

Dari hasil penelitian ini dapat digunakan untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan tindakan remaja putri di SMA GKPI Padang Bulan Medan dalam mengurangi dismimore serta sebagai bahan pertimbangan untuk merumuskan kebijakan tentang perlunya pendidikan kesehatan reproduksi remaja tentang dismimore dengan mengadakan seminar yang membahas dismimore.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Landasan Teoritis**

##### **2.1.1 Disminore**

###### **2.1.1.1 Pengertian Disminore**

Disminore adalah kondisi medis yang terjadi sewaktu haid atau menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas. Disminore biasanya ditandai dengan nyeri atau rasa sakit di daerah perut atau pinggul, nyeri haid yang bersifat kram dan berpusat pada perut bagian bawah. Nyeri kram yang terasa sebelum atau selama menstruasi bisa juga nyeri pada pantat. Rasa nyeri pada bagian dalam perut, mual muntah, diare, pusing atau bahkan pingsan (Erilina Rustam,2013).

Disminore merupakan ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah mengakibatkan timbulnya rasa nyeri, faktor psikologis ikut berperan dalam terjadinya disminore pada beberapa perempuan.

###### **2.1.1.2 Klasifikasi Disminore**

Berdasarkan nyeri haid, disminore digolongkan menjadi disminore spasmodik dan disminore kongestif (Indarsita et al., 2016).

- a. Disminore spasmodik adalah adalah nyeri yang dirasakan dibagian bawah perut dan terjadi sebelum atau segera setelah haid dimulai. Disminore pasmodik dapat dialami oleh wanita muda maupun wanita berusia 40 tahun keatas, tanda dan gejala disminore spasmodik, antara lain pingsan, mual dan muntah.
- b. Disminore kongestif dapat diketahui beberapa hari sebelum haid datang. Gejala yang ditimbulkan berlangsung 2-3 hari sampai kurang dari dua minggu. Pada saat haid datang tidak tertentu menimbulkan nyeri. Bahkan sehari setelah hari pertama haid, penderita disminore kongestif akan merasa lebih baik. Gejala yang ditimbulkan antara lain, pegal pada paha,

sakit pada payudara, lelah mudah tersinggung. Kehilangan keseimbangan, ceroboh., gangguan tidur dan timbul memar di paha dan lengan atas.

Berdasarkan ada tidaknya kelainan atau sebab yang dapat diamati, nyeri haid dapat dibagi menjadi disminore primer dan disminore sekunder ( Anurogo, 2017).

a. Disminore Primer

Disminore primer adalah nyeri haid yang dijumpai tanpa kelainan alat-alat genitalia yang nyata. Disminore primer biasanya terjadi dalam 6-12 bulan pertama setelah haid pertama, segera setelah siklus ovulasi teratur ditentukan. Selam menstruasi sel-sel endometrium yang terkelupas melepaskan prostaglandin (kelompok) persenyawaan mirip hormon kuat yang terdiri dari asam lemak esensial. Prostaglandin merangsang otot uterus (rahim) dan mempengaruhi pembuluh darah, biasadigunakan untuk menginduksi aborsi atau kelahiran yang menyebabkan iskemia uterus (penurunan suplai darah ke rahim) melalui kontraksi *myometrium* (otot dinding rahim) dan *vasoconstriction* (penyempitan pembuluh darah). Peningkatan kadar prostaglandin telah terbukti ditemukan pada cairan haid pada perempuan dengan disminore berat. Kadar ini memang meningkat terutama selama dua hari pertama haid. *Vasopressin* (disebut juga :anti diuretic hormone, suatu hormon yang disekresi oleh lobus posterior kelenjar pituitari yang menyempitkan pembuluh darah, meningkatkan tekanan darah, dan mengurangi pengeluaran excretion=air seni) juga memiliki peran yang sama.

b. Disminore Sekunder

Disminore sekunder dapat terjadi kapan saja setelah haid pertama, tetapi paling sering muncul di usia 20-30 tahunan, setelah tahun-tahun normal dengan siklus tanpa nyeri. Peningkatan prostaglandin dapat berperan pada disminore sekunder. Namun, pelvis yang menyertai haruslah ada. Penyebab yang umum, diantaranya termasuk endometriosis (kejadian dimana jaringan endometrium berada diluar rahim, dapat ditandai dengan nyeri haid), adenomyosis (bentuk endometriosis yang invasive), polip

endometrium (tumor jinak di endometrium), chronic pelvik inflammatory disease (penyakit radang panggul menahun), dan penggunaan peralatan kontrasepsi atau IU (C)D [intrauterine (contraceptive) device].

#### 2.1.1.3 Gejala Disminore

Disminore menyebabkan nyeri pada perut bagian bawah, bisa menjalar ke punggung bagian bawah dan tungkai. Nyeri dirasakan sebagai kram yang hilang timbul atau sebagai nyeri tumpul yang terus menerus ada. Biasanya nyeri mulai timbul sesat sebelum atau selama menstruasi, mencapai puncaknya dalam waktu 24 jam dan setelah 2 hari akan menghilang. Disminore juga sering disertai dengan sakit kepala, mual, sembelit, atau diare dan sering berkemih(Lestari,2013).

#### 2.1.1.4 Etiologi

Penyebab disminore bermacam-macam, pada disminore primer adalah ketidakseimbangan hormonal dan pada disminore sekunder bisa karena penyakit (radang panggul), endometriosis, tumor,atau kelainan uterus maupun selaput dara atau vagina (Judha, 2012).

##### a. Dismenore primer

dapat disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain kejiwaan, konstitusi,endokrin,atau hormonal.

1. Faktor Kejiwaan Pada remaja yang secara emosional tidak stabil (seperti mudah marah dan tersinggung), apalagi jika tidak mengetahui serta tidak mendapatkan pengetahuan yang baik tentang menstruasi, maka hal ini dapat menyebabkan timbulnya nyeri menstruasi.
2. Faktor Konstitusi Faktor Konstitusi erat kaitannya dengan faktor kejiwaan yang dapat pula menurunkan ketahanan tubuh terhadap rasa nyeri. Adapun faktor konstitusi ini bentuknya seperti anemia atau penyakit menahun yang dapat mempengaruhi timbulnya nyeri saat menstruasi.
3. Faktor Endokrin atau hormon Faktor ini dikarenakan endometrium memproduksi hormone prostaglandin F2 yang menyebabkan pergerakan otot otot polos. Jika jumlah prostaglandin yang berlebihan dilepaskan kedalam peredaran darah,maka akan menimbulkan nyeri saat menstruasi.

4. Faktor alergi Faktor ini merupakan teori yang dikemukakan setelah penelitian adanya hubungan antara dismenore dan migraine atau asma. Melalui penelitian tersebut, diduga bahwa penyebab alergi ialah karena adanya toksin haid.

b. Dismenore Sekunder

Dismenore Sekunder disebut juga sebagai dismenore ekstrinsik (acquired) adalah nyeri menstruasi yang terjadi karena kelainan ginekologik. Nyeri haid yang disebabkan oleh kelainan yang jelas dinamakan dismenore sekunder. Nyeri menstruasi dimulai lebih lambat dan sering kali terkait dengan penyakit organik yang mendasari. Nyeri haid yang baru timbul satu tahun atau lebih sesudah haid pertama dapat dengan mudah ditemukan penyebabnya melalui pemeriksaan yang sederhana. Apabila wanita pada usia lebih dari 40 tahun mengalami gejala nyeri haid yang tidak pernah dialami, pemeriksaan kesehatan menjadi sangat penting. Rasa nyeri biasanya mulai sebelum haid, berlangsung sepanjang haid, dan dapat pula disertai keluhan lainnya seperti pendarahan banyak, disparenia, dan keputihan (Jannah & Rahayu 2017).

2.1.1.5 Diagnosa Disminore

Diagnosa ditegakkan berdasarkan gejala dan hasil pemeriksaan fisik. Diagnosa disminore didasari atas ketidaknyamanan saat menstruasi. Perubahan apapun pada kesehatan reproduksi, termasuk hubungsn badan yang sakit dan perubahan pada jumlah dan lama menstruasi, membutuhkan pemeriksaan ginekologis. Perubahan-perubahan seperti itu dapat menandakan sebab dari disminore sekunder (Lestari,2013).

2.1.1.6 Tingkatan Nyeri Haid

Derajat nyeri haid dibagi jadi tiga derajat yaitu :

a. Derajat I

Nyeri yang dialami berlangsung hanya beberapa saat, dan penderita masih bisa melakukan aktivitas sehari-hari.

b. Derajat II

Rasa nyeri yang dialami cukup mengganggu, sehingga penderita memerlukan obat penghilang rasa nyeri seperti paracetamol, ibu profen,atau lainnya.

Penderita akan merasa baikan jika sudah meminum obat dan bisa kembali melakukan pekerjaanya.

### c. Derajat III

Penderita mengalami rasa nyeri yang luar biasa hingga membuatnya butuh waktu untuk beristirahat beberapa hari biasanya penderita juga mengalami sakit kepala hingga pingsan, gangguan metabolisme hingga menyebabkan diare, sakit pinggang, dan bagian dalam. ( Proverawati dan Maisaroh, 2017)

## 2.1.2 Remaja

### 2.1.2.1 Pengertian Remaja

Remaja merupakan suatu masa kehidupan individu dimana terjadi eksplorasi psikologis untuk menemukan identitas diri. Secara etimologi, remaja berarti “tumbuh menjadi dewasa”. ( Kusmiran, 2014). Remaja (*adolescence*) menurut WHO adalah periode usia antar 10-19 tahun .

Menurut kusmiran (2014), definisi remaja yaitu:

- a. Secara kronologis, remaja adalah individu yang berusia antara 11-12 tahun sampai 20-21 tahun,
- b. Secara fisik, remaja ditandai oleh perubahan ciri pada penampilan fisik dan fungsi fisiologis, terutama yang terkait dengan kelenjar seksual.
- c. Secara psikologis, remaja merupakan masa dimana individu mengalami perubahan-perubahan dalam aspek kognitif , emosi, sosial, moral , dan antara masa anak-anak menuju dewasa.

### 2.1.2.2 Masa Transisi Remaja

Pada usia remaja, terdapat masa transisi yang akan dialami yang ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, emosional, mental, dan sosial. Perubahan paling awal muncul yaitu perkembangan secara biologis yaitu mulainya remaja mengalami menstruasi (Puji, 2011).

Masa remaja dapat dikelompokkan menjadi :

- a. Masa Praremaja (Remaja awal)

Dikatakan remaja awal adalah 12-15 tahun. Masa ini berlangsung hanya dalam waktu singkat. Masa ini ditandai oleh sifat-sifat negatif pada si remaja sehingga sering kali disebut dengan gejalanya seperti tidak tenang, kurang suka bekerja, pesimistik, dan sebagainya.

b. Masa Remaja (Remaja Madya)

Dikatakan remaja madya adalah 16-18 tahun. Pada masa ini mulai tumbuh dalam arti dorongan remaja untuk kebutuhan hidup akan adanya teman yang dapat memahami, dan menolongnya, teman yang turut merasakan suka dukanya. Pada masa ini, sebagai masa ini, sebagai masa mencari sesuatu yang dipandang dapat bernilai, pantas dijunjung dan dipuja-puja sehingga masa ini masa merindu dan ini merupakan gejala remaja.

c. Masa Remaja Akhir

Dikatakan remaja akhir adalah 19-22 tahun, Masa ini merupakan masa menemukan pendirian hidup dan selanjutnya masuk kedalam masa dewasa (Yusuf, 2007).

## 2.1.3 Menstruasi

### 2.1.3.1 Pengertian Menstruasi

Haid adalah proses pelepasan dinding rahim yang disertai dengan pendarahan yang terjadi secara berulang setiap bulan, kecuali pada saat terjadi kehamilan. Hari pertama terjadinya haid dihitung sebagai awal setiap siklus haid (hari ke-1). Haid akan terjadi 3-7 hari. ( Menurut Dito Anurogo & Ari wulandari 2017).

### 2.1.3.2 Siklus Menstruasi

(Menurut ditto Anurogo & Ari wulandari, 2017) Siklus Haid terdiri dari tiga fase yaitu :

a. Fase Folikuler

Fase ini dimulai dari hari ke-1 hingga sesaat sebelum kadar LH (Luteinizing Hormone), hormone gonadotropik yang disekresi oleh kelenjar pituitary anterior serta berfungsi merangsang pelepasan sel telur dan membantu pematangan serta perkembangan sel telur meningkat dan terjadi perlepasan sel telur atau ovulasi. Dinamakan fase folikuler karena pada masa ini terjadi pertumbuhan folikel di dalam ovarium.

b. Fase Ovulatoir

Fase ini dimulai ketika kadar LH meningkat, [ada fase inilah sel telur dilepaskan. Pada umumnya, sel telur dilepaskan setelah 16-32 jam terjadinya peningkatan kadar LH. Folikel yang matang akan tampak menonjol dari permukaan indung telur sehingga akhirnya pecah dan melepaskan sel telur. Pada saat terjadi pelepasan sel telur ini, beberapa perempuan sering merasakan nyeri yang hebat pada perut bagian bawah. Nyeri ini akan terjadi selama beberapa menit hingga beberapa jam, mengikuti proses pelepasan sel telur.

c. Fase Luteal

Fase ini terjadi setelah perlepasan sel telur dan berlangsung selama 14 hari. Setelah melepaskan sel telur, folikel yang pecah akan kembali menutup dan membentuk corpus luteum (disebut juga yellow body, struktur anatomis yang kecil dan berwarna kuning pada permukaan ovarium. Selama masa subur atau reproduksi wanita, corpus luteum dibentuk setelah setiap ovulasi atau perlepasan sel telur) yang menghasilkan progesteron dalam jumlah cukup besar. Hormon progesteron ini akan menyebabkan suhu tubuh meningkat. Ini terjadi selama fase luteal dan akan terus tinggi sampai siklus yang baru dimulai. Peningkatan suhu badan ini dapat digunakan sebagai perkiraan terjadinya ovulasi.

### 2.1.3.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Menstruasi

a. Faktor Hormon

Hormon-hormon yang mempengaruhi terjadinya menstruasi pada seorangwanita yaitu *Folicle Stimulating Hormon (FSH)* yang dikeluarkan oleh hipofisis estrogen yang dihasilkan oleh ovarium. *Lutenizing*

*Hormone (LH)* yang dihasilkan oleh hipofisis , serta progesteron yang dihasilkan oleh ovarium.

b. Faktor Enzim

Enzim hidrolitik yang terdapat dalam endometrium merusak sel yang berperan dalam sintesis protein, yang mengganggu metabolisme sehingga mengakibatkan regresi endometrium dan perdarahan.

c. Faktor Vaskuler

Saat fase proliferasi terjadi pembentukan sistem vaskularisasi dalam lapisan fungsional endometrium. Pada pertumbuhan endometrium ikut tumbuh pula arteri-arteri, vena-vena dan hubungan diantara keduanya. Dengan regresi endometrium, timbul statis dan vena-vena serta saluran-saluran yang menghubungkannya dengan arteri dan akhirnya nekrosis dan perdarahan dengan pembentukan hematoma, baik dari arteri maupun vena.

d. Faktor Prostaglandin

Endometrium mengandung prostaglandin E2 dan F2. Dengan adanya desintegrasi endometrium, prostaglandin terlepas dan menyebabkan kontraksi miometrium sebagai suatu faktor untuk membatasi perdarahan pada haid.

## 2.1.4 Pengetahuan

### 2.1.4.1 Pengertian

Menurut Notoatmodjo (2003) dalam Wawan dan Dewi (2020) Pengetahuan adalah merupakan hasil “tahu” dan ini terjadi setelah orang mengadakan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terhadap objek terjadi melalui panca indra manusia yakni penglihatan, penginderaan, penciuman, raba dan raba dengan sendiri. Pada waktu pengindraan sampai menghasilkan. Pengetahuan tersebut dipengaruhi oleh intensitas perhatian persepsi terhadap objek. Sebagian besar pengetahuan

manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan merupakan domain yang penting untuk terbentuknya tindakan seseorang.

#### 2.1.4.2 Tingkat Pengetahuan

Menurut Notoadmodjo (2003) dalam Wawan dan Dewi (2020) pengetahuan yang dicakup didalam domain kognitif mempunyai 6 tingkat yaitu:

a. Tahu (Know)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk kedalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (recall) terhadap suatu yang spesifik dan seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh sebab itu "tahu" ini adalah merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah. Kata kerja untuk mengukur bahwa orang tahu tentang apa yang dipelajari yaitu menyebutkan, menguraikan, mengidentifikasi, menyatakan, dan sebagainya.

b. Memahami (Comprehention)

Memahami artinya sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dimana dapat menginterpretasikan secara benar. Orang yang telah paham terhadap objek atau materi terus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan, dan sebagainya terhadap suatu objek yang dipelajari.

c. Aplikasi

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi ataupun kondisi riil (Sebenarnya). Aplikasi disini dapat diartikan aplikasi atau penggunaan hukum-hukum, rumus, metode, prinsip dan sebagainya dalam konteks atau situasi yang lain.

d. Analisis ( Analysis)

Analisis adalah kemampuan untuk menyatakan materi atau suatu objek kedalam komponen-komponen tetap masih didalam struktur organisasi tersebut dan masih ada kaitannya satu sama lain.

e. Sintesis (Syntesis)

Sintesis yang dimaksud menunjukkan pada suatu kemampuan untuk melaksanakan atau menghubungkan bagianbagian didalam suatu

keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi yang ada.

f. Evaluasi (Evaluation)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap materi atau objek. Penilaian-penilaian ini berdasarkan suatu kriteria yang ditentukan sendiri atau menggunakan kriteria-kriteria.

#### 2.1.4.3 Cara Memperoleh Pengetahuan

Menurut Notoadmodjo (2003) dalam Wawan dan Dewi (2020) cara memperoleh pengetahuan adalah sebagai berikut:

a) Cara coba salah (Trial and Error)

Cara ini telah dipakai orang sebelum kebudayaan, bahkan mungkin sebelum ada peradaban. Cara coba salah ini dilakukan dengan menggunakan kemungkinan dalam memecahkan masalah dan apabila kemungkinan itu tidak berhasil maka dicoba. Kemungkinan yang lain sampai masalah tersebut dapat dipecahkan.

b) Cara kekuasaan atau otoritas

Sumber pengetahuan cara ini dapat berupa pemimpin-pimpinan masyarakat baik formal maupun informal, ahli agama, pemegang pemerintah, dan berbagai prinsip orang lain yang menerima mempunyai yang dikemukakan oleh orang yang mempunyai otoritas, tanpa menguji terlebih dahulu atau membuktikan kebenarannya baik berdasarkan fakta empiris maupun penalaran sendiri.

c) Berdasarkan pengalaman pribadi

Pengalaman pribadi pun dapat digunakan sebagai upaya memperoleh pengetahuan dengan cara mengulang kembali pengalaman yang pernah diperoleh dalam memecahkan permasalahan yang dihadapi masa lalu.

#### 2.1.4.4 Kriteria Tingkat Pengetahuan

Menurut Arikunto (2006) dalam Wawan dan Dewi (2020) pengetahuan seseorang dapat diketahui dan diinterpretasikan dengan skala yang bersifat kualitatif, yaitu :

a) Baik : Hasil Presentasi 76%-100%

- b) Cukup : Hasil Presentasi 56%-75%
- c) kurang : Hasil Presentasi <56%

#### 2.1.5 Tindakan atau Praktik

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) edisi empat, tindakan diartikan sebagai segala sesuatu yang dilakukan, perbuatan. Menurut Notoadmojo (2010). Tindakan atau praktik dapat dibedakan dalam beberapa tingkatan yaitu:

- a. Praktik dipimpin (guided respons)

Apabila subjek atau seseorang telah melakukan sesuatu tetapi masih tergantung pada tuntutan atau panduan. Misalnya seorang ibu memeriksa kehamilannya tetapi masih menunggu di ingatkan bidan atau tetangganya.

- b. Praktik secara mekanisme

Apabila subjek atau seseorang telah melakukan atau mempraktekkan secara otomatis maka disebut praktek atau tindakan mekanis . misalnya seorang ibu selalu membawa anak-anaknya ke posyandu untuk ditimbang tanpa harus menunggu perintah dari kader atau petugas kesehatan.

- c. Adopsi adopsi adalah satu tindakan atau praktik yang sudah berkembang. Artinya apa yang dilakukan tidak sekedar rutinitas atau mekanisme saja, tetapi sudah dilakukan modifikasi, atau tindakan atau perilaku yang berkualitas. Misalnya seorang ibu memasak memilih bahan masakan bergizi tinggi meskipun bahan makanan tersebut murah harganya.

##### 2.1.5.1 Tindakan Dalam Mengurangi Disminore

Untuk mengurangi rasa nyeri bisa diberikan obat anti peradangan nonsteroid (misalnya ibuprofen, naproxen dan asam mefenamat). Obat ini akan sangat efektif jika mulai diminum 2 hari sebelum menstruasi dan dilanjutkan sampai hari 1-2 menstruasi. Selain dengan obat-obatan, rasa nyeri juga bisa dikurangi dengan :

- I. Kompres hangat

Kompres hangat adalah memberikan rasa hangat pada daerah tertentu dengan menggunakan kantung berisi air hangat yang menimbulkan rasa hangat pada bagian tubuh yang memerlukan. Kompres hangat dengan suhu 45-50,5°C dapat dilakukan dengan menempelkan kantung karet yang diisi air hangat ke daerah tubuh yang nyeri.

Azril Kimin (2009) menyatakan bahwa tujuan dari kompres hangat yaitu memberikan perlakuan hangat kepada seseorang untuk melunakkan jaringan *fibrosa*, membuat otot tubuh tidak tegang, menurunkan nyeri, memperlancar pasokan aliran darah, memberikan ketenangan dan kenyamanan.

a. Persiapan alat dan bahan

- 1) Botol berisi air hangat dengan suhu 45-50,5°C
- 2) Kain pembungkus

b. Cara kerja

- 1) Cuci tangan
- 2) Isi kantung karet dengan air hangat dengan suhu 45-50,5°C
- 3) Tutup kantung karet yang telah diisi air hangat kemudian dikeringkan.
- 4) Masukkan kantung karet ke dalam kain
- 5) Tempatkan kantung karet pada daerah pinggang dengan posisi miring kanan atau kiri.
- 6) Angkat kantung karet tersebut setelah 20 menit, kemudian isi lagi kantung karet dengan air hangat lakukan kompres ulang jika menginginkan.

Terapi hangat berfungsi untuk melebarkan pembuluh darah, menstimulasi sirkulasi darah, dan mengurangi kekakuan. Selain itu terapi hangat juga berfungsi menghilangkan sensasi rasa sakit. Terapi hangat dapat dilakukan dengan air panas. Bisa dengan handuk atau kantong panas yang ditempelkan pada sendi yang meradang atau dapat juga dengan mandi atau berendam dalam air yang panas.

Pada penelitian yang dilakukan Setiawati,dkk (2019) menyatakan bahwa terdapat efektivitas kompres hangat terhadap nyeri dismnoe pada siswi SMK Pertanian Pembangunan Negeri Lampung di Lampung Selatan dengan nilai uji T *p-value* 0,000.

## II. Therapy relaksasi progresif

- a. Tarik nafas, arahkan nafas ke ujung kaki dan relaksasikan bagian tersebut. Arahkan nafas ke telapak kaki dan tumit dan relaksasikan bagian tersebut, kemudian hembuskan.
- b. Tarik nafas, arahkan nafas ke otot kaki bagian bawah dari tumit ke lutut dan relaksasikan. Pertama kaki kiri kemudian kaki kanan. Hembuskan nafas, rasakan relaksasi dari ujung kaki ke atas.
- c. Tarik nafas, arahkan ke bokong dan panggul kemudian relaksasikan. Hembuskan nafas.
- d. Tarik nafas arahkan ke perut dan otot pinggang, relaksasikan dan hembuskan.
- e. Tarik nafas, dan arahkan ke dada dan otot punggung, relaksasikan dan hembuskan nafas.
- f. Tarik nafas, arahkan ke bahu, tangan dan ujung jari, relaksasikan dan hembuskan nafas.
- g. Tarik nafas, arahkan ke otot dahi, pipi, alis dan rahang. Biarkan rahang turun. Rasakan kenyamanan saat otot tersebut relaksasi ini menyebar ke otot leher, tenggorokan dan lidah, hembuskan nafas.
- h. Bernafaslah secara perlahan dan teratur dalam latihan.

## III. Imagery guided

Merupakan kegiatan yang menggunakan imajinasi untuk menciptakan gambaran mental yang serealistik mungkin dari keadaan atau perilaku baru yang ingin kita bentuk. Secara berkala kegiatan difokuskan pada perhatian tentang gambaran mental tersebut, sehingga diterapkan akhirnya dapat menjadi kenyataan. Sebaiknya dilakukan di pagi hari dan hari yang sama (bila dilakukan sesaat setelah bangun tidur pagi hari, akan mengangkat semangat sepanjang hari). Sebaiknya dilakukan 2 kali sehari, selama 5-15 menit. Dilakukan dengan posisi duduk tegak dan usahakan posisi yang nyaman, boleh dilakukan dengan posisi duduk dilantai dengan punggung bersandar pada dinding atau duduk di kursi dengan kaki dilantai dan kedua tangan diletakkan di paha atau di lutut. Rilekskan tubuh dan pikiran sedalam mungkin sehingga fokus perhatian dapat dilakukan secara penuh tertuju pada gambaran mental yang ingin diciptakan.

#### IV. Yoga

Yoga yang dipercaya sangat efektif mengurangi cairan yang menumpuk dibagian pinggang yang menyebabkan nyeri haid, lakukan latihan yoga sekitar 30 menit dengan kombinasi gerakan dan nafas dalam (teknik relaksasi progresif) sebagai berikut:

- a. Duduk dengan posisi kedua tangan diletakkan diatas kaki.
- b. Posisi sujud dengan kedua tangan diarahkan ke belakang (lakukan selama 2 menit).
- c. Posisi telentang, kaki ditekuk, kedua tangan melingkar di atas kepala, lakukan selama 2 menit.
- d. Posisi duduk bersila, kedua tangan memegang jari kaki, lakukan selama 2 menit.
- e. Posisi kaki kiri ditekuk, kaki kanan diluruskan, badan membungkuk dengan kedua tangan arah kaki kanan sambil mencium lutut kanan, lakukan selama 2 menit. Lanjutkan ke posisi berlawanan.
- f. Posisi kedua kaki diluruskan, badan membungkuk mencium kedua lutut, tangan memegang kedua jari kaki, lakukan selama 2 menit.
- g. Posisi duduk dengan kedua kak dibuka lebar, tangan dan badan sujud ke depan, lakukan selama 2 menit.
- h. Posisi tengkurap dengan badan ditengadakan ke atas, tumpuan pada kedua lengan, lakukan selama 2 menit.
- i. Posisi duduk dengan kaki kiri diluruskan, kaki kanan ditekuk dan dipegang tangan kiri, badan memutar ke arah belakang, lakukan selama 3 menit.
- j. Posisi sujud dengan kedua tangan diarahkan ke belakang, lakukan selama 2 menit.
- k. Posisi telentang, kedua kaki diangkat ke atas, kedua tangan diatas kepala melingkar, lakukan selama 3 menit.
- l. Posisi telentang dengan kedua kaki dibuka, kedua tangan diletakkan disamping badan, posisi rileks, lakukan selama 5-10 menit.

Untuk mengatasi mual dan muntah bisa diberikan obat anti mual, tetapi mual dan muntah biasanya menghilang jika kramnya telah teratasi. Gejala juga bisa dikurangi dengan istirahat yang cukup serta olah raga secara teratur. Jika

nyeri terus dirasakan dan mengganggu kegiatan sehari-hari, maka diberikan pil KB dosis rendah yang mengandung estrogen dan progesteron atau diberikan medroxyprogesteron. Pemberian kedua obat tersebut dimaksudkan untuk mencegah ovulasi (pelepasan sel telur) dan mengurangi pembentukan prostaglandin, yang selanjutnya akan mengurangi beratnya dismenore. Jika obat ini juga tidak efektif, maka dilakukan pemeriksaan tambahan (misalnya laparoskopi). Jika dismenore sangat berat, bisa dilakukan ablasi endometrium, yaitu suatu prosedur dimana lapisan rahim dibakar atau diuapkan dengan alat pemanas. Pengobatan untuk dismenore sekunder tergantung kepada penyebabnya. (Menurut Taufan Nugroho, 2018)

#### 2.1.5.2 Langkah Tindakan Pencegahan

Langkah pencegahan ini adalah hal-hal yang dapat dilakukan sendiri oleh penderita nyeri haid, tanpa memerlukan obat-obatan. Caranya adalah dengan memperhatikan pola dan siklus haidnya, lalu melakukan langkah-langkah antisipasi agar tidak mengalami nyeri haid.

Berikut adalah langkah-langkah pencegahannya (Anurogo, 2017) :

- a. Hindari stres. Sebisa mungkin hidup dengan tenang dan bahagia. Tidak usah terlalu banyak pikiran terutama pikiran negatif yang menimbulkan kecemasan-kecemasan. Putuskan saja untuk bersyukur apapun keadaan kita.
- b. Miliki pola makan yang teratur dengan asupan gizi yang memadai, memenuhi standar 4 sehat 5 sempurna. Apabila tidak tau berapa kadar dan porsi gizi yang diperlukan setiap hari agar sesuai dengan keperluan, datanglah kedokter dan ahli gizi. Sayur dan buah-buahan mutlak diperlukan untuk hidup sehat.
- c. Saat menjelang haid sebisa mungkin menghindari makanan yang cenderung asam dan pedas.
- d. Istirahat yang cukup, menjaga kondisi agar tidak terlalu lelah, dan tidak menguras energi secara berlebihan .
- e. Tidur yang cukup, sesuai standar keperluan masing-masing 6-8 jam sehari sesuai dengan kebiasaan.

- f. Rajin minum susu dengan kalsium tinggi. Jika tidak gemar minum susu bisa diganti dengan makanan atau suplemen tinggi kalsium. Konsultasikan pada dokter untuk mendapatkan ukuran dan porsi yang sesuai.
- g. Lakukan olahraga secara teratur setidaknya 30 menit setiap hari. Olahraga yang dipilih tidak harus olahraga berat. Anda dapat sekedar berjalan santai, jogging ringan, senam ringan maupun bersepeda. Pilihlah yang paling sesuai dengan kondisi masing-masing. Olahraga secara teratur dapat memperlancar aliran darah pada otot di sekitar rahim sehingga akan meredakan rasa nyeri pada saat haid.
- h. Lakukan peregangan (stretching) anti nyeri haid setidaknya 5-7 hari sebelum haid. Untuk dapat memastikan waktu secara tepat buatlah kalender haid untuk mencatat jadwal dan berakhirnya haid setiap bulan. Peregangan ini dilakukan untuk meredakan nyeri haid caranya adalah sebagai berikut:
  - i. Lakukan pemanasan ringan dengan berlari-lari ditempat .tarik nafas dalam dan hembuskan secara perlahan-lahan dan selami mungkin lakukan secukupnya, kemudian lemaskan otot-otot tangan, kaki, pinggang dan leher.
  - j. Setelah itu, berbaringlah di atas matras dengan posisi telentang dengan kedua tangan disamping badan. Rapatkan kedua kaki, kemudian perlahan-lahan angkat kedua kaki hingga membentuk sudut 90 derajat dan tahan selama beberapa detik. Setelah itu luruskan kaki hingga menyentuh atas muka. Tahan beberapa detik, lalu kembalikan pada posisi semula saat kaki lurus. Ulangi gerakan ini hingga 8 kali.
- k. Menjelang haid cobalah berendam dengan air hangat yang diberi garam mandi dan beberapa tetes minyak esensial bunga lavender atau sesuai dengan selera masing-masing. Kedua bahan ini dapat dibeli di spa atau toko toko bahan kecantikan. Berendamlah selama 10-15 menit dan rasakan kesegaran serta rileks diseluruh tubuh. Cara ini membantu memperlancar peredaran darah dalam tubuh sehingga mencegah terjadinya nyeri haid.

- l. Usahakan tidak mengonsumsi obat-obatan anti nyeri jika semua cara pencegahan tersebut tidak mengatasi nyeri. Lebih baik segera kunjungi dokter untuk mengetahui penyebab nyeri haid yang berkepanjangan. Bisa saja ada kelainan rahim atau penyakit lainnya. Selama Masa Haid jangan melakukan olahraga berat atau bekerja berlebihan sehingga menyebabkan kelelahan
- m. Hindari mengonsumsi alkohol, rokok, kopi, maupun coklat karena akan memicu bertambahnya kadar estrogen
- n. Jangan makan segala sesuatu yang dingin secara berlebihan, misalnya es krim. Perbanyak makan buah, sayur, makanan kadar lemak rendah, konsumsi vitamin E, vitamin B6, dan minyak ikan untuk mengurangi peradangan.
- o. Suhu panas merupakan ramuan tua yang perlu dicoba. Gunakan heating pada (bantal pemanas), kompres handuk atau botol berisi air panas diperut dan punggung bawah, serta minum-minuman yang hangat. Pengaruhnya akan langsung redakan nyeri.
- p. Pada kasus yang sangat jarang dan ekstrim, kadang diperlukan eksisi pada saraf uterus.
- q. Terapi alternatif yang patut dicoba adalah memvisualisasikan diri setiap hendak datang haid, yaitu visualisasi bahwa haid tidak sakit dan tidak perlu mengganggu aktivitas. Pemusatan pemikiran bahwa haid tetap nyaman dan beraktifitas seperti biasa sangatlah penting. Ini akan menyebabkan tubuh bereaksi membentengi diri sehingga haid dapat terjadi tanpa nyeri.
- r. Pijatan dengan aroma terapi juga dapat mengurangi rasa tidak nyaman. Pijatan yang ringan dan melingkar dengan menggunakan telunjuk pada perut bagian bawah akan membantu mengurangi nyeri haid.

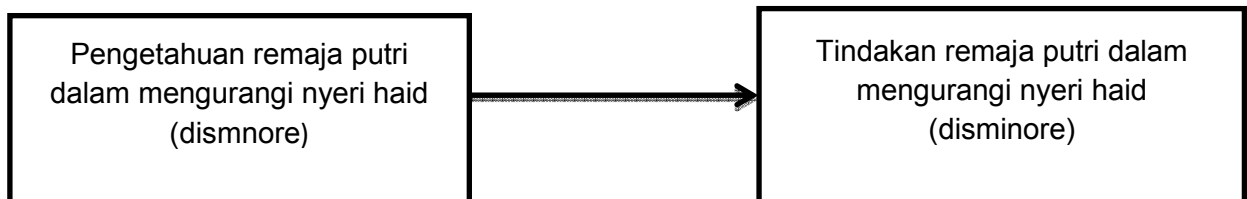
## 2.2 Kerangka Konsep

### 2.2.1 Kerangka Konsep Penelitian

Kerangka konsep penelitian adalah suatu uraian dan visualisasi hubungan atau kaitan antara konsep satu terhadap konsep yang lainnya, atau antara variabel yang satu dengan yang lain dari masalah yang ingin diteliti (Notoatmojo,2010).

Variabel Independen

Variabel Dependen



#### a. Variabel independen

Variabel independen adalah merupakan variabel yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel dependen yaitu, pengetahuan dan tindakan.

#### b. Variabel dependen

Variabel dependen merupakan variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat karena variabel bebas, yaitu, mengurangi nyeri haid.

## 2.2 Defenisi Operasional

NO	Variabel	Defenisi opsional	Alat ukur	Hasil ukur	Skala
1.	Pengetahuan	Segala yang diketahui remaja putri dan berkenaan dengan hal-hal mengenai disminore	Kuisisioner	Baik (76%-100%) Cukup (56%-75%) Kurang (<56%)	Ordinal
2.	Tindakan	Segala sesuatu yang dilaksanakan oleh remaja putri dalam mengurangi disminore	Kuisisioner	Dilakukan :5-10 Tidak dilakukan: 0-4	Ordinal