

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja

1. Definisi Remaja

Remaja juga dikenal dengan istilah pubertas, adolescensi, dan remaja. Dalam bahasa Latin, remaja disebut sebagai *adolescere*, dan dalam bahasa Inggris, *adolescence* berarti tumbuh menuju kematangan. Kematangan tidak hanya mencakup pertumbuhan fisik, tetapi juga pertumbuhan sosial dan psikologis. Remaja adalah masa di mana kognitif (pengetahuan), emosi (perasaan), sosial (interaksi), dan moral (akhlak) seseorang berkembang. Masa remaja, atau masa antara anak-anak dan dewasa, juga disebut sebagai masa peralihan (Ali, 2016)

2. Tahapan Tumbuh Kembang Remaja

Menurut Rima & Wife (2020), tumbuh kembang remaja dibagi menjadi tiga tahapan. Setiap tahap memiliki ciri unik.

a. Remaja awal (11-13 tahun/*early adolescence*)

Remaja egosentris, ingin bebas, dan lebih akrab dengan teman sebaya. Remaja yang egosentris akan kesulitan untuk melihat sesuatu dari sudut pandang atau perspektif orang lain, sehingga seringkali tidak menyadari apa yang orang lain rasakan, pikirkan, atau lihat. Mereka juga lebih sulit untuk menyesuaikan diri dan bahkan mengoreksi pendapat mereka jika mereka merasa pendapat mereka tidak sesuai dengan keadaan atau lingkungan sekitar mereka. Oleh karena itu, remaja mencari teman sebaya

yang memiliki karakteristik yang sama untuk membantu mereka mengatasi ketidakstabilan yang mereka alami.

- b. Remaja pertengahan (14-17 tahun, atau remaja tengah) Tubuh seseorang menjadi lebih ideal di masa remaja tengah. Beberapa hal yang terjadi termasuk mencari identitas diri, keinginan untuk berkencan dengan lawan jenis, dan berkhayal tentang aktivitas seks. Perkembangan intelektual dibantu oleh pemahaman dan eksplorasi kemampuan seseorang. Selain itu, remaja akan menunjukkan sifat sosial yang lebih kuat, seperti keinginan untuk belajar menjadi orang yang bertanggung jawab dan membantu orang lain. Remaja saat ini memiliki kecenderungan untuk berperilaku agresif dan mengalami emosi yang berlebihan sebagai tanggapan terhadap kejadian. Perilaku agresif remaja biasanya berasal dari sumber luar, seperti orang tua, teman, dan tempat tinggal mereka. Ia agresif karena berharap mendapatkan kebebasan emosional dari orang tuanya dan tidak ingin diperlakukan seperti anak-anak. Remaja juga tidak percaya pada orang dewasa, jadi mereka mencoba menjadi mandiri.
- c. Remaja akhir (18-21 tahun atau akhir dewasa muda): Remaja akhir dikenal sebagai dewasa muda. Nilai moral remaja dibangun dengan mengikuti nilai-nilai orang dewasa daripada nilai-nilai mereka sendiri. Remaja lebih selektif dalam mencari teman sebaya, memiliki citra tubuh terhadap dirinya sendiri (body image), dapat menunjukkan cinta, dan belajar menyesuaikan diri dengan standar sosial yang berlaku. Remaja akan mulai merasakan beban

atau tanggung jawab untuk mendapatkan pendidikan yang lebih baik atau pekerjaan yang lebih mapan.

B. Menstruasi

1. Konsep Dasar Menstruasi

Menstruasi adalah Pelepasan dinding rahim (endometrium) yang banyak mengandung pembuluh darah, yang terjadi secara berulang-ulang setiap bulan kecuali selama kehamilan. Peristiwa ini terjadi setiap bulan dan berlangsung kurang lebih 3-7 hari. Periode antara haid pertama dan haid berikutnya berlangsung kurang lebih 28 hari (antara 21-35 hari), tetapi siklus ini biasanya tidak teratur saat remaja.

2. Siklus Menstruasi

Lobus Anterior Hipofisis mengeluarkan FSH, yang merupakan beberapa folikel primer yang dapat berkembang dalam ovarium, selama siklus haid. Dalam kebanyakan kasus, satu folikel, kadang-kadang lebih dari satu, berkembang menjadi folikel de graff, yang menghasilkan hormon gonadotropin yang kedua, yaitu LH (Luteinizing Hormone) dan FSH. RH mengeluarkan LH dari hipotalamus ke hipofisis (Prawirohardjo, 2014). Jika penyaluran RH normal dan berjalan baik, produksi gonadotropin juga akan meningkat. Hal ini menyebabkan folikel Graff menjadi lebih matang seiring waktu dan menghasilkan liquor folikel yang mengandung estrogen yang lebih banyak. Estrogen mengubah endometrium, menyebabkan pertumbuhan dan poliferasi. Setelah ovulasi, hormon gonadotropin LH dan hormon lutein mengubah corpus rubrum (benda merah) menjadi corpus luteum (badan kuning). Corpus luteum menghasilkan progesteron, yang

menyebabkan endometrium bersekresi dan membengkokkan kelenjar. Ini dikenal sebagai "masa sekresi"(Mochtar, 2015).

Prawirohardjo (2014) menyatakan bahwa ada tiga masa utama yang dikenal pada tiap siklus haid:

- 1) Periode yang berlangsung dari dua hingga delapan hari. Pada saat ini, endometrium dilepas, dan pengeluaran hormon ovarium turun. Anatomi Menstruasi
- 2) Masa proliferasi berlangsung dari tanggal dua belas hingga empat belas, saat endometrium tumbuh kembali. Antara tanggal dua belas dan empat belas, ovulasi dapat terjadi, yaitu pelepasan ovum dari ovarium.
- 3) Waktu sekresi adalah saat corpus rubrum berubah menjadi corpus luteum, yang menghasilkan progesteron. Progesteron ini menghasilkan glikogen dan lemak dalam kelenjar endometrium. Pada saat ini, stroma endometrium berubah menjadi sel desidua, terutama di sekitar pembuluh-pembuluh arterial. Keadaan ini memfasilitasi nidasi.

3 Sindrom Sebelum Menstruasi

Menurut August (2014), beberapa saat sebelum menstruasi atau hari-hari menstruasi wanita akan mengalami rasa tidak nyaman atau tidak enak merasakan gejala seperti:

- 1) Muka berminyak ataupun tumbuh jerawat
- 2) Nyeri payudara
- 3) Merasa sangat lelah
- 4) Merasa sangat lelah

- 5) Rasa penuh/kembung di perut bagian bawah
- 6) Nyeri otot, terutama di punggung bagian bawah dan perut Muka berminyak ataupun tumbuh jerawat
- 7) Gangguan emosional seperti kemarahan, kelelahan, kesulitan tidur, dan sakit kepala. Semua wanita akan mengalami minimal salah satu dari tanda-tanda yang disebutkan di atas, tetapi beberapa orang bahkan mengalami kondisi yang parah.(Villasari, 2021).

C. Dismenore

1. Definisi Dismenore

Sebagian besar wanita mengalami masalah menstruasi, yang memerlukan pengobatan. Dismenore disebut Nyeri haid atau kram pada perut bagian bawah yang berasal dari rahim . Ada dua jenis dismenore: primer, yang terjadi ketika tidak ada masalah, dan sekunder, yang terjadi ketika ada masalah(Arsyad et al., 2021)

2. Klasifikasi Dismenore

Berdasarkan penyebabnya, dismenore dibagi menjadi dismenore primer dan sekunder (Ns, s.kep, 2021)

a. Primer

Dismenore primer adalah suatu kondisi yang ditandai dengan nyeri perut atau panggul parah yang bertepatan dengan siklus menstruasi. Rasa sakit dimulai beberapa jam sebelum atau sesudah dimulainya periode Anda dan berlangsung hingga tiga hari. dengan rasa sakit yang paling hebat antara 48 dan 72 jam selain itu, rasa sakit dikaitkan dengan produksi prostaglandin yang tinggi disertai dengan kontraksi pada miometrium dan vasokonstriksi, menghasilkan iskemia

pada jaringan yang menimbulkan rasa sakit. Nyeri adalah gejala utama. Nyeri dapat tajam, tumpul, siklik, atau menetap. Disertai dengan gejala sistemik seperti mual, diare, sakit kepala, dan perubahan emosional.

(Alejandra et al., 2023)

b. Sekunder

Ketika ada gangguan patologis panggul, seperti endometriosis, tumor, atau penyakit radang, dismenore terjadi. Mereka biasanya mengalami nyeri sebelum menstruasi, bersama dengan ovulasi, dan kadang-kadang saat berhubungan seksual. Namun demikian, berdasarkan klasifikasi berdasarkan jenis sakit:

1) Nyeri Spasmodik

Nyeri di bagian bawah perut muncul sebelum atau segera setelah menstruasi. Perempuan biasanya harus berbaring karena terlalu sakit sehingga tidak dapat melakukan apa pun. Di antara mereka ada yang pingsan karena sangat mual, dan beberapa bahkan muntah. Mayoritas dari mereka adalah wanita muda, tetapi mereka juga termasuk wanita berusia 40 tahun ke atas. Walaupun banyak perempuan yang tidak mengalami dismenore spasmodic, gejalanya dapat diobati atau paling tidak dikurangi dengan kelahiran bayi pertama.

2) Nyeri Kongestif

Wanita dengan kongestif dismenore biasanya akan tahu beberapa hari sebelumnya bahwa mereka akan menstruasi. Mereka mungkin mengalami nyeri di payudara, kembung yang tidak teratur, sakit kepala, sakit punggung, nyeri di paha, merasa lelah atau sulit dimengerti, lekas marah,

kehilangan keseimbangan, semua ini menyebabkan sakit parah dan nyeri yang berlangsung antara dua dan tiga hari hingga kurang dari dua minggu. Orang yang menderita congestive dysmenore akan lebih baik dalam beberapa hari setelah menstruasi, bahkan jika menstruasi terus berlangsung.

3. Epidemiologi

Sangat tingginya prevalensi dysmenorrhea di seluruh dunia, menunjukkan bahwa lebih dari 50% wanita di setiap negara mengalaminya. Di Indonesia sendiri, prevalensi dysmenorrhea mencapai 60-70% wanita di seluruh Indonesia, dengan tingkat dismenore primer 54.89% dan dismenore sekunder 45.11% (Rosmalinda & Marfiah, 2020).

4. Tanda Dan Gejala

Tanda dan gejala dismenore :(Lail, 2019)

- a. bawahsakit pada punggung belakang bagian bawah
- b. kram dan sakit perut bagian
- c. diare
- d. mual
- e. sakit kepala
- f. muntah
- g. kelelahan
- h. pingsan, kelamahan

5. Faktor Resiko

Faktor resiko yang dapat mempengaruhi dismenore (Aysanti, 2020)

- a. Menarche sebelum usia 11 tahun. Dengan usia kurang dari 11 tahun,produksi estrogen masih minim karena jumlah folikel ovarium utua yang sedikit
- b. Kesiapan dalam menghadapi menstruasi
- c. Siklus menstruasi yang panjang, wanita yang menstruasi mereka berlangsung lebih dari sepuluh hari dianggap mengalami masalah dengan organ reproduksi.
- d. Jumlah darah yang keluar: darah mestruasi diperkirakan berkisar antara lima puluh hingga seratus mililiter, atau lebih dari lima kali penggantian pembalut setiap hari.
- e. . Gumpalan darah tidak boleh ada pada darah haid yang keluar,jika ya enzim terkait endometriosis tidak akan berfungsi secepat seharusnya.
- f. Merokok,nikotin dalam rokok dapat mempengaruhi metabolisme estrogen wanita dan menyebabkan kelainan menstruasi.
- g. Riwayat keluarga, endometriosis lebih mungkin berkembang pada wanita yang memiliki ibu dan saudara kandung yang terkena endometriosis.
- h. Obesitas menstruasi yang tidak teratur secara kronis terjadi pada wanita dengan (BMI) diatas normal, dan hal ini dapat berdampak pada kesuburan.

6. Dampak Dismenore

Dismenore primer dapat membuat pembelajaran sehari-hari sulit bagi remaja usia sekolah. Gangguan belajar yang berhubungan dengan rasa sakit, termasuk kesulitan

memperhatikan penjelasan guru, berkurangnya konsentrasi dan motivasi belajar. Selain itu, kegiatan belajar yang terganggu dapat berdampak pada hasil belajar. Indeks Prestasi Kumulatif (IPK), indeks prestasi belajar yang terukur, mencerminkan keadaan kognitif, afektif, dan psikomotorik siswa dalam pendidikan (R. T. Pangestu & Fatmarizka, 2022).

7. Penanganan Disminore

menurut (Wijayanti et al., 2023) Penanganan nyeri dismenore dapat diatasi secara farmakologi maupun non farmakologi

a. Farmakologi

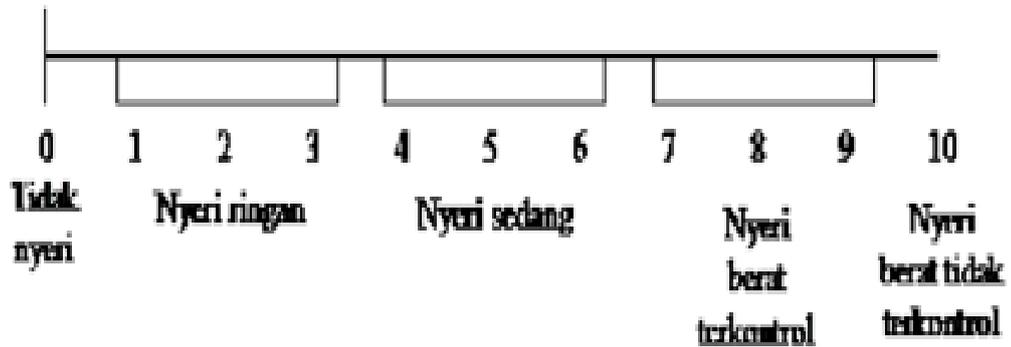
Penanganan farmakologi, seperti obat antiperadangan seperti aspirin dan formula ibuprofen

b. Non farmakologi

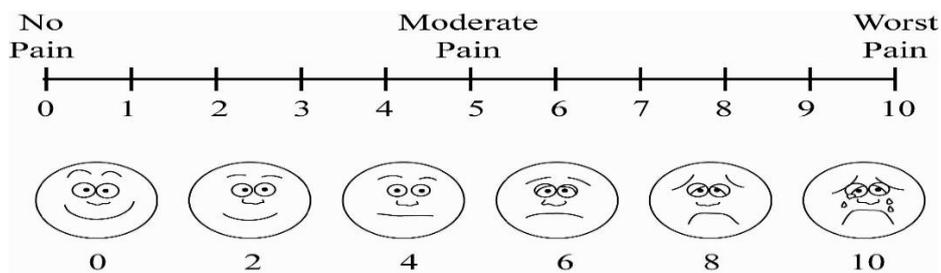
Terapi non-farmakologi, seperti kompres hangat, yoga, hipnoterapi, relaksasi, dan penggunaan tanaman herbal seperti asam kunyit.

D. Pengukuran Intensitas Nyeri

Menggunakan skala penilaian numerik seperti afroh merupakan salah satu metode untuk menentukan derajat nyeri dismonore yaitu: (Mukhoirotin, S.kep.Ns, 2019).



Gambar 2.1 Numeric Rating Scale



Gambar 2.2 Visual analogica scale (VAS)

Sumber : buku dismenore cara mudah mengatasi nyeri haid (Mukhoirotin, S.kep.Ns, 2019).

Semakin besar angka, maka semakin besar intensitas nyeri yang dirasakan

Skala 0 = tidak nyeri

Skala 1-3 = nyeri ringan

Skala 4-6 = nyeri sedang

Skala 7-10 = nyeri berat

1. Derajat nyeri

Derajat nyeri menurut (Pramardika Dwi Dhito, 2019) yaitu:

- a. Dismenore ringan Dismenore ringan merupakan dismenore terjadi dalam waktu singkat dan penderita tersebut dapat menjalankan kembali aktifitasnya kembali tanpa merasa terganggu dari dismenore yang ia rasakan.
- b. Dismenore sedang Dismenore sedang adalah ketika seorang penderita merasa terganggu dari rasa nyeri yang ia rasakan dan penderita tersebut bahkan memerlukan obat penghilang rasa nyeri, sehingga ia mampu untuk tetap beraktifitas seperti sedia kala.
- c. Dismenore berat Dismenore berat membutuhkan penderita untuk istirahat beberapa hari dan dapat disertai sakit kepala, kemeng pinggang, diare dan rasa tertekan.

E. Konsep Dasar Asam Kunyit

a. Definisi asam kunyit

kunyit (*Curcuma domestica* Val), adalah jenis rempah-rempah dan tanaman obat asli Asia Tenggara. Diperkirakan berasal dari Binar, pada ketinggian 1300-1600 m di atas permukaan laut, ada yang mengatakan itu berasal dari India. Dioscorides menyebut tanaman ini cyperus pada 77-78 SM, tetapi pahit, pedas, dan sedikit pedas, tetapi tidak beracun. Tanaman ini banyak ditanam di Asia Selatan, khususnya di India, Cina Selatan, Taiwan, Indonesia (Jawa), dan Filipina (MitraTim, 2017) sedangkan *Tamarindus indica* (asam jawa) merupakan pohon yang berperawakan besar yang selalu hijau, Pohon asamnya banyak

ditemukan di desa Krungkung, dan buahnya terasa asam dan sering digunakan sebagai bumbu masakan atau minuman. Sebuah tanaman yang disebut *Tamarindus indica* dimulai di Afrika tetapi menyebar ke India, Sudan, Pakistan, Filipina, Spanyol, Meksiko, dan India. (Lissa et al., 2023).

b. Morfologi Asam kunyit

a. Kunyit

1) Batang Tanaman kunyit tumbuh bercabang dgn tinggi 40-100 cm.

Batang merupakan batang semu, tegak, bulat, membentuk rimpang dgn warna hijau kekuningan & tersusun dari pelepah daun (agak lunak).

2) Bunga

Berbunga majemuk yang berambut & bersisik dari pucuk batang semu, panjang 10-15 cm dgn mahkota sekitar 3 cm & lebar 1,5 cm, berwarna putih/kekuningan. Ujung & pangkal daun runcing, tepi daun yang rata.

3) Rimpang

Kulit luar rimpang berwarna jingga kecoklatan, daging buah merah jingga kekuning-kuningan.

Divisio: Spermatophyta. Sub-divisio: Angiospermae

Kelas : *Monocotyledoneae*

Genus: *Curcuma*

Famili: *Zingiberaceae*

Ordo: *Zingiberales*

Species: Curcuma domestica Val (Maria, 2019)

4) Daun

daun tunggal, bentuk bulat telur (lanset) memanjang hingga 10-40 cm, lebar 8-12,5 cm & pertulangan menyirip dgn warna hijau pucat.

b. Asam jawa

Menurut (Hieronimus, 2020) tanaman asam jawa yaitu berupa :

1) Pohon

Pohon hidup menahun, dan berakar tunggang. Tinggi tanaman mencapai 25 m.

2) Daun

menyirip genap berseling, terdapat 10-15 anak daun yang letaknya berhadapan, dan panjang daun berkisar antara 5-13 cm. Bentuk daun memanjang sampai berbentuk garis. Sisi bagian bawah anak daun tampak kebiru-biruan, gundul, panjang sekitar dua cm dan lebar sekitar satu cm.

3) Bunga tandan

berbentuk garis, panjang antara 2-16 cm, terdapat daun penumpu, tabung mahkota berwarna hijau dan tajuknya memanjang, lancip berwarna kuning. Benang sari bersatu hingga di bagian atas. Bakal buah di atas tangkai bersatu dengan tabung kelopak.

4) Buah berbentuk polong bertangkai, memanjang sampai berbentuk garis.

Pada buah terdapat 1-12 biji, berwarna coklat mengkilap, dan daging buah berasa masam.

Divisi : *spermatophyta*

Bangsa : *Resales*

Marga : *Tamaridus*

Sub divisi : *Angiospermae*

Suku : *Leguminosae*

Kelas : *Dicotyledoneae*

Jenis : *Tamarindus indica L*

c. Kandungan senyawa asam kunyit

Kurkuminoid adalah bahan dalam kunyit yang memberikan warna dan fungsinya. Selain itu, kunyit mengandung protein 6,3%, lemak 5,1%, mineral 3,5%, karbohidrat 69,4%, air 13,1%, vitamin C 45–55%, dan g lemak. Senyawa ini merupakan salah satu jenis antioksidan yang memiliki banyak manfaat, seperti hipokolesteromik, kolagogum, koleretik, bakteriostatik, spasmolitik, antihepatotoksik, dan anti-inflamasi. Selain itu, curcumin berkontribusi pada sintesa nitrat oksida dan biomarker respon inflamasi, yang meningkatkan produksi sel makro (Arisonya et al., 2019). Sedangkan menurut Hieronimus Budi Santoso (2020) Dalam 100 gram asam jawa, terdapat 239,00 kkal energi, 62,50 gram karbohidrat, 2,80 gram protein, 0,6 gram lemak, 10 mg kolesterol, 5,1 serat, 14,000 IU vitamin A, 3,500 mg vitamin C, 0,100 mg vitamin E, 2,800 g vitamin K, 28 mg natrium, 628 mg kalium, 74 mg kalsium, 0,86 mg tembaga, 2,8 mg zat besi, 92,00 mg magnesium, dan 113,00 mg vitamin B6.

d. Manfaat asam kunyit

kunyit banyak digunakan sebagai obat herbal di daerah Jawa Karena memiliki khasiat menenangkan, membersihkan, mengeringkan, menghilangkan gatal, dan menyembuhkan kesemutan, Manfaat utama tanaman kunyit adalah sebagai bahan obat tradisional, bahan baku industri jamu dan kosmetik, bumbu masak, dan ternak; Selain itu, rimpang tanaman kunyit juga bermanfaat sebagai agen antiinflamasi, antioksidan, antimikroba, dan pencegah kanker. (Danang, 2015) Jika seseorang mengalami menstruasi pusing, (*Tamarindus indica* L) dapat diberikan karena kandungan flavonoids, tannins, alkaloids, anthocyanins, dan citric acid yang bermanfaat untuk mengurangi primary dysmenorrhea pain. Flavonoids berfungsi sebagai anti-inflammatory, tandins dan alkaloid berfungsi sebagai analgesik, dan anthocyanins berfungsi sebagai antipiretika. *Citric acid* berfungsi untuk mengurangi *primary dysmenorrhea* dengan mengurangi produksi vasopresin (Saadah et al., 2017).

e. Pengaruh Pemberian Asam Kunyit Terhadap Dismenore

Selama menstruasi, ketika ovum tidak difertilisasi setelah ovulasi, hormon reproduksi wanita turun drastis karena involusi corpus luteum. Karena fertilisasi, semua kondisi endometrial yang telah disiapkan sebelum implantasi juga hilang. Semua kelenjar pecah, nutrisi menurun, dan vasopasme pada pembuluh darah endometrium. Proses inflamasi yang disebabkan oleh vasopasme akan menyebabkan metabolisme arachidonic acid dan, pada akhirnya, pelepasan prostaglandins. Spesifik PGF2-alpha, yang akan menyebabkan vasoconstriksi dan hipertonus myometrium, yang akan menyebabkan dismenore . secara alami

fenolik, Senyawa dalam kunyit, diduga mengandung antioksidan yang bekerja sebagai analgesik, antimikroba, antiinflamasi, dan pembersihan sedangkan anthocyanin, bahan aktif dalam tamarind atau asam jawa memiliki kemampuan untuk menghentikan, mengatasi, dan mengurangi nyeri menstruasi melalui penghentian cyclooxygenase (COX) reaction, yang menghasilkan prostaglandins yang meningkatkan kontraksi rahim, yang menyebabkan nyeri menstruasi (Rezkiyanti & Rusli, 2022).

F. Penatalaksanaan Pemberian Kuyit Asam

a) Bahan

- 1) Aquades
- 2) Serbuk simplisia kunyit
- 3) Asam jawa
- 4) Syrup simplex

b) Cara

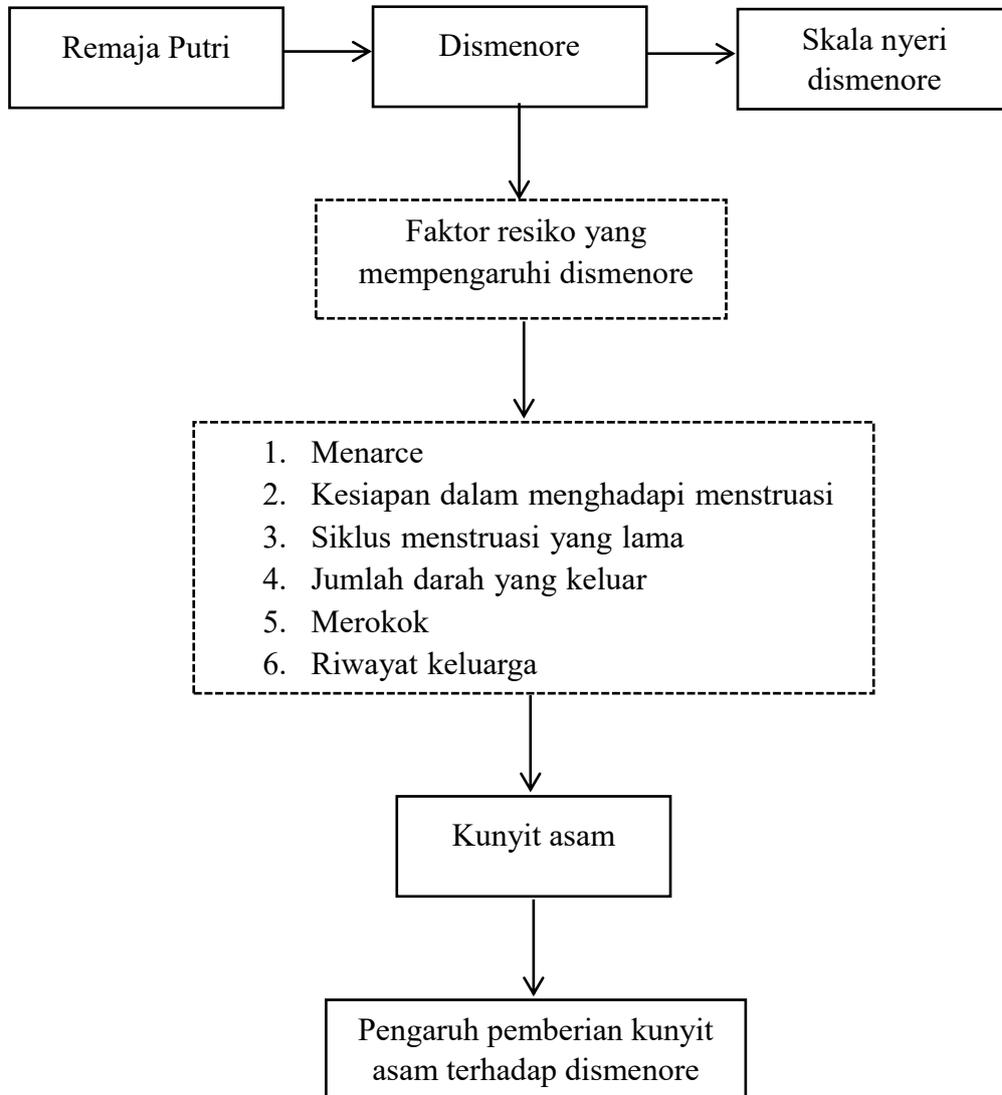
- 1 pembuatan ekstrak kunyit
 - a Pengumpulan bahan tanaman pengambilan sampel kunyit dari daerah pancur Batu kabupaten Deli Serdang
 - b Kunyit di bersihkan dari kotoran dengan air yang mengalir
 - c Kunyit di potong-potong sehingga menjadi potongan kecil-kecil
 - d Kunyit dikeringkan di lemari pengering selama beberapa hari sehingga kering

- e Kunyit yang sudah kering di blender sehingga diperoleh serbuk kunyit
 - f Kemudian kunyit di maserasi didalam toples menggunakan etanol 70% dengan perbandingan 1:7 secara terpisah
 - g Diamkan selama 24 jam dalam ruangan yang tidak terpapar matahari secara langsung dan dilakukan pengadukan setiap 8 jam sekali
 - h Kemudian saring maserasi kunyit asam menggunakan kertas saring
 - i Kemudian diuapkan sampai etanol benar-benar habis sehingga larutan kunyit dan asam menjadi kental
- 2 Pembuatan ekstrak asam jawa
- a Asam jawa dipisahkan dari biji
 - b Kemudian di blender dengan campuran etanol 70 %
 - c Di maserasi menggunakan toples selama 24 jam dan di aduk 8 jam sekali
 - d Maserasi asam jawa di saring menggunakan kertas saring
 - e Kemudian diuapkan sampai etanol benar-benar habis sehingga larutan asam jawa menjadi kental
 - f Ekstrak kunyit dan asam jawa dilarutkan dengan aquades dalam kemasan botol 150 ml ditambahkan pemanis yaitu sirup simplex (gula yang dilarutkan dengan aquades)
 - g Dalam botol 150 ml terdapat estrak asam jawa 100 Mg, estrak kunyit 1gr, sirup simplex 50 ml, aguades 150 ml.

G. Aturan minum

- 1) Minumlah secara teratur satu kali dalam sehari.
- 2) Pagi hari Sesudah makan
- 3) Diminum tiga hari berturut turut menjelang menstruasi atau pada saat menstruasi hari 1,2, dan 3.

H. Kerangka Teori



Keterangan :



: Diteliti



: Tidak Diteliti



: Pengaruh

Gambar 2.3 Kerangka Teori

