

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI

#### A. Tinjauan Pustaka

##### 1. Dismenore

###### a. Pengertian

Dismenore atau nyeri kram menstruasi adalah keluhan nyeri yang dapat terjadi pada Wanita mulai dari yang ringan sampai dengan yang berat. Keparahan dismenore berhubungan langsung dengan jumlah lama menstruasi dan darah menstruasi. Kram berasal dari kontraksi otot Rahim yang sangat intens saat mengeluarkan darah menstruasi dari dalam Rahim. Dismenore adalah keluhan ginekologi yang diakibatkan oleh ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga menyebabkan timbulnya nyeri, biasanya disebabkan oleh usia remaja umur 17-22 tahun (charu, 2022)

###### b. Klasifikasi

Secara klinis, dismenore dibagi menjadi dua kategori: dismenore primer dan dismenore sekunder menurut (charu, 2022)

###### a. Dismenore Primer

Dismenore primer adalah nyeri menstruasi yang tidak ada kelainan pada alat-alat genital. Dismenore primer terjadi pada waktu setelah menarche biasanya setelah 12 bulan atau lebih. Nyeri dismenore muncul Ketika mengalami menstruasi pertama dan berlangsung hingga beberapa jam.

###### b. Dismenore Sekunder

Dismenore sekunder adalah nyeri menstruasi yang terjadi akibat kelainan anatomis genitalis. Umumnya dismenore sekunder tidak terbatas pada menstruasi, kurang berhubungan dengan nyeri menstruasi pertama yang terjadi pada Perempuan yang lebih tua (30-40 tahun) dan dapat disertai dengan gejala dispereunia, kemandulan dan perdarahan yang abnormal (charu, 2022)

**c. Etiologi**

Dismenore adalah prostaglandin F2-Alpha yang menstimulasi kontraksi pada uterus, sedangkan pada prostaglandin E bisa menghambat pada uterus. Perempuan dengan dismenore didapatkan kadar prostaglandin lebih tinggi dibandingkan dengan Perempuan yang tidak mengalami prostaglandin. Peningkatan kadar prostaglandin tertinggi saat menstruasi terjadi pada 48 jam pertama, hal ini awal munculnya keluhan nyeri dismenore (Sarwono, 2014)

**d. Manifestasi Klinis**

Dismenore menyebabkan nyeri pada perut bagian bawah, yang bisa menjalar ke punggung bagian bawah dan tungkai. Nyeri yang dirasakan seperti kram dengan nyeri hilang timbul atau nyeri yang terus menerus. Nyeri timbul biasanya terjadi Ketika sebelum atau selama menstruasi, dalam waktu 24 jam dan setelah 2 hari akan menghilang. Dismenore primer biasanya terjadi timbul rasa nyeri pada bagian abdomen bawah. Dismenore biasanya diikuti dengan keluhan mual, muntah diare, nyeri kepala, dan kelaianan. Dismenore sekunder dilakukan pemeriksaan curiga ada kelaianan yang disebabkan pada panggul atau penyakit bawaan (Sarwono, 2014.)

**e. Pencegahan**

Pencegahan dismenore dapat dilakukan dengan cara olahraga dan Latihan ligament sekitar rongga panggul agar aliran darah dirongga panggul lancar. Memperbaiki pola makan dengan mengkonsumsi banyak makanan sehat seperti sayur, buah, kacang-kacangan ataupun ikan laut, banyak melakukan aktifitas fisik sehari-hari dan menghindari stress (Setyowati, 2018)

**f. Pengobatan**

Pengobatan dismenore dapat diatasi dengan menggunakan obat analgetik dan non narkotik. Obat yang digunakan untuk dismenore adalah obat anti inflamasi nonsteroid bertujuan untuk menekan jumlah darah yang keluar dan ibu profen untuk mengurangi dismenore. Pemberian. Selain itu untuk meredakan nyeri menstruasi dapat

menggunakan terapi nonfarmakologi adalah dengan mengonsumsi makanan yang berserat dan mengurangi makanan yang mengandung garam dan kafein (Nurhayati, 2022.)

**g. Faktor-faktor kejadian dismenorea**

Faktor risiko menurut Abdul (2022) dismenore antara lain :

**1) Usia Menarche**

Faktor yang mempengaruhi dismenore yaitu usia menarche, menstruasi pertama bisa terjadi rentang usia 12 tahun atau pada masa awal remaja sebelum memasuki usia reproduksi. Usia menarche yang terlalu dini dapat menyebabkan paparan hormone esterogen pada tubuh menjadi lebih cepat.

**2) Siklus Menstruasi**

Menstruasi normal berhubungan dengan kematangan dari sistem neuroendokrin, jika proses tersebut terganggu maka menarche dan siklus menstruasi bisa menyebabkan tidak teratur siklus menstruasi idealnya teratur setiap bulannya dengan rentan waktu antara 21-35 hari setiap kali periode menstruasi.

**3) Aktivitas Fisik**

Dismenore akan meningkat dengan kurangnya berolahraga sehingga Ketika terjadi dismenore oksigen tidak dapat tersalurkan dengan baik ke pembuluh darah di organ reproduksinya saat terjadi vasokonstriksi sehingga menyebabkan timbulnya rasa nyeri.

**4) Riwayat Keluarga**

Riwayat keluarga merupakan Riwayat penyakit medis yang dialami oleh keluarga dimasa lalu. Riwayat keluarga merupakan salah satu faktor risiko terjadinya dismenore (charu, 2022)

**2. Aktivitas Fisik**

**a. Pengertian aktivitas fisik**

Aktivitas fisik adalah suatu gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi dan aktivitas yang dilakukan pada saat bekerja, bermain ataupun saat melakukan

pekerjaan rumah, berpergian dan rekreasi. Aktivitas fisik bertujuan untuk memperbaiki dan mempertahankan satu ataupun lebih komponen kebugaran fisik. Melakukan aktivitas fisik dapat membantu pengeluaran endorphine yang dapat memberikan rasa nyaman bagi seseorang serta dapat menghasilkan analgesik non spesifik dalam jangka yang pendek untuk mengurangi rasa nyeri (charu, 2022).

Aktivitas fisik adalah Gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot yang mengeluarkan energi, kurangnya aktivitas fisik merupakan faktor risiko independent untuk penyakit kronis, dan secara keseluruhan diperkirakan dapat menyebabkan kematian.

#### **b. Klasifikasi Aktifitas Fisik**

Menurut Doty (2014) aktivitas fisik dapat digolongkan menjadi tiga tingkatan yang sesuai dengan remaja yaitu :

##### **1) Aktivitas ringan**

Memerlukan sedikit tenaga dan tidak menyebabkan perubahan pada pernafasan ataupun ketahanan, misalnya jalan kaki, mencuci baju, belajar, menonton tv dan lain-lain. Kegiatan aktivitas ringan yang dilakukan oleh remaja ataupun mahasiswa yang dilakukan hanya sebatas aktivitas ringan.

##### **2) Aktivitas Sedang**

Aktivitas sedang adalah aktivitas yang membutuhkan tenaga yang intens secara terus menerus yang menyebabkan gerakan otot berirama atau kelenturan, misalnya berolahraga, mengerjakan tugas.

##### **3) Aktivitas Berat**

Aktivitas berat adalah aktivitas yang membutuhkan banyak energi dan kekuatan yang membuat keringat keluar, misalnya berolahraga. Kegiatan ini sering dilakukan mahasiswa untuk meluangkan waktunya ataupun menyalurkan hobinya.

### **c. Manfaat Aktivitas Fisik**

Manfaat aktivitas fisik dapat memberikan kesehatan pada tubuh yaitu dengan cara melakukan aktivitas fisik seperti olahraga yang rutin antara lain :

- 1) Meningkatkan aliran darah
- 2) Mengurangi stress
- 3) Mengurangi rasa lelah dan mood depresi

### **d. Faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik**

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi aktivitas fisik adalah dipengaruhi oleh faktor baik faktor lingkungan maupun faktor individual. Secara lingkungan faktor sosial ekonomi juga dapat mempengaruhi aktivitas fisik. Pada masyarakat yang memiliki sosial ekonomi rendah akan memiliki waktu luang sedikit dibandingkan dengan Masyarakat yang mempunyai sosial ekonomi relative baik.

### **e. Hubungan aktivitas fisik dengan dismenore**

Hubungan aktivitas fisik dengan dismenore dapat menyebabkan menstruasi dengan Tingkat berat nyeri berat pada seseorang yang dapat membuat merasa lemah dan tidak berdaya. Mengganggu aktivitas fisik sehari-hari juga dapat menyebabkan tekanan psikologis, yang menjadikan salah satu alasan paling umum pada Wanita tidak berpartisipasi dalam olahraga dan aktivitas seperti halnya disekolah. Menurut Haryadi (2018) menjelaskan bahwa faktor-faktor yang berhubungan dengan keluhan pada mahasiswa semester tujuh di Universitas Jendral Sudirman menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat mempengaruhi dismenore.

## **3. Lama Menstruasi**

### **a. Pengertian**

Lama menstruasi adalah jarak antara mulainya tanggal menstruasi sampai pada menstruasi berhenti. Lamanya menstruasi dikatakan normal jika kurang dari 3 hari dan tidak lebih dari 8 hari.

Siklus menstruasi idealnya setiap bulanya dengan rentang waktu 21-35 hari setiap kali periode menstruasi (Sarwono, 2014)

Lama menstruasi biasanya antara 3-5 hari, ada yang 1-2 hari diikuti darah sedikit-sedikit kemudian ada yang 7-8 hari. Pada setiap Wanita biasanya mengalami menstruasi setiap bulannya, jumlah darah yang dikeluarkan rata-rata  $\pm 16\text{cc}$ , bila lebih dari 80cc bersifat patologik.

## **b. Gangguan Lama Menstruasi**

**Menurut Sarwono (2014) gangguan lama menstruasi**

antara lain :

### **1) *Hipermenora***

*Hipermenora* adalah perdarahan menstruasi yang lebih banyak dari normal atau lebih lama dari normal (lebih dari 8 hari). Kelainan ini biasanya terjadi pada kondisi dalam uterus yang lebih luas dari biasanya dengan kontraktilitas yang terganggu, polip endometrium pada waktu menstruasi.

### **2) *Hipomenorea***

*Hipomenorea* adalah perdarahan menstruasi yang lebih pendek atau kurang dari biasanya yang berlangsung selama kurang dari 3 hari yang disebabkan terletak pada konsitusi penderita, pada gangguan endokrin dan lain-lain.

## **c. Faktor yang mempengaruhi lama menstruasi**

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi lama menstruasi (verawaty, 2018)

### **1) Stress**

Stress dapat menyebabkan perubahan dalam tubuh, khususnya pada sistem syaraf melalui perubahan hormon reproduksi. Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Kurniasari et al (2018) mengatakan sebanyak 65,2 yang mengalami stress.

## 2) Aktivitas fisik

Aktivitas fisik ringan, sedang, ataupun berat dapat mempengaruhi lamanya menstruasi yang dapat mempengaruhi kerja hipotalamus. Menurut Hidayatul et al (2020) menyatakan bahwa Sebagian besar hasil aktivitas fisik sebanyak 51,3% dengan menggunakan uji *chi square*.

## 3) Ketidakseimbangan Hormon

Ketidakseimbangan hormon dapat mempengaruhi siklus menstruasi bisa kerja hormon ovarium tidak seimbang

### d. Hubungan lama menstruasi dengan dismenore

Hubungan lama menstruasi dengan kejadian dismenore bahwa menstruasi dapat mempengaruhi kejadian dismenore yakni > 7 hari lebih rentang mengalami dismenore pada remaja yang disebabkan oleh berat badan yang rendah yang berpengaruh terhadap sel lemak dalam tubuh untuk memproduksi hormon estrogen. Hal ini bahwa ada hubungan antara yang bermakna antara lama menstruasi dengan kejadian dismenore pada siswi MA Nurul Hikmah Cintamanis Baru tahun 2023 dengan *p value* = 0,002 (Sulfianti et al, 2021).

## 4. Mahasiswi

### 1) Pengertian Mahasiswi

Mahasiswa adalah status yang dipandang oleh seseorang dengan hubungan perguruan tinggi yang dapat diharapkan menjadi calon-calon yang intelektual. Menurut penelitian Sarwa dan Apriani (2014) menyebutkan berdasarkan usianya, mahasiswa tergolong kedalam usia remaja akhir

### 2) Aktivitas Mahasiswi

Aktivitas mahasiswi adalah tugasnya belajar, disisi lain mahasiswi juga memiliki aktivitas lainnya diluar waktu belajarnya dan memiliki banyak waktu luang diluar batas jadwal belajar mereka seperti berkumpul dengan teman ataupun keluarganya. Kegiatan

mahasiswi merupakan wadah bagi mahasiswi sebagai motivasi pribadi, kompetensi, minat, bakat yang dimiliki mahasiswi

### 3) Mahasiswi dengan dismenore

Mahasiswi yang mengalami gangguan dalam aktivitas belajarnya disebabkan karena dismenore yang dirasakan dalam proses belajar. Dismenore dapat menyebabkan mahasiswi sulit berkonsentrasi karena mengalami ketidaknyamanan yang dirasakan. Ketika mengalami dismenore. Menurut penelitian Putra *et al* (2018) menyebutkan bahwa dismenore yang disebabkan dapat mempengaruhi aktivitas belajar pada mahasiswi yaitu konsentrasi dalam menerima Pelajaran dikelas maupun ketika ujian berlangsung bahkan nyeri yang semakin meningkat dapat menyebabkan ketidakhadiran pada mahasiswi dalam proses perkuliahan berlangsung yang dapat mempengaruhi prestasi belajarnya.

### 4) Remaja akhir

#### a. Pengertian

Masa remaja merupakan suatu fase tumbuh kembang yang dinamis dalam kehidupan seorang individual. Masa ini merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Berdasarkan Batasan remaja, remaja akhir ialah usia 17-22 tahun yang Dimana merupakan masa remaja menuju dewasa.

#### b. Masa Pubertas

Masa pubertas merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Pubertas merupakan masa periode dimana seseorang telah mencapai kematangan seksual yang ditandai dengan datangnya menstruasi tiap bulannya.

#### c. Ciri-ciri perkembangan remaja akhir

Perubahan fisik yang terjadi pada remaja akhir menurut Sarwono (2014)

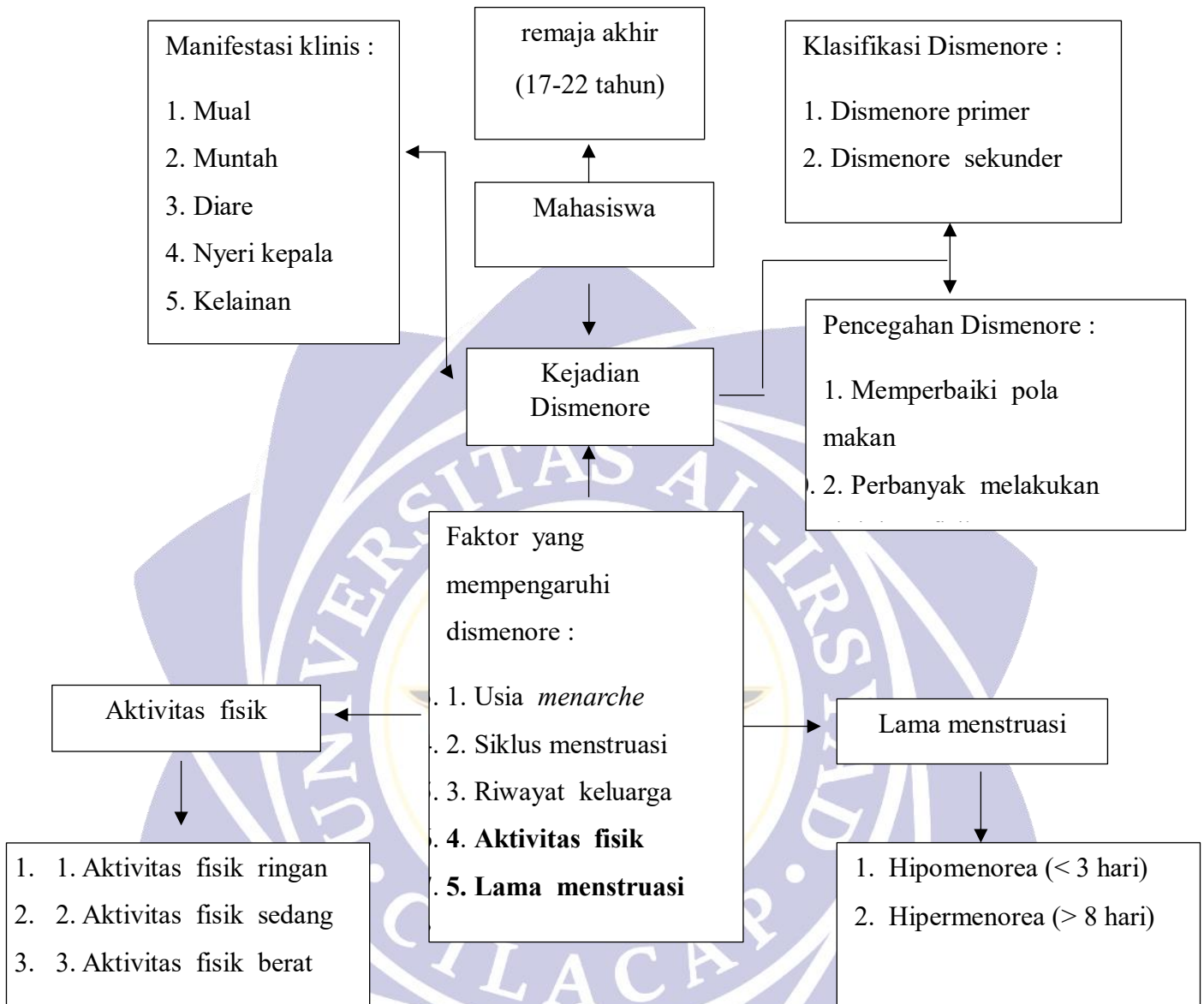
- 1) Pinggul menjadi besar dan membulat terjadi karena hormon dan besarnya kelenjar susu sehingga payudara lebih besar dan bulat



- 2) Pinggul menjadi besar yang diakibatkan oleh besarnya tulang pinggul dan berkembangnya lemak dibawah kulit.
- 3) Menstruasi adalah perdarahan secara periodik dan siklik dari uterus.
- 4) Tumbuh bulu ketiak



## Kerangka Teori



Bagan 2.1 Kerangka teori

Sumber :

(Abdul, 2022 ; Sarwono, 2014 ; Setyowati, 2018 )

