

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Menstruasi

1. Pengertian Menstruasi

Menstruasi adalah perdarahan secara periodik dan siklik dari uterus, disertai pelepasan atau deskuamasi dari endometrium (Prawirodihardjo, 2014).

Menstruasi adalah perdarahan yang terjadi secara periodik dan berkala akibat meluruhnya lapisan endometrium pada dinding uterus yang akan berlangsung sekitar 14 hari setelah terjadinya proses ovulasi (Felicia, Esther, Rina, 2015).

2. Siklus Menstruasi

Siklus menstruasi merupakan rangkaian peristiwa yang secara kompleks saling mempengaruhi dan terjadi secara simultan di endometrium, kelenjar hipotalamus dan hipofisis, serta ovarium. Siklus menstruasi mempersiapkan uterus untuk kehamilan. Panjang siklus menstruasi adalah panjang jarak antara tanggal mulainya haid yang lalu dan mulainya haid berikutnya (Prawirodihardjo, 2014)

Manusia merupakan salah satu spesies yang memiliki siklus reproduksi bulanan, atau setiap 28 hari. Siklus menstruasi terjadi sebagai akibat pertumbuhan dan pengelupasan lapisan endometrium uterus. Pada akhir fase menstruasi, endometrium menebal lagi atau fase

proliferasi. Setelah ovulasi pertumbuhan endometrium berhenti, kelenjar atau glandula menjadi lebih aktif atau fase sekresi (Prawirodihardjo, 2014).

Menurut Irianto (2014) dan Dewi (2012) siklus menstruasi terdiri dari 4 fase yaitu:

a. Fase menstruasi

Terjadi bila ovum tidak dibuahi sperma, sehingga korpus luteum menghentikan produksi hormon esterogen dan progesteron. Turunnya kadar esterogen dan progesteron sehingga terjadinya perdarahan. Fase menstruasi berlangsung kira-kira 5 hari. Darah yang keluar bersama menstruasi berkisar antara 50-150 ml.

b. Fase proliferaatif/Fase Pra-Ovulasi

Hormon pembebas *gonadotropin* yang disekresikan hipotalamus akan memacu hipofisis untuk mensekresikan FSH. FSH memacu pematangan folikel dan merangsang folikel untuk mensekresikan hormon esterogen. Adanya estrogen menyebabkan pembentukan kembali (*poliferasi*) dinding endometrium. Peningkatan kadar esterogen juga menyebabkan leher rahim untuk mensekresikan lendir yang bersifat basa. Lendir ini berfungsi untuk menetralkan suasana asam pada fagina sehingga mendukung kehidupan sperma.

c. Fase ovulasi/Luteal

Keluarnya ovum matang dari ovarium atau yang biasa disebut masa subur. Bila siklusnya tepat maka akan terjadi pada hari ke-14 dari peristiwa menstruasi tersebut.

d. Fase sekresi/Fase pasca ovulasi

Masa kemunduran ovum bila tidak terjadi fertilisasi. Pada tahap ini, terjadi kenaikan produksi progesteron sehingga endometrium menjadi lebih tebal dan siap menerima endometrio untuk berkembang. Jika tidak terjadi fertilisasi, maka hormon seks akan berulang menjadi menstruasi kembali.

3. Masalah Menstruasi

Periode menstruasi yang tidak teratur atau masalah lainnya merupakan permasalahan paling sering pada wanita dan paling sering menyebabkan mereka mencari pertolongan pada sistem pelayanan kesehatan. Kelainan menstruasi yang sering terjadi diantaranya amenore, *dismenore*, sindrom premenstual, menoragia, atau metroragia (Lowdermilk, 2013)

a. Amenore

Amenore adalah tidak adanya menstruasi. Kategori amenore primer jika wanita usia 16 tahun belum mengalami menstruasi, sedangkan amenore sekunder adalah yang terjadi setelah menstruasi. Secara klinis, kriteria amenore adalah tidak adanya menstruasi selama enam bulan atau selama tiga kali tidak menstruasi sepanjang siklus menstruasi sebelumnya.

Berdasarkan penelitian, amenore adalah apabila tidak ada menstruasi dalam rentang 90 hari. Amenore sering terjadi pada wanita yang sedang menyusui, tergantung pada frekuensi menyusui dan status nutrisi dari wanita tersebut (Kusmiran, 2016).

b. *Dismenore*

Saat menstruasi, wanita akan mengalami nyeri. Sifat dan tingkat rasa nyeri bervariasi, mulai dari ringan hingga yang berat. Kondisi tersebut dinamakan *dismenore*, yaitu keadaan nyeri yang hebat dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. *Dismenore* merupakan suatu fenomena simptomatik meliputi nyeri abdomen, kram, dan sakit punggung. Gejala gastrointestinal seperti mual dan diare dapat terjadi sebagai gejala menstruasi (Kusmiran, 2016).

c. *Premenstruasi Syndrome (PMS)*

Premenstruasi Syndrome (PMS) atau gejala premenstruasi, dapat menyertai sebelum dan saat menstruasi, seperti perasaan malas bergerak, badan menjadi lemas, serta mudah lelah. Nafsu makan meningkat dan suka makan-makanan yang rasa asam. Emosi menjadi labil. Biasanya wanita mudah marah, sensitif, dan perasaan negatif lainnya. Saat PMS, gejala yang sering timbul adalah mengalami kram perut, nyeri kepala, pingsan, berat badan bertambah karena tubuh menyimpan air dalam

jumlah yang banyak serta pinggang terasa pegal (Kusmiran, 2016).

d. Menoragia/hipermenore

Menoragia adalah pengeluaran darah menstruasi yang terlalu banyak dan biasanya disertai dengan pada siklus yang teratur. Menoragia biasanya berhubungan dengan nokturagia yaitu suatu keadaan dimana menstruasi mempengaruhi pola tidur wanita dimana wanita harus mengganti pembalut pada tengah malam. Menoragia biasanya juga berhubungan dengan kram selama menstruasi yang tidak bisa dihilangkan dengan obat-obatan. Penderita juga biasanya sering merasakan kelemahan, pusing, muntah, dan mual berulang selama menstruasi (Irianto, 2015).

e. Metroragia

Metroragia adalah perdarahan dari vagina yang tidak berhubungan dengan siklus menstruasi. Perdarahan ovulatori terjadi pada pertengahan siklus sebagai suatu spotting dan dapat lebih diyakinkan dengan pengukuran suhu basal tubuh. Penyebabnya adalah kelainan organik (polip endometrium, karsinoma endometrium, karsinoma serviks), kelainan fungsional dan penggunaan estrogen eksogen (Irianto, 2015).

B. Konsep *Dismenore*

1. Definisi *Dismenore*

Dismenore atau dalam bahasa kedokteran dikenal dengan *Dysmenorrhea*, merupakan salah satu gangguan yang dialami wanita ketika menstruasi. *Dysmenorrhea* merupakan keadaan nyeri yang hebat dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. *Dysmenorrhea* merupakan suatu fenomena simptomatik meliputi nyeri abdomen, kram, dan sakit punggung (Kusmiran, 2016).

Beberapa definisi diatas dapat disimpulkan bahwa *Dysmenorrhea* merupakan kondisi ginekologis berupa nyeri pada saat menstruasi meliputi nyeri abdomen, kram dan sakit punggung yang dapat mengganggu aktivitas.

2. Klasifikasi *Dismenore*

Berdasarkan jenisnya, *dismenore* terdiri dari:

a. *Dismenore* Primer

Dismenore primer adalah nyeri haid yang dijumpai tanpa adanya kelainan pada alat-alat genital yang nyata. *Dismenore* primer terjadi beberapa waktu setelah menarche biasanya setelah 12 bulan atau lebih, oleh karena siklus-siklus haid pada bulan-bulan pertama setelah menarche umumnya berjenis anovulator yang tidak disertai dengan rasa nyeri. Rasa nyeri timbul tidak lama sebelumnya atau bersama-sama dengan permulaan haid dan berlangsung untuk beberapa jam, walaupun

beberapa kasus dapat berlangsung beberapa hari. Sifat rasa nyeri adalah kejang berjangkit-jangkit, biasanya terbatas pada perut bagian bawah, tetapi dapat menyebar ke daerah pinggang dan paha. Bersamaan dengan rasa nyeri dapat dijumpai rasa mual, muntah, sakit kepala, diare, iritabilitas dan sebagainya (Hermawan, 2012)

b. *Dismenore* Sekunder

Dismenore sekunder adalah nyeri pada saat menstruasi yang berhubungan dengan kelainan panggul. *Dismenore* sekunder bisa disebabkan oleh polip, endometriosis, alat kontrasepsi dalam rahim (AKDR) atau infeksi. Gejala-gejala biasanya dimulai tahun-tahun usia reproduksi pertengahan atau lewat (setelah usia 20 tahun) (Prawirohardjo, 2011).

3. Tanda dan Gejala *Dismenore*

Tanda dan gejala yang mungkin terdapat pada *dismenore* meliputi rasa nyeri yang tajam, intermiten disertai rasa kram pada abdomen bagian bawah, yang biasanya menjalar kebagian punggung, paha, lipat paha, serta vulva. Rasa nyeri ini secara khas dimulai ketika keluar darah haid atau saat sebelum keluar haid dan mencapai puncaknya pada waktu 24 jam. *Dismenore* dapat pula disertai tanda dan gejala yang memberi kesan kuat kearah sindrom premenstual, yaitu gejala sering kencing (*urinary frequency*), mual dan muntah, diare, sakit kepala, lumbagia

(nyeri pada punggung), menggigil, kembung (*bloating*), payudara yang terasa nyeri, depresi, iritabilitas (Kowalak, 2013).

4. Etiologi *Dismenore*

a. *Dismenore* Primer

Dismenore primer adalah proses normal yang dialami ketika menstruasi. Kram menstruasi primer disebabkan oleh kontraksi otot rahim yang sangat intens, yang dimaksud untuk melepaskan lapisan dinding rahim yang tidak diperlukan lagi. *Dismenore* primer disebabkan oleh zat kimia alami yang diproduksi oleh sel-sel lapisan dinding rahim yang disebut prostaglandin. Prostaglandin akan merangsang otot-otot halus dinding rahim berkontraksi. Makin tinggi kadar prostaglandin, kontraksi akan makin kuat, sehingga rasa nyeri yang dirasakan juga makin kuat. Biasanya, pada hari pertama menstruasi kadar prostaglandin sangat tinggi. Pada hari kedua dan selanjutnya, lapisan dinding rahim akan mulai terlepas, dan kadar prostaglandin akan menurun. Rasa sakit dan nyeri menstruasi pun akan berkurang seiring dengan makin menurunnya kadar prostaglandin (Sinaga, 2017).

b. *Dismenore* sekunder

Dismenore sekunder umumnya disebabkan oleh kelainan atau gangguan pada sistem reproduksi, misalnya fibroid uterus, radang panggul, endometriosis atau kehamilan ektopik.

Dismenore sekunder dapat diatasi hanya dengan mengobati atau menangani penyakit atau kelainan yang menyebabkannya (Sinaga, 2017) .

5. Patofisiologi *Dismenore*

Rasa nyeri pada *dismenore* kemungkinan terjadi karena peningkatan sekresi prostaglandin dalam darah haid, yang meningkatkan intensitas kontraksi uterus yang normal. Prostaglandin menguatkan kontraksi otot polos miometrium dan kontraksi pembuluh darah uterus sehingga keadaan hipoksia uterus yang secara normal menyertai haid akan bertambah berat. Kombinasi kontraksi uterus dan hipoksia ini menimbulkan rasa nyeri yang intensif pada *dismenore*. Karena *dismenore* hampir selalu mengikuti siklus ovulasi, baik bentuk primer maupun sekunder jatang terjadi selama siklus ovulasi pada haid. Sesudah usia 20 tahun, *dismenore* yang terjadi umumnya merupakan bentuk sekunder (Kowalak, 2013).

6. Faktor risiko

Faktor risiko *dismenore* primer (Anurogo, 2011)

- a. Usia saat menstruasi pertama kurang dari 12 tahun.
- b. Belum pernah hamil dan melahirkan
- c. Memiliki haid yang memanjang atau dalam waktu lama
- d. Merokok
- e. Riwayat keluarga positif terkena penyakit
- f. Kegemukan atau kelebihan berat badan

Faktor risiko *dismenore* sekunder (Anurogo, 2011)

- a. Endometriosis
- b. Adenomyosis
- c. Intra Uterine Device (IUD)
- d. Pelvic inflammatory disease (penyakit radang panggul)
- e. Edometrial carcinoma (kanker endometrium)
- f. Ovarian cysta (kista ovarium)
- g. Congenital pelvic malformations
- h. cervical stenosis

7. Derajat *Dismenore*

Setiap menstruasi menyebabkan nyeri, terutama pada awal menstruasi namun dengan kadar nyeri yang berbeda. Dalam penelitian (Khuluq, 2014) derajat *dismenore* merupakan keadaan seseorang ketika mengalami nyeri haid yang ditandai nyeri diperut bawah ketika, selama, dan sesudah menstruasi karena adanya kontraksi pada otot uterus.

Menurut (Ivlanuaba 2001, dalam penelitian Khuluq, 2014) *dismenore* dibagi menjadi 3 derajat, yaitu:

a. *Dismenore* ringan

Berlangsung beberapa saat dan dapat melanjutkan aktivitas kerja sehari-hari. *Dismenore* ringan terdapat pada skala nyeri yang tingkatan 1-4.

b. *Dismenore* sedang

Diperlukan obat penghilang rasa nyeri, tanpa perlu meninggalkan pekerjaannya. Terdapat pada skala nyeri dengan tingkatan 5-6.

c. *Dismenore* berat

Perlu istirahat beberapa hari dan dapat disertai sakit kepala, kemeng pinggang, diare dan rasa tertekan. *Dismenore* berat terdapat pada skala nyeri dengan tingkatan 7-10.

8. Penatalaksanaan *Dismenore*

Cara mengurangi rasa nyeri bisa diberikan obat anti peradangan non-steroid (misalnya ibuprofen, naproxen dan asam mafenamat). Obat ini akan sangat efektif jika mulai diminum 2 hari sebelum menstruasi dan dilanjutkan sampai hari 1-2 menstruasi (Nugroho, 2014).

Menurut Nugroho (2014) selain dengan obat-obatan, rasa nyeri juga bisa dikurangi dengan:

- a. Istirahat yang cukup
- b. Olahraga yang teratur (terutama berjalan)
- c. Pemijatan
- d. Yoga atau senam
- e. Orgasme pada aktivitas seksual
- f. Kompres hangat didaerah perut

C. Senam *Dismenore*

1. Pengertian

Senam *dismenore* adalah senam yang membantu peregangan seputar otot, perut, panggul dan pinggang. Senam *dismenore* merupakan salah satu bentuk relaksasi yang sangat dianjurkan. Tujuan dilakukannya senam *dismenore* adalah mengurangi *dismenore* yang dialami oleh beberapa wanita setiap bulannya (Suparto, 2011)

Hal ini disebabkan saat melakukan olahraga atau senam, tubuh akan menghasilkan hormon endorfin. Endorfin dihasilkan oleh otak dan susunan saraf tulang belakang. Hormon ini berperan sebagai obat penenang alami yang diproduksi oleh otak sehingga menimbulkan rasa nyaman (Haruyama, 2011).

2. Tujuan senam

Berdasarkan penelitian Nurjanah (2019) tujuan senam *dismenore* yaitu :

- a. Membantu remaja yang mengalami *dismenore* untuk mengurangi dan mencegah *dismenore*.
- b. Alternatif terapi dalam mengatasi *dismenore*.
- c. Intervensi yang intinya dapat diterapkan untuk memberikan pelayanan asuhan keperawatan bagi masalah *dismenore* yang sering dialami remaja.
- d. Memberikan pengalaman baru bagi remaja.

3. Manfaat senam *dismenore*

Latihan atau senam yang teratur (frekuensi 30 menit 3-5kali) adalah suatu yang bermanfaat dan dapat mengurangi gejala karena dapat meningkatkan produksi endorfin (pembunuh rasa sakit alami tubuh), dimana hal ini dapat meningkatkan kadar serotonin. Latihan yang teratur juga mengurangi stress dan meningkatkan pola tidur yang teratur (Proverawati, 2012).

Latihan-latihan ini paling sederhana dilakukan dan terdiri atas gerakan pelepasan dan peregangan otot. Untuk peregangan, lakukan gerakan senyaman mungkin. Tarik napas dalam-dalam, kemudian buang napas dan biarkan diri kita merasakan mengendurnya otot-otot yang tegang. Tidak perlu memaksakan diri. Lakukan saja pembebasan nyeri sewaktu haid yang nyaman. Latihan senam *dismenore* ini dilakukan secara teratur (minimal 3 kali saat menstruasi) untuk membangun otot menjadi lebih baik. Senam ini dilakukan selama 20 kali hitungan, berulang-ulang hingga otot terasa pegal (Olivia, 2013)

4. Gerakan senam *dismenore*

a. Gerakan pemanasan

- 1) Tarik nafas dalam melalui hidung, tahan sampai beberapa detik dan hembuskan nafas lewat mulut (sebanyak 4x)



Gambar 2.1 senam dismenore gerakan pemanasan

- 2) Kedua tangan di perut samping, tunduk dan tegakan kepala
(2 x 8 hitungan)



Gambar 2.2 senam dismenore gerakan pemanasan

- 3) Kedua tangan diperut samping, patahkan leher ke kiri – ke kanan (2 x 8 hitungan)



Gambar 2.3 senam dismenore gerakan pemanasan

- 4) kedua tangan diperut samping, tengok kepala ke kiri – ke kanan (2 x 8 hitungan)



Gambar 2.4 senam dismenore gerakan pemanasan

- 5) Putar bahu bersamaan keduanya (2 x 8 hitungan)



Gambar 2.5 senam dismenore gerakan pemanasan

b. Gerakan inti

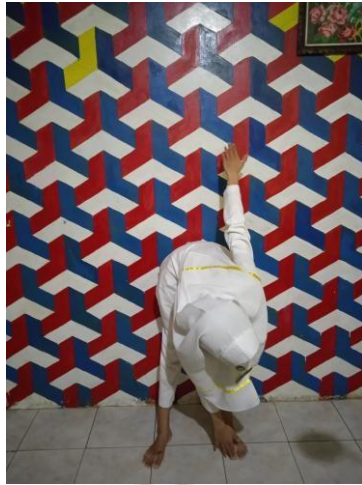
1) Gerak badan I

- a) Berdiri dengan tangan direntangkan ke samping dan kaki diregangkan kira-kira 30 sampai 35 cm.



Gambar 2.6 senam dismenore gerakan inti

- b) Bungkukkan pinggang, putar ke arah kiri, mencoba meraba kaki kiri dengan tangan kanan tanpa membengkokkan lutut.



Gambar 2.7 senam dismenore gerakan inti

- c) Lakukan hal yang sama dengan tangan kiri menjamah kaki kanan.



Gambar 2.8 senam dismenore gerakan inti

- d) Ulangilah masing-masing posisi sebanyak 4 kali (2x8 hitungan)
- 2) Gerak badan II
- a) Berdirilah dengan tangan disamping dan kaki sejajar.



Gambar 2.9 senam dismenore gerak badan II

- b) Luruskan tangan dan angkat sampai melewati kepala.
Pada waktu yang sama tendangkan kaki kiri dengan kuat kebelakang.



Gambar 3.0 senam dismenore gerak badan II

- c) Lakukan bergantian dengan kaki kanan.



Gambar 3.1 senam dismenore gerak badan II

- d) Ulangi empat kali masing-masing kaki (2x8 hitungan) .
- 3) Gerakan Pendinginan
 - a) Lengan dan tangan: genggam tangan kerutkan lengan dengan kuat tahan, lepaskan (sebanyak 4x) .



Gambar 3.2 senam dismenore gerakan pendinginan

- b) Tungkai dan kaki: luruskan kaki (dorsi fleksi) secara bergantian, tahan (2x8 hitungan), lepaskan.



Gambar 3.3 senam dismenore gerakan pendinginan

- c) Seluruh tubuh: kontraksikan/kencangkan semua otot sambil ambil nafas pelan teratur lalu relaks (bayangkan hal menyenangkan), kemudian lepaskan (sebanyak 4x).



Gambar 3.4 senam dismenore gerakan pendinginan

5. Lama dan Frekuensi Senam

Menurut Anurogo (2011), senam dismenore sebaiknya dilakukan 5-7 hari sebelum haid. Menurut Brick dalam Solihatunisa (2012) frekuensi dan lama latihan senam menggunakan pola yang sama dengan takaran olahraga secara umum, yaitu prinsip frekuensi intensitas dan time (FIT) yang meliputi:

- a. Frekuensi latihan 2-4 kali dalam seminggu
- b. Lama latihan 20-60 menit dalam satu kali latihan