

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Dismenore

2.1.1 Definisi Dismenore

Wanita usia reproduksi yaitu wanita usia subur (WUS) dari sejak haid pertama hingga berhentinya haid antara usia 15-49 tahun dengan status belum menikah, menikah, janda yang masih berpotensi memiliki keturunan (Firmansyah, et al., 2020).

Nyeri haid atau dismenore adalah kekakuan atau kekejangan di bagian bawah perut yang terjadi pada waktu menjelang atau selama menstruasi, yang memaksa wanita untuk beristirahat atau berakibat pada menurunnya kinerja dan kurangnya aktivitas sehari-hari (Riza et al, 2019). Wanita dapat mengalami nyeri yang berkepanjangan dan terus menerus hingga mengalami rasa sakit dan nyeri yang tak tertahankan (Indarna, 2021).

2.1.2 Klasifikasi Dismenore

Berdasarkan ada tidaknya masalah ginekologik, dismenore dibagi menjadi dua kategori, yaitu dismenore primer dan sekunder. Dismenore primer adalah nyeri haid yang tidak disebabkan oleh kondisi patologis atau penyakit genetalia tertentu (Sianturi, 2022). Dismenore primer disebabkan oleh prostaglandin F yang menjadi contributor utama penyebab dismenore. Waktu pelepasan endometrium selama awal menstruasi adalah Ketika sel-sel endometrium melepaskan hormone tersebut, prostaglandin menyebabkan kontraksi rahim dengan intensitas kram yang sebanding pada jumlah prostaglandin yang dilepaskan setelah proses peluruhan yang dimulai karena penurunan lonjakan hormonal (Nagy & Khan, 2020)

Sedangkan dismenore sekunder ialah nyeri yang didasari dengan kondisi patologis seperti ditemukannya endometriosis atau kista ovarium

(Sianturi, 2022). Biasanya dismenore sekunder kurang berhubungan dengan hari pertama menstruasi dan dialami oleh perempuan berumur 30-40 tahun dengan disertai gejala lain seperti perdarahan intermenstruasi, dyspareunia dan kemandulan (Feronika, 2022)

2.1.3 Etiologi dan Faktor Resiko Dismenore Primer

Beberapa pemicu terjadinya dismenore primer ialah karena adanya penurunan kadar estrogen dan progesterone yang dapat merangsang pengeluaran prostaglandin sehingga menyebabkan vasokonstriksi pada pembuluh darah. Peningkatan prostaglandin mengakibatkan kontraksi uterus dan vasokonstriksi pembuluh darah maka aliran darah yang menuju ke uterus menurun sehingga uterus tidak mendapatkan suplai oksigen yang cukup yang akhirnya menyebabkan munculnya rasa nyeri (Masruroh & Fitri, 2019).

Ada beberapa ciri yang menjadi faktor penyebab dismenore antara lain menarche pada usia yang sangat muda, belum pernah melahirkan, masa menstruasi yang lama, kebiasaan berolahraga, gangguan stress (Masruroh & Fitri, 2019). Pola hidup seseorang seperti kurangnya aktivitas fisik, merokok, pola makan merupakan faktor pemicu terjadinya dismenore (Asrianti, Afiah, Mulyana, 2019).

2.1.4 Tanda dan Gejala Dismenore

Menurut Widiyanto dkk (2020), dismenore ditandai dengan gejala yang terjadi pada sebelum dan saat menstruasi. Tanda dan gejala tersebut antara lain :

1. Kram di perut bagian bawah (suprapubic)
2. Muntah, mual
3. Diare/sembelit
4. Pusing
5. Nyeri otot
6. Letih

7. Sering buang air kecil
8. Perasaan mudah sensitif
9. Sakit pinggang bagian bawah

Gejala perubahan perilaku seperti kecemasan, depresi, gangguan pola tidur, kelelahan, perubahan suasana hati.

Nyeri haid bisa bertahan hingga 5 hari, nyeri haid terjadi secara tidak teratur dan biasanya dimulai sebelum atau selama menstruasi, nyeri dapat mencapai puncaknya dalam waktu 24 jam (Ariani, 2018).

2.2 Pola Hidup

Menurut Sirait (2021), pola hidup merupakan pola tingkah laku sehari-hari yang patut dijalankan oleh suatu kelompok social ditengah masyarakat sesuai norma dan agamanya. Pada umumnya, pola hidup dipengaruhi oleh cara pandang kehidupan setiap orang baik terhadap pedoman hidup, tujuan hidup, dasar hidup, kawan dan lawan hidup.

Indikator pola hidup sehat menurut Kemenkes RI (2021), beberapa diantaranya adalah tidak merokok, pola makan yang sehat dan seimbang serta aktifitas fisik yang teratur.

Di kesempatan ini, akan membahas pola hidup yang dapat mempengaruhi terjadinya dismenore, yaitu meliputi aktivitas fisik, stress, konsumsi makanan cepat saji dan perokok pasif.

2.2.1 Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang menyebabkan meningkatnya pengeluaran tenaga dan pembakaran energi. Aktivitas fisik dianggap cukup apabila seseorang melakukan latihan fisik atau berolah raga selama 30 menit setiap hari atau minimal 3-5 hari dalam seminggu (Kemenkes RI 2023).

Kemenkes RI (2023) mengklasifikasikan aktivitas fisik menjadi tiga kategori, yaitu berat, sedang dan ringan. Yang termasuk dalam aktivitas berat yaitu seperti mengangkat beban, mencangkul dan berolahraga aerobic. Aktivitas sedang adalah aktivitas yang memungkinkan

seseorang bernafas lebih cepat dari biasanya seperti membereskan rumah, sementara aktivitas ringan dalam kehidupan sehari-hari seperti berjalan kaki biasa atau bersantai.

Dalam Salsabila (2022), Kemenkes, 2018 mengklasifikasikan aktivitas fisik menjadi tiga kategori, yaitu ringan, sedang dan berat dengan uraian sebagai berikut:

a. Aktivitas fisik ringan

Kegiatan yang membutuhkan sedikit tenaga atau tanpa aktivitas fisik dan biasanya tidak menyebabkan perubahan pernapasan. Energi yang dikeluarkan <3,5 kkal/menit, seperti :

1. Berjalan santai (di rumah, kantor atau pusat perbelanjaan)
2. Duduk bekerja di depan computer/membaca/menulis/mengemudi dan mengoperasikan mesin dengan posisi duduk atau berdiri
3. Berdiri melakukan pekerjaan rumah tangga ringan seperti mencuci piring, menyetrika, memasak, menyapu, mengepel lantai dan menjahit.
4. Latihan peregangan dan pemanasan dengan gerakan lambat.
5. Membuat kerajinan tangan, bermain video game, menggambar, melukis dan bermain music.
6. Bermain billyard, memancing, memanah, menembak, golf dan menunggang kuda.

b. Aktivitas fisik sedang

Dengan aktivitas fisik sedang, tubuh sedikit berkeringat, dan denyut nadi serta laju pernapasan meningkat. Energi yang dikeluarkan 3,5-7 kkal/menit, seperti:

1. Jalan cepat (5km/jam) di permukaan datar atau dari rumah, sekolah, tempat kerja atau belanja dan jalan santai/jalan kaki di antara tempat kerja.
2. Memindahkan perabot ringan, berkebun, menanam pohon dan mencuci mobil.

3. Pekerjaan tukang kayu, mengangkat dan menumpuk kayu gelondongan, membersihkan halaman dengan mesin pemotong rumput.
4. Bulutangkis, rekreasi, menari, bersepeda jalur datar dan berlayar.

c. Aktivitas fisik berat

Selama beraktivitas, tubuh menghasilkan banyak keringat, detak jantung serta laju pernapasan meningkat sampai terengah-engah. Energi yang dikeluarkan $>7\text{kcal/menit}$, seperti:

1. Berjalan sangat cepat ($>5\text{km/jam}$)
2. Mendaki bukit, berjalan dengan membawa beban di punggung, naik gunung, jogging ($>8\text{km/jam}$) dan berlari.
3. Pekerjaan seperti mengangkat beban berat, menyekop pasir, memindahkan batu bata, menggali parit dan mencangkul.
4. Tugas-tugas rumah tangga seperti memindahkan perabotan berat dan menggendong anak.
5. Bersepeda dengan kecepatan lebih dari 15 km/jam dengan lintasan mendaki, bermain basket, bulu tangkis dan sepak bola.

Kurangnya aktivitas fisik menjadi salah satu faktor resiko dismenore. Rasa nyeri yang ditimbulkan akibat dismenore terjadi karena peningkatan sekresi hormone prostaglandin serta penurunan sirkulasi darah dan oksigen ke organ rahim, sehingga karna hal demikian sangat diperlukan untuk melakukan peningkatan aktivitas fisik (Widyasih, 2020).

2.2.2 Stress

A. Pengertian Stress

Menurut Mukhtar, 2021 dalam Salsabila, 2022, pengertian stres merupakan respon tubuh terhadap situasi, tekanan, ancaman, atau perubahan yang datang dari dalam atau luar. Stress tidak bisa dihindari, setiap orang bisa mengalami stress, mulai dari bayi, anak-anak, remaja hingga orang tua. Stress ialah suatu kondisi tekanan psikologis yang

disebabkan oleh banyak faktor yang berasal dari dalam diri sendiri dan ini adalah jenis stress yang paling umum sedangkan stress yang berasal dari luar diri sendiri seperti masalah pekerjaan sehari-hari, pekerjaan, keluarga, Pendidikan, lingkungan social dan factor-faktor tersebut akan menyebabkan orang menjadi kurang produktif atau tidak dapat focus pada kondisi sekitar.

B. Klasifikasi Stress

Secara umum, stress menurut Wandira & Alfianto (2021) dibagi menjadi dua, yaitu :

1. Stress Akut

Jangka waktu yang tidak lama (*short time*) ini disebabkan oleh respon melawan (*fight*) atau menghindar (*flight*) yang berupa setiap kondisi yang dialami bahkan dibawahnya alam sadar sebagai hal yang berbahaya. Sumber stress akut seperti kebisingan, keramaian, bahaya, infeksi, terisolasi, kelaparan, dan imajinasi atau ingatan akan suatu peristiwa berbahaya.

2. Stress Kronis

Stress yang parah dalam jangka waktu lama dan sulit untuk dikelola disebut dengan stress kronik. Sumber stress kronis seperti peristiwa tekanan yang berlanjut, masalah jangka Panjang, khawatir, kesepian, biasanya sering dialami oleh para pengungsi dalam jangka waktu yang lama karena situasi yang tidak pasti.

Dalam Feronika (2022), menjelaskan kategori stress kronik berdasarkan gejalanya menjadi tiga bagian, yaitu :

a) Stress Ringan

Stress ringan adalah pemicu stress yang dialami seseorang sehari-hari, seperti dikritik oleh atasan atau terjebak kemacetan di jalan. Stress ringan biasanya hanya berlangsung beberapa menit hingga beberapa jam saja. Orang yang mengalami stress ringan biasanya memiliki

penglihatan yang lebih tajam, lebih bersemangat, peningkatan energi yang menyebabkan cadangan energinya menurun, saat menyelesaikan pembelajaran kemampuannya meningkat, sering merasa lelah tanpa sebab, merasa gelisah hingga mengalami gangguan sistem otak dan pencernaan. Ketika seseorang mengalami stress ringan akan memberikan dampak positif karena cenderung lebih tangguh dan mampu mengatasi tantangan hidup.

b) Stress Sedang

Stress tingkat sedang akan berlangsung lebih lama daripada stress yang ringan. Beberapa contoh penyebabnya ialah saat seseorang mengalami situasi yang sulit diselesaikan dengan teman, keluarga yang jarang ketemu atau ketika anak sedang sakit. Adapun beberapa tanda seseorang mengalami stress tingkat sedang, yaitu ketegangan otot, nyeri perut serta masalah tidur

c) Stress Berat

Pada stress tingkat berat terjadi dalam periode yang lama hingga berbulan-bulan, seperti masalah keuangan rumah tangga yang tak kunjung membaik, sering terjadi konflik dalam keluarga, pindah tempat tinggal, berpisah dengan keluarga, mengidap sakit kronis, serta perubahan kondisi fisik, psikologis dan sosial pada usia lanjut. Tanda bahwa seseorang sedang mengalami stress berat ialah kesulitan dalam melakukan kegiatan, hambatan ketika bersosialisasi dengan orang lain, kesulitan untuk tidur, berpikir negatif, sulit berkonsentrasi, rasa takut yang tidak beralasan, cepat merasa lelah serta kesulitan melakukan pekerjaan sederhana.

C. Faktor Penyebab Stress (*Stressor*)

Berbagai faktor, baik secara fisik, biologis, psikologis, maupun kimia, dapat menjadi penyebab stress atau stressor. Stressor bisa diyakini seseorang sebagai sesuatu yang mengancam dan dapat menjadi suatu tanda gejala awal terjadinya gangguan kesehatan fisik dan psikis juga kecemasan. Contoh stressor dari segi biologi mencakup mikroba seperti virus, bakteri, dan mikroorganisme lainnya yang mampu memicu penyakit serta memberikan dampak terhadap tingkat stress. Sedangkan stressor fisik mencakup perubahan cuaca, iklim, suhu, geografi dan faktor lainnya. Adapun stressor kimia yang timbul dari bagian dalam tubuh bisa meliputi serum darah dan glukosa sedangkan obat, alkohol, kafein, nikotin, gas beracun, polusi, insektisida adalah yang didapat dari luar tubuh. Dan stressor psikologik berupa tekanan mental seperti tuntutan dalam suatu pekerjaan atau kuliah, prasangka, dan kurangnya rasa percaya diri atau harga diri yang rendah (Feronika, 2022)

D. Alat Ukur Stress

Dalam Feronika (2022), menuturkan metode untuk mengukur tingkat stress ialah kuesioner dengan cara skoring yang perlu diisi oleh responden pada suatu penelitian, yakni *Kessler Psychological Distress Scale*. *Kessler Psychological Distress Scale* (KPDS) yang berisi 10 pertanyaan dan diajukan pada responden dengan nilai 1 untuk jawaban yang berarti responden tidak sedang mengalami stress, skor 2 untuk jawaban jika responden jarang mengalami stress, skor 3 untuk jawaban jika responden kadang-kadang mengalami stress, skor 4 untuk jawaban jika responden sering mengalami stress dan skor 5 untuk jawaban jika responden selalu mengalami stress, dalam kurun waktu 30 hari terakhir.

Kuesioner ini menggunakan skala ordinal sebagai skala pengukurannya, yang dikategorikan sebagai berikut :

- 1) Skor (< 20) : tidak sedang stress
- 2) Skor (20-24) : stress ringan
- 3) Skor (25-29) : stress sedang
- 4) Skor (≥ 30) : stress berat

2.2.3 Mengonsumsi Makanan Cepat Saji (*Fast Food*)

Fast food atau makanan cepat saji adalah makanan yang bisa dipersiapkan dan dihidangkan dengan cepat dan praktis. Makanan cepat saji memiliki karakteristik berupa harga yang terjangkau, porsi besar dan mengandung kalori serta lemak dengan jumlah yang tinggi (Alamsyah, 2019).

Contoh makanan cepat saji antara lain *fried chicken, nugget, soft drink, ice cream, mie instan* dan sebagainya. Kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji berdampak buruk pada kesehatan terutama wanita. Konsumsi makanan cepat saji yang tinggi akan mengakibatkan peningkatan kaskade prostaglandin yang mempengaruhi hipertonus vasokonstriksi pada rahim sehingga terjadi iskemia dan nyeri. Tingginya kandungan asam lemak jenuh, terlalu banyak garam dan terlalu banyak gula yang dimurnikan pada makanan cepat saji dapat mengakibatkan peningkatan produksi prostaglandin yang menyebabkan kontraksi rahim yang lebih keras dan dismenore (Ardhia, 2023).

Kebiasaan mengonsumsi *fast food* sudah mulai tampak di seluruh kalangan terutama remaja, kebiasaan yang diperoleh semasa remaja akan berdampak pada Kesehatan dalam fase dewasa atau usia lanjut (Aulya, 2021)

Makanan cepat saji memiliki kandungan gizi yang tidak seimbang yaitu, tingginya kalori, lemak, gula dan rendah serat. Kandungan asam lemak di dalam makanan cepat saji mengganggu metabolisme progesterone pada fase luteal dari siklus menstruasi. Akibatnya terjadi peningkatan kadar prostaglandin yang akan menyebabkan rasa nyeri dismenore. Makanan cepat saji mengandung asam lemak trans yang

merupakan salah satu radikal bebas. Salah satu efek dari radikal bebas adalah kerusakan membrane sel. Membran sel memiliki beberapa komponen, salah satunya adalah fosfolipid. Salah satu fungsi fosfolipid adalah sebagai penyedia asam arakidonat yang akan disintesis menjadi prostaglandin (Aulya, 2021).

2.2.4 Perokok Pasif

Menurut Kemenkes (2022), perokok pasif adalah orang yang berada di sekitar yang terpapar dan secara tidak sengaja menghirup asap rokok. Perokok pasif dikatakan lebih berbahaya untuk kesehatan karena asap sisa yang dihembuskan oleh orang yang merokok akan terhirup secara langsung oleh orang lain selaku perokok pasif, sehingga zat berbahaya yang terkandung dalam asap rokok tersebut akan mengakibatkan kerusakan sel, jaringan tubuh serta menimbulkan masalah Kesehatan yang lebih serius.

Agustin (2023), menjelaskan bahwa dalam tubuh, nikotin dapat menyebabkan penyempitan pembuluh darah yang dapat mengurangi aliran darah ke endometrium sebanyak 30% hingga 40%. Vasokonstriktor pembuluh darah menyebabkan iskemia yang dapat merangsang pengeluaran prostaglandin untuk mempertahankan homeostatis local. Terjadinya peningkatan pengeluaran prostaglandin F2- α adalah umum pada wanita dengan dismenore primer.

2.3 Pola Hidup Dengan Kejadian Dismenore

Salah satu faktor utama yang menyebabkan dismenore primer adalah pola hidup yang termasuk kurangnya aktivitas fisik, tingkat stress, konsumsi makanan cepat saji, dan paparan asap rokok meskipun tanpa merokok. Beberapa penelitian yang telah dilakukan untuk meneliti bagaimana faktor-faktor tersebut berhubungan dengan kejadian dismenore primer. Penjelasan mengenai keterkaitan antara faktor-faktor tersebut dengan dismenore primer akan diberikan di bawah ini ;

Pertama kali yang akan dijelaskan ialah aktivitas fisik. Peningkatan kasus dismenore bisa terjadi pada perempuan yang kurang melakukan aktivitas fisik, karena saat wanita merasakan dismenore, organ reproduksi yang saat itu mengalami vasokonstriksi, pembuluh-pembuluh darah pada organ tersebut tidak memiliki sediaan oksigen yang cukup. Namun jika wanita melakukan aktivitas fisik secara teratur, maka akan meningkatkan metabolisme sehingga peredaran darah ke seluruh tubuh termasuk sistem reproduksi akan lancar, dan rasa nyeri saat menstruasi akan berkurang. Sedangkan aktivitas fisik yang rendah akan memicu resiko terjadinya dismenore akibat oksigen yang disalurkan ke pembuluh-pembuluh darah saat vasokonstriksi sehingga meningkatkan persepsi seseorang terhadap nyeri (Ardhia, 2023).

Kemudian pola hidup kedua yang juga menjadi faktor terjadinya dismenore adalah stress. Ketika seseorang menghadapi stress, terjadi respon neuroendokrin yang menyebabkan *Corticotrophin Releasing Hormone* (CRH) yang merupakan pengatur utama di hipotalamus merangsang pelepasan *Adrenocorticotrophic Hormone* (ACTH). ACTH akan meningkatkan produksi kortisol adrenal. Yang akibatnya hormon-hormon tersebut memicu pelepasan *Follicle Stimulating Hormone* (FSH) dan *Luteinizing Hormone* (LH) menjadi terhambat yang dapat menyebabkan perkembangan folikel terganggu. Kondisi ini menyebabkan gangguan dalam sintesis serta pelepasan progesterone. Timbulnya rasa nyeri disebabkan oleh kadar progesterone yang meningkatkan sintesis prostaglandin $F2\alpha$ dan $E2$ (Feronika, 2022).

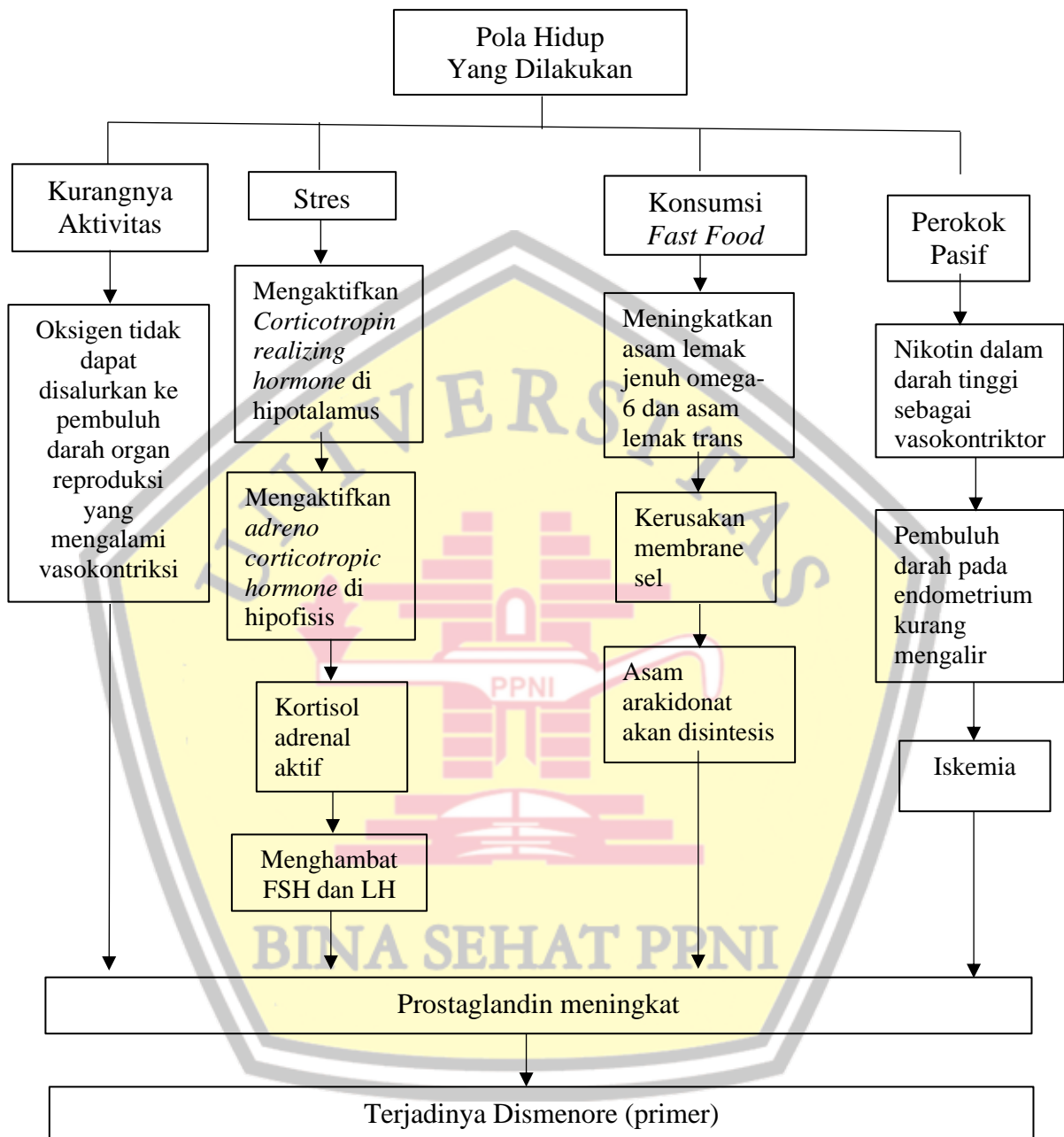
Selanjutnya pola hidup yang mempengaruhi dismenore primer ialah konsumsi makanan cepat saji (*fast food*). Kandungan yang terdapat pada *fast food* yang tinggi akan asam lemak jenuh dan asam lemak tak jenuh omega-6 (asam arakidonat), rendah kandungan asam lemak omega-3, juga banyaknya kandungan garam dan gula yang telah dimunirkan (Ismalia, 2017). Ardhia (2023) menjelaskan bahwa asupan makanan yang mengandung asam lemak tak jenuh dalam diet ialah awal dari kaskade pelepasan prostaglandin yang menyebabkan dismenore. Apabila tubuh mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dengan sering dan banyak, akan menyebabkan terjadinya

dismenore akibat peningkatan prostaglandin yang semakin banyak. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Ardhia dkk (2023) di SMAN 8 Banda Aceh, pada 145 responden yang mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*), dari total keseluruhan sebanyak 67 responden (46,2 %) mengalami dismenore dengan p 0,025. Hal ini berartikan bahwa pola hidup meliputi konsumsi makanan cepat saji yang buruk dapat menyebabkan dan memperburuk nyeri saat menstruasi.

Fast food juga mengandung asam lemak trans yang merupakan salah satu sumber radikal bebas. Salah satu efek dari radikal bebas adalah kerusakan membrane sel. Membrane sel memiliki beberapa komponen, salah satunya adalah fosfolipid. Salah satu fungsi fosfolipid adalah sebagai penyedia asam arakidonat yang akan disintesis menjadi prostaglandin (Purwati, 2020).

Pola hidup berikutnya ialah perokok pasif. Dalam Ismalia, 2017 menjelaskan bahwa merokok dapat menyebabkan dismenore karena rokok mengandung zat yang dapat mempengaruhi metabolisme estrogen, sedangkan peran estrogen ialah mengatur mekanisme menstruasi sehingga kadar estrogen harus cukup di dalam tubuh. Kadar estrogen yang rendah akan mengganggu metabolisme dan menyebabkan masalah pada alat reproduksi salah satunya dismenore. Dalam tubuh, nikotin dapat menyebabkan penyempitan pembuluh darah yang dapat mengurangi aliran darah ke endometrium sebanyak 30% hingga 40%. Vasokonstriktor pembuluh darah menyebabkan iskemia yang dapat merangsang pengeluaran prostaglandin untuk mempertahankan homeostatis local. Terjadinya peningkatan pengeluaran prostaglandin $F2-\alpha$ adalah umum pada wanita dengan dismenore primer (Agustin, 2023).

2.4 Kerangka Teori



Gambar 2.1. Kerangka Teori Faktor Resiko Yang Mempengaruhi Terjadinya Dismenore

(Sumber : Ardhia, 2023; Feronika, 2022; Ismalia, 2017; Purwati, 2020)

Keterangan: | Dibagi menjadi
 ↓ Menyebabkan

2.5 Kerangka Konsep

Pada penelitian ini, kerangka konsep yang akan dilakukan ialah;

