat diungkapkan) = Nyeri begitu kuat tak sadarkan diri. Kebanyakan orang tidak pernah mengalami skala rasa sakit ini. Karena sudah keburu pingsan seperti mengalami kecelakaan parah, tangan hancur, dan kesadaran akan hilang sebagai akibat dari rasa sakit yang luar biasa parah.

3. Skala Wajah (Wong-Baker Faces Pain Rating Scale)

Penilaian nyeri menggunakan skala Wong-Baker sangatlah mudah namun perlu kejelian si penilai pada saat memperhatikan ekspresi wajah penderita karena penilaian menggunakan skala ini dilakukan dengan hanya melihat



ekspresi wajah penderita pada saat bertatap muka tanpa menanyakan keluhannya (Bhakti, 2023)

Skala Wong-Baker (berdasarkan ekspresi wajah) dapat dilihat dibawah :

Gambar 1.3 Skala Wajah (Wong-Baker Faces Pain Rating Scale)

Ekspresi wajah 1 : tidak merasa nyeri sama sekali

Ekspresi wajah 2 : nyeri hanya sedikit

Ekspresi wajah 3 : sedikit lebih nyeri

Ekspresi wajah 4 : jauh lebih nyeri

Ekspresi wajah 5 : jauh lebih nyeri sangat

Ekspresi wajah 6 : sangat nyeri luar biasa hingga penderita menangis.

D. COUNTER PRESSURE

1. Defenisi Counter Pressure

Counter Pressure adalah salah satu teknik yang dapat digunakan untuk mengurangi rasa nyeri. *Counter Pressure* terdiri dari dorongan kuat tetap yang diberikan pada titik di punggung bawah selama kontraksi, dengan menggunakan kepalantangan, pangkal telapak tangan, atau bendayang kuat atau tekanan yang dilakukan pada kedua paha bagian samping dengan menggunakan tangan yang dilakukan oleh penolong persalinan atau pemberi pelayanan kesehatan (Rejeki, 2018)

Counter pressur adalah pijatan tekanan kuat dengan cara meletakkan tumit tangan atau bagian datar dari tangan, atau juga menggunakan bola tenis padadaerah lumbal dimana ia mengalami sakit punggung. Tehnik massage conterpressure adalah tehnik massage untuk nyeri pinggang dengan metodenonfarmakologi (tradisional), yaitu dengn menekan persyarafan pada daerah nyeri pinggang, menggunakan kepalan tangan ke pinggang selama 20 menit denganposisi duduk. Dilakukan ketika respon mengalami kontraksi utrus(Nugroho et al., 2023

2. Tujuan Counter Pressure

Tujuan dari counter pressurre pada dismenore remaja yaitu membantu relaksasi dalam dan menurunkan nyeri, melancarkan sirkulasi darah ke seluruh tubuh, mengurangi rasa sakit dan kelelahan, menyehatkan dan menyeimbangkan kerja sitem organ tubuh, merangsang reseptor sensori di kulit dan otak, meningkatkan sirkulasi local, membantu penurunan katekolamin endogen

rangsangan terhadap serat eferen terhadap rangsangan nyeri, mengurangi rasa sakit menstruasi (Dismenore). (Rejeki, 2018)

Counter pressure bertujuan untuk mengurangi rasa nyeri secara alamiah. Pemberian message counter pressure pada daerah lumbal dapat menstimulasi serabut taktil dikulit sehingga sinyal nyeri haid dapat dihambat (Rindang Fitriana Ulfa, 2019)

3. Patofisiologi

Yaitu diberikannya block pada daerah nyeri sehingga nyeri dapat dikurangi dan pelaksanaan message yang benar dapat mengurangi nyeri serta mengurangi ketegangan otot dan individu dapat mempersepsikan message sebagai stimulus untuk rileks kemudian muncul respon relaksasi sehingga dapat terjadinya counter pressure. Teori gate control mengemukakan bahwa impuls nyeri dapat dihambat oleh mekanisme pertahanan disepanjang sistem saraf pusat. Terapi ini mampu untuk menutup dan menghambat sensasi nyeri saat kontraksi menuju saraf pusat. (Rejeki, 2018).

Massage pada punggung merangsang titik tertentu di sepanjang meridian medulla spinalis yang ditransmisikan melalui serabut besar ke formasio retikularis, thalamus dan sistem tubuh akan melepaskan endorfin. Endorfin merupakan neurotransmitter yang menghambat pengiriman rangsang nyeri dari sistem saraf tulang belakang sehingga dapat memblokir pesan nyeri ke pusat yang lebih tinggi dan dapat menurunkan sensasi nyeri (Rejeki, 2018)

Sistem saraf pusat merupakan suatu sistem yang berfungsi untuk menerima dan menerjemahkan informasi atau rangsangan dari sel sel saraf tepi yang tersebar diseluruh bagian tubuh yaitu:

- a. otak, yaitu organ tubuh yang berfungsi sebagai pusat kontrol tubuh. Organ vital ini bekerja dengan mengendalikan pikiran, sensasi, gerakan, kesadaran, serta daya ingat atau memori manusia. Otak terdiri dari otak besar (cerebrum), otak kecil (cerebellum) batang otak (brain stem) dan bagian-bagian kecil lainnya yang dilindungi oleh tulang tengkorak dan selaput otak (meninges).
- b. sumsum tulang belakang, yaitu bagian tubuh yang terdiri dari sekumpulan serabut saraf dan berfungsi untuk menghubungkan otak dan bagian tubuh lain

melalui batang otak. Sumsum tulang belakang berperan dalam mengirimkan sinyal dari otak ke bagian tubuh lainnya dan juga sebaliknya

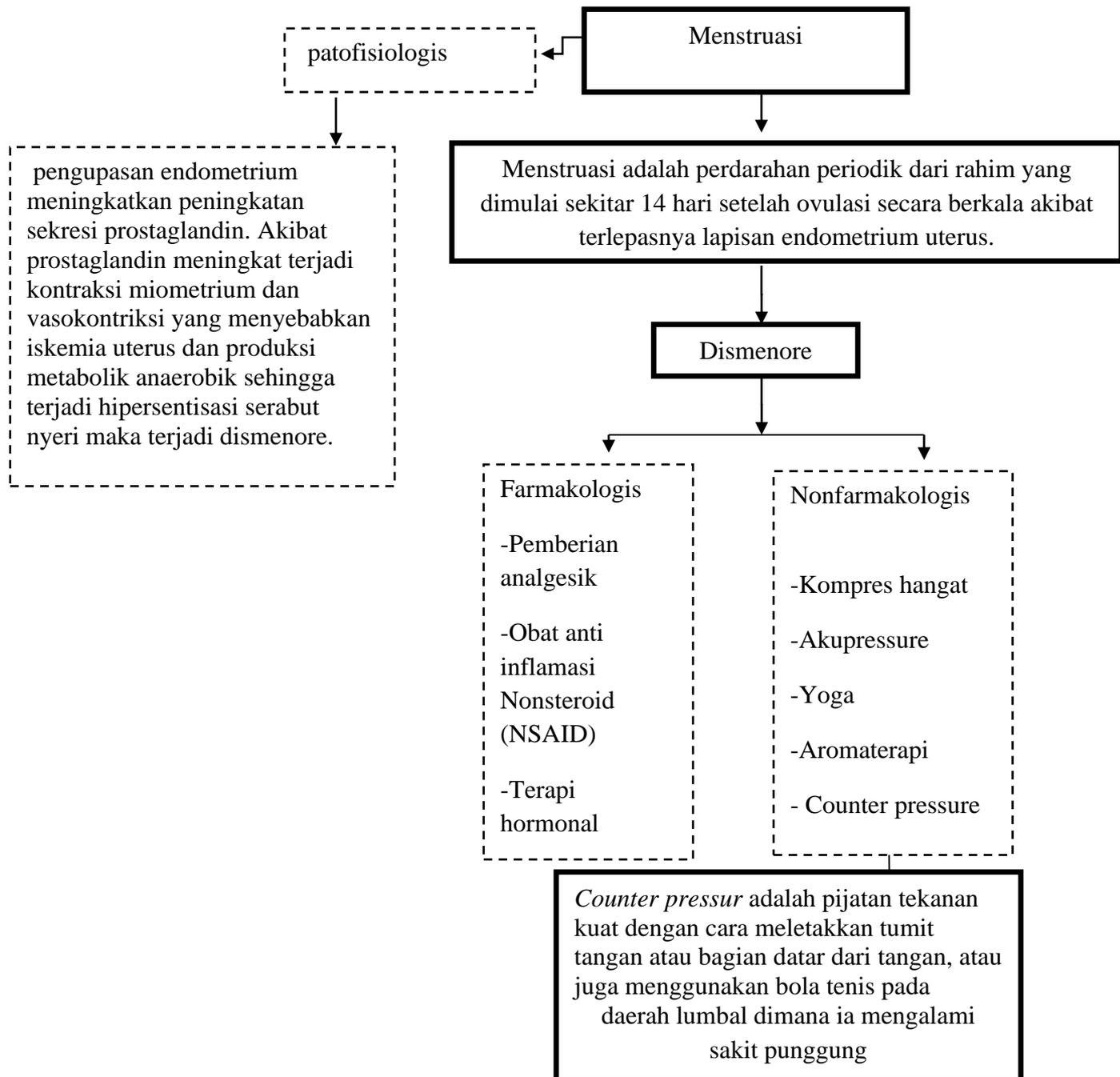
- c. neuron, yaitu unit kerja dari sistem saraf pusat manusia yang saling berkomunikasi dalam menghantarkan impuls saraf dan menghasilkan respons. Neuron terdiri dari tiga bagian dasar yaitu badan sel, dendrit, dan akson. Sistem saraf tepi atau saraf perifer adalah bagian dari sistem saraf manusia yang terdiri dari saraf yang bercabang keluar dari sistem saraf pusat. Berdasarkan cara kerjanya, sistem saraf tepi dapat dibedakan menjadi dua jenis yaitu:
 - a. sistem saraf somatik, yaitu sistem saraf yang bertugas menyampaikan informasi dari saraf motorik dan sensorik pada mata, telinga, kulit, dan otot menuju sistem saraf pusat dan membawa instruksi dari otak untuk menghasilkan suatu respons. Sistem saraf ini mengontrol semua gerakan yang disadari
 - b. sistem saraf otonom, yaitu sistem saraf yang mengendalikan kerja kelenjar atau organ dalam tubuh secara tidak sadar. Sistem saraf otonom terdiri dari dua cabang, yaitu sistem simpatik untuk mengatur respons tubuh saat terjadi ancaman atau stress (flight or fight) dan sistem parasimpatik untuk mengatur organ dalam tubuh agar dapat bekerja secara optimal dan rileks (rest and digest)(Nurhastuti, Iswari, 2018)

4. Penatalaksanaan

Langkah-langkah melakukan counter pressure sebagai berikut :

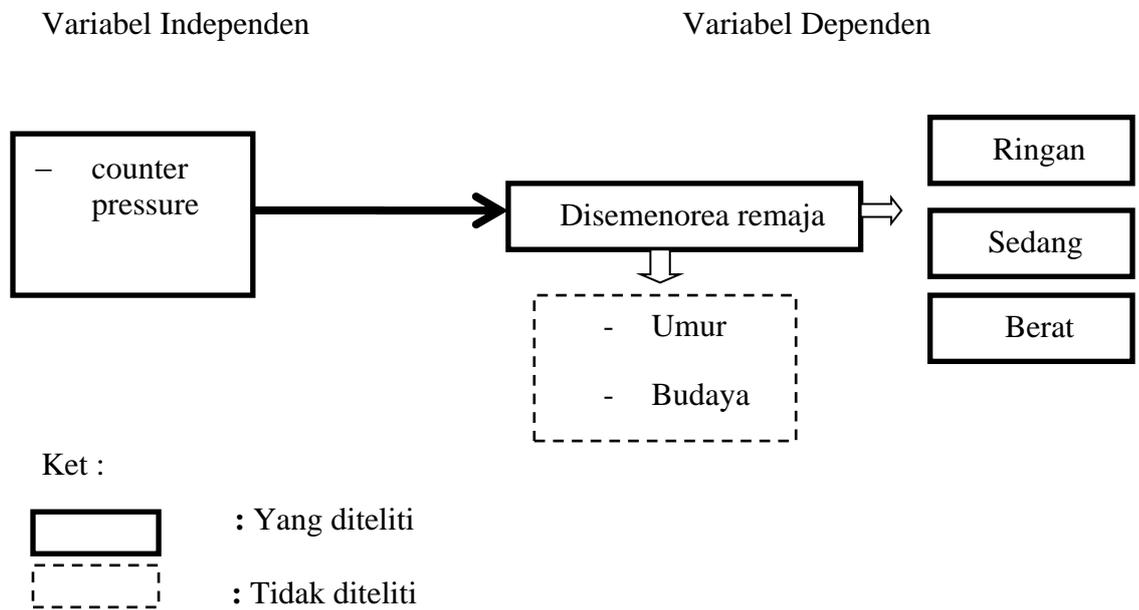
- a. Memberitahukan langkah yang akan dilakukan dan tujuannya
- b. Mengajukan mencari posisi yang nyaman seperti posisi menunduk ataupun duduk
- c. Mencuci tangan
- d. Menekan daerah sakrum secara mantap dengan pangkal atau kepalan salah satu telapak tangan, lepaskan dan tekan lagi begitu seterusnya selama 20 menit
- e. Mengevaluasi teknik message counter pressure tersebut(Rejeki, 2018)

E. Kerangka Teori



Gambar 2.1 Kerangka Teori

F. Kerangka Konsep



Gambar 2.2 Kerangka Konsep

G. Hipotesis Penelitian

Hipotesis yang ditetapkan dalam penelitian ini yaitu adanya efektivitas counter pressure terhadap nyeri dismenore remaja