

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Penelitian Terdahulu

1. Lija Caesarina Simbolon, 2020. Fakultas Keperawatan Universitas Sumatra Utara yang berjudul “Hubungan Nyeri Haid dengan Aktivitas Belajar Mahasiswi Fakultas Universitas Sumatera Utara”. Dalam penyelesaian permasalahan diatas penulis menggunakan metode penelitian deskriptif korelasi dengan menggunakan pendekatan *cross sectional* yang bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan nyeri haid terhadap aktivitas belajar. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan *non- probability sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 127 mahasiswi. Analisa data diolah dalam uji statistik menggunakan Uji *Pearson Correlation*. Hasil Penelitian disimpulkan adanya Hubungan Nyeri haid dengan Aktivitas Belajar Mahasiswi Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara. Dengan hasil  $p = 0,001$  ( $0,05$ ) nilai  $r = 0,350$ .  $> 0,2260$  hasil penelitian ini disimpulkan adanya hubungan nyeri haid dengan aktivitas belajar
2. Hidayat, Pradini, 2020. Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Samarinda, Indonesia yang berjudul “Hubungan Nyeri Haid Dan Perilaku Tentang Penanganan *Dismenore* Dengan Aktivitas Belajar Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur Samarinda”. Jenis penelitian deskriptif korelatif. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif korelatif dengan pendekatan *cross sectional*, variabel dependen penelitian ini nyeri haid (*dismenore*), penelitian ini dilaksanakan pada mahasiswi UMKT sebanyak 220 orang,

didapatkan sampel dengan rumus *slovin* sebanyak 188 Analisis data yang digunakan adalah *Chi Square* .

3. Fadillah Umayah, 2020. Yang berjudul “Penanganan Nyeri Haid (*Dismenore*) Pada Mahasiswi di Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara”. Penelitian ini dilakukan pada mahasiwi di Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara. Sampel diambil dengan teknik purposive sampling dengan jumlah sampel 85 mahasiswi. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif. Hasil Penelitian ini menunjukkan bahwa Penanganan Nyeri Haid dengan cara non farmakologi yang dilakukan oleh Mahasiswi di Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara sebagian besar mengatasi nyeri haid dengan cara teknik relaksasi sebanyak 73 orang mahasiswi.

## **B. Landasan Teori**

### **1. Nyeri Haid**

Nyeri haid atau *dismenore* memberikan dampak ketidaknyamanan pada aktivitas sehari-hari. Pada setiap perempuan mengalami pengalaman menstruasi yang berbeda-beda, ada juga yang menimbulkan keluhan nyeri dan rasatidak nyaman pada saat mengalami *dismenore*. Dampak yang ditimbulkan pada remaja perempuan yang mengalami *dismenore* mereka merasa terganggu pada aktivitas sehari-hari, saat *dismenore* remaja mengalami keterbatasan selama beraktivitas (Putri, Yunus and Fanani, 2017). *Dismenore* merupakan masalah yang umum dialami perempuan, rasa nyeri merupakan perwujudan atau indikasi dari kontraksi otot rahim. Kontraksi selama menstruasi berfungsi untuk membantu pengeluaran

7

darah menstruasi dari dinding rahim, dampak dari kontraksi tersebut wanita akan merasakan nyeri selama proses tersebut. (Shafa, Triana and Haniyah, 2021). Intensitas *dismenore* dapat berubah-ubah baik dari waktu berlangsung, rasa sakit yang dirasakan. Nyeri yang dirasakan pada saat *dismenore* bervariasi muncul dengan waktu yang berbeda, dan bisa terjadi selama menstruasi berlangsung. Gejala yang ditimbulkan seperti pusing, muntah, kecemasan, kelelahan, kemalasan, nafsu makan berubah, nyeri otot dan sendi, migrain, sakit kepala (Fernández-Martínez *et al.*, 2020). Berdasarkan intensitas relatif nyeri, *dismenore* diklasifikasikan sebagai ringan, sedang, atau berat. Menurut *Multidimensional Scoring of Andersch and Milsom* mengklasifikasikan nyeri *dismenore* menjadi 3, yaitu :

a. *Dismenore* Ringan

Nyeri ini berlangsung sesaat tanpa adanya pembatasan aktivitas, tidak diperlukan penggunaan analgetik, tidak ada keluhan sistemik dan masih bias ditorelir.

b. *Dismenore* Sedang

Nyeri ini dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari, nyeri berlangsung selama 1-2 hari menyebar ke bagian perut bawah. Diperlukan penggunaan analgetik untuk menghilangkan rasa sakit.

c. *Dismenore* Berat

Nyeri ini membuat keterbatasan aktivitas dan adanya keluhan sistemik seperti muntah, pusing, sakit kepala, bahkan pingsan. Sehingga memerlukan istirahat dan pengobatan segera. Pada saat pembelajaran

menyebabkan rasa ketidaknyamanan pada aktivitas belajar, aktivitas sehari-hari sehingga berdampak pada ketidakhadiran siswa, bolos, malas, dan tidak bersemangat untuk aktivitas belajar (Setiawan *and* Lestari, 2018).

## 2. Patofisiologi

Peningkatan produksi *prostaglandin* dan pelepasannya (terutama PGF2a) dari *endometrium* selama menstruasi menyebabkan kontraksi uterus yang tidak terkoordinasi dan tidak teratur sehingga menimbulkan nyeri. Selama periode menstruasi, wanita yang mempunyai riwayat *dismenore* mempunyai tekanan *intrauteri* yang lebih tinggi dan memiliki kadar *prostaglandin* dua kali lebih banyak dalam darah (menstruasi) dibandingkan dengan wanita yang tidak mengalami nyeri. *Uterus* lebih sering berkontraksi dan tidak terkoordinasi atau tidak teratur. Akibat peningkatan aktivitas uterus yang abnormal tersebut, aliran darah menjadi berkurang sehingga terjadi *iskemia* atau *hipoksia uterus* yang menyebabkan timbulnya nyeri. Mekanisme nyeri lainnya disebabkan oleh *prostaglandin* (PGE2) dan hormon lain yang membuat saraf sensoris nyeri di *uterus* menjadi hipersensitif terhadap kerja *bradikinin* serta stimulus nyeri fisik dan kimiawi lainnya (Reeder & J., 2012)

## 3. Faktor-faktor yang mempengaruhi *Dismenore*

### a. Faktor Alergi

Teori ini dikemukakan setelah memperhatikan adanya asosiasi antara *dismenore* dengan *urtikaria*, *migraine*, atau asma *bronkhiale*.

### b. Faktor Usia

Semakin muda usia seseorang, ketahanan nyeri seseorang berkurang dimana hal ini akan meningkatkan nyeri saat *dismenore*. Nyeri haid timbul segerakan setelah menarche atau 1 tahun lebih sesudah haid pertama dapat dengan mudah ditemukan penyebabnya melalui pemeriksaan yang sederhana. Jika pada usia 40 tahun ke atas timbul gejala nyeri haid yang tidak pernah dialami, penting sekali baginya untuk memeriksakan diri

c. Olahraga

Berbagai jenis olahraga dapat mengurangi *dismenore*. Hal itu juga terlihat bahwa kejadian *dismenore* pada atlet lebih rendah, kemungkinan karena siklus yang *anovulasi* (tidak mengalami ovulasi). Akan tetapi, bukti untuk penjelasan itu masih kurang.

d. Riwayat keluarga

Pada keluarga mungkin dapat membantu untuk membedakan *endometriosis* dengan *dismenore* primer. Pada keluarga mempunyai riwayat nyeri pada saat menstruasi.

e. Status Gizi

Masalah gizi pada remaja timbul karena perilaku gizi yang salah, yaitu ketidakseimbangan antara konsumsi gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Faktor-faktor penyebab terjadinya *dismenore* belum semuanya diketahui, menurut (Guylaine Lefebvre *et al.*, 2005) terjadinya *dismenore* antara lain, faktor psikis, Indeks massa tubuh (IMT), riwayat keluarga, olahraga, usia *menarche*, siklus menstruasi.

#### 4. Perilaku Penanganan *Disminore*

Penanganan *dismenore* dapat dilakukan dengan mengurangi atau menghambat stimulus nyeri, agar tidak sampai keotak. Nyeri haid terjadi karena peningkatan prostaglandin dalam darah yang merangsang peningkatan kontraksi *uterus* sehingga terjadi penurunan aliran darah. Tindakan apapun yang dilakukan dalam mengatasi nyeri haid bertujuan untuk mengurangi ketegangan uterus melalui mekanisme fisiologis yaitu memperlancar pembuluh darah, menghambat sensasi nyeri dan memberikan kenyamanan pada individu (Kusmiyati, 2016).

Beberapa cara untuk mengurangi nyeri dapat dilakukan melalui upaya farmakologi dapat dilakukan dalam mengurangi rasa nyeri haid adalah *sedative* yang merupakan salah satu jenis obat untuk mengurangi kecemasan dan merangsang individu untuk tidur dan analgesik yaitu obat untuk menghilangkan nyeri dengan mencegah impuls saraf ke otak meliputi anti nyeri, relaksasi, dan aktivitas rileks. Beberapa jenis obat analgesik<sup>4</sup> yaitu *ibuprofen*, *ketoprofen*, *naproxen* dan obat antiinflamasi lainnya. Obat- obatan analgesik ini akan mengurangi produksi *prostaglandin* (Ernawati dkk, 2017). secara non farmakologi dapat melakukan *masase* yang merupakan pijatan lembut pada bagian tubuh yang mengalami nyeri dengan menggunakan tangan. Teknik ini dapat merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa endorphin yang merupakan pereda sakit alami sehingga akan menyebabkan relaksasi otot dan memberikan efek sedasi (Kusmiyati, 2012).

Melakukan kompres hangat merupakan tindakan mengompres dengan air panas yang bersuhu  $43-46^{\circ}$  *celcius* atau bisa juga dengan air hangat. Kompres hangat ini digunakan untuk meningkatkan aliran darah, menurunkan ketegangan otot dan mengurangi nyeri akibat *spasme* atau kekakuan (Kusmiyati, 2012) atau melakukan kompres dingin yang bertujuan untuk membatasi akumulasi pada jaringan tubuh, mengurangi ketegangan otot, memperlambat transmisi nyeri dan impuls-impuls lainnya melalui neuron sensorik (Kusmiyati, 2012). Melakukan teknik distraksi yang merupakan teknik pengalihan dari fokus perhatian terhadap nyeri ke stimulus yang lain. Salah satu teknik distraksi adalah dengan terapi musik klasik. Terapi musik klasik terbukti dapat menurunkan intensitas nyeri haid karena musik klasik menghasilkan gelombang alfa yang berperan menenangkan dan merangsang system *limbic* jaringan *neuron* otak, gelombang alfa berhubungan dengan kondisi pikiran yang rileks dan santai sehingga apabila individu mendengarkan music akan memfokuskan pikiran dan perhatiannya pada suara irama music yang didengarkannya sehingga focus perhatiannya terhadap stimulus nyeri berkurang (Yuliatun, Laily dkk, 2013).

Teknik senam *dismenore* adalah teknik yang efektif dalam mengurangi nyeri haid. Senam *dismenore* membantu melancarkan aliran darah pada otot sekitar Rahim sehingga rasa nyeri berkurang atau berdilatasi. Gerakan terdiri dari gerakan pelepasan dan peregangan otot. Biasa dilakukan berupa senam aerobic yang dilakukan tiga kali dalam seminggu pada waktu sore hari (Ningsih and Rahmah 2015).

Minyak Kayu Putih adalah minyak hasil penyulingan dari kayu putih (*Melaleuca leucadendra*) yang merupakan keluarga jambu (*Myrtaceae*). Minyak ini sangat mudah balita, bahkan orang dewasa. Minyak ini memiliki khasiat untuk menyembuhkan beragam penyakit membantu meringankan sakit perut, perut kembung, rasa mual. Minyak kayu putih yang diusapkan dalam permukaan kulit akan memberikan rasa hangat. Rasa hangat ini menyebabkan pelebaran pembuluh darah (*vasodilatasi*) sehingga meningkatkan sirkulasi darah, meredakan iskemia pada sel-sel miometrium, menurunkan kontraksi otot polos miometrium, meningkatkan relaksasi otot dan mengurangi nyeri akibat spasme atau kekakuan yang ada pada daerah yang dioleskan.

#### 5. Pencegahan

Pencegahan *dismenore* menurut (Anurogo, D & Wulandari, 2011) yaitu : menghindari stres, miliki pola makan yang teratur dengan asupan gizi yang memadai, memenuhi standar 2 sehat 5 sempurna, hindari makanan yang cenderung asam dan pedas saat menjelang haid, istirahat yang cukup, menjaga kondisi agar tidak terlalu lelah, dan tidak menguras energi yang berlebihan , tidur yang cukup sesuai standar keperluan masing-masing 6-8 jam dalam sehari, lakukan olahraga secara ringan (Anurogo, D & Wulandari, 2011).

#### 6. Aktivitas Belajar

Menurut (Rintayati & Putro, 2012), aktivitas belajar adalah usaha meningkatkan prestasi dalam belajar yang melibatkan fisik dan mental yang terdiri atas aktivitas visual, oral, mendengarkan, menulis, menggambar,



motorik dan aktivitas emosional. Aktivitas belajar merupakan suatu kegiatan yang ada dalam sebuah proses belajar, didalamnya sudah termasuk kegiatan atau aktivitas fisik maupun psikis (Rohmat, 2013). Aktivitas belajar merupakan salah satu kegiatan untuk mencapai suatu keberhasilan belajar. Kegiatan yang termasuk didalamnya adalah mendengarkan penjelasan, berdiskusi, bertanya, menjawab pertanyaan, mengerjakan dan bertanggung jawab akan tugas dan lain-lain (Setiawan & Lestari, 2018). Dalam KBBI, aktivitas diartikan sebagai sebuah keaktifan atau kegiatan sedangkan belajar adalah usaha memperoleh suatu kepandaian atau ilmu. Sehingga aktivitas belajar dapat diartikan sebagai sebuah keaktifan seseorang dalam berusaha memperoleh kepandaian atau ilmu.

