BAB II
TINJAUAN PUSTAKA

A. Dismenore

A.1. Definisi

Dismenore merupakan rasa nyeri yang muncul saat menstruasi, yang umumnya ditandai dengan kram pada bagian bawah perut. Keluhan yang dirasakan akibat dismenore dapat bervariasi mulai dari ringan hingga sangat berat. Tingkat keparahan kram menstruasi biasanya berkaitan dengan durasi menstruasi serta jumlah darah yang keluar selama periode tersebut. Menstruasi hampir selalu disertai dengan sensasi tidak nyaman atau rasa sakit (Husna, 2018). Dismenore dapat diartikan sebagai nyeri saat menstruasi. Istilah dismenore (dysmenorrhea) berasal dari bahasa Yunani Kuno, yaitu kata "dys" yang berarti rasa sakit, ketidakteraturan, atau kesulitan; "meno" yang berarti bulan; dan "rhea" yang berarti aliran. Dengan demikian, dismenore berarti nyeri yang terjadi saat aliran menstruasi (Haerani., 2020). Menurut Anurugo, dismenore biasanya dialami oleh remaja di bawah usia 20 tahun, karena puncak kejadian dismenore terjadi pada masa remaja dan awal usia dua puluhan. (Kusuma., 2023)

A.2 Etiologi

Akibat peningkatan aktivitas uterus yang abnormal ini,aliran darah menjadi berkurang sehingga terjadi iskemia atau hipoksia uterus yang menyebabkan nyeri. Mekanisme nyeri lainnya disebabkan oleh prostaglandin (PGE2) dan hormon lain yang menyebabkan saraf-saraf sensori nyeri di uterus menjadi hipersensitif serta stimulus nyeri fisik dan kimiawi lainnya. Kadar vasopressin sirkulasi mengalami peningkatan selama menstruasi pada Wanita yang mengalami dismenore primer. Jika terjadi peningkatan kadar oksitosin dan vasopresin yang lebih tinggi, hal ini dapat menyebabkan kontraksi rahim yang tidak teratur sehingga menimbulkan kondisi hipoksia dan iskemia pada uterus. Pada wanita dengan dismenore primer tanpa adanya peningkatan prostaglandin, akan terjadi peningkatan aktivitas jalur 5-lipoksigenase. (Zahra Aprianti, 2024).

A.3 Patofisiologi

Patofisiologi dismenore telah ditunjukkan oleh beberapa penelitian Dismenore merupakan suatu kondisi yang kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor. Siklus menstruasi sendiri terkait erat dengan fluktuasi hormon ovarium, serta perubahan kadar prostaglandin dan aktivitas kontraksi rahim (Barcikowska et al., 2020). Peningkatan prostaglandin selama masa menstruasi menjadi faktor fisiologis utama penyebab dismenore. Prostaglandin, terutama PGF2α, berperan dalam merangsang kontraksi otot rahim, menghambat aliran darah ke rahim, serta menimbulkan hipoksia pada jaringan rahim(Kusuma et al., 2023).

Dismenore primer umumnya mulai muncul sekitar 6–12 bulan setelah menarche, ketika siklus ovulasi telah terbentuk. Nyeri biasanya timbul beberapa jam sebelum atau bersamaan dengan awal menstruasi dan berlangsung selama 24–48 jam, meskipun pada beberapa kasus dapat bertahan hingga 2–3 hari. Dismenore primer paling sering dialami pada masa remaja dan dewasa muda, terutama pada usia 15–25 tahun, kemudian cenderung berkurang seiring bertambahnya usia atau setelah melahirkan (ACOG, 2023).

Meskipun secara umum dismenore primer berlangsung selama 1–3 hari, terdapat variasi durasi nyeri pada sebagian perempuan. Systematic review oleh Yoshimi dkk. (2023) yang merangkum penelitian Kural dkk. (2015) menunjukkan bahwa 5,4% responden mengalami nyeri selama 4 hari dan 2,3% mengalami nyeri lebih dari 5 hari. Hal ini menunjukkan bahwa ketidaknyamanan akibat dismenore dapat berlangsung lebih dari tiga hari pada sebagian perempuan

A.4 Epidemiologi

Dismenore merupakan salah satu gangguan menstruasi yang paling sering dialami perempuan usia reproduktif, terutama pada kelompok remaja. Menurut World Health Organization, dismenore termasuk masalah kesehatan reproduksi dengan prevalensi tinggi di seluruh dunia.

Prevalensi dismenore secara umum menunjukkan frekuensi yang cukup tinggi dan bervariasi dari berbagai negara di dunia yaitu lebih dari 70% wanita

mengalami dismenore (Armour et al., 2020). Salah satu studi di Ghana melaporkan bahwa prevalensi dismenore sebesar 83,6%, rasa nyeri dimulai sebelum aliran darah menstruasi keluar dan nyeri berlangsung kurang dari tiga hari mencapai 52,6%. Sebanyak 56,3% mengalami nyeri sedang dan nyeri berat 22,4% yang mempengaruhi aktivitas harian sebesar 61,2% diantaranya mempengaruhi pekerjaan rumah tangga, tidak hadir kuliah dan mempengaruhi konsentrasi belajar (Ameade et al., 2018).

Sementara itu di Swedia kejadian dismenorea dilaporkan sebanyak 89% (Söderman et al., 2019), Spanyol sebanyak 76,5% (Fernández-Martínez et al., 2019), Palestina sebanyak 85,1% (Helwa et al., 2018), Maroko sebanyak 78% (Lghoul et al., 2020), Malaysia sebanyak 72,1% (Abubakar et al., 2020), dan di Indonesia berdasarkan penelitian yang dilakukan didapatkan sebanyak 89,8% mengalami dismenorea.

Secara epidemiologis, faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore meliputi:

1. Usia menarche dini
2. Lama menstruasi lebih dari 7 hari
3. Riwayat keluarga dengan dismenore
4. Stres dan kurang aktivitas fisik

Tingginya angka kejadian dismenore menunjukkan bahwa kondisi ini merupakan masalah kesehatan masyarakat yang cukup signifikan, khususnya pada kelompok remaja, sehingga diperlukan upaya promotif dan preventif untuk menurunkan dampaknya terhadap kualitas hidup.

A.5 Jenis Dismenore

Berdasarkan jenisnya dismenore dibagi menjadi dua macam :

1. Dismenore primer

Dismenore primer disebut juga dismenore idiopatik, esensial, intrinsik adalah nyeri menstruasi tanpa kelainan organ reproduksi (tanpa kelainan ginekologik.

2. Dismenore sekunder

Dismenore sekunder biasanya ditemukan jika terdapat penyakit atau adalah nyeri menstruasi tanpa kelainan organ reproduksi (tanpa kelainan

ginekologik.

A.6 Manifasting Klinis

Gejala-gejala dismenore yang biasa terjadi adalah nyeri pada perut bagian bawah, pusing, mual hingga muntah, dan nyeri di bagian paha dalam serta pinggang. Gejala dismenore juga dibagi menjadi tiga berdasarkan gejalanya :

1. Derajat I : Nyeri yang dialami berlangsung hanya beberapa saat, dan penderita masih bisa melakukan aktivitas sehari-harinya.
2. Derajat II : Rasa nyeri yang dialami cukup menggangu, sehingga penderita memerlukan obat penghilang rasa nyeri seperti paracetamol, ibuprofen atau lainnya.
3. Derajat III : Penderita yang 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 paha bagian dalam (Wulandari & Kustriyani, 2020).

A.7 Penyebab

Penyebab adanya dismenore meliputi banyak hal, dari mulai faktor endokri sampai psikologis. Penyebab munculnya dismenore, antara lain.

1. Usia
2. Jenis Kelamin
3. Kebudayaan
4. Perhatian
5. Ansietas
6. Keletihan
7. Pengalaman Sebelumnya
8. Gaya Koping
9. Dukungan Keluarga dan Sosial

\

A.8 Penatalaksanaan

Penatalaksanaan dismenore atau *dysmenorrhe* bertujuan untuk mengatasi nyeri dan etiologi dismenore sekunder. Modalitas penatalaksanaan meliputi terapi farmakologi, terapi nonfarmakologi, Cara mengatasi nyeri dismenore saat menstruasi pada umumnya menggunakan terapi secara farmakologi atau nonfarmakologi. Pengobatan farmakologi pada nyeri haid dapat menggunakan obat analgetika (obat anti sakit) dan obat non-steroidanti inflamasi (NSAID) seperti asam mefenamat, ibuprofen, piroxicam dan lain-lain.

Penanganan dismenore dapat juga dilakukan dengan nonfarmakologi , yaitu melakukan teknik relaksasi dan kompres hangat atau dingin pada daerah yang nyeri dan olaraga ringan salah satunya adalah yoga. Latihan-latihan olahraga yang ringan sangat dianjurkan untuk mengurangi *dismenore.* Olahraga/senam merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri. Hal ini disebabkan saat melakukan olahraga/senam tubuh akan menghasilkan *endorphin.* endorphin dihasilkan di otak dan susunan syaraf tulang belakang. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak sehingga meningkatkan rasa nyaman (Mulya et al., 2022).

B. Senam Yoga

B.1 Pengertian Yoga

Yoga sebagai salah satu tradisi Kuno telah lama dikenal mampu memberikan efek yang baik bagi kesehatan, terutama asana (olah postur) yoga yang identik dengan pengaktifan seluruh bagian tubuh . Yoga sebagai salah satu bentuk latihan olahraga yang menggabungkan dengan latihan olah batin, adalah tradisi dari pengobatan India kuno (Ayurveda) .

Yoga merupakan suatu mekanisme penyatuan dari tubuh (body), pikiran (mind), dan jiwa (soul) · Senam yoga saat menstruasi merupakan latihan yang terdiri dari gerakan fisik, pernafasan dalam, dan meditasi untuk meringankan masalah yang muncul saat menstruasi (Widiastuti & Setiyabudi, 2020).

B.2 Mekanisme Senam Yoga dalam Menurunkan Nyeri

Senam yoga sebagai terapi non-farmakologis bekerja melalui beberapa mekanisme fisiologis dan neurologis yang saling berhubungan:

1. Penurunan Aktivitas Prostaglandin dan Kontraksi Uterus

Latihan fisik ringan seperti yoga membantu meningkatkan metabolisme dan sirkulasi darah, sehingga membantu mengurangi efek hipoksia akibat kontraksi berlebihan. Dengan membaiknya perfusi jaringan, intensitas rangsangan nyeri berkurang.

2. Aktivasi Sistem Saraf Parasimpatis

Teknik pernapasan (pranayama) dan relaksasi dalam yoga menstimulasi sistem saraf parasimpatis dan menekan aktivitas simpatis. Hal ini menyebabkan:

1. Penurunan ketegangan otot
2. Penurunan denyut jantung dan tekanan darah
3. Efek relaksasi menurun akibatnya sensitivitas terhadap nyeri menurun.

4. Peningkatan Pelepasan Endorfin.

Yoga merangsang pelepasan endorfin dan enkefalin, yaitu opioid alami tubuh yang bekerja menghambat transmisi impuls nyeri pada tingkat medula spinalis dan otak. Endorfin juga meningkatkan perasaan nyaman dan mengurangi persepsi nyeri.

4. Peningkatan Sirkulasi dan Oksigenasi Uterus

Gerakan peregangan pada otot abdomen dan panggul meningkatkan aliran darah ke area pelvis. Peningkatan oksigenasi jaringan membantu mengurangi iskemia miometrium yang menjadi penyebab utama nyeri pada dismenore.

5. Mekanisme Teori Gate Control

Rangsangan mekanik dari gerakan dan peregangan otot mengaktifkan serabut saraf besar (A-beta fiber) yang dapat “menutup gerbang nyeri” di kornu dorsalis medula spinalis, sehingga transmisi impuls nyeri ke otak berkurang.

B.3 Patofisiologi Senam Yoga terhadap Dismenore

Dismenore primer terjadi akibat peningkatan produksi prostaglandin (terutama PGF2α) pada fase luteal akhir dan awal menstruasi. Kadar prostaglandin yang tinggi menyebabkan kontraksi uterus yang berlebihan

(hiperkontraktilitas), vasokonstriksi pembuluh darah uterus, serta penurunan aliran darah ke miometrium. Kondisi ini menimbulkan iskemia jaringan dan merangsang reseptor nyeri yang kemudian dihantarkan melalui serabut saraf aferen ke sistem saraf pusat sehingga timbul persepsi nyeri. (Sari & Hayati, 2020).

B.4 Pengaruh Senam Yoga terhadap Dismenore

Menurut peneliti, senam yoga dapat mengurangi nyeri haid karena gerakan-gerakan yang dilakukan dalam senam yoga saat menstruasi adalah gerakan yang dapat meregangkan bagian pinggul, tulang punggung, melancarkan sistem pencernaan, merilekskan organ-organ dalam perut dan membantu mempertahankan keseimbangan hormon, dilakukan dengan durasi30 detik untuk setiap gerakan yoga dan harus sesuai SOP sehingga bisa dirasakan manfaat secara maksimal . Unsur yoga yang berkaitan dengan postur atau gerakan, dapat melenturkan otot dan jaringan pengikat di sekitar tulang sendi, proses ini melepaskan asam laktat yang biasanya menyebabkan kekakuan, ketegangan, nyeri serta kelelahan .

Yoga merupakan salah satu teknik relaksasi memberikan efek distraksi yang dapat mengurangi kram abdomen. Selain itu, dapat melepas endorphin untuk meningkatkan respons saraf parasimpatis yang mengakibatkan vasodilatasi pembuluh darah seluruh tubuh dan uterus serta meningkatkan aliran darah uterus sehingga mengurangi intensitas nyeri dismenore (Widiastuti & Setiyabudi, 2020).

Oleh sebab itu, upaya non-farmakologi diperlukan sebagai alternatif untuk mengatasi dismenore yang dilakukan tanpa obat namun dengan aktivitas fisik. Yoga menjadi salah satu cara untuk menurunkan nyeri dismenore karena ketika melakukan yoga terjadi pelepasan b-endorphin, kemudian di hipotalamus dan sistem limbik, reseptor menangkap b-endorfin tersebut. B-endorfin yang meningkat mempunyai hubungan erat dengan pengurangan rasa sakit, peningkatan memori, peningkatan nafsu makan, dan pernapasan (Sugiharti *et al*., 2024). Oleh karena itu, yoga dapat menjadi alternatif upaya non-farmakologi dalam pengurangan nyeri dismenore salah satunya dengan pose balasana.

C. Yoga Pose Balasana

C.1 Pengertian Yoga Pose Balasana

Balasana merupakan salah satu asana yoga yang termasuk dalam Vinyasa Yoga. Berasal dari Bahasa Sanskerta yaitu *bala* artinya anak kecil dan *asana* artinya postur duduk. Pose balasana adalah pose yoga diam atau momen istirahat, yang menjelaskan bahwa meskipun diam juga sama berharganya seperti bertindak. Artinya meskipun gerakan yoga dimana tubuh hanya diam, namun hal tersebut tetap memberikan manfaat bagi tubuh. Pelaksanaan yoga pose balasana dengan pose berupa lipatan ke depan serta seluruh tubuh sebagai targetnya. Pose balasana disebut juga dengan pose anak atau *Child Pose* (Yoga Journal, 2023). Yoga pose balasana mudah dipraktikkan dan bisa dipraktikkan sewaktu-waktu (Pratnawati *et al*., 2021).

C.2 Manfaat Yoga Pose Balasana

Yoga pose balasana dapat memberikan berbagai manfaat, yaitu:

1.Membuat tubuh tenang dan rileks

Ketika melakukan yoga pose balasana tubuh menjadi tenang dan rileks karena pose balasana dapat membuat sistem saraf parasimpatik aktif sebagai respons relaksasi dan sistem saraf simpatik atau respons stress nonaktif (Yoga Journal, 2023

2.Meregangkan otot

Yoga pose balasana dapat membuat otot meregang, yaitu otot punggung, otot gluteal, otot pada paha bagian depan, hingga pergelangan kaki.

3.Meredakan nyeri

Melakukan yoga pose balasana dapat meredakan gejala pusing, migrain, dan nyeri haid atau dismenore (Yoga Journal, 2023). Hal tersebut disebabkan karena yoga pose balasana dapat menyebabkan otak dan sumsum tulang belakang terangsang sehingga endorfin terproduksi dan memiliki fungsi untuk menenangkan secara alami serta terbentuk rasa nyaman. Hal tersebut yang dapat menurunkan atau meredakan nyeri (Sugiharti *et al*., 2024).

C.3 Langkah-Langkah Melakukan Yoga Pose Balasana

Ada beberapa langkah yang dapat diikuti untuk melakukan yoga pose balasana, yaitu:

Gambar 2.1. langkah-langkah yoga balasana



Sumber Saraswati, I. G. A. A. (2019). Iyengar, B. K. S. (2005)

1. Posisi awal

Berlutut di lantai, kedua jempol kaki saling menyentuh. Duduk di atas tumit dan kedua lutut dibuka selebar pinggul.

2. Tekuk tubuh ke depan

Membuang napas dan menekuk tubuh depan lalu membaringkan tubuh atas di antara kedua paha. Perut bersentuhan di paha. Lalu menekuk dagu sedikit ke dalam.

3. Posisi tangan

Mengarahkan tangan ke depan dan meletakkan di lantai dengan telapak tangan menempel di lantai.

4. Relaksasikan bahu

Kemudian merelaksasikan bahu dengan melemaskan bahu ke bawah.

5. Tahan posisi

Melakukan yoga pose Balasana dengan rileks selama 30 detik hingga beberapa menit.

D. Nyeri

D.1 Pengertian Nyeri

Nyeri menurut *IASP* atau *The Internatonal Association for the Study of Pain* merupakan suatu hal yang dialami dan tidak menyenangkan di sensorik dan emosional serta terjadi pula rusaknya jaringan secara aktual dan potensial. Sering digambarkan suatu hal yang noksius, protofatik atau hal berbahaya serta juga digambarkan suatu hal yang non noksius, epikritik atau tidak berbahaya (Smeltzer *and* Bare, 2020). Nyeri dapat menjadikan suatu pengalaman yang membuat menderita dan tidak nyaman bagi yang mengalaminya. Jika nyeri tersebut tidak ditangani, maka dapat menimbulkan konsekuensi negatif yang dapat menyebabkan turunnya kualitas hidup, berpengaruh pada fungsi tubuh, serta turunnya produktivitas (Vitani, 2021).

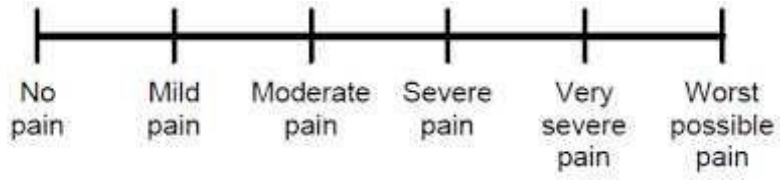
D.2 Pengukuran Intensitas Nyeri

Intensitas nyeri adalah gambaran tentang seberapa parah nyeri dirasakan oleh individu. Pengukuran intensitas nyeri bersifat sangat subjektif dan individual. Diri klien merupakan penilai terbaik dari nyeri yang dirasakannya. Oleh karena itu klien diminta untuk menggambarkan nyeri yang dirasakannya .

Intensitas dan penentuan tipe nyeri sangat penting karena menyangkut jenis pengobatan yang sesuai yang sebaiknya diberikan terutama terapi farmakologis.

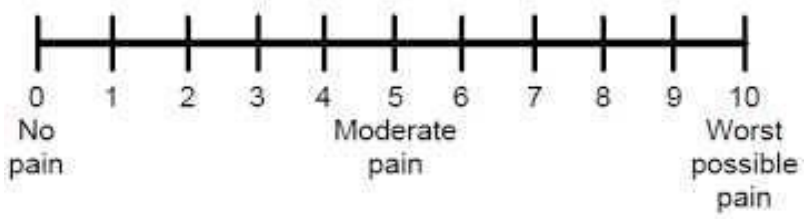
Beberapa skala intensitas nyeri yaitu :

1. Skala Deskriptif Intensitas Nyeri Sederhana



Gambar 2.2 Skala Deskriptif Intensitas Nyeri Sederhana

2. Skala Intensitas Nyeri Numerik

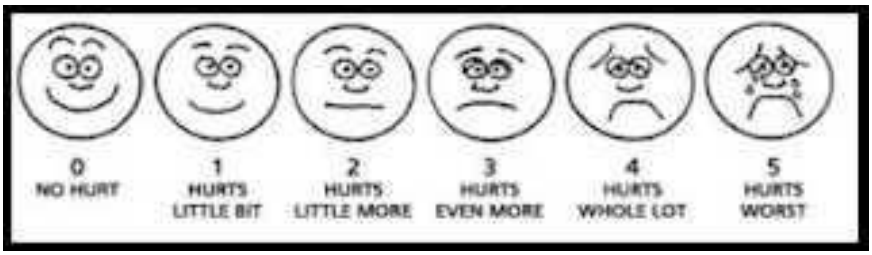


Gambar 2.3 Skala Intensitas Nyeri Numerik

Skor	Keterangan
0	Tidak ada rasa nyeri/Normal
1	Nyeri hampir tidak terasa (nyeri sangat ringan seperti digigit nyamuk)
2	Tidak menyenangkan (nyeri ringan, ada sensasi seperti dicubit namun tidak begitu sakit)
3	Bisa ditoleransi (nyeri sudah mulai terasa namun masih bisa ditoleransi, seperti disuntik)
4	Menyedihkan (nyeri cukup menggangu, seperti sakit gigi atau disengat lebah)
5	Sangat menyedihkan (nyeri benar-benar menggangu seperti pergelangan kaki yang terkilir)
6	Intens (nyeri sudah sampai tahap mengganggu indera, terutama indera penglihatan)
7	Sangat intens (nyeri yang menusuk begitu kuat sehingga mengakibatkan penderita tidak bisa melakukan aktivitas)
8	Benar-benar mengerikan (nyeri yang mengakibatkan penderita tidak dapat berfikir jernih bahkan terjadi perubahan perilaku)
9	Nyeri tak tertahankan (nyeri yang mengakibatkan penderita menjerit-jerit dan menginginkan cara apapun untuk menyembuhkan nyeri yang dirasakan)
10	Nyeri buruk sampai tidak tertahankan (nyeri dapat menyebabkan penderita tak sadarkan diri/pingsan)

Tabel 2.1 Skala Intensitas Nyeri Numerik

3. Skala Nyeri “Muka”



Gambar 2.4 Skala Nyeri Muka

4. Skala Nyeri Dengan Observasi Perilaku

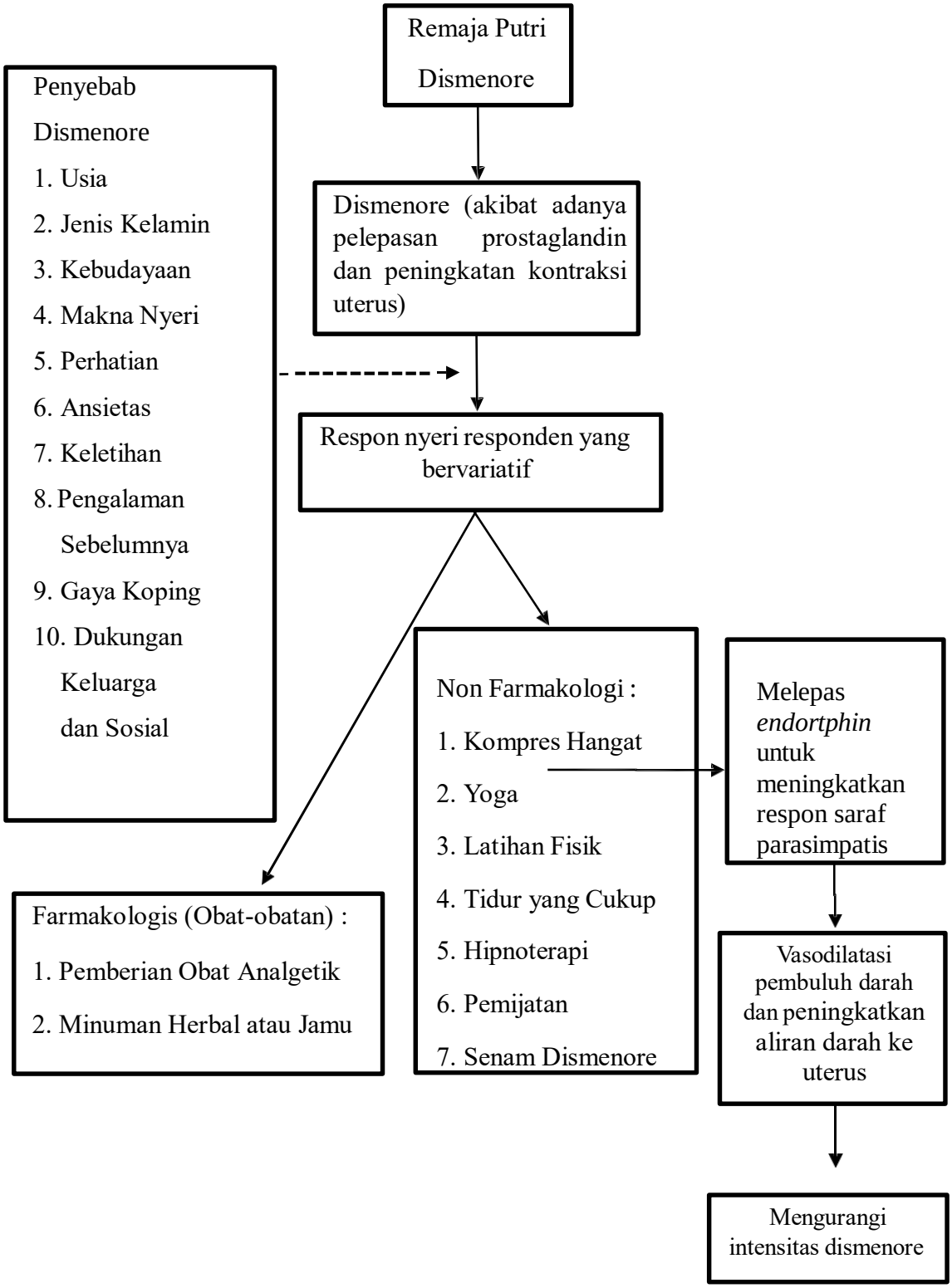
Kategori	Skor		
	0	1	2
Muka	Tidak ada ekspresi atau senyuman tertentu, tidak mencari perhatian	Wajah menyeringai, dahi berkerut, menyendiri	Dahi sering tidak konstan menegang, dagu gemetar
Kaki	Tidak ada posisi atau relaks	Gelisah, resah dan menegang	Menendang atau kaki disiapkan
Aktivitas	Berbaring, posisi normal, mudah bergerak	Menggeliat, menaikkan punggung dan maju, menegang	Menekuk, kaku atau menghentak
Menangis	Tidak menangis (saat bangun maupun saat tidur)	Merintih atau merengek, kadang-kadang mangeluh	Menangis keras, berpekik atau sedu sedan, sering megeluh
Hiburan	Isi, relaks	Kadang-kadang hati tentram dengan sentuhan, memeluk, berbicara untuk mengalihkan perhatian	Kesulitan untuk menghibur atau kenyamanan
Total skor 0-10			

Tabel 2.2 Skala Nyeri Dengan Observasi Perilaku

E. Kerangka Teori

Tabel 2.3

Kerangka Teori

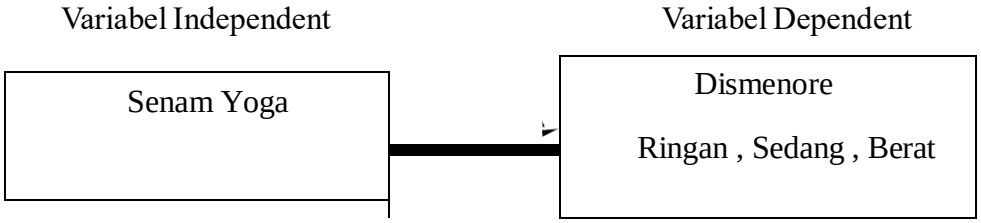


F . Kerangka Konsep

Kerangka Konsep dalam penelitian ini adalah :

Tabel 2.4

Kerangka Konsep



G . Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah adanya pengaruh perlakuan senam yoga terhadap penurunan intensitas Dismenore pada remaja putri di gereja GPdI Imanuel 2026.