

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Tinjauan Pustaka

2.1.1 Konsep Remaja

2.1.1.1 Definisi Masa Remaja

Batasan umur remaja menurut WHO adalah pada rentang usia 10-19 tahun. Sedangkan menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja merupakan penduduk yang berusia 10-18 tahun. Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) mendeskripsikan rentang umur remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah. Remaja didefinisikan sebagai individu yang berkembang awal mula dia memperlihatkan ciri seksual sekundernya sampai saat dia mendapatkan maturitas seksual (Ani *et al.*, 2022).

Remaja dalam beberapa istilah lain disebut *puberteit*, *adolescence*, dan *youth*. Dalam bahasa latin, remaja dikenal dengan kata *adolescere* dan dalam bahasa inggris *adolescence* yang berarti tumbuh menuju kematangan. Masa remaja adalah fase perubahan dalam diri manusia yang pesat. Masa remaja terbagi menjadi tiga, yaitu remaja awal, remaja tengah dan remaja akhir (Wirenviona dan Riris, 2020).

2.1.1.2 Remaja Awal (11-13 tahun/*early adolescence*)

Remaja merasa lebih dekat dengan teman sebaya dan bersifat egosentris serta ingin bebas. Kematangan seksual antara remaja laki-laki dan perempuan terjadi pada usia yang berbeda. Coleman dan Henry (1990) dan Walton (1994) mengatakan bahwa kematangan seksual pada remaja laki-laki biasanya terjadi pada usia 10-13,5 tahun, sedangkan remaja perempuan 9-15 tahun (Notoatmodjo, 2010).

Pada tahap awal ini remaja lebih banyak memperhatikan keadaan tubuhnya secara seksual ditandai dengan terjadinya peningkatan ketertarikan pada anatomi seksual. Selain itu ia akan merasa cemas dan timbul banyak pertanyaan mengenai perubahan alat kelamin dan ukurannya (Wireviona dan Riris, 2020).

2.1.1.3 Remaja Pertengahan (14-17 tahun/*middle adolescence*)

Bentuk fisik makin sempurna pada masa remaja tengah. Hal yang terjadi yaitu mencari identitas diri, timbul keinginan untuk berkencan dengan lawan jenis, dan berkhayal tentang aktivitas seks. Perkembangan intelektual semakin baik dengan mengetahui dan mengeksplor kemampuan diri. Selain itu, remaja akan merasakan jiwa sosial yang mulai tinggi, seperti keinginan untuk menolong orang lain dan belajar untuk bertanggung jawab (Wireviona dan Riris, 2020).

Remaja pada masa ini cenderung berperilaku agresif ditandai emosi yang berlebihan dalam merespons suatu kejadian. Faktor perilaku agresif pada remaja umumnya dipengaruhi oleh faktor luar, seperti orangtua, teman, dan lingkungan sekitar. Ia berperilaku agresif akibat menolak diperlakukan seperti anak-anak dan berharap memperoleh kebebasan emosional dari orang tua (Wireviona dan Riris, 2020).

2.1.1.4 Remaja Akhir (18-21 tahun/*late adolescence*)

Remaja akhir disebut dewasa muda karena mulai meninggalkan dunia kanak-kanak. Kumalasari (2012) menjelaskan bahwa transisi dalam nilai-nilai moral pada remaja dimulai dengan meninggalkan nilai-nilai yang dianutnya menuju nilai-nilai yang dianut orang dewasa. Remaja lebih selektif dalam mencari teman sebaya, mempunyai citra tubuh (*body image*) terhadap dirinya sendiri, dapat mewujudkan rasa cinta, dan belajar menyesuaikan diri dengan norma-norma yang berlaku. Remaja akan mulai merasakan beban tanggung jawab dalam mencari

pendidikan yang baik atau pekerjaan yang lebih mapan (Wirenviona dan Riris, 2020).

2.1.1.5 Perubahan Fisik pada Remaja

Pematangan fisik terutama pada fungsi seksual ditandai dengan menstruasi pada remaja perempuan dan mimpi basah pada remaja laki-laki. Remaja mengalami perubahan fisik akibat munculnya ciri-ciri seks sekunder yang begitu menonjol. Pertumbuhan dan perkembangan fisik remaja dapat optimal dengan pemenuhan gizi yang cukup. Remaja harus mendapat perhatian cukup dari orang tua agar tidak menimbulkan efek yang dapat berakibat kurangnya penerimaan sosial (Wirenviona dan Riris, 2020).

Ciri-ciri seks sekunder pada remaja perempuan diantaranya pinggul dan pantat membesar, kulit lebih halus, serta tinggi dan berat badan bertambah. Selain itu perkembangan payudara sudah dimulai biasanya paling muda usia 8-10 tahun. Kelenjar keringat aktif ditandai keringat bertambah banyak. Rambut pada ketiak dan alat kelamin juga mulai tumbuh (Wirenviona dan Riris, 2020).

2.1.2 Menstruasi

Masa pubertas ditandai dengan munculnya menstruasi pertama (*menarche*), yaitu menstruasi awal pada remaja putri sebelum memasuki masa reproduksi (Ani, *et al*, 2022). Menstruasi adalah kondisi fisiologi yang normal dan dapat diprediksi prosesnya, dimana lapisan dalam rahim (*endometrium*) dikeluarkan oleh tubuh. Menstruasi merupakan perdarahan periodik sebagai bagian integral dari fungsional biologis wanita sepanjang siklus kehidupannya. Perdarahan haid merupakan hasil interaksi kompleks yang melibatkan sistem hormon dengan organ tubuh, yaitu hipotalamus, hipofisis ovarium dan uterus (Prawirohardjo, 2010 dalam Sari *et al.*, 2022).

Menstruasi memiliki efek pada anak perempuan dan wanita, termasuk masalah emosional dan citra diri. Usia rata-rata *menarche* (awal menstruasi pada wanita) di Amerika Serikat adalah 12,8 tahun dengan kisaran antara 8 dan 18. Usia *menarche* dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain : Genetika (faktor terpenting), lokasi geografis, nutrisi, berat badan, kesehatan umum, faktor psikologis, ras, sosial ekonomi (Sari *et al*, 2022).

Tabel 2.1
Menstruasi (Blackburn, 2016 dalam Sari *et al*, 2022)

Menarche (Usia rata-rata)	
Kulit Putih	12,55 tahun
Kulit Hitam	12,06 tahun
Orang hispanic	12,25 tahun
Panjang siklus menstruasi	
Tahun pertama menstruasi	32,2 hari (kisaran 20-60 hari)
Panjang siklus menstruasi yang khas selama tahun-tahun, <i>menarche</i> dan menopause	21-45 hari
Lama menstruasi	
Tahun pertama	2-7 hari
Setelah tahun pertama	4-6 hari (kurang dari 2 atau lebih dari 8 dianggap tidak normal)
Jumlah cairan menstruasi	20-80 ml (hari kedua terberat)

Siklus menstruasi dihasilkan oleh fungsi hipotalamus-hipofisis-ovarium axis dan hormon yang teratur, tepat yang menyebabkan terjadinya ovulasi. Jika konsepsi tidak terjadi, akan mengalami menstruasi (Ricci, 2017 dalam Sari *et al*, 2022). Siklus menstruasi normal adalah 21 hari sampai 35 hari. Lama menstruasi berkisar antara 3-7 hari. Pada remaja biasanya siklus menstruasi belum stabil karena

pengaruh hormonal. Darah menstruasi yang keluar kurang lebih 10 hingga 80 ml perhari (Ani *et al.*, 2022). Proses menstruasi meliputi empat fase :

1) Fase menstruasi

Merupakan fase penurunan hormon progesteron dan keluarnya darah menstruasi. Pada fase ini beberapa perempuan merasakan lemas

2) Fase folikular

Pada fase ini terjadi peningkatan hormon estrogen. Kelenjar hipofisia melepaskan hormon *Follicle Stimulating Hormone* (FSH), yaitu hormon yang memproduksi folikel pada indung telur hingga matang

3) Fase ovulasi

Merupakan dimana hormon estrogen naik dan hormon luteinizing pada sel telur yang telah matang akan melepaskan menuju tuba fallopi dan mampu hidup selama 12 sampai 24 jam

4) Fase luteal

Merupakan fase terbentuknya korpus luteum dari folikel yang telah dilepaskan sel telur, yang kemudian memproduksi hormon progesteron.

Adakalanya sebelum terjadi menstruasi, muncul sindrom pramenstruasi. Sindrom pramenstruasi adalah gabungan gejala yang muncul sebelum menstruasi dan menghilang pada saat menstruasi. Gejala-gejala tersebut misalnya payudara terasa nyeri, muncul jerawat, sakit kepala, migrain, pegal dan nyeri, nafsu makan berlebihan dan lain-lain. Menstruasi merupakan penanda kematangan organ seksual pada remaja putri. Walaupun menstruasi sebagai hal fisiologis yang terjadi pada

remaja putri, hal ini dapat menjadi masalah jika tidak diketahui penatalaksananya (Ani., *et al*,2022).

2.1.3 Dismenore

2.1.3.1 Definisi *Dismenore*

Dismenore bisa diartikan sebagai kram otot pada saat haid ataupun nyeri dikala haid atau menjelang haid. Biasanya nyeri haid terjalin pada bagian perut dasar, namun bisa menyebar sampai ke punggung bagian dasar, pinggang, panggul, paha atas sampai bagian betis, nyeri bisa diiringi dengan kram otot perut yang akut. Terdapatnya kram otot itu berawal dari kontraksi otot rahim yang amat intens dikala menghasilkan darah haid dari dalam rahim yang kemudian setelah itu menimbulkan otot-otot menegang serta memunculkan kram otot ataupun rasa sakit yang berbentuk nyeri (Ani *et al.*, 2022).

Dismenore menjadi permasalahan untuk para perempuan sebab rasa tidak nyaman serta tidak aman pada perut bagian dasar yang bisa mengganggu kegiatan tiap hari (Soderman., *et al dalam* Ani *et al.*, 2022). Mayoritas dari perempuan mengalami tingkatan nyeri yang berbeda-beda. *Dismenore* ialah merupakan suatu pertanda, bukan suatu penyakit. Sebutan *Dismenore* lazim digunakan dalam menyebutkan nyeri pada saat datang bulan yang lumayan berat. Dalam situasi ini penderita wajib menyembuhkan nyeri tersebut dengan analgesik ataupun periksakan diri ke dokter serta memperoleh penindakan, pemeliharaan, ataupun, ataupun penyembuhan yang pas.

Dismenore berat merupakan nyeri datang bulan yang diiringi mual, muntah, berak air, pusing, nyeri kepala, serta seringkali pingsan. Umumnya rasa nyeri pada saat haid dapat mereda ataupun hilang dengan sendirinya (Soderman *et al.*, 2019 *dalam* Ani *et al.*, 2022). Menurut Hu *et al.*, (2019) nyeri haid yang sedemikian

hebatnya akan mengganggu kegiatan setiap harinya sehingga memerlukan waktu untuk istirahat bagi perempuan yang menderita *Dismenore* (Ani *et al.*, 2022).

2.1.3.2 Klasifikasi *Dismenore*

Secara klinis *Dismenore* terbagi menjadi 2 yaitu *Dismenore* primer (elementer, esensial, idiopatik) dan *Dismenore* sekunder (ekstrinsik, yang didapat, *acquired*) (Hu *et al.*, 2020 dalam Ani *et al.*, 2020).

1) *Dismenore* Primer

Kram haid primer diakibatkan oleh adanya kontraksi otot rahim yang amat intens, yang dimaksudkan untuk membebaskan lapisan dinding rahim yang tidak dibutuhkan lagi. *Dismenore* primer diakibatkan oleh zat kimia natural yang dibuat oleh sel-sel lapisan dinding rahim yang disebut dengan *prostaglandin*. *Prostaglandin* akan memicu otot-otot halus dinding rahim untuk berkontraksi. Umumnya pada hari awal haid kandungan *prostaglandin* amat besar (Ani *et al.*, 2022).

Dismenore primer adalah nyeri menstruasi yang dirasakan tanpa adanya kelainan pada alat reproduksi. Dengan kata lain *Dismenore* primer adalah rasa nyeri yang biasa dirasakan oleh perempuan saat mengalami haid. Rasa nyeri ini biasanya terjadi setelah 12 bulan lebih atau lebih, dimulai sejak haid yang pertama. Bahkan ada sebagian perempuan yang selalu merasakan nyeri setiap menstruasi datang (Laila, 2011 dalam Erina, 2021).

Dismenore primer terjadi segera setelah menstruasi hari pertama dan pada umumnya berlangsung selama 48-72 jam, seringkali dimulai beberapa jam sebelum atau satu detik setelah menstruasi. Tidak hanya itu, ada nyeri perut atau nyeri yang mirip saat melahirkan dan hal ini sering dijumpai pada pemeriksaan rutin tulang panggul atau pada rektum (Hu *et al.*, 2020 dalam Ani *et al.*, 2022).

Pada hari kedua serta berikutnya, lapisan dinding rahim akan terlepas dan kandungan *prostaglandin* berkurang, rasa sakit dan nyeri akan turun bersamaan dengan kandungan *prostaglandin* yang menurun. *Dismenore* primer terjadi pada waktu sehabis menarche umumnya setelah 12 bulan ataupun lebih oleh sebab daur datang bulan pada bulan awal sehabis menarche biasanya bersifat anovulatoir yang tidak diiringi dengan rasa nyeri (Hu *et al.*, 2020 dalam Ani *et al.*, 2022).

2) *Dismenore* Sekunder

Dismenore sekunder (ekstrinsik, yang didapat, *acquired*) diakibatkan oleh kelainan ginekologik (endometritis, adenomiosis, serta lain-lain). Serta pula sebab penggunaan IUD. *Dismenore* sekunder kerap kali mulai timbul pada umur 20 tahun lebih. Jenis nyeri nyaris sama dengan *Dismenore* primer, tetapi lama nyeri bisa melampaui rentang waktu haid serta bisa pula terjadi dikala tidak haid (Hu *et al.*, 2020 dalam Ani, 2022).

2.1.3.3 Etiologi *Dismenore*

Secara umum, nyeri haid timbul dari dampak kontraksi disritmik miometrium yang menunjukkan sesuatu pertanda ataupun lebih, mulai dari perih yang ringan hingga berat di perut bagian dasar, pantat, serta nyeri spasmodik di bagian paha. Menurut (Hu *et al.*, 2020 dalam Ani *et al.*, 2022) berikut adalah penyebab nyeri haid berdasarkan klasifikasinya.

1) Aspek endokrin

Rendahnya kandungan *progesteron* pada akhir tahap corpus luteum. Hormon *progesteron* membatasi ataupun menghindari kontraktilitas kandungan, sebaliknya hormon *estrogen* memicu kontraktilitas kandungan. Di bagian lain, endometrium dalam tahap sekresi memproduksi *prostaglandin* F₂ alhasil menimbulkan kontraksi otot-otot polos. Bila kandungan *prostaglandin* yang

berlebihan mengalir dalam peredaran darah sehingga tidak hanya *Dismenore*, tetapi bisa juga menyebabkan *nausea* (mual), muntah, diare, flushing (respons involunter tidak terkontrol) dari sistem darah yang mengakibatkan pelebaran pembuluh kapiler kulit, bisa berbentuk warna kemerahan ataupun sensasi panas.

2) Aspek organik

Kelainan organik yang diartikan ialah semacam retrofleksia uterus (kelainan posisi - arah anatomis rahim), hipoplasia uterus (perkembangan rahim yang tidak komplet), hambatan kanalis servikalis (penyumbat saluran jalan lahir), mioma submukosa bertangkai (tumor jinak yang terdiri dari jaringan otot), serta polip endometrium.

3) Aspek kejiwaan ataupun psikis

Pada perempuan yang dengan carapenuh emosi tidak stabil, terlebih bila tidak menemukan pencerahan yang bagus mengenai proses haid, sehingga akan mudah timbul *Dismenore*. Contoh gangguan psikis adalah semacam rasa bersalah, kekhawatiran intim, khawatir hamil, konflik dan masalah jenis kelaminnya, dan imaturitas (belum mencapai kematangan).

4) Aspek konstitusi

Aspek konstitusi ialah semacam anemia serta penyakit akut juga bisa mempengaruhi munculnya *Dismenore*.

5) Aspek alergi

Filosofi ini dikemukakan sehabis mencermati terdapatnya federasi antara hipermenore dengan urtikaria, sakit kepala sebelah ataupun sesak nafas bronkele.

2.1.3.4 Penyebab *Dismenore* Sekunder

- 1) Peradangan : perih telah terasa saat sebelum haid
- 2) Myoma submucosa, polyp corpus uteri : nyeri berkarakter kolik

- 3) Endometriosis
- 4) Retroflexio uteri fixate
- 5) Stenosis kanalis servikalis
- 6) Terdapatnya AKDR : tumor ovarium (Soderman *et al.*, 2019 dalam Ani *et al.*, 2022).

2.1.3.5 Patofisiologi *Dismenore*

1) *Dismenore* Primer

Metode terbentuknya nyeri pada *Dismenore* primer dijelaskan sebagai berikut. Apabila tidak terjadi kehamilan, sehingga korpus luteum hendak mengalami regresi serta perihal akan menyebabkan penyusutan kandungan progesteron. Penyusutan ini menyebabkan labilisasi jaringan lisosom, sehingga mudah pecah dan membebaskan enzim fosfolipase A2. Enzim ini hendak menghidrolisis senyawa fosfolipid yang terdapat di jaringan sel endometrium; menciptakan asam arakhidonat. Terdapatnya asam arakhidonat bersama dengan kerusakan endometrium hendak memicu kaskade asam arakhidonat yang hendak menciptakan prostaglandin, antarlain PGE2 serta PGF2 alfa (Soderman *et al.*, 2019 dalam Ani *et al.*, 2022).

Perempuan dengan *Dismenore* primer diperoleh terdapatnya kenaikan PGE serta PGF2 alfa dalam darah, yang hendak memicu endometrium dengan dampak terbentuknya kenaikan kontraksi serta disritmi uterus. Akhirnya hendak terjalin ke uterus penyusutan gerakan darah ke uterus dan menyebabkan iskemia. Prostaglandin dan endoperoksid menimbulkan sensitisasi serta berikutnya merendahkan ambang rasa sakit pada akhir-akhir saraf eferen nervus pelvici. (Soderman *et al.*, 2019 dalam Ani *et al.*, 2022).

2) *Dismenore* Sekunder

Dismenore sekunder bisa terjadi kapan saja setelah haid pertama, namun yang sangat sering muncul di usia 20-30 tahun, setelah tahun-tahun normal dengan siklus tanpa nyeri. Pemicunya antara lain tercantum endometriosis (peristiwa dimana jaringan endometrium diluar rahim, dapat ditandai dengan nyeri haid), adenomyosis (wujud endometriosis yang invasif), polip endometrium (tumor jinak endometrium), *Chronic pelvic inflammatory disease* (penyakit radang panggul akut), serta pemakaian perlengkapan kontrasepsi ataupun *IUD (intrauterine device)* (Ani et al., 2022).

2.1.3.6 Tanda dan Gejala *Dismenore*

1) *Dismenore* Primer

Hampir selalu terjadi saat siklus ovulasi (*ovulatory cycles*) serta umumnya timbul dalam satu tahun sehabis datang bulan pertama. Nyeri dideskripsikan sebagai spasmodik serta menyebar ke bagian belakang (punggung) ataupun paha atas ataupun tengah. Berkaitan dengan pertanda-pertanda biasanya adalah sebagai berikut :

- (1) Malaise (rasa tidak enak badan)
- (2) Fatigue (letih)
- (3) Nausea (mual) serta vomiting (muntah)
- (4) Diare
- (5) Perih punggung bawah
- (6) Sakit kepala
- (7) Sering pula diiringi vertigo ataupun sensasi jatuh, perasaan takut, risau, sampai jatuh pingsan.

(8) Tanda-tanda klinis *Dismenore* primer terjadi segera setelah menstruasi pertama dan pada umumnya berlangsung selama 48-72 jam, seringkali dimulai beberapa jam sebelum atau satu detik setelah menstruasi. Tidak hanya itu, ada nyeri perut atau nyeri yang mirip saat melahirkan dan hal ini sering dijumpai pada pemeriksaan rutin tulang panggul atau pada rektum (Ani *et al.*, 2022).

2) *Dismenore* Sekunder

Menurut (Kho dan Shields, 2020) nyeri dengan pola yang berlainan diperoleh pada *Dismenore* sekunder yang terbatas pada permulaan menstruasi. Ini umumnya terkait dengan perut yang besar atau kembung, panggul yang berat, dan nyeri punggung. Secara klinis sakit meningkat secara bebas selama fase luteal dan akan meningkat mendekati permulaan menstruasi. Selanjutnya tanda klinis *Dismenore* secara umum adalah :

- (1) *Dismenore* terjadi pada siklus pertama atau kedua setelah haid pertama
- (2) *Dismenore* dimulai setelah usia 25 tahun
- (3) Adanya kelainan tulang panggul dengan pemeriksaan fisik, pikirka setelah itu endometritis, penyakit radang panggul (*Pelvic Inflammatory Disease*), dan adhesi panggul (perlengketan tulang panggul)
- (4) Ada sedikit atau tidak ada respon terhadap obat termasuk NSAID atau obat anti inflamasi non steroid, kontrasepsi oral, atau keduanya (Ani *et al.*, 2022).

2.1.3.7 Faktor Resiko *Dismenore*

Menurut (Hu *et al.*, 2020) mengatakan terapat faktor resiko terjadinya *Dismenore* adalah :

- 1) Haid awal (*menarche*) pada usia kurang dari 12 tahun.

- 2) Remaja 1-2 tahun setelah haid pertama
- 3) Wanita yang belum sempat melahirkan anak hidup
- 4) Pendarahan haid banyak
- 5) Merokok
- 6) Memiliki riwayat nyeri haid di keluarga
- 7) Obesitas (Ani *et al.*, 2022)

2.1.3.8 Komplikasi *Dismenore*

Walaupun *Dismenore* tidak mengancam jiwa, bukan berarti harus dibiarkan begitu saja. *Dismenore* primer yang dibiarkan tanpa tindakan akan memunculkan tanda-tanda bahaya bagi penderitanya. *Dismenore* primer tanpa pengobatan akan menyebabkan :

- 1) Stress mental
- 2) Infertilitas
- 3) Kendala dalam fungsi seksual
- 4) Penurunan kualitas hidup akibat tidak dapat melakukan aktivitas yang bersifat umum
- 5) Dapat mengakibatkan peningkatan angka kematian, *dismenore* akan menurunkan kualitas hidup penderitanya dan akan sangat merugikan penderitanya (Ani *et al.*, 2022)

2.1.3.9 Penanganan *Dismenore*

Penatalaksanaan *Dismenore* mencakup penatalaksanaan farmakologi, serta non farmakologi yaitu :

- 1) Pengobatan Farmakologi

Terapi farmakologi pada *Dismenore* meliputi beberapa upaya, upaya farmakologi pertama yang dapat dilakukan adalah pemberian obat analgetik

sebagai pereda nyeri. Obat paten yang tersebar di pasaran antara lain novalgine, ponstan, asetamenofen dan sejenisnya. Upaya farmakologi kedua yang dapat dicoba adalah pemberian terapi hormonal. Tujuan terapi hormonal adalah untuk menekan ovulasi, sementara untuk membuktikan bahwa gangguan yang terjadi benar-benar *Dismenore* primer. Tujuan ini dapat dicapai dengan memberikan satu jenis pil kombinasi kontrasepsi (Ani *et al.*, 2022).

2) Pengobatan non Farmakologi

Pengobatan non farmakologi ialah pengobatan alternatif komplementer yang bisa dicoba sebagai upaya untuk menanggulangi *Dismenore* tanpa memakai obat-obatan kimia. Tujuan dari pengobatan non farmakologi untuk meminimalisir dampak dari zat kimia yang tercantum dalam obat. Penanganan nyeri dengan cara non farmakologi terdiri dari :

(1) Pengobatan es serta panas

Pengobatan ini bisa dicoba memakai air hangat maupun es batu yang dimasukkan ke dalam wadah, setelah itu di kompreskan pada bagian yang terasa nyeri. Pengobatan es bisa menurunkan prostaglandin yang menguatkan sensitifitas reseptor nyeri serta subkutan lain pada tempat cedera dengan membatasi cara inflamasi. Pengobatan panas memiliki profit menaikkan gerakan darah ke suatu zona serta mungkin bisa ikut merendahkan nyeri dengan memperlambat pengobatan (Ani *et al.*, 2022).

(2) Penjelasan serta nasehat

Yaitu usaha penambahan pengetahuan untuk penderita *Dismenore*. Membagikan bimbingan pada pasien adalah kewajiban seorang tenaga kesehatan. Pemberian bimbingan tentang *Dismenore*, mencakup apa saja

yang bisa menimbulkan bertambahnya rasa nyeri. Bisa juga dicoba dengan mengubah pola pikir berupa pola makan yang benar dan sehat, istirahat yang cukup, serta memastikan olahraga yang sesuai (Ani *et al.*, 2022).

(3) Pengobatan herbal

Merupakan salah satu kategori penyembuhan yang sangat digemari masyarakat. Selain ekonomis, penyembuhan herbal bisa dicoba dengan mudah misalnya dengan membuat minuman dari tumbuhan seperti kayu manis yang mengandung asam cinnamic untuk mengurangi rasa sakit, kedelai yang memiliki fitoestrogen untuk menyeimbangkan hormon, cengkeh, ketumbar, kunyit, pala bubuk, jahe (Ferries-Rowe *et al.*, 2020 dalam Ani *et al.*, 2022).

(4) Relaksasi

Relaksasi cukup mudah dilakukan kapan saja dan dimana saja. Relaksasi adalah metode pelepasan ketegangan. Metode relaksasi sederhana terdiri dari pernafasan perut dengan frekuensi lambat, berirama, metode relaksasi pernafasan dalam. Berbagai cara relaksasi antara lain meditasi, yoga, mendengarkan musik, dan hipnoterapi. Relaksasi juga bisa dilakukan untuk mengontrol sistem saraf (Ani *et al.*, 2022).

(5) Istirahat

Dikala haid bisa dicoba dengan bermacam metode seperti tidur, bersandar sambil santai atau sambil menonton acara televisi. Istirahat saat menstruasi diperlukan untuk melemaskan otot-otot yang kaku saat berkontraksi untuk melepaskan lapisan endometrium (Ani *et al.*, 2022).

(6) Minum air putih

Minum air putih 8 gelas per hari dapat mengurangi nyeri saat haid. Minum air selama menstruasi diupayakan untuk menghindari pembentukan gumpalan darah dan meningkatkan sirkulasi peredaran darah (Ani *et al.*, 2022).

(7) Melaksanakan yoga

Yoga adalah salah satu adat-istiadat India kuno yang sudah lama diketahui dan mampu memberikan efek yang baik bagi kesehatan terutama yoga asana yang identik dengan pengoprasian semua bagian tubuh. Asana yoga dapat mempercepat dan merangsang sistem pertahanan tubuh, serta mengubah pola penerimaan rasa sakit ke tingkat yang lebih menyenangkan (Ani *et al.*, 2022).

(8) Olahraga

Berolahraga teratur seperti senam, jalan santai, atau jogging dapat mengurangi stress yang timbul ketika PMS (*Pre Menstrual syndrome*) ataupun saat menstruasi. Berolahraga dapat meningkatkan hormon endorphin otak yang merupakan penawa rasa sakit yang dialami tubuh (Ani *et al.*, 2022).

2.1.4 Konsep Nyeri

Menurut Bachtiar (2019) nyeri merupakan rasa indrawi yang tidak menyenangkan. Keluhan tanpa unsur tidak menyenangkan, tidak dapat dikategorikan sebagai nyeri. Selain merupakan rasa indrawi (fisik) juga merupakan pengalaman emosional (psikologik) yang melibatkan efeksi, jadi suatu nyeri mengandung paling sedikit dua dimensi yaitu dimensi fisik dan psikologis. Nyeri terjadi sebagai akibat adanya kerusakan jaringan yang nyata, disebut sebagai nyeri

nosiseptif atau nyeri akut. Nyeri juga dapat timbul akibat adanya rangsangan berpotensi rusak, dan disebut nyeri fisiologis, misalnya cubitan atau terkena api rokok, hal itu akan membangkitkan reflek mengindar.

2.1.4.1 Faktor-faktor yang mempengaruhi nyeri

Faktor-faktor yang mempengaruhi persepsi dan reaksi individu terhadap nyeri antara lain :

1) Usia

Usia merupakan variabel yang penting dalam memengaruhi nyeri pada individu. Anak yang masih kecil berbeda dengan orang dewasa dalam memahami nyeri dan prosedur pengobatan yang dapat menyebabkan nyeri.

2) Jenis Kelamin

Pria dan wanita tidak berbeda secara signifikan dalam berespons terhadap nyeri, namun beberapa budaya yang menganggap bahwa anak laki-laki lebih tahan terhadap nyeri dibandingkan dengan anak perempuan dalam situasi yang sama ketika merasakan nyeri.

3) Makna nyeri

Makna nyeri seseorang memengaruhi pengalaman nyeri dan cara seseorang beradaptasi terhadap nyeri. Seorang wanita yang merasakan nyeri saat bersalin mempersepsikan nyeri secara berbeda.

4) Lokasi dan tingkat keparahan

Nyeri yang dirasakan bervariasi dalam tingkat keparahan pada masing-masing individu. Nyeri yang dirasakan mungkin dirasakan ringan, sedang atau berat dalam kaitannya dengan kualitas nyeri, masing-masing individu juga bervariasi, ada yang melaporkan seperti tertusuk, nyeri tumpul, berdenyut, terbakar, dan lain-lain.

5) Ansietas (kecemasan)

Ansietas yang dirasakan seseorang sering kali meningkatkan persepsi nyeri, akan tetapi nyeri juga dapat menimbulkan perasaan ansietas. Sebagai contoh seseorang yang menderita kanker kronis dan merasa takut akan kondisi penyakitnya akan semakin meningkatkan persepsi nyerinya.

6) Keletihan

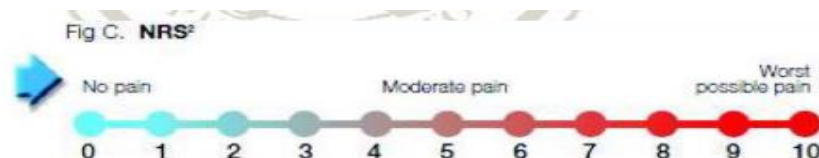
Keletihan/kelelahan yang dirasakan seseorang akan meningkatkan sensasi nyeri dan menurunkan kemampuan coping individu.

7) Pengalaman sebelumnya

Setiap individu belajar dari pengalaman nyeri, akan tetapi pengalaman yang telah dirasakan individu tersebut akan memudahkan dalam menghadapi nyeri pada masa yang mendatang (Prasetyo, 2010 dalam Bachtiar, 2019).

2.1.4.2 Penilaian Respon Intensitas nyeri

Intensitas nyeri dapat dinilai dengan menggunakan *Numerical Rating Scale*, Cara pengukuran tingkat nyeri menggunakan skala ini pasien ditanyakan tentang derajat nyeri yang dirasakan dengan menunjukkan angka 0-5 atau 0-10, dimana angka 0 menunjukkan tidak ada nyeri, angka 1-3 menunjukkan nyeri ringan, angka 4-6 menunjukkan nyeri sedang dan angka 7-10 menunjukkan nyeri berat (Potter dan Perry, 2006 dalam Supriyadi, 2016).



Gambar 2.1 Pengukuran *Numerical Rating Scale* (NRS) Potter dan Perry, 2006 dalam Supriyadi, 2016

Keterangan :

- 0 : Tidak nyeri
1-3 : Nyeri ringan
4-6 : Nyeri sedang
7-10 : Nyeri berat

2.1.4.3 Klasifikasi Intensitas *Dismenore*

Menstruasi dapat menimbulkan rasa nyeri, namun kadar nyeri yang timbul berbeda-beda. *Dismenore* dibagi menjadi tiga (Manuaba, 2009 dalam Rahmani, 2014).

1) *Dismenore* ringan

Dismenore ringan adalah *Dismenore* yang berlangsung beberapa saat dan dapat melanjutkan kerja sehari-hari.

2) *Dismenore* sedang

Penderita *Dismenore* sedang ini memerlukan obat penghilang rasa nyeri, tanpa perlu meninggalkan pekerjaannya.

3) *Dismenore* berat

Pada *Dismenore* berat, penderita tidak mampu melakukan aktivitas sehari-hari, membutuhkan waktu untuk istirahat selama beberapa hari, memerlukan obat dengan intensitas tinggi (Manuaba, 2009 dalam Rahmani, 2014).

2.1.5 Yoga

2.1.5.1 Pengertian Yoga

Kata yoga berasal dari akar kata bahasa sanskerta "yuj" yang berarti "menghubungkan", dengan demikian yoga berarti proses identifikasi antara *jivatman* dan *paramatman* dapat direalisasikan oleh seorang *yogin* (praktisi yoga) (Suwantana, 2011 dalam Suparta dan Astrina, 2020). Secara luas pemahaman

tentang yoga dapat bermacam-macam. Ada yang memahami yoga sebagai persatuan antara manusia dengan Tuhan, yang dapat membawa seseorang mencapai kebahagiaan abadi dan terbebas dari kelahiran kembali (Sena *et al.*, 2022).

Maharsi Patanjali merupakan pendiri ajaran yoga yang merumuskan pengertian yoga sebagai disiplin diri dan penghentian aktivitas benih pikiran serta perasaan (Suparta dan Astrina, 2020). Menurut Maharsi Patanjali didalam yoga juga dikenal dengan istilah astanga yoga atau nama lainnya delapan anggota yaitu *Yama, Nyama, Asana, Pranayama, pratyahara, dharana dhyana dan samadhi* yang mengajarkan konsep seara menyeluruh baik dalam aspek etika, kesehatan fisik, kesehatan mental, maupun kesehatan spiritual (Sena *et al.*, 2022).

Manfaat yoga diantaranya bisa menyehatkan badan dan membuat tubuh lebih menjadi baik, meningkatkan kelenturan badan, menjadikan stamina menjadi lebih fit serta mengencangkan otot. Selain peregangan ada fungsi yang sering dilakukan yaitu teknik bernafas dengan benar ini berfungsi untuk mengurangi stress pada sytem saraf dan dapat meningkatkan energi, memperkuat imun tubuh dan meningkatkan kesehatan (Sena *et al.*, 2022).

2.1.5.2 Jenis-Jenis Yoga

1) Hatha Yoga

Hatha yoga adalah suatu sistem gerak tubuh (pelatihan) yang memakai berbagai cara membentuk sikap badan (asana) disertai teknik pernafasan (pranayama) untuk mencapai keseimbangan dan kekuatan tubuh, seperti tubuh bagian atas dan tubuh bagian bawah, tubuh bagian kiri dan tubuh bagian kanan, tarikan nafas dan hembusan nafas, energi positif dan energi negatif, dan sebagainya (Putu *et al.*, 2020 dalam Sena *et al.* 2022).

2) Bhakti Yoga

Bhakti yoga merupakan cara menghubungkan diri dengan sang pencipta dengan cara pelayanan dengan tulus dan ikhlas tanpa ada keterikatan aka hasil. Bhakti yoga dalam ajaran agama Hindu dikenal sebagai jalan pengabdian dan persembahan kepada Ida Sang Hyang Widhi Wasa. Jika dalam pelaksanaan berhasil, maka seseorang akan mampu melihat kelebihan yang dimiliki seseorang dan memiliki rasa ketenangan dalam menghadapi sesuatu (Sena *et al.*, 2022).

3) Raja Yoga

Raja yoga ("yoga kerajaan", "persatuan kerajaan", juga dikenal sebagai yoga klasik) adalah salah satu dari enam ajaran Hindu ortodoks (*astika*), yang digariskan oleh Maharsi Patanjali dalam Yoga Sutra-nya. Raja yoga terutama berkaitan dengan pengembangan pikiran menggunakan meditasi (*dhyana*) untuk lebih mengenal realitas dan akhirnya mencapai pembebasan. Berikut dibawah merupakan bentuk gerak atau cara dalam sikap raja yoga yaitu dengan cara mengkontemplasi diri dan teknik meditasi : (Sena *et al.*, 2022)

4) Jnana Yoga

Jnana yoga merupakan penghubungan/yoga yang pelaksanaannya menerapkan metode bertujuan untuk mendapatkan kebijaksanaan dan juga pengetahuan. Cara ini bersifat menggabungkan kepandaian dan kebijaksanaan, sehingga hasilnya mendapatkan cara hidup yang mampu meneima semua cara pandang/filosofi dan agama (Sena *et al.*, 2022)

5) Karma Yoga

Karma yoga merupakan cara paling mudah dilakukan, karena tidak ada praktik atau teknik khusus yang harus di praktikkan di luar rutinitas sehari-hari, lingkup khusus karma yoga ada dalam pekerjaan dan tindakan sehari-hari

seseorang. Oleh karena itu, ini yang paling mudah untuk diintegrasikan kedalam kehidupan sehari-hari dan paling mudah untuk mempertahankan upaya latihan yang berkelanjutan. (Sena *et al.*, 2022).

6) Tantra Yoga

Tantra yoga adalah latihan integrasi dari semua sistem yoga yang berbeda dengan cara yang sangat sistematis untuk semua jenis aspiran melalui Hatha Yoga, Ashtanga Yoga, Mantra Yoga, Kundalini Yoga, dan Shiva- Shakti Yoga (Sena *et al.*, 2022).

2.1.5.3 Manfaat Yoga Saat Menstruasi

Menurut Rahayu (2018) beberapa manfaat yang dapat dirasakan tubuh setelah melakukan yoga saat menstruasi adalah :

- 1) Merilekskan tubuh bagian perut panggul dan rahim
- 2) Menstabilkan dan mengembalikan keadaan fisik, psikologis dan emosi
- 3) Meringankan nyeri menstruasi
- 4) Menyeimbangkan sistem hormon
- 5) Meringankan stress
- 6) Meningkatkan fungsi organ bagian dalam perut
- 7) Menjaga kesehatan reproduksi

2.1.5.4 Delapan Langkah Yoga

Patanjali mengatakan delapan anggota tubuh (seperti anggota tubuh atau bagian tubuh) yoga, yaitu delapan cara untuk mencapai penyatuan dengan Paramatma. Saat kita menarik satu kaki meja, maka seluruh meja bergerak (Bihar, 2015).

- 1) Yama

Dengan Yama berarti "perintah moral universal", atau pantangan. Apakah lima "rem" yang menopang etika yoga :

- (1) Ahimsa : tanpa kekerasan, tidak makhluk hidup apapun, baik fisik, psikologis dan lain-lain.
- (2) Satya : kebenaran, kepatuhan, pada kebenaran, kejujuran (terutama pada diri sendiri).
- (3) Asetya : kejujuran, pantang keserakahan, pembebasan keserakahan.
- (4) Brahmacharya : kesucian (terutama dipahami sebagai kemurnian moral dan sentimentil).
- (5) Aparigraha : pelepasan, ketidakmelekatan, penghindaran dari keserakahan untuk memiliki.

2) Niyama

Niyama berarti aturan penyucian diri

- (1) Saucha : Pembersihan, kesehatan fisik, kemurnian.
- (2) Santosa : kepuasan kebahagiaan pikiran.
- (3) Tapas : semangat. Semangat dalam bekerja, kerinduan akan evolusi spiritual.
- (4) Svadhyaya : mempelajari diri sendiri, pencarian jiwa.
- (5) Ishvara Pranidhana : berserah diri kepada Tuhan atas semua tindakan kita.

3) Asana

Asana atau posisi postur digunakan dalam beberapa bentuk yoga khususnya di Hatha Yoga. Fungsi asana berhubungan langsung dengan fisiologi India, berdasarkan sistem yang halus. Asana sering diintegrasikan

dengan *mudra* (simbolik tangan), *pranayama* (teknik pernafasan) dan *mantra* (suara) untuk memodifikasi atau meningkatkan efek.

4) Pranayama

Pranayama secara harfiah berarti pengendalian arus (*prana*) adalah tahap ke empat yoga, menurut Sutra Yoga Patanjali. Bersamaan dengan Pratyahara (penarikan pikiran dari objek indera). Kata pranayama terdiri dari *prana* (nafas, kehidupan, energi, kekuatan) dan *ayama* (panjang, kontrol, ekspansi). Oleh karena itu artinya menunjukkan kontrol prana (energi vital) melalui nafas. Dalam yoga ada tiga jenis pernafasan :

- (1) Pernafasan perut : Terutama menggunakan bagian bawah paru-paru. Selama inspirasi, berkat fungsi diafragma, perut membengkak dan menciptakan ruang hampa di dada, paru-paru mengembang dan udara menembus jauh.
- (2) Pernafasan dada : Terutama menggunakan bagian tengah dan atas paru-paru. Selama inspirasi tulang rusuk melebar melalui otot interkostal. Tulang rusuk mengembang dan memperluas paru-paru memungkinkan udara menembus. Selama ekspirasi otot interkostal berkontraksi menurunkan volume toraks dan mendorong udara keluar dada.
- (3) Pernafasan Klavikula : Terutama menggunakan bagian atas paru-paru. Udara masuk ke paru-paru melalui gerakan di bagian atas tulang selangka dan bahu.

5) Pratyahara

Pratyahara berarti emansipasi pikiran, penarikannya dari obyek-obyek indera. Pencabutan indera dicapai dengan melepaskan perhatian dari luar ke dalam serta mengarahkan seperti kura-kura menarik anggota badan dan kepalanya.

6) Dharana

Istilah dharana berarti kemampuan untuk berkonsentrasi, menyatu dengan apa yang dilakukan dengan objek eksternal atau internal.

7) Dhyana

Dhyana adalah istilah sanskerta yang secara harfiah berarti pengelihatan, tetapi secara umum memiliki arti meditasi.

8) Samadhi

Samadhi adalah bahasa sanskerta yang berarti menggambarkan penyatuan meditasi dengan objek meditasi. Karena samadhi adalah keadaan kesadaran yang lebih tinggi itu adalah penyatuan dengan paramatma, penyatuan meditator dengan objek yang dimeditasi, prnyatuan jiwa individu dengan jiwa universal (Bihar, 2015).

2.1.6 Hatha Yoga

2.1.6.1 Pengertian Hatha Yoga

Hatha yoga terdiri dari dua kata yaitu "ha" artinya matahari (simbol energi prana yang bersifat dinamis dan aktif) dan "tha" artinya bulan (simbol energi mental), Hatha yoga merupakan proses untuk membangun keseimbangan dan kesempurnaan fisik, mental, dan emosional dengan mengolah energi-energi tersebut (Suparta dan Astrina, 2020).

Hatha yoga adalah suatu sistem gerak tubuh (pelatihan) yang memakai berbagai cara membentuk sikap badan (*asana*) disertai teknik pernafasan tubuh

bagian atas dan tubuh bagian bawah, tubuh bagian kiri dan tubuh bagian kanan, trikan nafas dan hembusan nafas, energi positif dan energi negatif, dan sebagainya (Putu *et al.*, 2020 dalam Widya Sena *et al.*, 2022). Hatha yoga mengajarkan untuk mendomisasi energi kosmis dalam diri manusia, bermanifestasi sebagai nafas, dan kemudian mencapai kontrol aman dari yang paling tidak stabil dan bergerak yang dapat dibayangkan, bahwa pikiran selalu gelisah, selalu siap untuk terganggu dan mengembara (Bihar, 2015).

Dalam perkembangan sejarah yoga, hatha yoga menjadi kiblat dari beberapa aliran yang kemudian tercipta lewat penekanan dan teknik yang dikembangkan (Setta Widya, 2015). Hatha Yoga dapat menghasilkan hormon *endorphin* yang berfungsi sebagai penenang alami sehingga dapat menimbulkan rasa nyaman dan mengurangi nyeri. Intervensi Hatha Yoga yang dilakukan selama 1 bulan dengan frekuensi 2 kali selama 40 menit didapatkan adanya penurunan intensitas nyeri *Dismenore* pada kelompok eksperimen setelah di laksanakan Hatha Yoga (Sa'adah *et al.*, 2019).

Hasil pengamatan kepada kelompok eksperimen terdapat penurunan skala nyeri setelah diberikan terapi yoga sesuai prosedur selama 30 menit sebanyak 2-3 kali dalam seminggu sampai siklus haid berikutnya (Arini *et al.*, 2020). Senam Hatha Yoga dapat meningkatkan kadar hormon *endorphin* dalam darah sebanyak empat sampai lima kali lipat. Ketika seseorang melakukan senam Hatha Yoga, hormon *endorphin* akan keluar dan ditangkap oleh reseptor di hipotalamus dan sistem limbik yang berfungsi mengatur emosi dan penghilang rasa nyeri. Peningkatan hormon *endorphin* telah terbukti berhubungan erat dengan penurunan nyeri pada *Dismenore* (Sa'adah *et al.*, 2022).

2.1.6.2 Bentuk Latihan Dalam Hatha Yoga

Latihan Hatha Yoga dapat disusun cenderung pada pengembangan fisik dan mental, bukan pada pembangkitan *kundalini* (peningkatan prana) sehingga tidak mempraktekkan Hatha yoga secara utuh melainkan memilih bentuk latihan yang aman dan dapat dilatih secara mandiri (Suparta dan Astrina, 2020).

1) Shatkarma, Mudra, dan Bandha

Tubuh manusia terdiri dari tiga unsur yang disebut *Tri Dosha* yang sangat menentukan kesehatan fisik ataupun mental, diantaranya *Kapha* (unsur air), *Pitta* (unsur panas), dan *Wata* (unsur udara). *Tri Dosha* ini harus seimbang kedudukannya sehingga badan tetap dalam keadaan sehat, bilamana tidak seimbang maka menyebabkan sakit. Terganggunya *Tri Dhos*a dapat ditanggulangi salah satunya dengan latihan *Shatkarma* yang merupakan enam bentuk latihan pembersihan terdiri dari *Dhauti*, *Basti*, *Neti*, *Laukiki*, *Trakata*, dan *Kapalabhati*. Salah satu bagian dari *Shatkarma* yang paling mudah dan umum dilakukan adalah *Trakata*. Biasanya *trakata* dilatih untuk meningkatkan daya konsentrasi dalam berlatih *dhyana* serta dijadikan salah satu metode pembersihan atau terapi mata (Suparta dan Astrina, 2020).



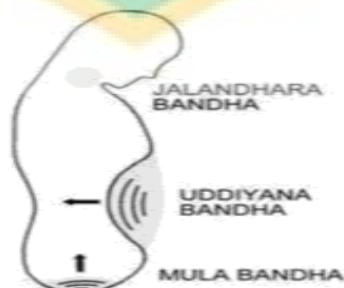
**Gambar 2.2 Trakata
(Suparta dan Astrina, 2020)**

Mudra adalah gerakan badan yang spesifik (khusus) untuk menghubungkan energi yang telah dihasilkan dari latihan *asana* dan *pranayama* ke dalam pusat-pusat energi dalam tubuh (*cakra*) serta mengarahkan pikiran untuk mencapai keadaan tertentu. Pada masyarakat Hindu khususnya di Bali, *mudra* lebih cenderung dikenal sebagai posisi tangan/jari tangan yang sangat lumrah di praktekkan dalam keseharian, misalkan *Anjali Mudra* dan *Amustikarana Mudra*. Berikut *mudra* yang mudah di praktekkan : (Suparta dan Astrina, 2020).



Gambar 2.3 Mudra
(Suparta dan Astrina, 2020)

Latihan Hatha yoga yang selanjutnya adalah *Bandha*. Yang merupakan penguncian/pengkontraksian/pengencangan beberapa rgan tubuh dengan sanata kuat. *Bandha* selalu dilakukan dengan penahanan nafas, baik itu prakteknya tergabung dengan *asana*, *pranayama*, dan *mudra*, ataupun terpisah.



Gambar 2.4 Ilustrasi kunciian pada latihan Bandha
(Suparta dan Astrina, 2020)

2) Asana

Asana merupakan gerakan-gerakan jasmani yang sering kali diartikan sebagai yoga. *Asana* berarti suatu keadaan tubuh yang tetap mantap, tenang, santai, dan nyaman baik secara fisik maupun mental. *Asana* khusus mempelajari tentang postur-postur tubuh tertentu berdampak pada keseluruhan sistem tubuh. Secara fisik latihan asana akan dapat membantu menumbuhkan otot tubuh, menambah kesehatan dan fungsi organ dalam tubuh (Suparta dan Astrina, 2020)

Selain itu, efek dari latihan asana secara mental akan berdampak pada pikiran sehingga memperkuat daya konsentrasi, kekuatan mengingat lainnya. Banyak gerakan asana merupakan tiruan dari burung, binatang, dan benda-benda lainnya, *Mayurasana* meniru merak, *Gumokhasana* meniru sapi dan lain-lain. Asana adalah bagian pertama dari hatha yoga. Hatha yoga menjelaskan bahwa *asana* berarti suatu postur spesifik yang mampu membuka aliran dan pusat energi dalam tubuh (Suparta dan Astrina, 2020).

3) Pranayama

Pranayama berasal dari kata *prana* dan *ayama*. *Prana* dapat dikatakan sebagai intisari dari udara karena sifatnya lebih halus dari udara. *Prana* juga diartikan sebagai energi pokok yang ada dalam segala sesuatu di alam semesta. Sedangkan *ayama* berarti mengendalikan, sehingga secara sederhana pranayama diartikan sebagai pengendalian *prana* (energi kehidupan).

Pemahaman pranayama seperti ini lebih tepat pada tataran *Ashtanga Yoga* (Raja Yoga), bukan *pranayama* yang dimaksudkan dalam sistem Hatha Yoga. Hatha yoga menjelaskan pranayama lebih pada proses untuk mengendalikan prana dengan berbagai teknik yang lebih identik pada

penarikan nafas, pembuangan nafas, dan penahanan nafas (Suparta dan Astrina, 2020).

2.1.6.3 Ketentuan Latihan Hatha Yoga

Latihan hatha yoga dilaksanakan pagi hari atau sore hari, tidak diperkenankan berlatih pada siang hari.

- 1) Tempat latihan diusahakan bersih, bebas dari polusi, tidak panas, tidak dingin, tidak pengap, dan sirkulasi udara bagus.
- 2) Diusahakan mandi sebelum berlatih hatha yoga untuk menjaga kebersihan badan.
- 3) Sebaiknya tidak makan sebelum minimal satu jam, untuk menghindari, ketidaknyamanan berlatih karena kekenyangan yang dapat menyebabkan mual saat bergerak.
- 4) Tidak memaksakan diri untuk berlatih saat kondisi tubuh kurang fit.
- 5) Meminimalisir gerakan-gerakan yang memposisikan kepala lebih rendah dari pinggul bagi penderita tekanan darah tinggi dan darah rendah, penderita penyakit berat (misal jantung, paru-paru, ginjal, dan lainnya), serta wanita yang sedang menstruasi.
- 6) Pada saat berlatih, kondisi nafas diusahakan normal, jangan ada pernafasan secara berlebihan. Menarik nafas dari hidung dan hembuskan nafas juga dari hidung, kecuali beberapa teknik pranayama yang menggunakan pernafasan melalui mulut.
- 7) Berlatih secara bertahap untuk mendapatkan hasil yang maksimal dan jangan berlatih secara berlebihan.

- 8) Selalu menjaga pola makan dengan meminimalisir menu yang kurang sehat, agar latihan hatha yoga dilaksanakan menjadi lebih maksimal manfaatnya (Suparta dan Astrina, 2020).

2.1.6.4 Sistematika Latihan Hatha Yoga

- 1) Tahapan pertama pada saat latihan hendaknya diawali dengan doa. *Mantra* yang digunakan pada saat berdoa dapat disesuaikan dengan kenyamanan dan keyakinan masing-masing. Pengucapan *mantra* sangat penting untuk mengafirmasi diri agar tujuan latihan Hatha yoga yang dikehendaki dapat tercapai secara maksimal.
- 2) Tahapan kedua yaitu melakukan peregangan awal yang meliputi leher, bahu, pinggang, kaki, dan tulang belakang. Peregangan awal sangat penting dilakukan untuk menghindari kemungkinan terjadinya cedera baik sendi, otot, maupun yang lainnya.
- 3) Tahap ketiga setelah melakukan peregangan dengan sempurna maka dapat dilanjutkan berlatih *asana* lainnya (*asana* inti). *Asana-asana* ini dilatih bertahap sesuai kemampuan. Latihan dapat ditingkatkan secara perlahan dengan pilihan-pilihan *asana* lainnya sesuai kondisi fisik.
- 4) Tahapan keempat yaitu melakukan *asana* pendinginan untuk merilekskan fisik setelah berlatih *asana* inti.
- 5) Tahap selanjutnya yaitu berlatih pranayama dan terapi untuk menyeimbangkan aliran prana sehingga kondisi tubuh menjadi lebih stabil dan segar (Suparta dan Astrina, 2020).

2.1.6.5 Gerakan Hatha Yoga Untuk Mengurangi Nyeri *Dismenore*

Senam Hatha Yoga dapat meningkatkan kadar hormon endorfin dalam darah sebanyak empat sampai lima kali lipat. Ketika seseorang melakukan senam

Hatha Yoga, hormon endorphin akan keluar dan ditangkap oleh reseptor di hipotalamus dan sistem limbik yang berfungsi mengatur emosi. Peningkatan hormon endorphin telah terbukti berhubungan erat dengan penurunan nyeri pada *Dismenore* (Sa'adah *et al.*, 2019).

Hatha yoga terdiri dari banyak jenis gerakan diantaranya Padmasana, Bhadrasana, Pashimottanasana, Balasana, Virasana, Supta Virasana, dan Shavasana (Bihar, 2015), gerakan-gerakan tersebut dapat mengurangi nyeri haid (Rahayu, 2018).

1) Padmasana

Posisi teratai, padmasana memiliki tujuan untuk mencapai relaksasi dan meningkatkan meditasi (Bihar, 2015).

Gerakan : Posisi duduk, kaki kiri diatas paha begitu juga sebaliknya sehingga tumit kedua kaki menyentuh perut, disisi pusar. Jaga tangan diatas lutut, jaga tubuh punggung dan kepala tegak, lutut kedua kaki harus menyentuh lantai dan umumnya mata harus tertutup. *Pranayama* juga harus dilaksanakan dalam pose ini. Tahan posisi ini selama beberapa detik.



Gambar 2.5 Padmasana
(<https://schoolofyoga.in/yoga-asana/padmasana>)

Manfaat *padmasana* : Menenangkan pikiran, Merangsang panggul, tulang belakang, perut dan kandung kemih. Meregangkan pergelangan kaki dan lutut. Mengurangi nyeri haid dan linu panggul. Dipercaya bahwa pose ini hingga akhir kehamilan memudahkan persalinan. Menurut teks tradisional, *padmasana* menghancurkan penyakit dan membangkitkan *kundalini* (Bihar, 2015).

2) Bhadrasana

Posisi singgasana, variasi dari *padmasana* (posisi lotus). Merupakan posisi yang terkait dengan kesuburan dan seksualitas, cocok bagi orang yang bermasalah untuk hidup damai dalam aspek kehidupan mereka (Bihar, 2015).

Cara melakukannya :

- (1) Duduk dengan kaki terentang didepan dan angkat panggul ke bawah diatas matras jika merasakan ketegangan di pinggul atau selangkangan. Buang nafas, tekuk lutut, tarik tumit ke arah panggul, lalu jatuhkan lutut dengan menekan telapak kaki terhadap satu sama lain.
- (2) Dekatkan tumit sebanyak mungkin ke panggul, tetapi jangan mengejan. Pegang kedu jempol kaki dengan ibu jari, telunjuk dan jari tengah. Jaga bagian luar kaki dengan kuat di permukaan matras. Jika tidak bisa memegang jari kaki, maka peganglah pergelangan kaki atau betis.
- (3) Tahan selama 5 menit, lalu tarik napas, angkat lutut dari lantai dan panjangkan kaki ke posisi semula.



Gambar 2.6 Bhadrasana
(<https://sheroes.com>)

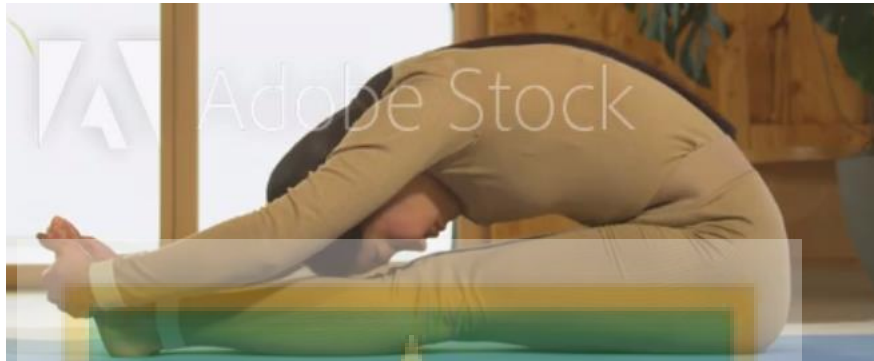
Manfaat Bhadrasana :

- (1) Merangsang organ perut, ovarium dan prostat, kandung kemih dan ginjal.
- (2) Merangsang jantung dan meningkatkan sirkulasi secara keseluruhan.
- (3) Membantu meringankan bentuk depresi ringan, keemasan, dan kelelahan.
- (4) Mengurangi nyeri haid dan linu panggul.
- (5) Membantu meringankan gejala menopause.
- (6) Terapi untuk kaki rata tekanan darah tinggi, kemandulan dan asma
- (7) Merangsang organ perut, ovarium dan prostat, kandung kemih dan ginjal
(Bihar, 2015).

3) Pashimottanasana

Gerakan : Untuk melakukan gerakan ini, duduklah di lantai dengan kaki lurus dan punggung, perlahan luruskan lengan keatas, tarik nafas dalam-dalam, lalu tekuk ke depan dengan pinggul dan tubuh bagian bawah di lantai. Angkat kepala sedikit, rentangkan tangan ke depan dan perlahan turunkan kepala, tarik nafas dalam-dalam selama beberapa detik, tunggu beberapa detik, lalu

turunkan lengan untuk keluar dari posisi (Ani *et al.*, 2022). Ulangi gerakan ini 3 atau 5 kali.



Gambar 2.7 Pashimmottanasana
(<https://stock.adobe.com/>)

Manfaat Pashimottasana :

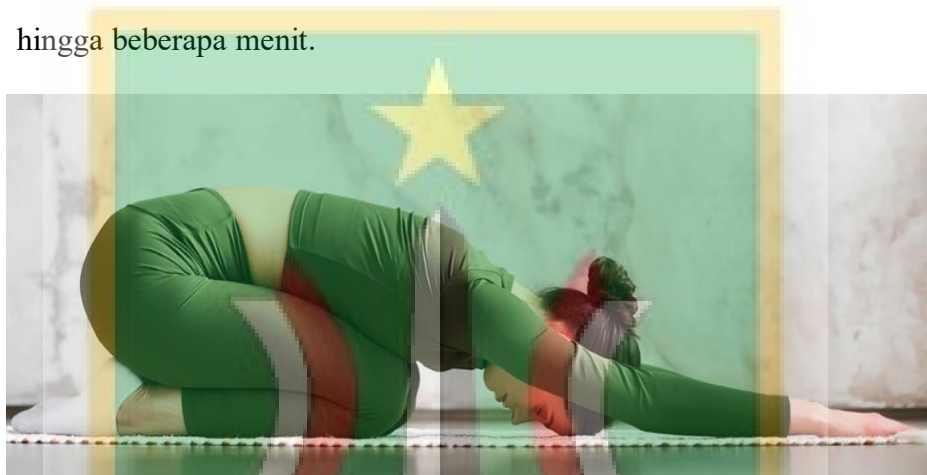
- (1) Menenangkan pikiran dan membantu menghilangkan stres dan sedikit depresi
- (2) Peradangan tulang belakang, bahu, paha, paha belakang.
- (3) Merangsang hati, ginjal, ovarium, dan rahim.
- (4) Meningkatkan pencernaan
- (5) Membangkitkan pencernaan
- (6) Membantu meringankan gejala gangguan haid dan menopause.
- (7) Meredakan sakit kepala dan kecemasan serta mengurangi kelelahan
- (8) Pengobatan untuk tekanan darah tinggi, infertilitas, insomnia dan sinusitis.
- (9) Teks tradisional *paschimottanasana* merangsang nafsu makan, mengurangi obesitas dan menyembuhkan penyakit (Bihar, 2015)

4) Balasana

Balasana disebut juga posisi bayi, *balasana* adalah posisi yang membantu menghilangkan stres dan kelelahan dan lebih umum berfungsi

untuk menenangkan pikiran dan membiasakan tubuh untuk bernafas dengan benar di belakang (Bihar, 2015).

Gerakan : Berlututlah, rapatkan jempol dan rilekskan jari-jari kaki. Rentangkan lutut ke samping, di tumit, dan secara perlahan bagian sejajar dari perut, dada, dan dahi menyentuh ke matras. Rentangkan kedua tangan ke depan dan rilekskan tangan (Ani *et al.*, 2022). Tahan posisi ini selama 30 detik hingga beberapa menit.



Gambar 2.8 Balasana
(<https://yogapractice.com/yoga/ultimate-guide-to-childs-pose-balasana/>)

Manfaat Balasana :

- (1) Peregangan pinggul, paha, dan pergelangan kaki dengan lembut.
- (2) Menenangkan pikiran dan membantu menghilangkan stres dan kelelahan.
- (3) Jika dilakukan dengan penyangga kepala dan dada, meredakan sakit punggung dan leher (Bihar, 2015).
- (4) Mengurangi nyeri menstruasi (Rahayu, 2016 dalam Ani *et al.*, 2022).
- 5) Virasana

Cara melakukannya adalah dengan berlutut bersama, kedua tangan berada di atas lutut, ganjal bokong dengan bantalan atau menggunakan bantal atau menggunakan blok khusus yoga (Ani *et al.*, 2022). Pada awalnya tahan

posisi ini selama 30 sampai 60 detik, secara bertahap hingga 5 menit tetap pada posisi (Bihar, 2015).



Gambar 2.9 Virasana
(<https://stylesatlife.com/articles/virasana-hero-pose/>)

Manfaat *Virasana* : Gerakan ini antara lain dapat meregangkan paha, pinggul, dan pergelangan kaki, menguatkan telapak kaki, meredakan kram menstruasi (Ani *et al.*, 2022).

6) Supta Virasana

Gerakan berlutut bersama, rentangkan kaki ke arah belakang, kemudian baringkan tubuh, angkat kedua tangan rentangkan dan regangkan keatas sejajar bahu.



Gambar 2.10 Supta Virasana
(www.sleepyantosha.com/blog/2017/9/6/supta-virasana-reclining-hero-pose)

Manfaat Supta Virasana : Meregangkan perut, paha, panggul, lutut dan pergelangan kaki, serta mengurangi kelelahan pada kaki, melancarkan pencernaan, dan meredakan nyeri haid (Ani *et al.*, 2022).

7) Shavasana

Posisi ini bertujuan untuk mencapai relaksasi, meregangkan tubuh dan mengurangi stres. Untuk alasan ini shavasana sering digunakan untuk mengakhiri beberapa rangkaian pose yoga (Bihar, 2015)

Gerakan *shavasana* :

Posisi tidur santai dengan kaki dibuka selebar matras/bahu dan telapak tangan menghadap keatas, Lakukan asana ini selama 5-7 menit hingga kondisi badan dan pikiran benar-benar santai dan kembali segar (Suparta dan Astrina, 2020).

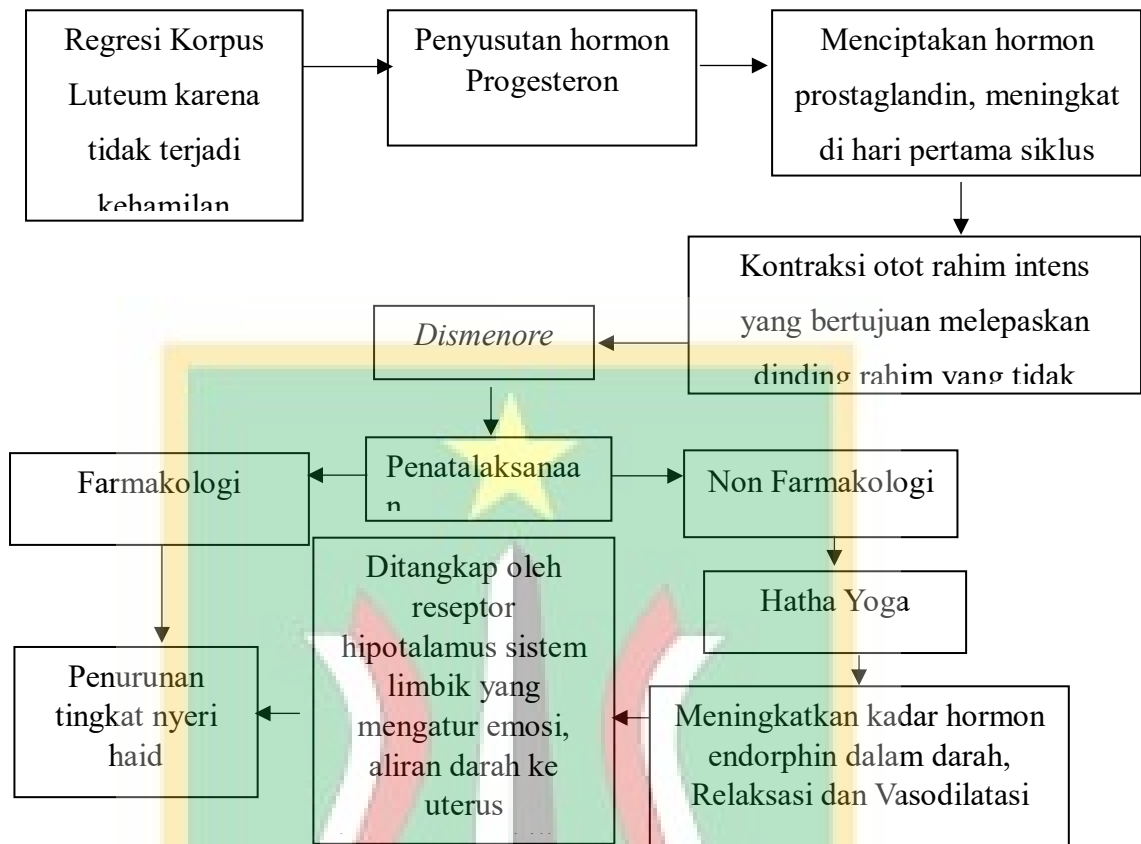


Gambar 2.11 Shavasana
(<https://jateng.idntimes.com/health/>)

Manfaat *shavasana* : Menenangkan pikiran dan membantu menghilangkan stres dan bentuk depresi yang lebih ringan, merilekskan tubuh, meredakan sakit kepala, kelelahan dan insomnia. Membantu menurunkan tekanan (Bihar, 2015).



2.2 Pathway Hatha Yoga Terhadap *Dismenore*



Gambar 2.12 Pathway Hatha Yoga terhadap penurunan nyeri haid (Ani *et al.*, 2022; Rahayu, 2018; Sa'adah, 2019; Yulina dan Ningsih, 2020)

2.2.1 Efektivitas *Hatha Yoga* Terhadap *Dismenore*

Kata efektif berasal dari bahasa Inggris *effective* yang artinya berhasil, sesuatu yang dilakukan berhasil dengan baik. Menurut teori efektivitas merupakan suatu keadaan yang menunjukkan tingkat keberhasilan atau pencapaian suatu tujuan yang di ukur dengan kualitas, kuantitas, dan waktu sesuai dengan yang telah direncanakan sebelumnya. Menurut salah satu ahli menyebutkan bahwa efektivitas juga merupakan suatu kegiatan yang dilaksanakan dan memiliki dampak hasil sesuai dengan yang diharapkan (Wiyono, 2007 dalam Armini dan Larashanti, 2020).

Kamus ilmiah populer mendefinisikan efektivitas sebagai ketepatan penggunaan, hasil guna atau menunjang tujuan. Pendapat H. Emerson yang dikutip Soewarno Handayani S, (1994:16) yang menyatakan bahwa "efektivitas adalah pengukuran dalam arti tercapainya tujuan yang telah ditentukan sebelumnya". Hal ini sependapat sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Hidayat (1986) yang menjelaskan bahwa "efektivitas adalah ukuran yang menyatakan seberapa jauh target (kualitas, kuantitas, dan waktu) telah tercapai, dimana makin besar persentase target yang dicapai, makin tinggi efektivitasnya" (Armini dan Larashanti., 2020).

Dari beberapa pendapat di atas mengenai efektivitas, dapat disimpulkan bahwa efektivitas adalah suatu ukuran yang menyatakan seberapa jauh target (kualitas, kuantitas, mutu) yang telah dicapai oleh manajemen, yang mana target tersebut sudah ditentukan terlebih dahulu. Sedangkan efektivitas menurut H. Emerson : pengukuran dalam arti tercapainya sasaran atau tujuan yang telah ditentukan sebelumnya (Soewarno Handayani S, 1990 dalam Armini dan Larashanti, 2020).

Terjadinya *Dismenore* disebabkan oleh karena korpus luteum mengalami regresi dan penyusutan kadar progesteron. Adanya penyusutan kadar progesteron tersebut menimbulkan ketidakstabilan jaringan lisosom, keadaan ini menciptakan asam arakhidonat. Terdapatnya asam arakhidonat bersama dengan kerusakan endometrium asam arakhidonat yang hendak menciptakan prostaglandin (Ani *et al.*, 2022). Pada hari kedua serta berikutnya, lapisan dinding rahim akan terlepas dan kandungan *prostaglandin* berkurang, rasa sakit dan nyeri akan turun bersamaan dengan kandungan *prostaglandin* yang menurun.

Hatha Yoga yang dilakukan saat menstruasi merupakan latihan yang terdiri dari latihan pernafasan dalam, gerakan fisik dan meditasi yang mana tujuannya untuk meringankan masalah yang timbul saat menjelang menstruasi ataupun saat menstruasi yang salah satunya adalah *Dismenore* (Dewi *et al.*, 2021). Frekuensi latihan yoga dapat dilakukan 10-15 menit sebanyak dua kali dalam sepuluh hitungan, sambil mengatur nafas dalam (Siti *et al.*, 2008 dalam Rozifa *et al.*, 2022).

Menurut Rahayu (2018) beberapa manfaat yang dapat dirasakan tubuh setelah melakukan yoga saat menstruasi adalah merilekskan tubuh bagian perut panggul dan rahim, menstabilkan dan mengembalikan keadaan fisik, psikologis dan emosi, meringankan nyeri menstruasi, menyeimbangkan sistem hormon, meringankan stress, meningkatkan fungsi organ bagian dalam perut dan menjaga kesehatan reproduksi. Senam hatha yoga dapat meningkatkan kadar hormon endorfin dalam darah sebanyak empat sampai lima kali lipat. Ketika seseorang melakukan senam Hatha Yoga, hormon *endorphin* akan keluar dan ditangkap oleh reseptor di hipotalamus dan sistem limbik yang berfungsi mengatur emosi dan penghilang rasa nyeri. Peningkatan hormon *endorphin* telah terbukti berhubungan erat dengan penurunan nyeri pada *Dismenore* (Sa'adah *et al.*, 2022).

Kejadian *Dismenore* akan meningkat dengan kurangnya olahraga, sehingga ketika terjadi *Dismenore* oksigen tidak dapat dialirkan ke pembuluh-pembuluh darah yang saat ini mengalami vasokonstriksi sehingga menimbulkan rasa nyeri saat haid, tetapi bila seseorang teratur melakukan olahraga maka dapat menyediakan oksigen 2 kali lipat per menit sehingga oksigen tersampaikan pada pembuluh darah yang mengalami vasokonstriksi, hal ini akan menyebabkan menurunnya kejadian nyeri (Herdiani, Susilawati, dan Kurniawati, 2020).

Senam yoga yang dilaksanakan pada sore hari dapat menurunkan nyeri haid karena jumlah darah dan ukuran pembuluh darah akan meningkat dan mengalirkan darah ke seluruh tubuh termasuk ke organ reproduksi sehingga nyeri haid dapat berkurang (Yulina dan Ningsih, 2020). Hasil penelitian Arini *et al.* (2020) pada kelompok eksperimen *pretest* dan *posttest* didapatkan data sebelum diberi terapi yoga hampir setengahnya mengalami nyeri sedang, setelah diberikan terapi yoga karakteristik nyeri yang dirasakan sebagian besar mengalami nyeri ringan sehingga menunjukkan bahwa ada penurunan intensitas nyeri menstruasi, pada kelompok kontrol *pretest* dan *posttest* didapatkan data bahwa sebelum pada kelompok kontrol hampir setengahnya mengalami nyeri sedang, setelahnya pada kelompok kontrol sebagian besar mengalami nyeri sehingga menunjukkan bahwa ada penurunan intensitas nyeri menstruasi.

Hasil penelitian selanjutnya dilakukan oleh Hamranani *et al.* (2022) tingkat nyeri sebelum senam yoga paling banyak adalah nyeri sedang (75%) dan tingkat nyeri paling banyak setelah diberikan senam yoga adalah nyeri ringan (77,5%). Rumanti (2021) dalam penelitiannya menunjukkan tingkat *Dismenorea* sebelum dilakukan senam yoga dan kompres hangat terbanyak adalah dengan skala nyeri sedang 72,7%, sedangkan tingkat *Dismenorea* sesudah diberikan senam yoga dan kompres hangat terdapat 72,7% yang mengalami nyeri ringan. Hasil penelitian selanjutnya dilakukan oleh Sa'adah *et al.* (2019) tingkat nyeri sebelum pada kelompok kontrol paling banyak adalah nyeri sedang (60,5%) dan tingkat nyeri paling banyak setelah pada kelompok kontrol adalah nyeri ringan (68,4%). Hasil $p = 0,000$, dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan hasil pada kedua kelompok dan pemberian terapi senam yoga berpengaruh dalam penurunan nyeri haid. Dewi

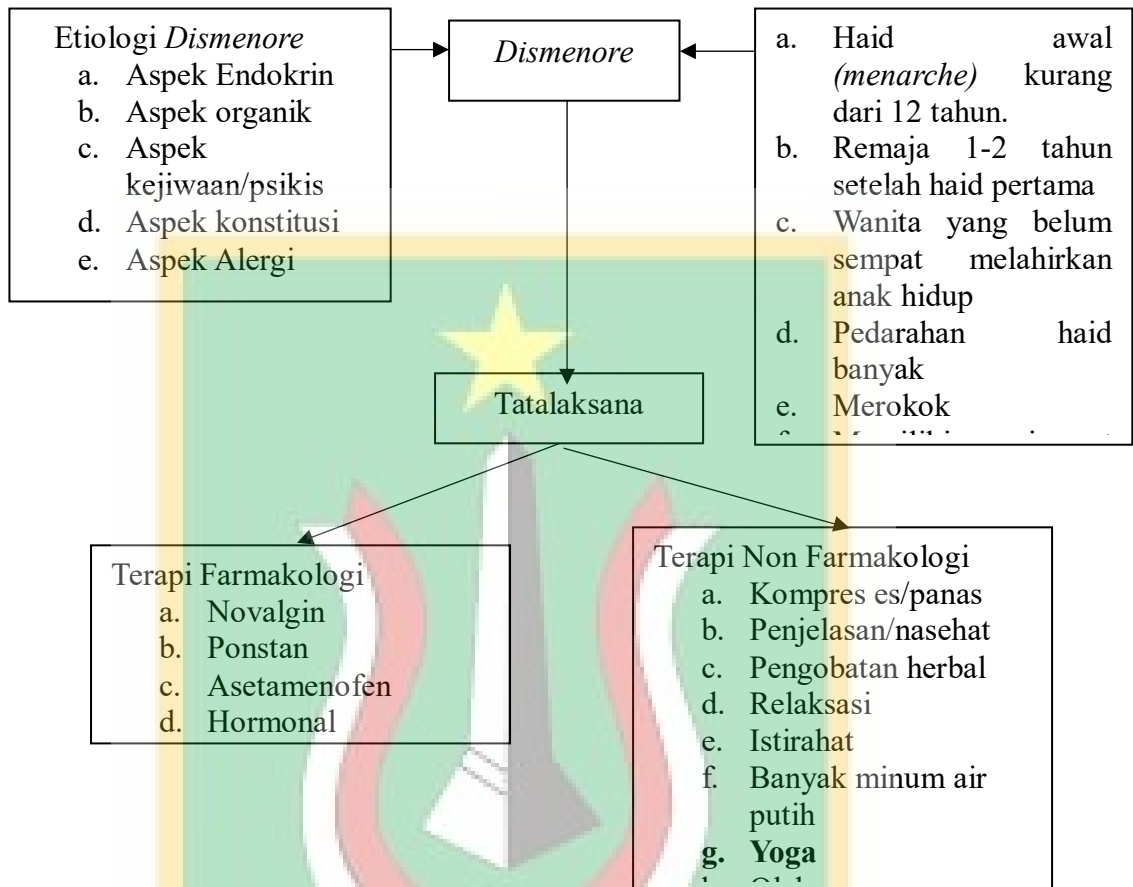
(2022) dalam penelitiannya pada kelompok kontrol didapatkan hasil uji statistik nilai probabilitas atau Sig.(2-tailed) sebesar 0,231 sehingga tidak terdapat pengaruh pemberian Hatha Yoga terhadap nyeri haid pada remaja putri.

Begitu juga hasil penelitian Saputri (2019) dalam penelitiannya didapatkan hasil $p = 0,002$, dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan hasil pada kedua kelompok dan pemberian terapi senam yoga berpengaruh dalam penurunan nyeri haid. Implikasi dari penelitian ini adalah pemberian terapi senam yoga dapat mengurangi nyeri pada remaja mahasiswi yang mengalami *Dismenorea*. Dewi (2021) dalam penelitiannya dengan nilai probabilitas sebesar 0,000, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian Hatha Yoga terhadap nyeri haid pada remaja putri.



2.3 Kerangka Teori

Kerangka teori sebagai rujukan didalam kajian teori dalam penelitian ini dituangkan dalam gambar berikut ini :



Gambar 2.13 Kerangka Teori (Ani et al., 2022)

2.4 Kerangka Konsep

Kerangka konsep dari penelitian ini adalah melihat adanya efektivitas Hatha Yoga terhadap *Dismenore* pada remaja putri di SMK N 3 Cilegon Tahun 2023. Dalam penelitian ini akan dijelaskan tentang perbedaan nyeri pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Variabel dalam model pemecahan masalah dalam penelitian ini dijelaskan sebagai berikut :



Gambar 2.14 Kerangka Konsep

2.5 Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan gabungan dari kata *hipo* (di bawah) dan *tesis* (kebenaran), dapat diartikan hioptesis adalah kebenaran yang belum tentu kebenarannya dan dapat dikatakan benar apabila telah diberi bukti-bukti empiris.

Hipotesis dalam penelitian ini adalah :

- H_0 : Tidak terdapat efektivitas senam hatha yoga terhadap *Dismenore* pada remaja putri di SMK N 3 Cilegon Banten Tahun 2023
- H_a : Terdapat efektivitas senam hatha yoga terhadap *Dismenore* pada remaja putri di SMK N 3 Cilegon Banten Tahun 2023

