

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Menstruasi

1. Pengertian menstruasi

Menstruasi adalah proses alamiah yang akan terjadi pada remaja, dimana terjadinya proses pengeluaran darah yang menandakan bahwa organ kandungan telah berfungsi dengan matang (Kusmiran, 2011). Siklus Menstruasi adalah daur menstruasi yang tiap bulan nya di alami wanita dihitung mulai dari hari pertama menstruasi atau datang bulan, sampai hari pertama menstruasi di bulan berikutnya. Menstruasi dikatakan normal bila di dapati siklus menstruasi tidak kurang dari 24 hari, tetapi tidak melebihi 35 hari, kira-kira 24-35 hari dikatakan siklus menstruasi yang normal (Prawirohardjo, 2011).

Salah satu bagian keistimewaan perempuan adalah haid. Perempuan – perempuan yang sudah haid menandakan bahwa dirinya mampu untuk mengandung anak, meskipun bisa saja faktor-faktor kesehatan lainnya membatasi kemampuan tersebut. haid sebenarnya adalah pengeluaran darah dan sel-sel tubuh dari vagina yang berasal dari dinding rahim perempuan secara periodik (Anugoro dan wulandari,2011:10)

Menstruasi atau haid atau datang bulan merupakan salah satu kedewasaan perempuan. Haid biasanya diawali pada usia remaja 9-12 tahun. Ada sebagian kecil yang mengalami lebih lambat dari itu, yaitu 13-15 tahun meski sangat jarang terjadi. Cepat atau lambat nya usia untuk mulai haid sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor, misalnya kesehatan pribadi perempuan yang bersangkutan,

nutrisi, berat badan, dan kondisi psikologis serta emosionalnya. (Anugoro dan wulandari, 2011:11)

Haid adalah siklus alami yang terjadi secara regular untuk mempersiapkan tubuh perempuan setiap bulannya terdapat kehamilan. Siklus haid ini melibatkan beberapa tahapan yang dikendalikan oleh interaksi hormon yang dikeluarkan oleh hipotalamus, kelenjar dibawah otak depan, dan indung telur. Pada permulaan siklus, lapisan selrahim akan mulai berkembang dan menebal. (Anugoro dan wulandari, 2011:12).

Pada saat haid, pada sebagian perempuan ada yang mengalami berbagai gangguan haid yang cukup berat. Misalnya ada sebagian yang mengalami kram karena kontraksi otot-otot halus pada rahim, sakit kepala, sakit perut, gelisah berlebihan, merasa lebih letih dan lemas, hidung terasa tersumbat, bahkan selalu ingin menangis. Selain itu ada juga yang mengalami kemarahan tak berujung pangkal, depresi, kondisi ingin makan berlebihan, hingga nyeri haid yang luar biasa. Kondisi ini sering disebut dengan gejala datang bulan atau PMS. (Anugoro dan wulandari,2011:15)

2. Siklus menstruasi

Haid adalah proses pelepasan dinding rahim yang disertai dengan pendarahan yang terjadi secara berulang setiap bulan, kecuali pada saat terjadi kehamilan. Hari pertama haid dihitung sebagai awal setiap siklus haid (hari ke-1). Haid akan terjadi 3-7 hari, hari terakhir haid adalah waktu berakhir sebelum mulai siklus haid berikutnya. Rata-rata perempuan mengalami siklus haid selama 21-40 hari. Hanya sekitar 15% perempuan yang mengalami siklus haid 28 hari. (Anugoro dan wulandari, 2011:17)

Untuk dapat mengetahui siklus haid secara pasti, sebaiknya setiap perempuan membuat kalender haid. hal tersebut dapat dilakukan dengan menandai kalender pada saat terjadi haid setiap bulannya. Setelah beberapa bulan akan dapat diketahui siklus haid secara pasti. ini akan membantu kita untuk menentukan dan memperkirakan kapan haid berikutnya akan datang. Terutama bagi mereka yang biasa memiliki masalah dan gangguan saat haid.

Siklus menstruasi menurut (Anurogo dan Wulandari,2011) dibagi menjadi 3 fase yaitu :

a. Fase Folikular

Dimulai dari hari 1 sampai sesaat sebelum kadar LH meningkat dan terjadi pelepasan sel telur (ovulasi).dinamakan fase folikuler karena pada saat ini terjadi pertumbuhan folikel didalam ovarium. Pada pertengahan fase folikuler,kadar FSH sedikit meningkat sehingga merangsang pertumbuhan sekitar 3.30 folkel yang masing-masing mengandung 1 sel telur. Tetapi hanya 1 folikel yang terus tumbuh,yang lainnya hancur.

b. Fase ovulasi

Fase ini dimulai ketika kadar LH meningkat dan fase ini dilepaskan sel telur. Sel telur biasanya dilepaskan dalam waktu 16-32 jam setelah terjadi peningkatan kadar LH. Folikel yang matang akan menonjol dari permukaan ovarium, akhirnya pecah dan melepaskan sel telur. Pada saat ovulasi ini beberapa wanita merasakan nyeri tumpul pada perut bagian bawahnya nyeri ini sebagai mettschmerz, yang berlangsung selama beberapa menit sampai beberapa jam,mengikuti proses pelepasan sel telur.

c. Fase luteal

Fase ini terjadi setelah ovulasi dan berlangsung selama sekitar 14 hari. Setelah melepaskan telurnya, folikel yang pecah kembali menutup dan membentuk korpus luteum yang menghasilkan sejumlah besar progesterone. Progesterone menyebabkan suhu tubuh sedikit meningkat selama fase luteal dan tetap tinggi sampai siklus yang baru dimulai. Peningkatan suhu bisa digunakan untuk memperkirakan terjadinya ovulasi. Setelah 14 hari, korpus luteum akan hancur dan siklus yang baru akan dimulai, kecuali jika terjadi pembuahan. Jika telur dibuahi, korpus luteum mulai menghasilkan hCG (human chorionic gonadotropin). Hormone ini memelihara hormonnya sendiri. Tes kehamilan didasarkan kepada adanya peningkatan kadar hCG.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi menstruasi

Faktor – faktor yang mempengaruhi menstruasi, (Kusmiran, 2011:20) :

a. Faktor hormone

faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya haid pada seseorang wanita yaitu *follicle stimulating hormone (FSH)* yang dikeluarkan oleh hipofisis, estrogen yang dihasilkan oleh ovarium, *luteinizing hormone (LH)* yang dihasilkan oleh hipofisis serta progesterone yang dihasilkan oleh ovarium.

b. Faktor Enzim

Enzim hidrolitik yang terdapat dalam endometrium merusak sel yang berperan dalam sintesis protein, yang mengganggu metabolisme sehingga mengakibatkan regresi endometrium dan perdarahan.

c. Faktor Vaskular

Saat fase proliferasi, terjadi pembentukan sistem vaskularisasi dalam lapisan fungsional endometrium. Pada pertumbuhan endometrium ikut tumbuh pula arteri-arteri, vena-vena dan hubungan diantara keduanya. Dengan regresi endometrium, timbul statis dalam vena-vena serta saluran-saluran yang menghubungkannya dengan arteri, dan akhirnya terjadi nekrosis dan perdarahan dengan pembentukan hematoma, baik dari arteri maupun vena.

d. Faktor Prostaglandin

Endometrium mengandung prostaglandin E₂ dan F₂. Dengan adanya desintegrasi endometrium, prostaglandin terlepas dan menyebabkan kontraksi miometrium sebagai suatu faktor untuk membatasi perdarahan pada saat haid.

Beberapa tanda-tanda adanya masalah dalam menstruasi yang perlu dikonsultasikan kepada dokter lainnya, antara lainnya :

- 1) apabila haid itu tidak pernah teratur sejak semula walau telah melewati tahun-tahun “belajar” *menarche* (haid yang pertama).
- 2) Timbul nyeri hebat terutama jika baru muncul kemudian yang diperkirakan ada gangguan dalam organ reproduksi, terutama jika rasa nyeri itu semakin lama semakin bertambah intensitasnya.
- 3) Satu hal yang perlu diwaspadai adalah jika darah mengalir sangat berlebihan sehingga membutuhkan pembalut lebih dari selusin dalam sehari.

- 4) Panjang hari haid lebih dari Sembilan hari.
- 5) Muncul noktah darah antara dua siklus haid (spotting)
- 6) Warna darah kelihatan tidak seperti biasa, menjadi lebih kecoklatan atau merah darah segar. (Kusmiran, 2011:21)

4. Gangguan menstruasi

Gangguan menstruasi adalah perdarahan haid yang tidak normal dalam hal :

- a. Haid tidak teratur, meliputi datangnya haid selama beberapa haid selama beberapa bulan (amenorea) terutama dalam 3 tahun pertama sesudah menarche.
- b. Haid yang berlebihan baik dalam jumlah maupun lama haid (hipermenorea).
- c. Nyeri haid (disminore)
- d. Premenstrual kelainan syndrome (Syafrudin, dkk, 2011)

Banyak wanita yang mengalami nyeri sebelum menstruasi atau haid ada yang pusing, mual, pegal-pegal, sakit perut, bahkan ada yang sampai pingsan. sakit perut yang dirasakan ini disebabkan oleh kontraksi rahim untuk mengeluarkan endometriums yang juga dipengaruhi oleh hormon prostaglandin kita juga merasa tidak enak karena hormone estrogen dan progesterone mengalami kekacauan keseimbangan menjelang menstruasi. kalau sakitnya masih bisa ditahan, bisa disebut normal. Jika menyebabkan pingsan atau sakit yang luar biasa hingga sampai mengganggu aktivitas, itu sudah harus dicurigai. Harus segera periksa ke dokter. Oleh karenanya sangat penting untuk mengenali setiap ciri atau indikasinya. (Wijayanti, 2009)

B. Dismenore

1. Pengertian Dismenore

Secara etimologi, dismenorea berasal dari kata dalam bahasa Yunani kuno (*Greek*). Kata tersebut berasal dari *dys* yang berarti sulit, nyeri, abnormal; *meno* yang berarti bulan; *rrhea* yang berarti aliran atau arus. Dengan demikian, secara singkat dismenorea dapat didefinisikan sebagai aliran menstruasi yang sulit atau menstruasi yang mengalami nyeri. Penanganan dismenorea secara optimal sangat tergantung dari pemahaman terhadap faktor yang mendasarinya. (Anurogo dan Wulandari, 2011:33)

Nyeri haid merupakan suatu gejala dan bukan suatu penyakit. Istilah dismenorea biasa dipakai untuk nyeri haid yang cukup berat. Dalam kondisi ini, penderita harus mengobati nyeri tersebut dengan analgesik atau memeriksakan diri ke dokter dan mendapatkan penanganan, perawatan atau pengobatan yang berat. (Anurogo dan Wulandari, 2011:35)

Pada saat menstruasi, wanita kadang mengalami nyeri. Sifat dan tingkat rasa nyeri bervariasi, mulai dari yang ringan hingga yang berat. Kondisi tersebut dinamakan dysmenorrhea, yaitu keadaan nyeri yang hebat dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. (Wijayanti, 2009:21) Dysmenorrhea merupakan suatu fenomena simptomatik meliputi nyeri abdomen, kram dan sakit punggung. Gejala gastrointestinal seperti mual dan diare dapat terjadi sebagai gejala dari menstruasi. (Kusmiran, 2011:112)

Dismenore adalah beberapa perempuan mengalami sakit dan saat haid berlangsung. Rasa sakit biasanya terjadi di perut bagian bawah. Gejalanya ditandai dengan ingin muntah, mual, sakit kepala, nyeri punggung, dan

pusing. Penyebab yang pasti belum diketahui. Para ahli menduga rasa sakit ini disebabkan kontraksi rahim. Dari kasus sakit haid yang dialami perempuan, 75% kasus merupakan dysmenorrheal primer. (wijayanti, 2009)

2. Klasifikasi disminore

Klasifikasi disminore dibagi menjadi 2 :

a. Disminore primer

Disminore primer adalah nyeri haid yang dijumpai tanpa kelainan alat-alat genital yang nyata. Disminore primer biasanya terjadi bersamaan atau beberapa waktu setelah menarche biasanya setelah 12 bulan atau lebih (Anurogo & wulandari,2011). Timbul sejak haid pertama dan akan pulih sendiri dengan berjalannya waktu. Tepatnya saat lebih stabilnya hormone tubuh atau perubahan posisi rahim setelah menikah dan melahirkan.

Nyeri haid ini normal,namun dapat berlebihan bila dipengaruhi oleh faktor psikis dan fisik, seperti stress, shock, penyempitan pembuluh darah, penyakit yang menahun, kurang darah, dan kondisi tubuh yang menurun. Gejala ini tidak membahayakan kesehatan (wijayanti,2009:21).

b. Disminore sekunder

Nyeri haid sekunder yaitu biasanya baru muncul kemudian,yaitu jika ada penyakit atau kelainan yang menetap seperti infeksi rahim,kista/polip,tumor di sekitar kandung,kelainan kedudukan rahim yang dapat mengganggu organ dan jaringan disekitarnya (Wijayanti,2011:21)

3. Etiologi Disminore

Etiologi terjadinya disminore hingga kini masih belum jelas penyebabnya, namun beberapa faktor yang diduga berperan dalam timbulnya kejadian disminore primer (Anurogo & Wulandari, 2011) :

a. Faktor endoktrin

Rendahnya kadar progesterone pada akhir fase corpus luteum. Hormone progesterone menghambat atau mencegah kontraktilitas uterus, sedangkan hormone estrogen merangsang kontraktilitas uterus. Disisi lain, endometrium dalam fase sekresi memproduksi prostaglandin F2 sehingga menyebabkan kontraksi otot-otot polos. Jika kadar prostaglandin yang berlebihan memasuki peredaran darah, maka selain dysminore dapat juga dijumpai efek lainnya seperti mual, muntah, diare, flushing dari sistem syaraf.

b. Kelainan organic

Retrofleksia uterus/kelainan letak arah anatomis, rahim, hipoplasia uterus (perkembangan rahim yang tidak lengkap), sumbatan jalan lahir, mioma submukosa bertangkai (tumor jinak yang terdiri dari jaringan otot) dan polip endometrium.

c. Faktor kejiwaan (gangguan psikis)

Faktor kejiwaan yang dirasakan seperti rasa bersalah, ketakutan seksual, takut hamil, hilangnya tempat berteduh, konflik dengan masalah jenis kelamin, dan imaturitas (belum mencapai kematangan)

d. Faktor konstitusi

Seperti anemia dan penyakit menahun juga dapat mempengaruhi

timbulnya dismenore.

e. Faktor alergi

Penyebab alergi adalah toksin haid menurut riset, adahubungan antara dismenore dengan urtikaria (biduran),migraine, dan asma.

Etiologi disminore sekunder menurut (Anurogo dan Wulandari,2011) :

- a. Intrauterine contraceptive devices (alat kontasepsi dalam rahim)
- b. Adenomyiosis (adanya endometrium selaindi rahim)
- c. Uterine myoma (tumor jinak rahimyang terdiri dari jaringan otot)
- d. Ovarian cysts (kista ovarium)
- e. Penyakit radang panggul kronis

4. Gejala Disminore

Disminore menyebabkan nyeri pada perut bagian bawah,yang bisa menjalar ke punggung bagian bawah dan tungkai. Nyeri dirasakan sebagai kramyang hilang timbul atau sebagai nyeri tumpul yang terus menerus ada.biasanya nyeri mulaitimbul sesaat sebelum atau selama menstruasi,mencapai puncaknya dalam waktu 24 jam dan setelah 2 hari akan menghilang. Disminore berat juga sering disertai oleh sakit kepala,mual,sembelit atau diare dan sering berkemih.Kadang sampai terjadi muntah.nyeri pada disminore primer diduga berasal dri kontraksi rahim yang dirangsang oleh prostaglandin.nyeri dirasakan semakin hebat ketika bekuan atau potongan jaringan dari lapisan rahim melewati serviks (leher rahim), terutama jika saluran serviksnya sempit (Badziad,2005).

5. Pencegahan disminore

Pencegahan terjadinya disminore sebagai berikut (Olivia,2013) :

- a. Kurangi makanan bergaram tinggi dan berbumbu pedas untuk mengurangi penahan air berlebihan yang dapat menyebabkan terjadinya nyeri.
- b. Kurangi makanan yang mengandung tepung dan gula serta hindari kafein (kopi) dan coklat.
- c. Seminggu sebelum haid datang, konsumsilah makanan atau food supplement yang mengandung kalsium (efeknya menenangkan syaraf, dapat mengurangi rasa nyeri) dan vitamin c dosis tinggi.
- d. Jika haid cukup banyak mengeluarkan darah perbanyak makanan atau suplemen yang mengandung zat besi agar terhindar dari anemia.
- e. Lakukan latihan olahraga ringan untuk mengatasi rasa lesu yang menyerang saat mengalami haid. Olahraga juga dapat memperkuat sistem imunitas tubuh.
- f. Ganti cairan tubuh yang hilang dengan asupan air putih dalam jumlah cukup untuk mengatasi dehidrasi.

6. Faktor Resiko Disminore

Menurut anurogo dan wulandari (2011) faktor resiko dari disminore sebagai berikut :

- a. Haid pertama pada usia amat dini
- b. Periode haid yang lama
- c. Aliran darah haid yang berat
- d. Merokok

- e. Riwayat keluarga yang positif terkena penyakit
- f. Kegemukan
- g. Mengonsumsi alcohol

Aktivitas fisik dan lamanya siklus haid tampaknya tidak berhubungan dengan nyeri haid yang meningkat.

1) Faktor resiko disminore primer

- a). Usia saat menstruasi pertama kurang dari 12 tahun
- b). Belum pernah melahirkan anak
- c). Haid memanjang atau dalam waktu lama
- d). Merokok
- e). Riwayat keluarga positif terkena penyakit
- f). Kegemukan

2) Faktor resiko disminore sekunder

- a). Endometriosis
- b). Adenomyosis
- c). IUD
- d). Kista ovarium
- e). Cervical stenosis

7. Derajat disminore

Disminore secara siklik dibagi menjadi tiga tingkat keparahan, yaitu :

a. Disminore ringan

Disminore yang berlangsung beberapa saat dan klien masih dapat melaksanakan aktifitas sehari-hari.

b. Disminore sedang

Disminore ini membuat klien memerlukan obat penghilang rasa nyeri dan kondisi penderita masih dapat beraktifitas.

c. Disminore berat

Disminore berat membuat klien memerlukan istirahat bebrapa hari dan dapat disertai sakit kepala, migraine, pingsan, diare , rasa tertekan, mual dan sakit perut.

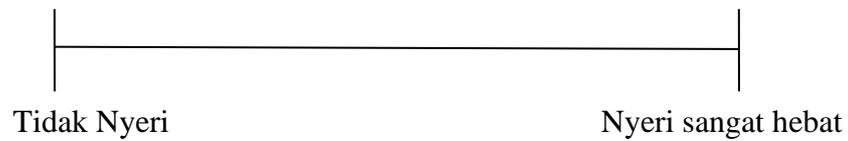
8. Intensitas nyeri

Nyeri merupakan cara tubuh untuk memberitahu kita bahwa terjadi sesuatu yang salah. Nyeri berkerja sebagai suatu sistem alarm yang merupakan sinyal yang memberitahukan kita untuk berhenti melakukan sesuatu yang mungkin menyakitkan kita, dan dengan cara ini melindungi kitadari keadaan yang berbahaya. Dengan alasan ini nyeri harus ditangani secara serius (Bull Eleanor dan graham,2007). Intensitas nyeri merupakan beratnya sensasi nyeri. Intensitasi nyeri seseorang dapat diukur dapat diukur dengan menggunakan skala nyeri (smeltzer dan bare,2002).

Skala nyeri tersebut adalah :

a. Skala analog visual (VAS)

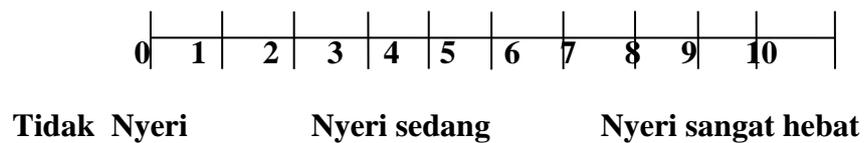
Skala analog visual merupakan skala nyeri yang berbentuk garis lurus yang mewakili intensitas nyeri yang terus menerus dan pendeskripsi verbal pada setiap ujungnya, VAS adalah pengukuran keparahan nyeri yang lebih sensitive karena klien dapat mengidentifikasi setiap titik pada rangkaian dari pada dipaksa memilih satu kata atau satu angka (Potter,2005)



Gambar 1. Visual Analog Scale

b. Skala Nyeri Numeric (Numeric Rating Scale)

Skala nyeri numeric adalah alat ukur tingkat nyeri seseorang digunakan dengan meminta pasien untuk menilai rasa nyerinya sesuai dengan level intensitas nyerinya pada skala numeral dari 0-10



Gambar.2 Skala nyeri numeric

Keterangan :

0 : Tidak nyeri

1-3 :Nyeri ringan (hilang tanpa pengobatan,tidak mengganggu aktivitas sehari - hari)

4-6 :Nyeri sedang (nyeri yang menyebar ke perut bagian bawah, menggangguaktivitas sehari-hari, membutuhkan obat untuk mengurangi nyeri nya)

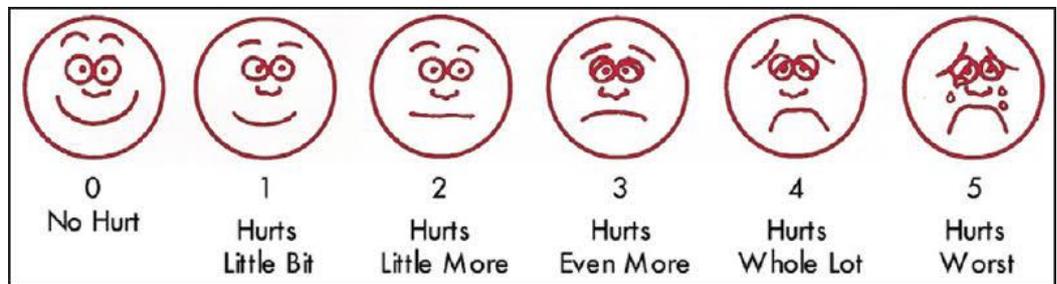
7-9 :Nyeri berat (nyeri disertai pusing, sakit kepala berat, muntah diare, sangat mengganggu aktivitas sehari-hari)

10 : Nyeri tidak tertahankan (menangis,meringis,gelisah menghindari percakapan dan kontak sosial , sesak nafas, immobilisasi,

mengigit bibir, penurunan rentan kesadaran (Perry,2005)

c). Faces Pain Scale-Revised (FPS-R).

Alat ini digunakan sebagai pengganti alat pendeskripsi kata nyeri (Visual Descriptor Scale).Faces Pain Scale-Revised menggunakan wajah yang tersenyum untuk angka 0 pada garis paling kiri yang menunjukkan tidak terasa nyeri sampai wajah yang berlinang air mata untuk angka 5 pada garis paling kanan menunjukkan nyeri sangat tak tertahankan/ nyeri hebat (Potter & Perry, 2005).



Gambar 3. Faces Pain Scale-Revised Instrume

Keterangan :

- 0 = Tidak Nyeri
- 1 = Sedikit Nyeri
- 2 = Sedikit Lebih Nyeri
- 3 = Lebih Nyeri
- 4 = Jauh lebih Nyeri
- 5 = Sangat Nyeri/ Tak Tertahankan

9. Penatalaksanaan disminore

a. Farmakologi

Menurut (Hanum & Eka,2017) terdapat beberapa macam obat farmakologi yang dapat mengatasi disminore diantaranya:

1). Pemberian obat analgesic

Saat ini banyak sekali beredar obat analgesic yang dapat digunakan sebagai terapi simptomatik. Jika rasa nyeri berat, diperlukan istirahat ditempat tidur dan menggunakan kompres hangat pada perut bagian bawah untuk mengatasi rasa nyeri. Terdapat beberapa obat analgetik yang sering digunakan seperti preparat aspirin, fenasetin, dan kafein. Obat-obatan yang saat ini beredar dipasaran ialah ovalgia, ponstan, acetaminophen dan sebagainya (sukarni, 2013)

2). Terapi hormonal

Tujuan terapo hormonal adalah menekan ovulasi, tindakan ini bersifat sementara dengan maksud untuk membuktikan bahwa gangguan benar disminore primer atau untuk memungkinkan penderita melaksanakan pekerjaan penting pada waktu menstruasi tanpa gangguan. Tujuan ini dapat dicapai dengan pemberian salah satu jenis pil kombinasi kontrasepsi (sukarni, 2013)

3). Terapi dengan obat nonsteroid antiprostaglandin

Memegang peranan penting bagi disminore. termasuk disini indometasi, ibuprofen dan naproksen dalam kurang lebih 70% penderita dapat disembuhkan atau banyak yang mengalami perbaikan. Hendaknya pengobatan diberikan sebelum menstruasi mulai 1 sampai 3 hari sebelum menstruasi dan pada hari pertama menstruasi (sukarni, 2013)

b. Non farmakologi

Beberapa pendekatan non farmakologi dalam mengurangi disminore menurut verney diantaranya adalah :

1) Penerangan dan nasehat

Menjelaskan kepada penderita bahwa disminore primer adalah gangguan siklus menstruasi yang tidak berbahaya bagi kesehatan wanita. Nasehati para wanita yang mengalami disminore untuk melakukan perubahan gaya hidup, dengan menjaga nutrisinya, istirahat serta olahraga teratur.

2) Terapi panas

Mandi air hangat dan istirahat baring dengan botol air panas atau kompres hangat biasanya dapat membantu mengatasi nyeri saat menstruasi.

3) Istirahat

Istirahat yang cukup dapat membantu mengurangi rasa nyeri saat menstruasi. Apalagi ditambah dengan pemberian aromaterapi, membaca ataupun dibarengi dengan menonton film.

4) Nutrisi

Mengandung minuman yang hangat mengandung kalsium tinggi seperti susu. Mengurangi makanan yang untuk mengurangi penahanan air berlebih. Kurangi makan tepung, gula dan coklat. Konsumsi makanan yang berserat dan perbanyak minum air putih.

(Kusmiran, 2011)

5) Terapi alternative

Dapat dilakukan dengan kompres handuk panas atau botol air panas pada perut atau punggung bawah. Mandi air hangat juga bisa membantu.

6) Olahraga

Beberapa wanita mendapat keringanan melalui olahraga, yang tidak hanya mengurangi stres dan orgasme juga dapat membantu dengan mengurangi tegangan pada otot-otot pelvis sehingga membawa kekenduran dan rasa nyaman.

7) Fisioterapi

fisioterapi adalah pemberian pelayanan kepada perorangan dan masyarakat untuk mengembangkan, memelihara, dan mengembalikan gerak maksimum dan kemampuan fungsional sepanjang kehidupan. lingkup pelayanan fisioterapi adalah kondisi-kondisi gangguan gerak dan fungsi yang disebabkan oleh proses penuaan, injury atau penyakit. Salah satu modalitas fisioterapi yang digunakan untuk mengurangi nyeri haid karena disminore adalah endorphine massage . Endorphine massage adalah salah satu metode non farmakologi yang dilakukan untuk mengurangi nyeri . Endorphine massage merupakan hormone yang diproduksi secara alami oleh tubuh sebagai penghilang rasa sakit. Endorphine dipercayain empat kunci bagi tubuh dan pikiran yaitu meningkatkan sistem kekebalan tubuh, mengurangi rasa qqsakit, mengurangi stress(kecemasan) dan memberlambat proses penuaan. (Aprillia,2009)

C. Terapi Endorphine Massage

1. Pengertian Endorphine Massage

Endorphine Massage adalah suatu metode sentuhan ringan yang pertama kali dikembangkan oleh constance palinsky dan digunakan untuk mengelola rasa sakit. Teknik ini bisa dipakai untuk mengurangi rasa tidak nyaman selama proses persalinan dan meningkatkan relaksasi dengan memicu perasaan nyaman melalui permukaan kulit. Teknik sentuhan ringan juga membantu menormalkan denyut jantung dan tekanan darah. Teknik sentuhan ringan ini mencakup pemijatan ringan yang bisa membuat bulu-bulu halus dipermukaan kulit berdiri. Sejumlah penelitian membuktikan bahwa teknik ini meningkatkan pelepasan hormone endorphine dan oksitosin. (Aprillia,2010).

Endorphine berasal dari kata endogenous dan morphine, molekul protein yang diproduksi sel-sel dari sistem saraf dan beberapa bagian tubuh bekerja bersama reseptor sedative yang berguna untuk mengurangi stress dan menghilangkan rasa sakit. Reseptor analgesic ini di produksi di spinal cord (simpul saraf tulang belakang hingga tulang ekor) dan ujung saraf endorphine merupakan polipeptida-polipeptida yang terdiri dari 30 asam amino. Opioid-opioid hormone penghilang stress seperti kortikotrofin, kortisol dan katekolamin (adrenalin-norardenalin) yang dihasilkan tubuh untuk mengurangi stress dan mengurangi rasa nyeri.

Endorphine adalah hormone alami yang diproduksi tubuh manusia sehingga endorphine adalah penghilang rasa sakit yang terbaik (Danuatmaja, 2004). Endorphine dapat diproduksi tubuh secara alami saat

tubuh melakukan aktivitas seperti meditasi , pernapasan dalam, makan makanan pedas, dan akupuntur (Aprillia,2010)

2.Indikasi dan Kontraindikasi

Indikasi dari endorphine massage ini adalah orang yang sedang mengalami stress dan nyeri. Massage yang dilakukan akan dilakukan lepasnya hormone endorphine dan oksitosin.(Aprillia,2010)

Kontraindikasi dari endorphine massage adalah:

- a. Adanya bengkak atau tumor
- b. Adanya hematoma atau memar
- c. Suhu panas pada kulit
- d. Adanya penyakit kulit

3. Cara melakukan pijat endorphine

Teknik sentuhan ringan ini bisa dilakukan siapa saja yang mendampingi tapi ideanya dilakukan oleh pasangan atau orang terdekat.

Berikut langkah-langkah dalam melakukan endorphine massage (Aprillia,2010) , yaitu :

Cara endorphine massage yang pertama :

- a. Ambil posisi nyaman mungkin,bisa dilakukan dengan duduk , atau berbaring miring. Sementara pasangan anda berada didekat anda (duduk disamping atau belakang)
- b. Tarik nafas yang dalam lalu keluarkan dengan lembut sambil memejamkan mata sementara itu pasangan mengelus permukaan luar lengan anda, mulai dari tangan sampai lengan bawah. Belaian

ini sangat lembut dan dilakukan dengan menggunakan jari-jemari atau hanya ujung-ujung jari.

- c. Setelah 5 menit, berpindah kelengan yang lain. Walaupun sentuhan ini hanya dilakukan di kedua lengan, namun dampaknya luar biasa dan seluruh tubuh menjadi rileks dan tenang. Teknik ini juga dapat diterapkan dibagian tubuh lain seperti, telapak tangan, leher, dan bahu serta paha.

Cara endorphine massage yang kedua :

Teknik sentuhan ringan inisangat efektif jika dilakukan dibagian punggung. Caranya adalah:

- a. Ambil posisi berbaring miring atau duduk.
- b. Pasangan mulai melakukan pijatan lembut dan ringan dari arah leher membentuk huruf V terbalik, kearah luar menuju sisi tulang rusuk.
- c. Terus lakukan pijat-pijatan ringan ini hingga ketubuh bagian belakang.
- d. Sembari mengucapkan niat atau afirmasi positif.

4. Manfaat pijat endorphine

Tubuh menghasilkan sedikitnya 20 endorphine yang berbeda manfaatnya dan kegunaannya (masih diteliti). Beta-endorphine muncul sebagai endorphin yang kelihatannya untuk memiliki pengaruh di otak dan tubuh. itu adalah satu jenis hormone peptide yang dibentuk sebagian besar tyrosine, satu asam amino.

Struktur yang molecular dalah sangan serupa dengan morfin hanya dengan

kekayaan kimia yang berbeda. Dan berikut kegunaan dari endorphine :

- a. Mengendalikan rasa sakit yang persisten/menetap
- b. Mengendalikan potensi kecanduan akan chocolate
- c. Mengendalikan perasaan frustrasi dan stress
- d. Mengatur produksi dari hormone pertumbuhan dan sex
- e. Mengurangi gejala-gejala akibat gangguan makan

Karena endorphine adalah hormone yang alami yang diproduksi oleh tubuh manusia , maka endorphine adalah penghilang rasa sakit yang terbaik.endorphine dapat diproduksi secara alami dengan cara melakukan aktivitas seperti meditasi,melakukan pernafasan dalam,makan makan yang pedas atau melalui acupuncture treatments atau chiropractic.

Walaupun perlu riset yang lebih lanjut namun endorphine dipercayai memproduksi empat kunci bagi tubuh dan pikiran,yaitu :

1. Meningkatkan sistem kekebalan tubuh / the immune system
2. Mengurangi rasa sakit
3. Mengurangi stress, dan
4. Memperlambat proses penuaan

Para ilmuwan njuga menemukan bahwa beta-endorphine dapat mengaktifkan NK (Natural killer) cells pada tubuh manusia dan mendorong sistem kekebalan tubuh untuk melawan sel-sel kanker.

5. Pijat endorphine dalam dunia kebidanan

Dalam dunia kebidanan,constance palinsky mengembangkan endorphine massage sebagai teknik sentuhan ringan selama melakukan

riset tentang mengelola rasa sakit dan relaksasi. Teknik ini bisa dipakai untuk mengurangi perasaan tidak nyaman atau nyeri dan meningkatkan relaksasi dengan memicu perasaan nyaman melalui perasaan nyaman melalui permukaan permukaan kulit. Teknik sentuhan ringan juga dapat menormalkan denyut jantung dan tekanan darah. Sentuhan ringan mencakup pemijatan sangat ringan yang membuat bulu-bulu halus berdiri. Riset membuktikan bahwa teknik ini meningkatkan pelepasan oksitosin.

D. Pengaruh Endorphine Massage terhadap Penurunan Disminore pada Remaja Putri

Disminore adalah beberapa perempuan mengalami sakit dan saat haid berlangsung. Rasa sakit biasanya terjadi diperut bagian bawah. Gejalanya ditandai dengan ingin muntah, mual, sakit kepala, nyeri punggung, dan pusing. Penyebab yang pasti belum diketahui. Para ahli menduga rasa sakit ini disebabkan kontraksi rahim. Dari kasus sakit haid yang dialami perempuan, 75% kasus merupakan dysmenorrheal primer. (wijayanti, 2009)

Disminore dapat diatasi dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Penatalaksanaan farmakologi yaitu dengan cara pemberian obat analgesic, terapi hormonal (Pil kombinasi) dan Terapi dengan obat nonsteroid antiprostaglandin. Sedangkan non farmakologi yaitu istirahat, nutrisi, terapi panas, olahraga, fisioterapi (Endorphine Massage).

Endorphine Massage adalah suatu metode sentuhan ringan yang pertama kali dikembangkan oleh constance palinsky dan digunakan untuk mengelola rasa sakit. Teknik ini bisa dipakai untuk mengurangi rasa tidak

nyaman selama proses persalinan dan meningkatkan relaksasi dengan memicu perasaan nyaman melalui permukaan kulit. Teknik sentuhan ringan juga membantu menormalkan denyut jantung dan tekanan darah.

Walaupun perlu riset yang lebih lanjut namun endorphine dipercayai memproduksi empat kunci bagi tubuh dan pikiran, yaitu :

1. Meningkatkan sistem kekebalan tubuh / the immune system
2. Mengurangi rasa sakit
3. Mengurangi stress, dan
4. Memperlambat proses penuaan

Penelitian yang dilakukan oleh asri rahayu (2017) dengan judul pengaruh endorphine massage terhadap rasa sakit disminore pada mahasiswi jurusan kebidanan poltekkes kemenkes tasik malaya, metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan jenis penelitian pra eksperiment dengan rancangan *one group pretest-posttest*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nyeri disminore seblum diberikan endorphine massage ada pada kategori nyeri sedang yaitu sebanyak 21 orang (55,3%). Nyeri setelah diberikan endorphine massage ada pada kategori nyeri ringan yaitu sebanyak 22 orang (57,9%) hasil tersebut menunjukkan bahwa endorphine massage dapat menurunkan nyeri disminore pada mahasiswi

Endorphine adalah hormone yang alami yang diproduksi oleh tubuh manusia, maka endorphine adalah penghilang rasa sakit yang terbaik. endorphine dapat diproduksi secara alami dengan cara melakukan aktivitas seperti meditasi, melakukan pernafasan dalam, makan makan yang pedas atau melalui acupuncture treatments atau chiropractic.

E. Penelitian Terkait

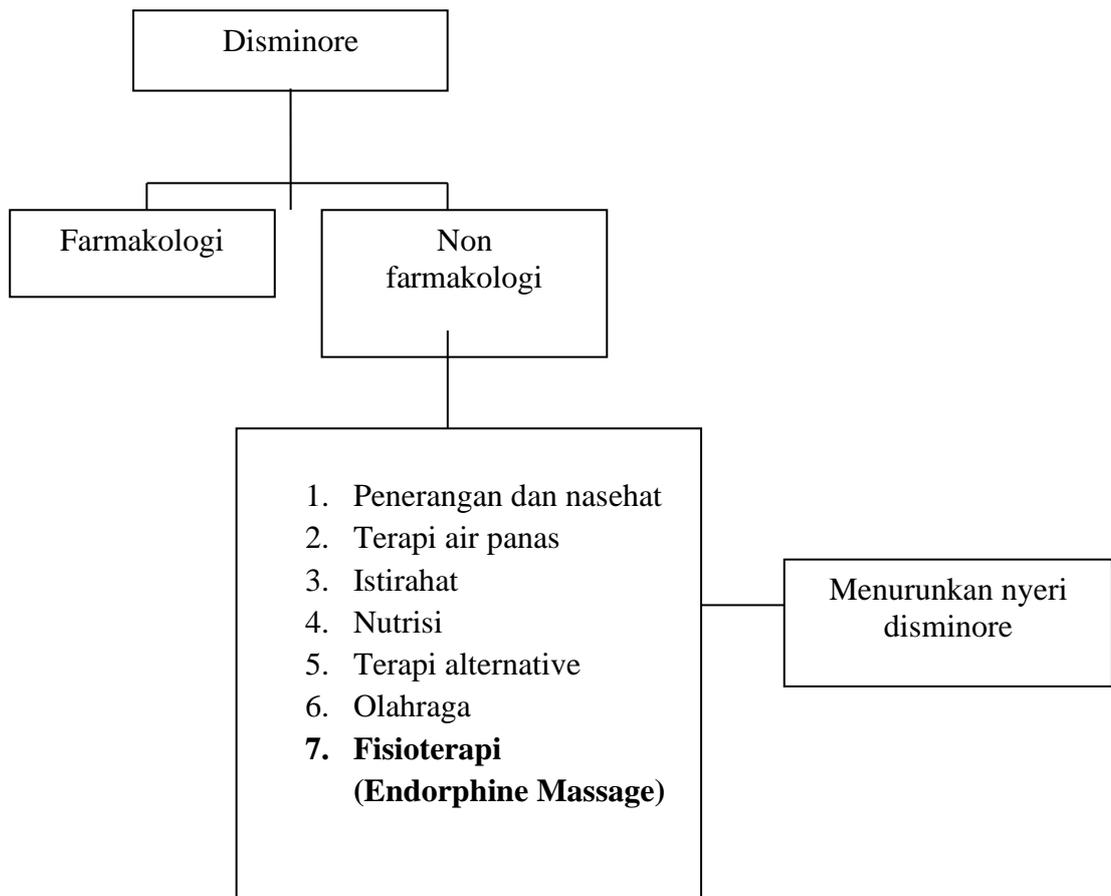
1. Penelitian yang dilakukan oleh asri rahayu (2017) dengan judul pengaruh endorphine massage terhadap rasa sakit disminore pada mahasiswi jurusan kebidanan poltekkes kemenkes tasik malaya, metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan jenis penelitian pra eksperimen dengan rancangan *one group pretest-posttest*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nyeri disminore sebelum diberikan endorphine massage ada pada kategori nyeri sedang yaitu sebanyak 21 orang (55,3%). Nyeri setelah diberikan endorphine massage ada pada kategori nyeri ringan yaitu sebanyak 22 orang (57,9%) hasil tersebut menunjukkan bahwa endorphine massage dapat menurunkan nyeri disminore pada mahasiswi
2. Penelitian yang dilakukan Mariza elvira (2017) dengan judul pengaruh pijat endorphine terhadap skala nyeri pada siswi SMA Muhammadiyah kota padang panjang yang mengalami disminore, penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan metode *quasy eksperimental design* dengan pendekatan *nonequivalent control group design*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling dengan sampling sebesar 12 orang yang terdiri dari 6 kelompok intervensi dan 6 kelompok kontrol. Uji statistik yang digunakan adalah T-test dependent. Hasil penelitian ini didapatkan $p = 0,004$ ($p < 0,05$), artinya ada perbedaan signifikan antara pijat endorphine terhadap skala nyeri disminore.
3. Penelitian yang dilakukan oleh andriyan kurnia pangastuti (2011), dengan judul pengaruh massage terhadap nyeri haid pada remaja di pondok pesantren putri al munawwir kompleks nurussalam krapyak yogyakarta, tujuan penelitian ini

dilakukan untuk mengetahui pengaruh massage terhadap nyeri haid pada remaja ,penelitian menggunakan metode pre-eksperiment. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja yang usi 16-19 tahun yang pernah mengalami nyeri haid . hasil uji statistik t brpasangan dengan hasil Asymp2-tailed 0,00(<0,05),maka Ho ditolak,Ha diterima yang berarti terdapat pengaruh Pemberian massage dapat menurunkan tingkat nyeri haid.

4. Penelitian ini dilakukan oleh nurmila simin djakaria (2014) dengan judul pengaruh pemberian terapi massage terhadap penurunan nyeri haid pada siswi madrasah aliyah cokroaminoto, metode yang digunakan adalah *pre eksperimen* dengan pendekatan *one group pre test-posttest* dengan satu macam perlakuan tanpa kelompok kontrol. jumlah populasi ada 44 orang dengan teknik sampling total/jenuh. analisis statistik yang digunakan adalah uji T berpasangan. Hasil penelitian dengan menggunakan uji T berpasangan adalah p value =0,000 < 0,05. Dengan hasil penelitian ini menunjukkan perbedaan antara nyeri haid sebelum dan diberikan terapi.
5. Penelitian ini dilakukan oleh Nita Komala Sari (2016) dengan judul pengaruh pemberian massage punggung terhadap tingkat nyeri haid (Disminorea) pada remaja putri kelas VIII di SMPN 3 Depok Sleman Yogyakarta, Metode penelitian pre eksperimen dengan desain *one group pretest posttest*. Respoden penelitian terdiri dari 13 remaja putri. Analisis *paired T-Test* menunjukkan pada taraf signifikan $p=0,05$ diperoleh nilai $p=0,000$ sehingga $p > 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh signifikan pemberian massage terhadap nyeri haid.

F. Kerangka Teori

Kerangka teori adalah ringkasan dari tinjauan pustaka yang akan digunakan untuk mengidentifikasi variabel-variabel yang akan di teliti (diamati) yang berkaitan dengan konteks ilmu pengetahuan digunakan untuk mengembangkan kerangka konsep dalam melakukan penelitian (Notoatmodjo,2012)



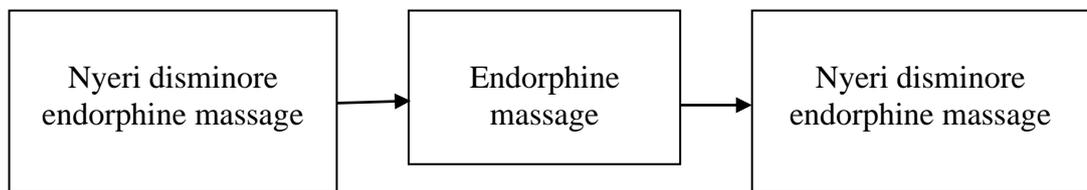
(Wijayanti, Aprillia, 2009)

Gambar 4. Kerangka Teori

G. Kerangka konsep

Kerangka konsep adalah penelitian adalah kerangka hubungan antara konsep-konsep yang ingin diamati atau diukur melalui penelitian-penelitian yang akan dilakukan (Notoatmodjo,2018) variabel independen dalam penelitian ini adalah endorphine massage dan variabel dependennya adalah penurunan nyeri disminore.

Kerangka Konsep penelitian ini dapat digunakan sebagai berikut:



Gambar 5. Kerangka Konsep

H. Hipotesis

Hipotesis dalam suatu penelitian merupakan jawaban sementara penelitian, patokan duga, atau dalil sementara yang kebenarannya akan dibuktikan dalam penelitian tersebut (Notoatmodjo,2018).

Hipotesis penelitian ini adalah :

Ha: Ada pengaruh endorphine terhadap penurunan nyeri disminore pada remaja putri kelas XII SMA N 1 Talang Padang

Ho: Tidak ada pengaruh endorphine massage terhadap penurunan nyeri disminore pada remaja putri kelas XII SMA N 1 Talang Padang.

I. Variabel Penelitian

Pada penelitian ini dibedakan menjadi dua variabel yaitu variabel bebas (Variabel Independent) dan variabel terikat (Variabel dependent).

a. Variabel bebas

Variabel independent merupakan variabel yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel dependent. Variabel ini juga dikenal dengan nama variabel bebas artinya bebas dalam mempengaruhi variabel lain (Hidayat,2010). Variabel independent dalam penelitian ini adalah Endorphine Massage pada Remaja Putri.

b. Variabel terikat (Variabel dependent)

Variabel dependent merupakan variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat karena variabel bebas. Variabel ini tergantung dari variabel bebas terhadap perubahan (Hidayat,2010). Variabel dependent dalam penelitian ini adalah Penurun Disminore pada Remaja Putri.

J. Definisi Operasional

Untuk membatasi ruang lingkup atau pengertian variabel-variabel diamati/diteliti, perlu sekali variabel-variabel tersebut diberi batasan atau "Definisi Operasional". Definisi operasional juga bermanfaat untuk mengarahkan kepada pengukuran atau pengamatan terhadap variabel-variabel yang bersangkutan serta pengembangan instrumen/alat ukur (Notoatmodjo,2018)

Tabel 1

Definisi Operasional

Variabel Independen	Definisi operasional	Alat ukur	Cara ukur	Skala ukur	Hasil ukur
Endorphine Massage	sentuhan ringan yang dilakukan di daerah lengan dan punggung yang di gunakan untuk mengelola rasa sakit dan nyeri.	-	-	-	-
Variabel Dependen	Definisi operasional	Alat ukur	Cara ukur	Skala ukur	Hasil ukur
Nyeri sebelum intervensi	Rasa sakit atau perasaan tidak nyaman yang di rasakan responden sebelum di lakukan endorphine massage	Daftar checklist	Observasi dengan Faces Pain Scale (FPS-R)	0= tidak nyeri 1= sedikit nyeri 2= sedikit lebih nyeri 3= lebih nyeri 4= Jauh lebih Nyeri 5 = nyeri sangat berat	Nominal
Nyeri sesudah intervensi	Perasaan nyaman yang di rasakan responden Sesudah di lakukan endorphine massage	Daftar checklist	Observasi dengan Faces Pain Scale (FPS-R)	0 = tidak nyeri 1 = sedikit nyeri 2 = sedikit lebih nyeri 3 = lebih nyeri 4 = Jauh lebih nyeri 5 = nyeri sangat berat	Nominal