

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Dismenorea

1. Definisi Disminorea

Dismenorea atau biasa dikenal dengan sakit perut pada saat menstruasi, biasanya dialami oleh wanita beberapa hari sebelum menstruasi atau pada saat keluarnya darah haid di hari pertama menstruasi, rasa nyeri yang dialami wanita terkadang membuat mereka tidak dapat beraktifitas, seperti biasa, dibarengi dengan lemas, mual, muntah hingga ada yang mengalami pingsan hal tersebut menyebabkan wanita dengan mudahnya untuk pergi berobat kedokter ataupun meminum obat yang mereka cari melalui laman internet, biasanya nyeri haid dirasakan terdapat pada perut bagian bawah, lalu terkadang menyebar pada bagian pinggang, karakteristik sifat nyeri yang dirasakan merupakan nyeri kejang dan berjangkit-jangkit, rasa mulas seperti ingin bab tetapi melainkan nyeri menstruasi (Mulyati, dkk (2022)).

2. Klasifikasi Dismenorea

Klasifikasi *Dismenorea* dibagi menjadi 2 jenis yaitu adalah Dismenorea Primer dan Dismenorea Skunder.

a. Dismenorea Primer

Seperti telah diketahui, *dismenore primer* merupakan suatu proses normal yang pasti akan dialami oleh Wanita pada saat menstruasi atau haid, dismenore primer di sebabkan oleh terjadinya kontraksi otot rahim yang sangat intens, bidik menghilangkan lapisan rahim yang tidak perlu Lagi. *Dismenore* primer disebabkan oleh bahan kimia alami diproduksi oleh sel-sel yang melapisi dinding Rahim disebut prostaglandin. Prostaglandin akan merangsang otot polos dinding rahim berkontraksi. lebih tinggi dan lebih tinggi kadar prostaglandin, kontraksi akan semakin kuat rasa sakit yang Anda rasakan juga menjadi lebih kuat. Umumnya, pada hari pertama haid, kadar prostaglandin sangat tinggi

besar. Pada hari kedua dan hari-hari berikutnya, Lapisan dinding rahim akan mulai terpisah / terlepas dan tingkat prostaglandin mengurangi. Dismenore dan nyeri juga akan berkurang ketika kadar prostaglandin menurun (Ernawati ,dkk,2017) .

Beberapa Faktor yang berperan sebagai penyebab Dismenorea Primer adalah (Hanik khairun Nisa,2022)

1) Aspek Endokrin

Diketahui Rendahnya kandungan hormon progesterone pada akhir tahap corpus luteum, hormon progesterone membatasi ataupun menghindari terjadinya kontraktilitas kandungan. Pada bagian lain endometrium didalam tahap sekresi akan memproduksi hormon prostaglandin f2 maka alhasil menimbulkan terjadinya kontraksi pada otot-otot polos, bila kandungan hormon prostaglandin yang kelewatan merambah dan menyebar ke darah sehingga tidak hanya dismenorea dapat juga ditemukan dampak yang lainya seperti rasa mual, muntah, bab air/diare ringan, flushing/(respon involuter tidak terkontrol) (Hu et al,2020)

2) Aspek Organik

Adalah kelainan organic yang diartikan sebagai (netrofleksia uterus atau kelainan posisi arah anatomis pada rahim) (hypoplasia uterus atau perkembangan Rahim yang kurang komplit), (hambatan kanalis servikal atau penyumbatan saluran jalan lahir)

3) Aspek Kejiwaan/Psikis

Pada Wanita yang dengan cara penuh emosional tidak stabil terlebih bila tidak ditemukanya pencerahan yang baik /bagus mengenai proses haid sehingga akan mudah timbul dismenorea, contoh gangguan psikis adalah seperti semacam individu yang memiliki rasa bersalah kekhawatiran intim, khawatir hamil,konflik dan masalah jenis kelaminnya & imaturitas atau belum mencapainya kematangan diri.

4) Aspek Konstistusi

Diketahui aspek konstistusi adalah semacam anemia dan penyakit akut juga bisa mempengaruhi munculnya dismenorea.

5) Aspek Alergi

Diketahui Filosofi ini telah ditemukan setelah mencermati keberadaan feredasi antara hipermenorea dengan urtikaria sakit kepala sebelah kiri maupun kanan ataupun sesak napas bronkele.

b. Dismenorea Skunder

Dismenore sekunder biasanya karena kelainan atau gangguan pada sistem reproduksi, seperti fibroid rahim, penyakit radang panggul, endometriosis atau kehamilan ektopik. Dismenore sekunder hanya dapat diatasi dengan mengobati atau mengobati suatu penyakit atau kelainan yang menyebabkannya. (Ernawati,dkk,2017).

- 1) Fibroid merupakan pertumbuhan jaringan di bagian luar, di dalam atau di dinding rahim. Banyak kasus fibroid mereka yang tidak menimbulkan gejala, yaitu Wanita dengan fibroid tidak keberatan Fibroid rahim dapat menunjukkan gejala yang berbeda tergantung pada lokasinya, ukurannya, dan jumlah. Fibroid di dinding rahim dapat menyebabkan rasa sakit yang parah. Gejala lainnya termasuk perdarahan menstruasi yang berat, menstruasi yang berlangsung lebih dari seminggu, nyeri panggul, dan sering buang air kecil. Fibroid dapat muncul atau hilang tanpa menyebabkan rasa sakit. atau rasa sakit yang nyata.
- 2) Endometriosis merupakan penyakit di mana jaringan pada lapisan dalam dinding rahim atau Endometrium tumbuh berada pada luar rongga rahim. Lokasi Endometriosis biasanya terletak pada organ rongga panggul (pelvis), misalnya ovarium (indung telur) dan mukosa rongga perut (peritoneum) atau di saluran tuba fallopi dan rongga rahim. Bersih juga mengalami penebalan dan pembusukan, begitu saja dengan endometrium normal di dalamnya volume rahim. Tapi karena di luar rahim, darah akhirnya mengendap dan tidak mungkin lagi keluar. Pendarahan ini menyebabkan rasa sakit dan rasa

sakit, terutama di sekitar periode menstruasi. Pengendapan Pendarahan juga akan mengiritasi jaringan di sekitarnya, dan jaringan parut dari waktu ke waktu atau iritasi berkembang. Rasa sakit yang luar biasa selama menstruasi yang merupakan gejala utama penyakit Ini dapat dikurangi dengan obat penghilang rasa sakit atau terapi hormon. Perawatan bedah juga dimungkinkan dilakukan untuk mengangkat jaringan endometriosis, terutama bagi mereka yang mem- pertimbangkan untuk memiliki anak .

- 3) Adenomyosis adalah suatu kondisi di mana Jaringan endometrium berkembang menjadi dinding otot rahim. Biasanya terjadi pada akhir masa subur dan pada wanita yang pernah proses melahirkan.
- 4) Kehamilan ektopik adalah kehamilan berkembang di luar rahim, biasanya di saluran tuba saluran telur. Situasi ini mematikan Pecahnya tuba falopi saat hamil mengembangkan. Pemrosesan harus dilakukan dengan operasi atau obat-obatan. (Ernawati,dkk,2017).

Tabel 1.
Perbedaan Dismenorea Primer dan Skunder
Menurut (Anggraini, dkk, 2020)

Dismenorea Primer	Dismenorea Skunder
Onset segera setelah menarke	Onset bisa terjadi kapan saja setelah menarke (biasanya setelah usia 25 tahun)
Nyeri pada pelvic atau abdomen bawah yang berkaitan langsung dengan onset aliran mens- truisi dan berlangsung selama 8-27 jam	Terdapat perubahan onset atau intensitas skala nyeri selama menstruasi
Nyeri punggung dan paha, nyeri kepala, diare, mual dan muntah	Gejala ginekologi lain (misalnya dyspareunia menoragia)
Tidak didapatkan tanda-tanda berupa abnormalitas pada pemeriksaan fisik	Di dapatkan ada tanda-tanda abnormalitas pelvik pada pemeriksaan fisik.

3. Gejala Dismenorea

Diketahui gejala Dismenorea atau nyeri menstruasi terjadi dirasakan terutama dibagian perut bawah, namun dapat menyebar hingga ke punggung bagian bawah, pinggang, panggul paha atas hingga ke betis, Nyeri dibarengi dengan kram perut yang sangat parah, kram tersebut berasal dari terjadinya kontraksi otot-otot dinding Rahim, menyebabkan otot-otot Rahim menegang dan menimbulkan rasa nyeri atau kram perut, Proses ini adalah bagian normal dari terjadinya proses menstruasi dan biasanya mulai dirasakan saat terjadi atau dimulainya perdarahan dan terus berlanjut hingga 32-48jam lamanya, (Ernawati,dkk 2017). Rasa nyeri biasanya seperti mulas-mulas namun berlangsung lama dan rasa nyeri tersebut datang dan pergi berlangsung pada sebelum hari menstruasi atau pada saat hari pertama sampai hari kedua menstruasi.

4. Faktor Resiko Dismenorea

Faktor-faktor resiko yang berhubungan dengan dismenorea menurut, Anggun Dwi (2022)

a. Menarch atau menstruasi dini <12 tahun

Menurut Shophia et al (2013) di dalam Anggun Dwi (2022), *menarche* saat usia lebih awal menyebabkan alat- alat didalam organ reproduksi belum siap menerima perubahan-perubahan yang terjadi sehingga terjadilah nyeri ketika menstruasi.

b. Faktor Stres

Menurut Hasil Penelitian Fajrina (2011) di dalam Anggun Dwi (2022) menyatakan bahwa stress dapat memancing hipotalamus untuk memberikan respon berupa sekresi hormon CRF (Corticotropin Releasing Factor) dan dapat mengaktifkan korteks adrenal. Hormon CRF pun bekerja pada kelenjar hipofisis lalu selanjutnya dapat mensekresi hormon ACTH (adenocoticotropin hormon) yang akan dibawa melewati korteks adrenal. Hormon ini dapat memberikan sinyal ke kelenjar endokrin lainnya sebanyak 30 hormon, melibatkan hormon prostaglandin dapat menyebabkan terjadinya nyeri sdismenorea.

c. Periode Menstruasi yang Lama

Menurut Shanani (2010) di dalam Anggun Dwi (2022) menyatakan bahwa semakin lama periode menstruasinya maka akan semakin lama juga uterus berkontraksi, yang menyebabkan banyak prostaglandin dikeluarkan. Akibat produksi prostaglandin yang banyak maka terjadilah nyeri, selain itu juga kontraksi uterus yang terus terjadi.

d. *Nulliparity* atau (Belum Pernah Melahirkan Anak)

Menurut Penelitian Suliawati, Ismail (2013) di dalam Anggun Dwi (2022) menyatakan didapatkan hasil bahwa ada hubungan pada paritas dengan melahirkan pada kejadian dismenorea alasannya karena Perempuan yang hamil dapat menyebabkan leher rahim melebar, dan terjadilah sensasi nyeri menstruasi yang berkurang bahkan hingga hilang.

e. Kegemukan (Obesitas)

Perempuan yang kegemukan atau obesitas biasanya akan mengalami menstruasi yang tidak teratur. Dan dapat mempengaruhi kesuburan, dan faktor hormonal pun ikut dalam mempengaruhi perubahan hormonal pada sistem reproduksi bisa terjadi banyaknya timbunan lemak pada wanita dengan obesitas memicu tingginya hormon estrogen dan memancing lepasnya hormon progesterone.

f. Mengonsumsi Alkohol

Menurut Judha (2012) di dalam Anggun Dwi (2022) menyebutkan hasil penelitiannya bahwa mengonsumsi alkohol juga dapat berpengaruh dapat meningkatkan kadar hormon estrogen yang efeknya bisa memicu prostaglandin.

Faktor Resiko Yang berkaitan ikut menjadi penyebab (Nagy H, Moen, 2022)

- 1) Usia dibawah 30 Tahun
- 2) Wanita yang merokok
- 3) Upaya untuk menurunkan berat badan
- 4) Indeks massa tubuh yang lebih tinggi
- 5) Mengalami Depresi/kecemasan
- 6) Usia menarch /mestruasi lebih dini atau cepat

- 7) Nulliparitas/Wanita belum pernah melahirkan
- 8) Aliran menstruasi lebih lama dan lebih banyak
- 9) Riwayat keluarga mengalami dismenorea

5. Etiologi Dismenorea

Banyak teori yang menjelaskan etiologi dismenore sejak tahun 1960-an. Ini termasuk etiologi psikologis, biokimia, dan anatomis. Teori anatomi termasuk posisi rahim yang tidak normal dan kelainan pada bentuk atau panjang serviks. Zebitay et al., dalam penelitian mereka, mengusulkan korelasi positif antara panjang serviks dan volume serta intensitas dismenore. Namun, teori biokimia terbukti lebih kuat dari yang lain menurut beberapa studi homogen.

Dismenore primer : Hormon Prostaglandin F (PGF) merupakan kontributor pendukung utama penyebab dismenore. Pada saat peluruhan endometrium pada awal menstruasi adalah disaat sel endometrium melepaskan PGF. Prostaglandin (PG) menyebabkan kontraksi rahim, dan intensitas kram sebanding dengan jumlah PG yang dilepaskan setelah proses pengelupasan yang dimulai akibat penurunan lonjakan hormon.

Dismenore sekunder : Hasil Presentasi dismenore sekunder adalah situasi klinis yang di mana nyeri haid dapat disebabkan oleh penyakit, atau kelainan struktural yang mendasarinya baik yang di dalam maupun di luar rahim. Ada banyak penyebab umum dismenorea sekunder, antara lain endometriosis, fibroid (endometrioma), adenomiosis, polip endometrium, penyakit radang panggul, dan bahkan mungkin penggunaan alat kontrasepsi dalam rahim (Nagy H, Moen ,2022)

6. Patofisiologis Dismenorea

Diketahui pada Dismenorea Primer terjadi peningkatan sekresi prostanooid yang akan menimbulkan terjadinya kontraksi dan iskemia uterus (Anggraini, 2020:)

Menurut (Dawood, 2006) yaitu peningkatan sekresi prostanooid adalah etiologi utama yang mendasari terjadinya Dismenorea Primer yang

didukung oleh fakta berikut ini :

- a. Terdapat persamaan yang menonjol antara dismenorea primer dan kontraksi di dalam uterus pada persalinan dan juga abortus yang di induksi hormon prostaglandin .
- b. Jumlah prostanooid lebih besar dibandingkan perempuan yang mengalami eumenore atau orang yang tidak sedang menstruasi.
- c. Hasil uji klinis ini menjelaskan bahwa efikasi cyclooxygenase (COX) inhibitor untuk mengurangi rasa nyeri yang dirasakan melalui penekanan pada hormon prostaglandin. Diketahui terdapat sembilan kelas dalam hormon prostaglandin dari PGA hingga PGI; hanya dua tipe prostaglandin yang berperan penting pada terjadinya patofisiologi dismenore primer, yaitu PGF 2α dan PGE 2 . Baik PGF 2α maupun PGE 2 berperan dalam menyebabkan vasokonstriksi pembuluh darah uterus dan kontraksi miometrium. PGF 2α juga terbukti menurunkan ambang persepsi yang dirasakan individu terhadap rasa nyeri ujung saraf sensorik. Peningkatan kadar hormon prostaglandin ini menyebabkan hiperkontraktibilitas uterus yang selanjutnya yang akan menimbulkan hipoksia dan iskemia miometrium. Kontraksi uterus yang iskemik ini merupakan penyebab nyeri dismenore. Selain hormon prostaglandin, akan terjadi pula peningkatan kadar vasopresin diduga akan dapat menimbulkan kontraksi uterus abnormal, selanjutnya menimbulkan hipoksia dan iskemia uterus. Keterlibatan vasopresin dalam terjadinya patofisiologi dismenore primer dinilai masih cukup kontroversial.

Prostaglandin adalah substansi intrasel disintesis dari asam arakhidat yang berasal dari fosfolipid membrane sel asam arakhidonat berasal dari hidrolisi fosfolipid oleh enzim lisosom fosfolipase A 2 . Stabilitas aktivitas lisosom dipengaruhi oleh sejumlah factor yaitu yang utama adalah hormon progesteron yang rendah akan mengganggu stabilnya aktivitas lisosom. Turunya hormon progesterone diakibatkan oleh regresi korpus luteum pada fase luteal siklus menstruasi dapat menyebabkan terjadinya gangguan kestabilan lisosom pelepasan fosfolipase A 2 . Dimulainya aliran darah menstruasi dan hidrolisi fosfolipid membrane sel menjadi asam arakhidonat.

adanya asam arakhidonat bersamaan dengan destruksi intrasel dan trauma jaringan selama menstruasi yang dapat merangsang hormon prostaglandin.

7. Penatalaksanaan Dismenorea

Diketahui terdapat beberapa cara dalam menangani *Dismenorea Primer*, dapat mempermudah wanita dalam mengurangi rasa nyeri nya dapat menggunakan pengobatan farmakologi maupun non farmakologi :

a. Farmakologi

Dismenorea dapat diatasi atau diperingan dengan mengkonsumsi obat penurun intensitas rasa nyeri /anti inflamasi seperti obat Ibuprofen, Ketoprofen, Naprofen, Mefenamic Acid pada obat analgesic lainnya, mengkonsumsi obat-obat ini dapat membantu dalam pengurangan produksi hormon prostaglandin, (Ernawati,dkk,2017). obat ini akan lebih efektif jika penderita dismenorea meminumnya 1-2 hari sebelum dimulainya menstruasi.

b. Non Farmakologi

- 1) Berolahraga dan banyak bergerak
- 2) Kompres perut dengan botol berisi air hangat
- 3) Mandi air Hangat
- 4) Dipijat dengan tekanan yang ringan
- 5) Makan-makanan yang bergizi
- 6) Hindari mengkonsumsi Kafein dan garam
- 7) Relaksasi otot kaki ke dada (Ernawati,dkk,2017)
- 8) Menghirup aromatheraphy Lavender
- 9) Meminum sari Kunyit instan/Membuat sendiri
- 10) Melakukan Teknik relaksasi Nafas dalam
- 11) Meminum Teh Chamomile.**
- 12) Melakukan stretching abdomen
- 13) Meminum Jus wortel**

B. Nyeri

1. Pengertian Nyeri

Menurut Yusuf dkk (2020) bahwa Nyeri merupakan pengalaman yang berkaitan dengan emosional dan rasa yang tidak menyenangkan, persepsi nyeri seseorang ditentukan oleh pengalaman dan bagaimana status emosionalnya .Maka dari itu bentuk rangsangan yang sama dapat dirasakan dirasakan secara berbeda pada dua orang berbeda hingga terjadinya suatu rangsangan yang sama dapat dirasakan berbeda oleh satu individu dikarenakan emosional yang dialami juga berbeda antara individu.

2. Fisiologi Nyeri

Menurut penelitian Putu& Kadek (2016), Nyeri adalah Fenomena kompleks yang mencakup pada komponen sensorik-diskriminatif dan motivasional-efektif, komponen didalam sensoris-diskriminatif nyeri bergantung kepada proyeksi tractus atas yaitu (termasuk juga tractus spinothalamus dan trigeminotalamikus) menuju konteks selebral. Pemrosesan sensoris pada tingkatan-tingkatan yang lebih tinggi ini akan menghasilkan persepsi kualitas nyeri seperti rasa (tusukan,terbakar, sakit) dan lokasi rasngsangan nyeri dan intensitas nyeri .diketahui responmotivasional-afektif terhadap endokrin dan pada emosional ,hal ini yang menjadi penjelasan secara kolektif untuk sifat tidak menyenangkan dari rangsangan yang menyakitkan pada tubuh.

Menurut Mohamed dkk (2016) Definisi nyeri ialah seperti yang biasa diajukan oleh Perhimpunan Internasional dalam mempelajari suatu konsep nyeri menekankan sifat kompleks nyeri sebagai suatu keadaan fisik,yang mengalami emosional, dan psikologis. Hal ini dikenali sebagai, bahwa nyeri tidak harus berkorelasi dengan derajat kerusakan jaringan yang hadir. Kegagalan untuk menghargai faktor-faktor kompleks yang mempengaruhi pengalaman nyeri maupun ketergantungan sepenuhnya pada temuan pemeriksaan fisik dan uji laboratorium mungkin mengarahkan pada kesalahpahaman maupun pengobatan yang tidak adekuat terhadap nyeri. Konsep anatomis yang terlalu disederhanakan merupakan predisposisi terhadap intervensi terapeutik sederhana, seperti neurektomi atau rhizotomi,

yang mungkin mengintensifkan nyeri atau membuat nyeri baru dan kerap kali sangat mengganggu aktivitas.

3. Faktor-Faktor yang mempengaruhi Nyeri

Terdapat beberapa factor yang mempengaruhi terjadinya nyeri menurut Perry, Potter (2005) dalam Judha (2012) Faktor – factor yang mempengaruhi nyeri ialah sebagai berikut :

a. Umur

Umur merupakan factor terpenting yang mempengaruhi terjadinya rasa nyeri, terkhusus pada anak-anak dengan lansia. Pasti ada perbedaan terhadap respon dalam menyikapi nyeri pada 2 kelompok usia tersebut terhadap nyeri yang mereka rasakan.

b. Perbedaan Gender

Seperti yang kita ketahui, laki-laki dan Perempuan tidak begitu berbeda secara makna dalam respon terhadap nyeri. Sudah terjadi Toleransi sejak lama dan dijadikan subjek penelitian yang melibatkan laki-laki dan Perempuan, tetapi ternyata toleransi terhadap nyeri dipengaruhi pada factor-faktor biokimia yaitu merupakan suatu hal yang unik terhadap setiap individu.

c. Budaya

Nilai-nilai kebudayaan dan keyakinan dapat mempengaruhi bagaimana cara setiap individu mengatasi atau mengobati nyeri yang mereka alami, terdapat makna sikap serta sikap di berbagai jenis kelompok kebudayaan Masyarakat. Sosialisasi kebudayaan menentukan perilaku psikologi individu itu sendiri.

d. Makna Nyeri

Pengalaman seseorang terhadap rasa nyeri dan bagaimana mereka mengatasi rasa nyeri dihubungkan dengan latar belakang penderita tersebut, memberikan kesan ancaman, suatu kehilangan, hukuman maupun tantangan.

e. Perhatian

Meningkatnya Perhatian dihubungkan dengan nyeri yang juga

ikut meningkat sedangkan usaha pengalihan rasa nyeri dihubungkan dengan respon nyeri yang menurun.

f. Kelelahan

Kelelahan dapat meningkatkan pemikiran nyeri setiap individu, rasa kelelahan menyebabkan sensasi rasa nyeri semakin terasa insentif. Serta menurunkan kemampuan coping.

g. Pengalaman Sebelumnya

Memiliki pengalaman nyeri terdahulu tidak berarti individu tersebut akan menerima nyeri dengan lebih mudah pada suatu saat yang akan datang bila terjadi kembali, bila individu sudah sejak lama memiliki Riwayat nyeri yang lama dan tanpa pernah sembuh, maka dari itu rasa takut akan muncul begitupun sebaliknya.

h. Dukungan Keluarga dan Sosial

Faktor penting lainnya yang mempengaruhi respon pada nyeri ialah dengan adanya dukungan dan kehadiran orang-orang tersayang / terdekat klien dan bagaimana bentuk sikap mereka terhadap penderita nyeri. Walaupun nyeri sedang terasa namun jika ada kehadiran orang-orang tersayang yang berarti bagi pasien akan membantu meminimalkan rasa takut dan kesepian, tetapi sebaliknya jika pasien tidak ada yang mendampingi pasien akan semakin merasa tertekan

4. Jenis-Jenis Nyeri

Menurut Judha 2012 Jenis-jenis nyeri ialah seperti berikut:

a. Nyeri Akut

Sebagian besar ras ini diakibatkan oleh penyakit seperti radang, / injuri jaringan. Nyeri seperti ini biasanya sifatnya datang secara tiba-tiba contohnya seperti, trauma atau pembedahan dan mungkin menyertai kecemasan dan juga stress emosional diri, nyeri akut dapat mengidentifikasikan bahwa terjadi kerusakan dan cedera sudah terjadi pada individu, nyeri akut dapat berkurang dengan berjalannya waktu penyembuhan, dan nyeri ini umumnya berlangsung kurang lebih 6 bulan.

b. Nyeri Kronik

Dapat dijelaskan menggambarkan penyakitnya. Nyeri ini sifatnya constan dan intermitan juga menetap sepanjang waktu periode. Nyeri kronik tersebut akan menjadi lebih berat jika dipengaruhi oleh lingkungan dan factor kejiwaan setiap individu, diketahui nyeri kronis dapat berlangsung lebih lama daripada nyeri akut (lebih dari 6 bulan) dibandingkan nyeri akut. Nyeri ini dapat mengakibatkan terjadinya masalah yang berat bagi pasien.

5. Tanda dan Gejala

Menurut Judha (2012), menjelaskan Tanda Gejala nyeri ada bermacam-macam setiap individu dalam menggambarkan nyeri yang mereka rasakan berupa:

a. Suara

- 1) Responden Menangis atau tidak
- 2) Responden Merintih atau tidak
- 3) Responden Menarik/Menghembuskan nafas atau tidak

b. Ekspresi Wajah

- 1) Responden Meringis atau tidak.
- 2) Responden Menggigit lidah, dahi mengerut, mengatupkan gigi atau tidak.
- 3) Responden Menggigit bibir atau tidak.
- 4) Responden membuka atau menutup rapat mata dan mulut atau tidak.

c. Pergerakan Tubuh

- 1) Apakah responden terlihat gelisah
- 2) Apakah responden mondar mandir
- 3) Apakah responden melakukan Gerakan menggosok atau berirama
- 4) Apakah responden tampak melindungi bagian tubuh mereka.
- 5) Apakah otot menegang.

d. Interaksi Sosial

- 1) Apakah responden menghindari komunikasi atau percakapan dan kontak sosial tiba-tiba.
- 2) Apakah Responden berfokus pada aktifitas untuk mengurangi nyeri

6. Pengukuran skala nyeri

Metodi ini menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) mulai dari nomor 0-10 untuk menjelaskan terjadinya peningkatan nyeri. Pasien sapat menilai mandiri rasa nyeri yang dirasakan mereka dengan mengenakan skala 0-10. Dan 0 didefinisikan tidak terdapat rasa nyeri sedangkan 10 didefinisikan sebagai rasa nyeri yang hebat. Klasifikasi skala nyeri tersebut terbagi dalam 4 kategori pada gambar 2 :



Gambar 1. Skala Intensitas Nyeri Numerik 0-10

Sumber: Judha, 2012:36-37

Keterangan :

- 1) Tidak nyeri : 0
- 2) Nyeri ringan : 1-3
- 3) Nyeri sedang : 4-6
- 4) Nyeri berat : 7-9
- 5) Nyeri sangat hebat : 10

Tabel 2.
Karakteristik Nyeri

Skala	Karakteristik Nyeri
0	Tidak terjadi nyeri.
1	Sangat sedikit gangguan, kadang terasa seperti tusukan kecil.
2	Sedikit gangguan, terasa seperti tusukan yang lebih dalam.
3	Gangguan cukup dihilangkan dengan pengalihan perhatian.
4	Nyeri seperti kram atau kaku, dapat diabaikan dengan beraktivitas atau melakukan pekerjaan.
5	Rasa nyeri seperti tertekan, sulit bergerak dan tidak bisa diabaikan lebih dari 30 menit.
6	Rasa nyeri seperti terbakar atau ditusuk-tusuk yang tidak bisa diabaikan untuk waktu yang lama dan sulit untuk bergerak.
7	Sulit untuk berkonsentrasi, dengan diselingi istirahat atau tidur kamu masih bisa bekerja dengan sedikit usaha.
8	Beberapa aktivitas fisik terbatas. Kamu masih bisa membaca dan berbicara dengan usaha. Merasakan mual dan pusing kepala.
9	Tidak dapat berbicara, menangis, mengerang dan merintih tak dapat dikendalikan, penurunan kesadaran dan mengigau
10	Tidak sadarkan diri atau pingsan.

Skala Intensitas Nyeri Numerik 1-10 menurut Perry,Potter (2006) dalam Armin (2018).

C. Jus Wortel

1. Pengertian Wortel

Wortel merupakan jenis sayuran orange yang lekat didalam ingatan anak-anak, selain warnanya yang cantik dan menarik perhatian, wortel mempunyai citara yang menarik memiliki sedikit rasa manis, Ketiga faktor ini mungkin bisa jadi yang mendasari anak-anak suka mengkonsumsi wortel. Selain itu terdapat banyak animasi wortel yang masuk dalam film-film dan animasi kartun kegemaran anak-anak seperti kartun *Bugs Bunny* yang membantu mengenalkan wortel kedalam memori anak-anak yang menontonya. Maka dari itu Tidak heran sayuran ini lebih populer dibandingkan jenis sayuran lainnya di seluruh antero dunia (Wardhany Ketty Husnia,2018:III).

Perjalanan Sejarah wortel hingga tiba saat era saat ini sangatlah begitu Panjang, Sejarah mencatat sayuraan wortel sudah dibudidayakan di negara Afganistan pada 1000 tahun silam, tetapi beberapa pihak masih meragukan kebenaran tahun tersebut, dikarenakan para arkeolog mengatakan pernah ditemukan fosil berbentuk biji-bijian yang menyerupai biji wortel pada 4000-5000 tahun lalu di daerah pemukiman manusia prasejarah (Wardhany Ketty Husnia,2018:3) .

Terdapat banyak menu masakan yang menggunakan wortel, seperti sayur capcay, sup wortel, sayur bening, sayur tumis, acar, isi kueh pasar seperti risol sayur, lalu tahu bunting serta cake wortel. Wortel tidak hanya sekedar sayuran biasa, bukan pula sekedar menjadi pelengkap dalam hiasan makanan, wortel merupakan jenis sayuran yang istimewa yang mengandung banyak manfaat terhadap tubuh kita (Wardany Ketty Husnia, 2018:2).

2. Kandungan Wortel

Sudah bertahun-tahun lamanya wortel dikonsumsi oleh semua kalangan Masyarakat,sayuran wortel semakin diakui sebgai sayuran yang mengandung nutrisi,dan ditambah sayuran ini merupakan sayuran yang sangat populer kedua setelah kentang dinegara inggris. Ketersedian wortel atau umbi familia umbellifarae, tak hanya digunakan untuk memenuhi kebutuhan makanan semata tetapi juga digunakan untuk memenuhi

kebutuhan gizi pada manusia, Wortel ternyata memang benar mengandung komponen nutrisi yang Terbaik, (Wardhany Ketty Husnia, 018:20).

Wortel menyimpan kandungan gizi yang sangat banyak yang diperlukan oleh tubuh yang utama sebagai suplai Vitamin A. Sayur ini berbentuk seperti umbi- umbian mengandung banyak Vitamin A dikarenakan wortel mengandung Katoreten yaitu senyawa kimia yang berguna membentuk Vitamin A, (Ali et Al 2013) dalam (Dwi Anggun., 2022).

Tabel 3.
Kandungan Gizi Wortel dalam setiap 100 gram
Menurut (USDA Nutrient. Database, 2016)

Kandungan Zat Gizi Wortel	Satuan	Jumlah
Energi makanan	kcal	41
Protein	gr	0,93
Gula Total	gr	4,74
Serat Total	gr	2,8
Karbohidrat total	gr	9,8
Lemak (Fat)	gr	24
Lemak jenuh	gr	0,037
Air	gr	88,29
Abu	gr	0,97
Alpha Carotene	µg	3.477
Beta karotene	µg	8.285
Selenium	µg	0,1
Vitamin K	µg	13,2
Vitamin B9	µg	19
Vitamin C	mg	5,9
Vitamin E	mg	00,66
Vitamin A	IU	16,706
Zat besi	mg	0,30
Magnesium	mg	12
Mangan	mg	0,143
Fosfor	mg	35
Natrium	mg	69
Kalsium	mg	320
Tembaga	mg	0,045
Thiamine/Vitamin B1	mg	0,066
Ribloflavin/ Vitamin B2	mg	0,058
Asam Pantotenat/Vitamin B5	mg	0,273

3. Khasiat Wortel

Seperti yang kita ketahui bahwa wortel bukan satu-satunya jenis sayur mayur yang kita ketahui untuk dikonsumsi. Namun jenis sayur ini termasuk dapat dengan mudah diperoleh dan di olah menjadi makanan.

Selain mudah,dan praktis sayuran orange ini tidak perlu terlalu lama di masak, jika kita rutin mengkonsumsinya tubuh akan banyak mendapatkan manfaat, bagi Kesehatan maupun Kecantikan,(Wardhany Ketty Husnia, 2018:52-68).

a. Manfaat bagi Kesehatan

- 1) Memperbaiki Kesehatan Hati dan Mata
- 2) Penyembuhan luka Sengatan Matahari
- 3) Konstipasi / Sembelit
- 4) Masalah Pada Pencernaan
- 5) Sakit Perut dikarnakan salah makan
- 6) Menurunkan Tekanan Darah tinggi
- 7) Mencegah Terjadinya Sakit Jantung
- 8) Memperbaiki Kesehatan Mata
- 9) Mencegah Penyakit Kanker
- 10) Menjaga Kesehatan Paru- Paru
- 11) Meningkatkan Sistem Kekebalan tubuh
- 12) Menahan Kadar Kolestrol Naik
- 13) Mencegah Terjadinya Diabetes
- 14) Meningkatkan Kesehatan area Mulut
- 15) Sebagai Pereda Nyeri haid
- 16) Meningkatkan kadar horrmon Sex
- 17) Mengurangi luka/Membersihkan luka
- 18) Memiliki khasiat efek kesuburan
- 19) Dapat Memulihkan secara perlahan Daya IngaT

b. Manfaat Bagi Kecantikan & Kecantikan Rambut

- 1) Masker Anti Penuaan dini
- 2) Masker Penghilang Noda Hitam/Flek
- 3) Masker Pelembab Wajah
- 4) Masker Kulit Wajah Kusam
- 5) Masker Kulit Kemerahan
- 6) Masker untuk Kulit Lelah

- 7) Masker Kulit Berminyak
 - 8) Masker Kulit Keriput & Berminyak
 - 9) Masker Pengencang Kulit
 - 10) Masker Anti Acne/Jerawat
 - 11) Masker Pencerah Wajah
 - 12) Masker Kulit Kering
 - 13) Masker Pelembab Kulit
 - 14) Masker Anti Rambut Rontok
- (Wardhany Ketty Husnia,2018:72-89).

4. Cara Membuat Jus Wortel

a. Bahan

- 1) Wortel 1 buah segar (wortel buah)
- 2) Air 150ml

b. Cara Membuat

Cuci wortel terlebih dahulu setelah itu potong wortel menjadi beberapa bagian supaya lebih mudah saat nanti di blender, setelah bersih masukan air 150ml kedalam blender lalu masukan wortel 1 buah yang sudah dipotong tadi ,blender hingga halus lalu tuangkan kedalam gelas jika kalian suka manis tambahkan madu 1sendok jika tidak jus wortel pun sudah manis dikarnakan sudah mengandung glukosa. Usahakan mengkonsumsi / meminum jus wortel 2 kali dalam satu hari.

5. Pengaruh Jus Wortel Terhadap Dismenorea

Menurut Dwi Anggun (2022) menjelaskan bahwa Pengaruh jus wortel terhadap penurunan nyeri menstruasi adalah dikarnakan wortel memiliki kandungan Betakaroten yang dapat mengikat hormon prostaglandin dan juga ada vitamin E Yang bisa membantu mengatasi efek terjadi meningkatnya hormon prostaglandin.oleh karena itu bukan hanya dapat menurunkan nyeri tetapi juga membantu kekurangan darah dikarnakan wortel memiliki kandungan zat besi serta mengatur waktu menstruasi yang kurang teratur. Serta dapat melancarkan aliran darah sehingga dapat mengurangi sedikit rasa nyeri saat menstruasi.

D. Teh *Chamomile*

1. Pengertian Teh *Chamomile*

Chamomile telah lama dikenal sebagai tumbuhan obat tradisional. Tumbuhan ini berasal dari famili Astereceae dan memiliki dua varietas umum, yaitu German Chamomile (*Matricaria recutita*) dan Roman Chamomile (*Chamaemelum nobile*). Chamomile berasal dari daerah subtropis Eropa dan Asia, dan namanya berasal dari bahasa Yunani, yaitu Khamai yang berarti di atas tanah dan Melon yang berarti apel. Bunga chamomile memiliki bau seperti apel. Tumbuhan ini dikenal sebagai tanaman obat yang populer dan dapat digunakan untuk berbagai macam penyakit seperti demam, radang, kejang otot, gangguan menstruasi, dan lain-lain. Selain itu, chamomile juga banyak digunakan dalam berbagai bidang seperti industri makanan, tembakau, kosmetik, wewangian, aromaterapi, farmakologi, dan obat-obatan. Salah satu produk yang terkenal dari chamomile adalah teh, yang memiliki banyak manfaat salah satunya dapat meningkatkan kualitas tidur (Awaliyah, 2020).

Bunga *Chamomile* atau Bahasa latin nya *M.chamomilla* merupakan obat yang berfungsi sebagai antispasmodic, anti-kecemasan, dan juga sebagai anti-inflamasi. Teh Chamomile terbukti memberikan efek pada penurunan skala nyeri menstruasi dismenorea primer terhadap remaja putri (Mollabashi et al, 2021).

2. Kandungan Teh *Chamomile*

Bunga *Chamomile* memiliki beberapa kandungan seperti senyawa bioaktif, diantaranya mengandung 0.24%-1.9% minyak volatile, 28 terpenoid, 36 flavonoid. Chamomile memiliki kandungan beberapa jenis senyawa fenolik, dan yang utama apigen flavonoid, quertin, patuletin (Yulilania, dkk 2019)

Kandungan yang disebut Apigenin berada di dalam teh bunga *chamomile* dapat mengurangi dampak neurotransmitter rangsang dan hormon yang berada pada otak serta tubuh, membantu menenangkan simpatik yang berlebihan sistem saraf. Teh kamomil juga membantu

menghambat, hormon dopamin dan serotonin, membantu mengimbangi atau melawan paling tidak mengurangi dampak gejala depresi Terpisah dari mengurangi respon inflamasi imun sistem, teh kamomil juga berfungsi mengurangi sensasi nyeri pada menstruasi, (Khalesi bostani,dkk, 2019).

Tabel 4.
Kandungan Zat Gizi Teh *Chamomile* dalam 1 cangkir Teh:
Menurut (University Rochester 2023)

Kandungan Zat Gizi Teh <i>Chamomile</i>	Satuan	Jumlah
Kalsium	mg	4,74
Zat besi	mg	0,19
Magnesium	mg	2,37
Kalium	mg	21,33
Sodium	mg	2,37
Zinc	mg	0,09
Zat Tembaga	mg	0,04
Mangan	mg	0,1
Vitamin A	IU	47,4
Vitamin A	mg	47,4
Beta karoten	µg	28,44
Thiamin	mg	0,02
Energi	kcal	2,37
Karbohidrat	gr	0,47
Glukosa	gr	0
Folat	mg	2,37
Asam pantonat	mg	0,03

3. Khasiat Teh *Chamomile*

Bunga *Chamomile* atau minuman Teh *Chamomile* terbukti membantu mengurangi rasa nyeri berpengaruh secara signifikan pada nyeri haid/dismenorea dan pramenstruasi sindrom, nyeri perut bawah, pinggang, dan menetralkan rasa kemarahan serta lesu yang dirasakan oleh penderita (Goel, Maurya, 2019).

Bunga *Chamomile* dipercayai mempunyai kelebihan sebagai tanaman herbal yang dapat mencegah terbentuknya gas pada saluran pencernaan dan mendukung proses penghilangan gas itu, berperan sebagai pelindung terjadinya perut kembung. Bunga *chamomile* juga memiliki keunggulan antiemetik, antipasmodik dan banyak kelebihan akan zat sedative, penanganan dengan *chamomile* bermacam-macam masalah yang

berkaitan pada gastrointestinal sudah dikenal sejak dahulu (Yulilaniad, dkk 2019). Khasiat Teh Chamomile menurut Mollabashi et al, (2021)

- a. Sebagai anti inflamasi
- b. Sebagai Pengganti Obat Penenang
- c. Sebagai Pengendali Rasa Sakit
- d. Sebagai Obat Anti Cemas
- e. Penanganan Sulit Tidur
- f. Sebagai Pengurang Rasa Nyeri Menstruasi
- g. Pengendali Suasana Hati / Mood

4. Cara Menyajikan Teh *Chamomile*

- a. Bahan & Alat
 - 1) Air hangat 150ml
 - 2) Gelas dan sendok
 - 3) 1 Kantung teh celup Chamomile
- b. Cara Penyajian

Tuangkan air hangat sebanyak 150 ml kedalam gelas dan masukkan teh celup Chamomile lalu jika ingin sedikit manis tambahkan madu setengah sendok atau sesuai selera jika tidak menggunakan madu pun tidak masalah, disarankan untuk mengkonsumsi 2 kali dalam sehari sebelum menstruasi atau pada saat menstruasi .

5. Pengaruh Teh *Chamomile* Terhadap Dismenorea

Teh *Chamomile* adalah tumbuhan herbal yang dapat dipakai sebaai pengurang rasa nyeri pada saat sedang menstruasi didalam bunga Chamomile terdapat suatu zat yang dapat membantu meningkatkan kadar level *Hippurate* dan juga meningkatkan *kadar glissin* senyawa dalam tubuh yang berperan sebagai anti nyeri alami pada tubuh kita, dan juga kadar glissin yang membantu merigangkan kejang pada otot (Jenabi & Samira dkk 2010).

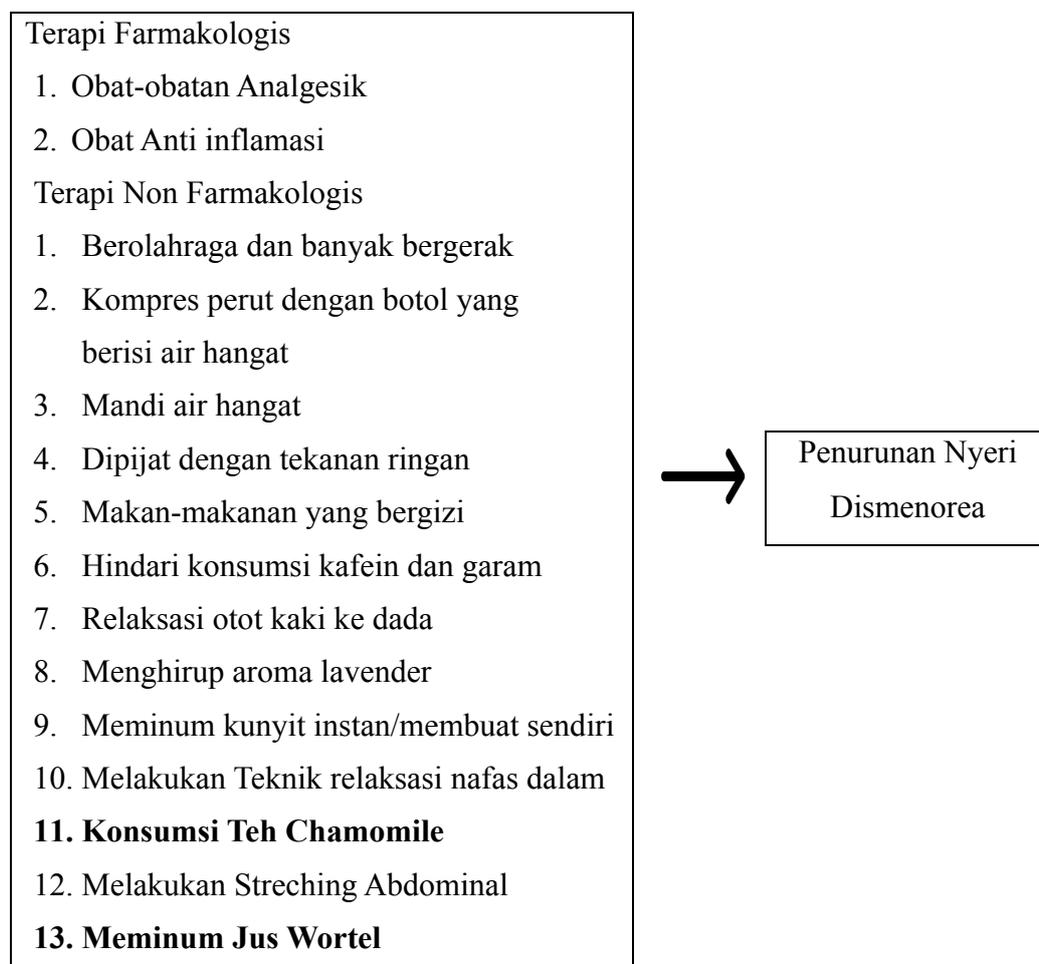
Ekstrak dalam Bunga

Chamomile sama efektifnya dengan Mefenamat Asam dalam hal Upaya menghilangkan rasa sakit dan mengatur emosi. Sebuah studi dari

Terapi Komplementer di Clinical Practice Journal bertujuan untuk membandingkan efeknya dari obat anti-inflamasi populer, ditemukan biasanya pada obat-obatan seperti ibuprofen dengan ekstrak kamomil untuk meredakan Premenstruasi syndrome dan dismenorea primer, (Khalesi bostani, dkk, 2019)

E. Kerangka Teori

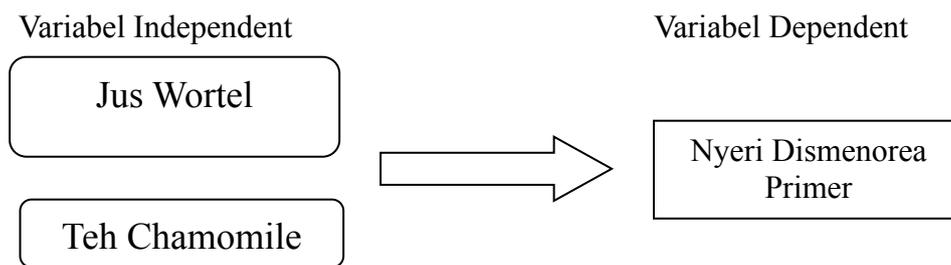
Kerangka teori merupakan kumpulan prinsip-prinsip yang menjadi dasar dari teori yang memengaruhi dalam pembahasan, yang berguna sebagai panduan langkah-langkah dan arah kerja serta membahas masalah yang akan diteliti (Notoatmodjo, 2014:82). Dalam penelitian ini, kerangka teori dapat ditemukan pada tabel berikut Sumber: Ernawati (2017).



Gambar 2. Kerangka Teori
 Sumber: Ernawati (2017)

F. Kerangka Konsep

Kerangka konsep penelitian adalah penjelasan dan representasi visual dari hubungan atau keterkaitan antara satu konsep dengan konsep lainnya, atau antara satu variabel dengan variabel lain dari permasalahan yang ingin diteliti (Notoatmodjo, 2018:83). Kerangka konsep dalam penelitian ini tersedia dalam gambar 4 :



Gambar 3. Kerangka Konsep

G. Hipotesis Penelitian

Hipotesis dalam suatu penelitian merupakan jawaban sementara yang menjadi dasar dugaan atau dalil sementara, yang akan diuji kebenarannya melalui penelitian tersebut (Notoatmodjo, 2018:84). Hipotesis memiliki peran penting sebagai panduan untuk pembuktian, sehingga hipotesis merupakan pernyataan yang harus diuji kebenarannya. Dalam konteks penelitian ini, hipotesisnya adalah.. “Ada perbedaan efektivitas antara pemberian Jus Wortel dan Teh Chamomile terhadap penurunan nyeri haid dismenorea Primer pada remaja putri”.

H. Variabel Penelitian

Pada dasarnya, variabel penelitian adalah karakteristik, sifat, atau ukuran yang dimiliki atau diperoleh oleh penelitian mengenai konsep penelitian tertentu. Variabel diklasifikasikan menjadi variabel independen dan variabel dependen berdasarkan hubungan fungsionalnya. Faktor terpengaruh atau yang dipengaruhi oleh faktor lain disebut variabel dependent. Sebaliknya, variabel independen adalah faktor yang mempengaruhi atau yang akan dipelajari manfaatnya, seperti bebas dan sebab. Notoatmodjo (2018), 103. Jus Wortel dan

Teh *Chamomile* adalah variabel independen dari penelitian ini. Nyeri Dismenorea Primer adalah variabel dependent dari penelitian ini..

I. Definisi Operasional

Definisi Operasional merupakan sebuah Batasan yang didalamnya terdapat variabel-variabel yang akan diteliti supaya variabel tersebut dapat diukur dengan cara menggunakan instrument atau alat ukur (Notoadmojo,2018).

Tabel 5.
Definisi Operasional

No.	Variabel	Definisi	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
1	Dismenorea Primer	Nyeri yang dirasakan pada saat menstruasi seperti rasa nyeri pada perut bagian bawah berupa kram ringan yang berakibat terganggunya aktivitas sehari-hari pada wanita.	Check List	Lembar kuesioner dengan Numeric Rating Scale (NRS)	Intensitas nyeri antara 0-10	Rasio
2	Jus Wortel	Suatu Teknik pengobatan herbal dengan cara mengkonsumsi atau meminum jus wortel sebanyak 150ml dua kali dalam sehari pada hari pertama dan kedua nyeri haid.	Check List	Lembar kuesioner	Diberikan Jus Wortel	Nominal
3	Teh Camomile	Suatu teknik pengobatan dengan cara diminum , 1 kantung teh celup chamomile yang diseduh dengan menggunakan air hangat 150ml dikonsumsi dua kali dalam sehari, pada hari pertama dan kedua nyeri haid.	Check List	Lembar kuesioner	Diberikan Teh Chamomile	Nominal