

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Pengetahuan (*Knowledge*)

Pengetahuan adalah hasil pengindraan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indra yang dimilikinya (mata , hidung , telinga, dan sebagainya) Dengan sendirinya pada waktu penginderaan sehingga menghasilkan pengetahuan tersebut sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi terhadap objek . Sebagian besar pengetahuan seseorang diperoleh melalui indra pendengaran (telinga) dan indra penglihatan (mata) (Notoatmodjo, 2010).

Pengetahuan seseorang terhadap objek melalui intensitas atau tingkatan yang berbeda-beda. Secara garis besarnya dibagi dalam enam tingkat pengetahuan:

1. Tahu (*know*)

Tahu diartikan hanya sebagai recall (memanggil) memori yang telah sebelumnya setelah mengamati sesuatu.Untuk mengetahui atau mengukur bahwa orang tahu sesuatu dapat menggunakan pertanyaan – pertanyaan .

2. Memahami (*comprehension*)

Memahami suatu objek bukan sekedar tahu terhadap objek tersebut, tidak sekedar dapat menyebutkan, tetapi orang tersebut harus dapat menginterpretasikan secara benar tentang objek yang diketahui tersebut.

3. Aplikasi (*application*)

Aplikasi diartikan apabila orang yang telah memahami objek yang dimaksud dapat menggunakan atau mengaplikasikan prinsip yang diketahui tersebut pada situasi yang lain.

4. Analisis (*analysis*)

Analisis adalah kemampuan seseorang untuk menjabarkan dan memisahkan, kemudian mencari hubungan antara komponen-komponen yang terdapat dalam suatu masalah atau objek yang diketahui. Indikasi bahwa pengetahuan seseorang telah sampai pada tingkat analisis adalah

apabila orang tersebut telah dapat membedakan atau mengelompokkan, membuat diagram (bagan) terhadap pengetahuan atas objek tersebut.

5. Sintesis (*synthesis*)

Sintesis menunjukkan suatu kemampuan seseorang untuk merangkum atau meletakkan dalam satu hubungan yang logis dari komponen-komponen pengetahuan yang dimiliki. Dengan kata lain sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang telah ada.

6. Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu objek tertentu. Penilaian ini dengan sendirinya didasarkan pada suatu kriteria yang ditentukan sendiri

2. 2 Tindakan (*Practice*)

Menurut Notoatmodjo (2010) tindakan merupakan suatu perbuatan subjek terhadap objek. Dapat dikatakan tindakan merupakan tindak lanjut dari sikap. Suatu sikap tidak otomatis terwujud dari suatu tindakan baru, untuk mewujudkannya diperlukan faktor pendukung atau suatu kondisi yang memungkinkan yakni fasilitas dan dukungan dari pihak lain.

Praktik atau tindakan ini dapat dibedakan menjadi tiga tingkatan menurut kualitasnya, yakni :

1. Praktik terpimpin (*guide response*)

Apabila subjek atau seseorang telah melakukan sesuatu tetapi masih tergantung pada tuntunan atau menggunakan panduan.

2. Praktik secara mekanisme (*mechanism*)

Apabila subjek atau seseorang telah melakukan atau mempraktikkan sesuatu hal secara otomatis maka akan disebut praktik atau tindakan mekanis.

3. Adopsi (*adoption*)

Adopsi adalah suatu 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.

2.3 Menstruasi

Menstruasi adalah masa perdarahan yang terjadi pada perempuan secara rutin setiap bulan selama masa suburnya kecuali apabila terjadi kehamilan. Masa menstruasi bisa juga disebut dengan *mens*, *menstruasi*, atau *datang bulan*. Pada saat menstruasi, darah yang keluar sebenarnya merupakan darah akibat peluruhan dinding rahim (*endometrium*). Darah menstruasi tersebut mengalir dari rahim menuju leher rahim, untuk kemudian keluar melalui vagina (Laila, 2019).

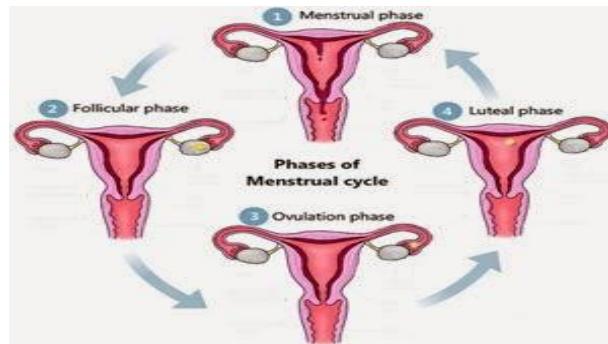
Proses alamiah ini terjadi rata-rata sekitar 2 sampai 8 hari. Darah yang keluar umumnya sebanyak 10 hingga 80 ml per hari. Adapun siklus menstruasi yang normal yakni rata-rata selama 21-35 hari (Laila, 2019).

Menstruasi disebabkan oleh berkurangnya *estrogen* dan *progesterone*, terutama *progesteron* pada akhir siklus ovarium bulanan. Dengan mekanisme yang ditimbulkan oleh kedua hormon di atas terhadap sel *endometrium*, maka lapisan *endometrium* yang nekrotik dapat dikeluarkan disertai dengan perdarahan yang normal. terutama progesteron pada akhir siklus ovarium bulanan. Dengan mekanisme yang ditimbulkan oleh kedua hormon di atas terhadap sel *endometrium*, maka lapisan *endometrium* yang nekrotik dapat dikeluarkan disertai dengan perdarahan yang normal.

2.3.1 Siklus Menstruasi

Siklus menstruasi secara normal berlangsung selama beberapa minggu, dan kembali lagi seterusnya sampai perempuan mengalami monopause. Siklus menstruasi rata-rata terjadi sekitar 21- 35 hari. Siklus menstruasi ini berlaku umum, tetapi tidak semua perempuan memiliki siklus menstruasi yang sama. Terkadang siklus menstruasi terjadi setiap 21 hingga 30 hari. Umumnya menstruasi berlangsung selama 5 hari. Namun, menstruasi juga dapat terjadi sekitar 2 sampai 7 hari.

Siklus menstruasi yang tidak teratur kebanyakan terjadi akibat faktor hormonal. Seseorang perempuan yang memiliki hormon *estrogen* dan *progesteron* yang berlebihan dapat memungkinkan terjadinya menstruasi yang lebih cepat. Sehingga, jika terdapat gangguan menstruasi yang dikarenakan oleh faktor hormonal, maka dapat dipastikan perempuan tersebut mengalami gangguan kesuburan. Gangguan ini dapat diatasi dengan suntikan untuk mempercepat pematangan sel telur (Laila, 2019) .



Gambar 2.1 Siklus menstruasi

Sumber : rs-hga.co.id

2.4 Nyeri Haid (*Dismenorea*)

Dismenorea adalah keluhan yang sering dialami perempuan pada bagian perut bawah. Istilah *dismenorea* itu sendiri berasal dari kata Yunani, “*dis*” yang berarti sulit, menyakitkan, atau tidak normal; “*meno*” yang berarti bulan; dan “*rhea*” yang berarti aliran. Jika diartikan secara keseluruhan, *dismenorea* adalah aliran bulanan yang menyakitkan atau tidak normal.

Nyeri haid merupakan penyakit yang sudah lama dikenal. Nyeri yang dirasakan pada saat haid tidak hanya terjadi pada perut bagian bawah saja. Beberapa remaja putri kerap merasakannya pada punggung bagian bawah, pinggang, panggul, otot paha atas, hingga betis.

Rasa nyeri ini dapat disebabkan oleh kontraksi otot perut yang terjadi secara terus-menerus saat mengeluarkan darah. Kontraksi yang sangat sering ini kemudian menyebabkan otot menegang. Ketegangan otot tidak hanya terjadi pada otot perut, yang tetapi juga otot-otot penunjang otot perut yang terdapat dibagian punggung bawah, pinggang, panggul, dan paha hingga betis (Laila, 2019).

2.4.1 Pembagian *Dismenorea*

Para ahli membagi *dismenorea* menjadi dua bagian, yaitu: *dismenorea primer* dan *dismenorea sekunder*.

- a. ***Dismenore primer*** adalah nyeri saat menstruasi tanpa adanya kelainan pada organ genital. Nyeri akan dirasakan sebelum atau bersamaan dengan permulaan menstruasi dan berlangsung untuk beberapa jam (Sari et al., 2018). *Dismenorea primer* sering terjadi pada usia muda/remaja dengan keluhan nyeri seperti kram dan lokasinya ditengah bawah rahim. *Dismenorea*

primer sering diikuti dengan keluhan mual, muntah, diare, nyeri kepala (Sarwono, H. 2014 dalam Mariza, A., & Sunarsih, S. 2019).

- b. **Dismenore sekunder** adalah nyeri saat menstruasi dengan adanya kelainan pada organ genital. Biasanya terjadi akibat berbagai kondisi patologis seperti *endometriosis*, *salpingitis*, *adenomiosisuteri*, dan lain-lain (Sari et al., 2018). *Dismenore sekunder* biasanya terjadi pada perempuan lanjut usia (Pratiwi & Mutiara, 2017).

2.4.2 Faktor Penyebab *Dismenorea*

1) Faktor-Faktor Penyebab *Dismenorea Primer*

a. Faktor Kejiwaan

Pada remaja yang secara emosional tidak stabil (seperti, mudah marah dan cepat tersinggung), apalagi jika tidak mengetahui dan tidak mendapatkan pengetahuan yang baik tentang proses menstruasi, maka hal ini dapat menyebabkan timbulnya nyeri menstruasi.

b. 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 rasa nyeri pada saat menstruasi.

c. Faktor Endokrin atau Hormon

Faktor ini dikarenakan endometrium memproduksi hormon prostaglandin F2 yang menyebabkan pergerakan-pergerakan otot-otot polos. Jika jumlah prostaglandin yang berlebih dilepaskan kedalam peredaran darah, maka akan menimbulkan nyeri pada saat menstruasi.

d. Faktor Alergi

Faktor ini merupakan teori yang dikemukakan setelah dilakukannya penelitian tentang adanya *dismenorea* dan migran atau asma. Melalui penelitian tersebut, diduga bahwa penyebab alergi ini ialah karena adanya toksin haid (Laila, 2019)

2) Penyebab *Dismenorea Sekunder*

Penyebab terjadinya *dismenorea sekunder* biasa diakibatkan oleh *salpingitis* kronis, yaitu infeksi yang lama pada saluran penghubung rahim (uterus) dengan kandung telur (ovarium). Kondisi ini paling sering ditemukan

pada wanita berusia 30-45 tahun (Laila, 2019). Penyebab nyeri ini antara lain rahim terbalik, sehingga darah haid tidak mudah dikeluarkan; adanya benjolan besar atau kecil di rahim, pemakaian spiral, infeksi pelvis dan *endometriosis*.

2.4.3 Gejala *dismenore*

Bentuk *dismenore* yang banyak dialami oleh remaja adalah kekakuan atau kejang di bagian bawah perut. Rasanya sangat tidak nyaman sehingga menyebabkan mudah marah, gampang tersinggung, mual, muntah, kenaikan berat badan, perut kembung, punggung terasa nyeri, sakit kepala, timbul jerawat, tegang, lesu, dan depresi. Gejala ini datang sehari sebelum haid dan berlangsung 2 hari sampai berakhirnya masa haid (Haerani, 2020).

Sedangkan menurut Nugroho (2014: 4), *dismenore* menyebabkan nyeri yang dirasakan hilang timbul dan terjadi terus-menerus yang terasa pada perut bagian bawah. Nyeri yang dirasakan akan terjadi sebelum dan selama menstruasi.

2.5 Penanganan Nyeri haid

Untuk menangani nyeri haid dapat diberikan obat analgesik atau anti inflamasi atau terapi herbal dengan obat-obat tradisional yang telah di percaya khasiatnya yang berasal dari bahan - bahan tanaman. Beberapa bahan tanaman dipercaya dapat mengurangi rasa nyeri haid yaitu jahe, temulawak, kunyit, asam jawa, daun pepaya.

a) Pemberian obat analgesik

Obat analgesik diberikan sebagai terapi simptomatik. Obat analgesik yang sering digunakan sebagai preparat kombinasi aspirin, fansetin, dan kafein. Obat-obat analgesik dapat menurunkan nyeri dan menghambat produksi prostaglandin dari jaringan-jaringan yang mengalami trauma dan inflamasi yang menghambat reseptor nyeri untuk menjadi sensitif terhadap stimulus menyakitkan sebelumnya (Rahmani, 2014).

b) Obat-obat antiinflamasi non steroid (NSAID)

Penggunaan NSAID (Nonsteroidal Anti Inflammatory Drugs) sering menjadi pilihan utama untuk meredakan nyeri. Mekanisme kerjanya adalah

dengan menghambat sintesis prostaglandin. Prostaglandin yang menumpuk pada tempat jaringan yang terluka menyebabkan inflamasi dan menimbulkan rasa nyeri. Saat menstruasi pengeluaran prostaglandin pada setiap individu berbeda-beda, yang menyebabkan rasa nyeri yang ditimbulkan memiliki intensitas yang berbeda pula. NSAID yang mempunyai efek analgesik adalah ibuprofen, dan aspirin. Obat kelompok NSAID yang sering digunakan adalah ibuprofen dengan dosis 200-600 mg setiap 6 jam dan asam mefenamat 500 mg pada awal terapi kemudian 250 mg setiap 6 jam. Pemberian NSAID akan lebih efektif jika di berikan satu atau dua hari sebelum menstruasi untuk tindakan antisipasi dan dilanjutkan dua sampai tiga hari saat menstruasi (Osayande, 2014).

C). Obat tradisional

Menurut Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 (pasal 1 ayat 9) Obat tradisional adalah bahan atau ramuan bahan yang berupa bahan tumbuhan, bahan hewan, bahan mineral, sediaan sarian (galenik), atau campuran dari bahan tersebut yang secara turun temurun telah digunakan untuk pengobatan, dan dapat diterapkan sesuai dengan norma yang berlaku di masyarakat. Pengobatan dengan menggunakan ramuan tumbuhan secara tradisional umumnya tidak menimbulkan efek samping seperti yang sering terjadi pada pengobatan kimiawi.

2.5.1 Obat – Obat Kimia Sintesis Sebagai pereda nyeri

a. Paracetamol

Paracetamol adalah derivat p-aminofenol yang mempunyai sifat antipiretik/analgesik. Sifat analgesik paracetamol dapat menghilangkan rasa nyeri ringan sampai sedang. Paracetamol dapat digunakan sebagai antipiretik/analgesik, termasuk bagi pasien yang tidak tahan asetosal. Sebagai analgesik, misalnya untuk mengurangi rasa nyeri pada sakit kepala, sakit gigi, sakit waktu haid dan sakit pada otot. menurunkan demam pada influenza dan setelah vaksinasi (Admin, 2008 dalam Hartati, Ayu 2013).

b. Ibuprofen

Ibuprofen adalah sejenis obat yang tergolong dalam kelompok anti peradangan *non-steroid* (*nonsteroidal anti-inflammatory drug*) dan digunakan untuk mengurangi rasa sakit akibat artritis. Ibuprofen juga tergolong dalam kelompok analgesik dan antipiretik. Obat ini dijual dengan merk dagang Advil, Motrin, Nuprin, dan Brufen. Ibuprofen selalu digunakan sebagai obat sakit kepala. Selain itu, obat ini juga digunakan untuk mengurangi sakit otot, nyeri haid, selesma, flu dan sakit selepas pembedahan.

c. Asam mefenamat

Asam mefenamat adalah termasuk obat pereda nyeri yang digolongkan sebagai NSAID (*Non Steroidal Antiinflammatory Drugs*). Asam mefenamat biasa digunakan untuk mengatasi berbagai jenis rasa nyeri, namun lebih sering diresepkan untuk mengatasi sakit gigi, nyeri otot, nyeri sendi dan sakit ketika atau menjelang haid. Asam mefenamat digunakan melalui mulut (per oral), dan sebaiknya dikonsumsi sewaktu makan. Untuk dewasa dan anak di atas 14 tahun dosis awal yang dianjurkan 500 mg kemudian dilanjutkan 250 mg tiap 6 jam. Untuk penanganan nyeri haid, 500 mg 3 kali sehari, diberikan pada saat mulai menstruasi ataupun sakit dan dilanjutkan selama 2-3 hari (Admin, 2008 dalam Hartati, Ayu 2013).

d. Feminax®

Feminax® merupakan kombinasi paracetamol yang merupakan analgetika dan extrax hiosiami yang merupakan spasmolitika dalam Feminax. Feminax dimaksudkan untuk mengurangi rasa nyeri, pening, dan mulas yang timbul pada waktu haid dan untuk mengurangi rasa sakit pada waktu haid (Nyeri haid) dan pada kolik (Admin, 2008 dalam Hartati, Ayu 2013).

e. Aspirin / asam asetil salisilat

Aspirin atau asam asetil salisilat adalah sejenis obat turunan dari salisilat yang sering digunakan sebagai senyawa analgesik, antipiretik, dan anti-inflamasi. Aspirin juga memiliki efek antikoagulan dan dapat digunakan dalam dosis rendah dalam tempo lama untuk mencegah serangan jantung. Nyeri ringan sampai sedang termasuk nyeri menstruasi, sakit kepala, sakit dan peradangan pada

penyakit rematik dan gangguan tulang dan otot, demam, serangan migran akut dapat diberikan aspirin (Nur et al., 2020).

2.5.2. Obat-Obat Tradisional Pereda Nyeri haid

a) Jahe (*Zingiber Officinale*)



Gambar 2.2 Jahe

Sumber : [klikdokter.com](https://www.klikdokter.com)

Jahe mengandung gingerol yang mampu memblokir prostaglandin. Jahe memiliki efektivitas yang sama dengan asam mefenamat dan ibuprofen dalam mengurangi rasa nyeri pada nyeri haid primer (Corwin, 2009 dalam Gustin, T. 2019). Jahe memiliki efektivitas yang sama dengan ibuprofen dalam mengurangi nyeri. Kerja dari ibuprofen pun sama dengan jahe yaitu dengan menghambat sintesis prostaglandin (Corwin, 2009 dalam Gustin, T. 2019).

b) Temulawak (*Curcuma Zanthorrhiza*)



Gambar 2.3 Temulawak

Sumber : [detik health](https://www.detikhealth.com)

Temulawak mengandung senyawa kimia yang mempunyai keaktifan fisiologi, yaitu kurkuminoid dan minyak atsiri serta memiliki kandungan fitokimia yaitu alkaloid. Senyawa alkaloid yaitu morfin berfungsi sebagai analgesik

sehingga nyeri yang dirasakan pada saat menstruasi dapat berkurang dengan mengkonsumsi jamu temulawak.

c) Kunyit (*Curcuma Domestica*)



Gambar 2.4 Kunyit

Sumber : Merdeka.com

Kunyit (*Curcuma domestica*) memiliki efek dalam membantu melancarkan darah menstruasi, menghilangkan sumbatan dalam peredaran darah, meluruhkan darah menstruasi, sebagai anti inflamasi, karminativa, kolagoga, anti bakteri dan sebagai astringensia. Zat berkhasiat kunyit (*Curcuma domestica*) yang dapat berperan sebagai anti inflamasi adalah kurkumin (Jurenka, 2009 dalam Anugrahhayyu et al., 2018).

d). Asam Jawa (*Tamarindus indica*)



Gambar 2.5 Asam Jawa

Sumber : kumparan.com

Asam jawa (*Tamarindus indica*) memiliki zat berkhasiat antosianin yang paling bermanfaat sebagai anti inflamasi dan antipiretik dalam menangani nyeri dismenorea. Karena antosianin pada buah asam jawa ini dapat bekerja dengan cara menghambat kerja cyclooxygenase/COX untuk menghambat pelepasan

prostaglandin sebagai penyebab dismenorea (Caluwe dkk., 2010 dalam Anugrahhayyu et al., 2018).

e. Daun pepaya (*folium papaya*)



Gambar 2.6 Daun Pepaya

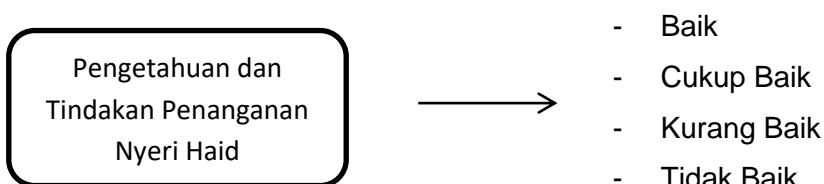
Sumber : timesindonesia.co.id

Daun pepaya mempunyai efek analgetik karena pada jaman dahulu digunakan untuk pereda nyeri pada saat haid. Vitamin E yang terkandung dalam daun papaya (*folium Papaya*) dapat mengurangi nyeri haid, melalui hambatan terhadap biosintesis prostaglandin di mana Vitamin E akan menekan aktivitas ensim fosfolipase A dan siklooksigenase melalui penghambatan aktivasi post translasi siklooksigenase sehingga akan menghambat produksi prostaglandin (Dawood, 2011).

2.6 Kerangka Konsep

Kerangka konsep penelitian adalah hubungan antara konsep – konsep yang ingin diamati atau diukur melalui penelitian yang akan dilakukan (Notoatmodjo, 2010).

Berdasarkan tujuan penelitian diatas maka kerangka konsep dalam penelitian ini adalah :



Gambar 2.7 Kerangka Konsep

2.7. Definisi Operasional

Berdasarkan kerangka konsep diatas, maka definisi operasional dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Pengetahuan penanganan nyeri haid adalah hasil tahu oleh responden tentang menangani nyeri haid, dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan kuesioner.
2. Tindakan penanganan nyeri haid adalah suatu perbuatan nyata oleh responden yang diperlukan untuk mewujudkan sikap, dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan kuesioner.