

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Remaja**

##### **A.1 Definisi**

Berdasarkan laporan World Health Organization (WHO) tahun 2022, remaja didefinisikan sebagai tahap perkembangan yang menjadi jembatan antara masa kanak-kanak dan dewasa, yang mencakup usia 10 sampai 19 tahun. Di sisi lain, Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2018 menetapkan bahwa kelompok remaja meliputi penduduk berusia 10 hingga 18 tahun (Kemkes.go.id, 2018). Selanjutnya, Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) mengartikan remaja sebagai individu yang berada dalam rentang usia 10 sampai 24 tahun dan belum menikah. Oleh karena itu, remaja dapat dipahami sebagai fase peralihan dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan (Brief Notes Lembaga Demografi FEB UI, 2020). Pendapat ini juga dikemukakan oleh (Rany, 2022)

##### **A.2 Perubahan-perubahan pada masa remaja**

Masa remaja kerap kali dikaitkan dengan berbagai mitos dan stereotip yang menyangkut perilaku menyimpang atau ketidaknormalan. Hal ini tercermin dari sejumlah teori perkembangan yang menyoroti adanya ketidakseimbangan emosional dan gangguan perilaku yang muncul akibat tekanan yang dialami remaja, baik dari perubahan dalam diri mereka sendiri maupun dari lingkungan sekitar. Seiring dengan berbagai perubahan tersebut, remaja juga menghadapi tugas-tugas yang berbeda dibandingkan dengan yang mereka

hadapi saat masa kanak-kanak. Setiap tahap perkembangan, termasuk masa remaja, menuntut individu untuk menyelesaikan serangkaian tugas perkembangan tertentu. Jika tugas-tugas ini dapat diselesaikan dengan baik, maka individu akan merasakan kepuasan dan kebahagiaan, yang kemudian menentukan keberhasilan mereka dalam menyelesaikan tugas pada tahap perkembangan berikutnya. Beberapa perubahan yang dialami selama masa remaja meliputi aspek fisik, psikologis, dan sosial.(Studi, 2020)

## **B. Nyeri**

### **B.1 Definisi**

Menurut International Association for the Study of Pain (IASP), nyeri didefinisikan sebagai suatu pengalaman yang melibatkan aspek sensorik dan emosional, yang terkait dengan adanya kerusakan jaringan atau rangsangan yang berpotensi menyebabkan kerusakan tersebut. Sebelumnya, konsep nyeri hanya menganggap proses persepsi nyeri bergantung pada jalur nyeri itu sendiri, dengan intensitas nyeri yang dirasakan semata-mata dipengaruhi oleh besarnya rangsangan yang diterima (Suwondo et al., 2017).Menurut (Yunita, 2022).

Nyeri dapat dikategorikan menurut tingkat keparahannya sebagai berikut:

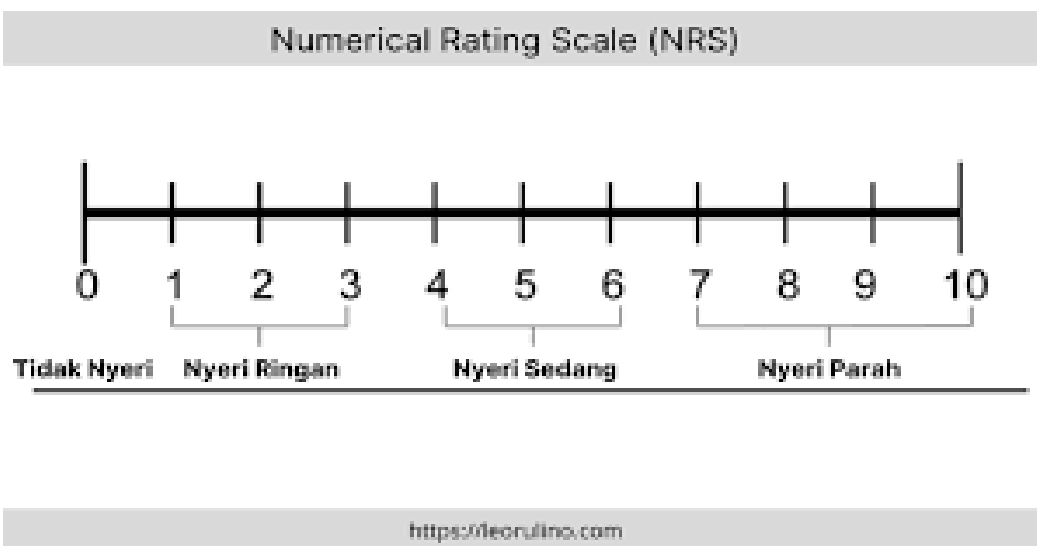
- a) Nyeri ringan, yakni nyeri dengan kekuatan sensasi yang rendah.
- b) Nyeri sedang, yaitu nyeri yang memicu respons atau reaksi dari tubuh.
- c) Nyeri berat, yang ditandai dengan intensitas sensasi yang sangat kuat.

## B.5 Pengukuran Intensitas Nyeri

Intensitas nyeri adalah gambaran mengenai tingkat keparahan nyeri yang dialami seseorang. Pengukuran intensitas nyeri bersifat sangat subjektif dan individual. Diri klien adalah pihak paling tepat untuk menilai tingkat nyeri yang mereka alami. Maka dari itu klien diberi kesempatan menjabarkan nyeri yang dirasakannya (13) .(Pengetahuan et al., 2021).Beberapa skala intensitas nyeri yaitu;

### 1.Skala nyeri *Numerical Rating Scales* (NRS)

NRS adalah alat ukur nyeri yang bersifat unidimensional dan berbentuk garis horizontal dengan rentang angka 1 hingga 10, di mana angka tertinggi menunjukkan nyeri yang sangat berat. Proses pengukuran dilakukan dengan meminta pasien untuk menyebutkan angka yang menggambarkan tingkat nyeri yang dirasakannya, kemudian hasilnya langsung diinterpretasikan.



Gambar 2.1 Skala Nyeri *Numerical Rating Scales* (NRS)

**Table 2.1**

**Numerical Rating Scale**

Skor	Keterangan
0	Tidak ada rasa sakit atau kondisi normal tanpa nyeri
1	Nyeri yang kurang nyaman, seperti sensasi dicubit namun tidak terlalu menyakitkan
2	Tidak menyenangkan (nyeriringan, adasensasi seperti dicubit namun tidak begitu sakit)
3	Nyeri yang masih dapat ditoleransi, mulai terasa namun masih bisa ditanggung, contohnya seperti ketika disuntik
4	Nyeri yang mengganggu, cukup terasa seperti sakit gigi atau disengat lebah
5	Nyeri yang sangat mengganggu, seperti rasa sakit pada pergelangan kaki yang terkilir
6	Nyeri intens yang sudah mulai mengganggu indera, terutama penglihatan
7	Nyeri sangat kuat dan menusuk hingga penderita kesulitan melakukan aktivitas sehari-hari.
8	Nyeri yang benar-benar mengerikan, menyebabkan penderita sulit berpikir jernih dan bahkan mengalami perubahan perilaku
9	Nyeri yang tidak tertahankan, membuat penderita berteriak dan mencari segala cara untuk menghilangkan rasa sakit
10	Nyeri sangat parah sampai tidak tertahankan, yang dapat menyebabkan kehilangan kesadaran atau pingsan.

Sumber: (Nurlaela, 2015)

2) Skala Nyeri *Visual Analog Scale* (VAS)

Skala VAS adalah metode pengukuran nyeri menggunakan garis linier yang menggambarkan secara visual berbagai tingkat nyeri yang dapat dirasakan pasien. Penilaian dilakukan dengan menggunakan garis horizontal kontinu, di mana pasien diminta untuk menandai titik pada garis tersebut sesuai dengan intensitas nyeri yang mereka rasakan. Setelah itu, jarak tanda tersebut diukur menggunakan penggaris untuk menginterpretasikan tingkat nyeri.



Gambar Skala Intensitas Nyeri Numerik (*Numeric Rating Scale*)

Sumber :(Nurlaela, 2015)

### 3. Skala Wong Baker Facial Gramace Scale

Skala ini dibuat oleh Wong-Baker FACES Foundation pada tahun 1983 dan terdiri dari enam gambar wajah bergaya kartun. Wajah-wajah tersebut menggambarkan berbagai ekspresi mulai dari senyum yang menunjukkan tidak adanya rasa nyeri, hingga ekspresi yang semakin cemas dan sedih, hingga wajah yang menunjukkan ketakutan yang berarti nyeri yang dirasakan sangat hebat.



Gambar Skala Nyeri WongBaker

Sumber: (Nurlaela, 2015)

## **C. Dismenore (Nyeri Haid)**

### **C.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)

### **C.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 (PGE<sub>2</sub>) dan hormon lain yang menyebabkan saraf-saraf sensor nyeri di uterus menjadi hipersensitif terhadap kerja bradykinin 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. Situasi ini memicu sintesis leukotrien, yaitu vasokonstriktor yang sangat kuat yang dapat menyebabkan kontraksi otot rahim.(Zahra Aprianti, 2024).

### **C.3 Patofisiologis**

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  $PGF2\alpha$ , berperan dalam merangsang kontraksi otot rahim, menghambat aliran darah ke rahim, serta menimbulkan hipoksia pada jaringan rahim(Kusuma et al., 2023).

### **C.4 Macam-macam Dismenore (Nyeri Haid)**

Dismenore dapat diklasifikasikan menjadi dua jenis, yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder.

- a. Dismenore primer merupakan kondisi yang terjadi karena meningkatnya aktivitas rahim yang disebabkan oleh produksi prostaglandin yang berlebihan. Dismenore primer adalah nyeri menstruasi yang dialami oleh wanita tanpa adanya gangguan pada organ reproduksi(Hikmanti et al., 2022).
- b. Dismenore sekunder cukup umum terjadi, dengan lebih dari separuh remaja putri mengalaminya, dan sekitar 15% di antaranya merasakan nyeri yang sangat hebat hingga kesulitan melakukan aktivitas sehari-hari. Kondisi ini biasanya muncul sekitar 2 hingga 3 tahun setelah menstruasi pertama, umumnya pada masa remaja, namun bisa juga berlanjut hingga dewasa. Dismenore sekunder merupakan nyeri haid yang disebabkan oleh masalah patologis. Penyakit atau kelainan di area panggul seperti endometriosis, radang panggul kronis, fibroid rahim yang menyebabkan penyempitan serviks, serta gangguan anatomi dan fungsi organ reproduksi, menjadi penyebab utama dismenore sekunder (Barcikowska et al., 2020). Dengan kata lain, dismenore sekunder adalah rasa sakit menstruasi yang timbul akibat gangguan pada sistem reproduksi atau kondisi medis tertentu (Hikmantietal., 2022) menurut (Kusuma et al., 2023)

### **C.5 Cara Mengatasi Dismenore (NyeriHaid)**

Mengatasi *Dismenore* dapat dilakukan dengan mengkonsumsi obat pereda nyeri atau analgesik, seperti ibuprofen, naproksen, dan asam mefenamat, sering digunakan untuk mengurangi rasa sakit akibat dismenore. Selain penggunaan obat-obatan, nyeri menstruasi juga bisa diatasi melalui

berbagai metode nonfarmakologis berikut:

- a) Istirahat yang cukup
- b) Olahraga teratur (khususnya berjalan kaki)
- c) Yoga
- d) Pijat
- e) Mengalami orgasme (bagi yang telah menikah)
- f) Kompres air hangat

#### **D. Senam Yoga**

##### **D.1 Definisi**

Yoga adalah suatu sistem kesehatan holistik yang berasal dari peradaban kuno India sekitar 3.000 tahun sebelum masehi. Kata *yoga* berasal dari bahasa Sanskerta *yuj* yang berarti “penyatuan”, yakni penyatuan antara *atman* (diri individu) dengan *brahman* (Tuhan Yang Maha Esa). Melalui praktik yoga, seseorang dapat lebih memahami tubuhnya, pikirannya, serta jiwanya. Selama masa menstruasi, terdapat gerakan yoga tertentu yang dirancang untuk merilekskan tubuh melalui teknik pernapasan yang mampu menenangkan pikiran dan memperbaiki kondisi emosional. Gerakan-gerakan ini juga membantu memperkuat tubuh dan merangsang kerja otak, paru-paru, dada, serta hati, sekaligus menjaga keseimbangan hormon di dalam tubuh (Fauziah, 2021).

##### **D.2 Macam-macam Teknik senam Yoga**

Yoga dapat membantu mengurangi rasa nyeri dengan cara melemaskan otot-otot endometrium yang mengalami kejang (spasme) dan kekurangan aliran darah (iskemia) akibat peningkatan kadar prostaglandin.

Proses ini menyebabkan pembuluh darah mengalami pelebaran (vasodilatasi), sehingga aliran darah menuju area yang mengalami spasme meningkat dan rasa sakit pun berkurang. Latihan relaksasi dalam yoga juga merangsang tubuh untuk melepaskan hormon endorfin dan enkephalin, yaitu senyawa alami yang berfungsi sebagai pereda nyeri (Rumanti et al., 2022). Selain itu, gerakan yoga yang dilakukan secara teratur dapat memperlancar sirkulasi darah, yang pada akhirnya membantu mengatasi rasa nyeri. Yoga merupakan salah satu bentuk latihan pernapasan dalam yang juga berfungsi sebagai terapi holistik, karena menggabungkan ketenangan pikiran, pengaturan napas, serta aktivitas fisik untuk mengurangi dismenore primer. Di samping meredakan nyeri menstruasi, yoga juga memiliki berbagai manfaat lain, seperti meningkatkan kesehatan fisik, memberikan rasa nyaman, membantu otot lebih rileks, dan menciptakan ketenangan jiwa (Julaecha, 2019). Menurut (Evana, 2024).

### **D.3 Manfaat Senam Yoga**

Beberapa keuntungan yang bisa diperoleh tubuh dari praktik yoga selama masa haid antara lain:

- 1) Membantu melemaskan otot-otot tubuh, terutama di bagian perut, panggul, dan rahim
- 2) Membantu menjaga keseimbangan fisik, mental, dan emosional secara keseluruhan
- 3) Meningkatkan kesehatan dan fungsi sistem reproduksi wanita.
- 4) Menyeimbangkan kerja hormon di dalam tubuh.
- 5) Mengurangi tekanan batin serta menurunkan stres.

- 6) Membantu memperbaiki kondisi organ-organ internal di daerah perut.
- 7) Mengatasi dan meredakan rasa sakit yang muncul saat menstruasi (dismenore).
- 8) Mendorong optimalisasi fungsi organ perut bagian dalam.

#### **D.4 Mekanisme Kerja Senam Yoga**

Berdasarkan pendapat peneliti, latihan yoga terbukti efektif dalam mengurangi nyeri saat menstruasi karena gerakan-gerakan yang dilakukan berfokus pada peregangan area pinggul, tulang belakang, serta mendukung kelancaran sistem pencernaan. Selain itu, yoga juga membantu relaksasi organ-organ dalam rongga perut serta berperan dalam menjaga keseimbangan hormon tubuh. Setiap gerakan yoga dianjurkan dilakukan selama 30 detik dan mengikuti standar prosedur pelaksanaan (SOP) agar hasilnya optimal.

Komponen yoga yang melibatkan postur atau posisi tubuh mampu meningkatkan kelenturan otot serta jaringan ikat di sekitar persendian. Latihan ini membantu membuang asam laktat—zat yang sering kali menjadi penyebab nyeri, tegang, kaku, dan rasa lelah. Latihan yoga dilakukan secara lembut dan aman, sehingga dapat mencegah kekakuan otot maupun tekanan berlebih.

Selain itu, yoga juga memperbaiki pelumasan dan fungsi persendian, yang pada akhirnya mendukung kelancaran aliran darah dan meningkatkan efisiensi kerja organ tubuh. Gerakan yoga secara ringan mengaktifkan seluruh otot, termasuk ligamen dan tendon yang menyokongnya, sehingga

fleksibilitas tubuh meningkat secara menyeluruh. Menurut (Mursiti, 2022).

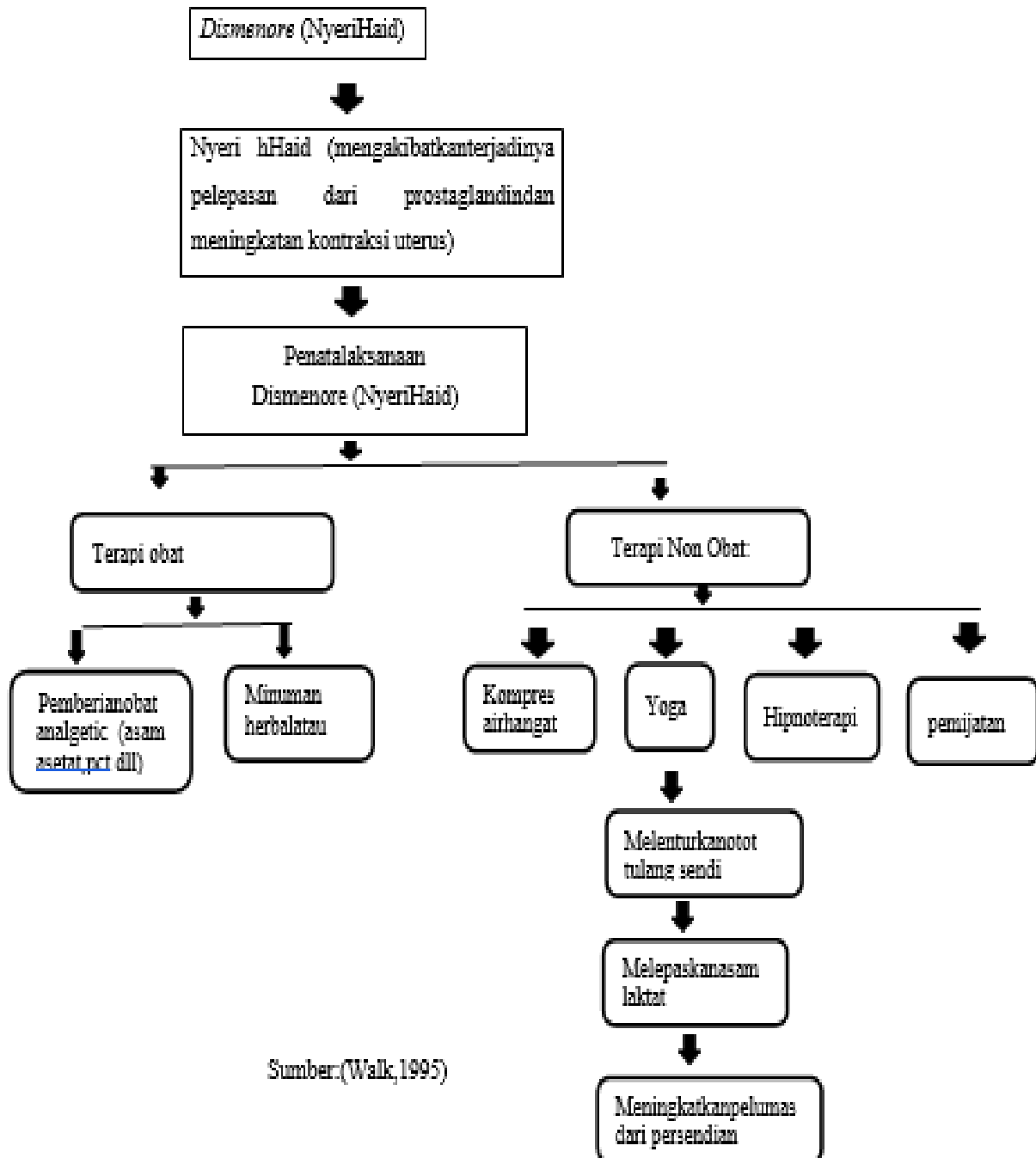
## **D.5 Gerakan-Gerakan Senam Yoga Yang Dapat Mengurangi**

### **Dismenore (NyeriHaid)**

Beberapa posisi yoga yang direkomendasikan untuk membantu meredakan dismenore antara lain: Child's Pose, Cat-Cow Pose, Cobra Pose, Butterfly Pose, Setu Bandhasana (Bridge Pose), dan Supta Matsyendrasana (twist tulang belakang dalam posisi terlentang).

Gerakan Cat-Cow Pose bermanfaat untuk memperlancar sirkulasi darah, mengurangi rasa cemas, serta menguatkan area pinggang dan panggul. Sementara itu, Child's Pose dapat membantu mengendurkan otot bagian atas panggul serta meredakan nyeri di area pinggang. Sedangkan Butterfly Pose efektif untuk meregangkan otot di perut dan paha, sehingga dapat mengurangi ketegangan pada kedua area tersebut (Cahyati et al., 2023).

## E. Kerangka Teori



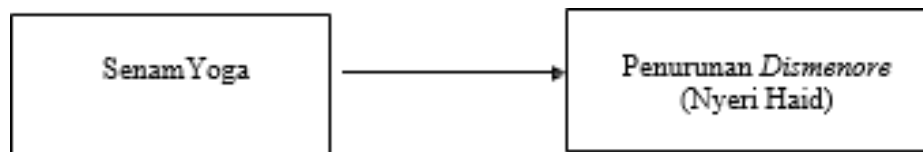
Sumber: (Walk, 1995)

## F. Kerangka Konsep

Kerangka konsep dalam penelitian ini adalah:

**Variable Independent**

**Variabel Dependent**



## C. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah adanya  $H_a$  : senam yoga terhadap penurunan dismenore pada remaja putri Tingkat 1 Sarjana Terapan dan Diploma III kebidanan di Asrama Jurusan Kebidanan Medan Tahun 2025.