

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Pengetahuan

a. Definisi Pengetahuan

Pengetahuan adalah suatu bentuk hasil pemikiran dalam memahami sesuatu hal berdasarkan pengalaman inderawi dan berdasarkan akal rasio sendiri secara objektif dan subjektif lalu di proses menjadi sebuah pemahaman lalu menjadi sebuah pengetahuan bagi diri sendiri. Sebagian besar pengetahuan diperoleh melalui indera pendengaran dan indera penglihatan (Notoatmodjo, 2014)

Pengetahuan menurut Notoatmodjo tahun 2007 adalah hasil tahu manusia setelah melakukan penginderaan terhadap suatu objek. Pengetahuan dipengaruhi oleh beberapa faktor yang diperoleh dari pendidikan formal maupun pendidikan non formal. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang penting untuk terbentuknya tindakan seseorang karena perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan menghasilkan tindakan dan perilaku yang positif sebaliknya jika tidak didasari oleh pengetahuan (Notoatmodjo, 2007)

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2001). Pengetahuan adalah segala sesuatu hal yang diketahui, kepandaian, berkaitan dengan suatu hal.

b. Jenis-jenis Pengetahuan

1) Pengetahuan langsung (Immediate)

Pengetahuan immediate adalah sebuah pengetahuan yang hadir secara langsung dalam jiwa tanpa adanya proses penafsiran dan pikiran. Kaum realis (penganut paham realisme) mendefinisikan pengetahuan seperti itu, Umumnya dibayangkan bahwa kita mengetahui sesuatu itu sebagaimana adanya, khususnya perasaan ini berkaitan dengan realitas yang telah dikenal sebelumnya seperti pengetahuan tentang pohon, rumah, binatang, dan beberapa individu manusia dan lainnya (Notoatmodjo, 2003)

2) Pengetahuan tak langsung (mediated)

Pengetahuan mediated adalah hasil dari pengaruh interpretasi dan proses berpikir serta pengalaman-pengalaman yang lalu. Apa yang kita ketahui dari benda-benda eksternal banyak berhubungan dengan penafsiran dan penyerapan pikiran kita (Notoatmodjo, 2003)

3) Pengetahuan inderawi (Perceptual)

Pengetahuan inderawi adalah sesuatu yang dicapai dan didapatkan melalui indera-indera lahiriah. Sebagai contoh, kita menyaksikan satu pohon, batu, atau kursi, dan objek lain yang masuk ke alam pikiran melalui indera pengelihatan yang kan membentuk pengetahuan kita. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan inderawi seperti cahaya yang menerangi objek tersebut, kemampuan dari alat inderawi seperti mata, telinga, dan lainnya. Dengan faktor tersebut tidak dapat dikatakan bahwa pengetahuan inderawi hanya akan dihasilkan melalui inderawi saja (Notoatmodjo, 2003)

4) Pengetahuan konseptual (conceptual)

Pengetahuan konseptual tidak terpisah dari pengetahuan inderawi. Pikiran manusia secara langsung tidak dapat membentuk suatu konsep tentang objek dan perkara eksternal tanpa berhubungan dengan alam eksternal. Alam luar dan konseptual saling berpengaruh satu sama lainnya dan pemisahan di antara keduanya merupakan aktivitas pikiran (Notoatmodjo, 2003)

5) Pengetahuan particular (particular)

Pengetahuan pertikular berkaitan dengan satu individu, objek-objek tertentu, dan realitas khusus. Contohnya seperti ketika kita membicarakan suatu topik atau satu individu maka hal tersebut akan berhubungan dengan pengetahuan tentang particular itu sendiri. (Notoadmodjo, 2003)

6) Pengetahuan universal (Universal)

Pengetahuan universal pengetahuan yang bersifat umum seperti ketika membicarakan tentang manusia dimana meliputi seluruh individu manusia (seperti Muhammad, Jokowi, Putra, Putri dan lainnya), ilmuwan yang meliputi seluruh individunya (seperti ilmuwan fisika, matematika, kimia, atom, dan lainnya) atau hewan yang meliputi semua individunya (seperti gajah, kucing, burung, kelinci dan lainnya). (Notoadmodjo, 2003)

c. Tingkat Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo tahun 2003, ada 6 tingkat pengetahuan yang tercakup dalam domain kognitif yaitu :

1) Tahu (Know)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk dalam mengingat pengetahuan ini adalah mengingat kembali sesuatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau stimulus yang telah diterima. Oleh sebab itu “tahu” merupakan bentuk tingkat pengetahuan yang paling rendah. Kata kerja yang menggambarkan bahwa orang tahu tentang apa yang dipelajari antara lain dengan cara menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, dan menyatakan.

2) Memahami (comprehension)

Memahami merupakan suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Orang yang sudah paham terhadap suatu objek atau materi harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan sesuatu terhadap objek yang sudah dipelajari

3) Aplikasi (Application)

Aplikasi merupakan kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari tersebut pada situasi atau kondisi yang sebenarnya. Aplikasi ini dapat diartikan sebagai penggunaan

hukum-hukum, rumus, metode, prinsip dalam situasi atau kondisi yang sebenarnya.

4) Analisis (Analysis)

Analisi merupakan suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih didalam satu struktur organisasi dan masih ada kaitannya satu sama lain. Kemampuan analisis ini dapat diartikan seperti menggambarkan, membedakan, memisahkan, mengelompokkan, dan lain sebagainya.

5) Sintesis (Synthesis)

Sintesis merujuk pada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian dari suatu bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain, sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formasi sebelumnya.

6) Evaluasi (Evaluation)

Evaluasi berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan penilaian terhadap suatu materi atau objek tertentu. Penilaian didasari oleh suatu kriteria atau syarat yang ditentukan oleh diri sendiri maupun orang lain.

d. Cara Memperoleh Pengetahuan

Menurut Notoadmodjo tahun 2010, dari berbagai cara yang digunakan untuk memperoleh pengetahuan, dapat dikelompokkan menjadi dua cara, yaitu:

1) Cara Non-ilmiah

Cara non-ilmiah biasa disebut dengan cara tradisional, biasa dipakai orang untuk memperoleh pengetahuan, sebelum ditemukannya metode ilmiah atau metode penemuan secara sistematis atau logis adalah dengan cara non-ilmiah yaitu tanpa melalui penelitian terlebih dahulu. Cara-cara penemuan pengetahuan pada periode ini antara lain meliputi:

a) Cara coba salah (Trial and Error)

Cara memperoleh kebenaran non-ilmiah yang pernah digunakan oleh manusia dalam memperoleh pengetahuan dengan melalui cara coba-coba atau dengan kata lain "trial and error". Cara ini dipakai orang sebelum adanya kebudayaan, teori, dan lainnya. Pada waktu seseorang menghadapi persoalan atau masalah, upaya penyelesaiannya dilakukan dengan coba-coba saja. Cara coba-coba ini dilakukan dengan menggunakan beberapa kemungkinan dalam menyelesaikan

masalah, dan apabila kemungkinan tersebut tidak berhasil, dicoba dikemungkinan yang lain begitu seterusnya hingga masalah terselesaikan. Itulah sebabnya cara ini disebut metode trial (coba) and error (gagal atau salah).

b) Berdasarkan pengalaman pribadi

Pengalaman merupakan sumber pengetahuan atau pengalaman itu suatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan. Oleh sebab itu pengalaman pribadi pun dapat digunakan sebagai upaya dalam memperoleh pengetahuan. Hal ini dilakukan dengan cara mengulang kembali pengalaman yang telah diperoleh dalam memecahkan permasalahan yang dihadapi.

c) Melalui jalan pikir

Sejalan dengan perkembangan zaman umat manusia cara berpikir manusia pun ikut berubah. Dari sini manusia mampu menggunakan nalarnya dalam memperoleh pengetahuan. Dengan kata lain dalam memperoleh pengetahuan manusia telah menggunakan nalarnya dalam mendapatkan pengetahuan.

2) Cara Ilmiah

Cara baru atau modern dalam memperoleh pengetahuan pada saat ini lebih sistematis, logis, dan ilmiah . cara ini disebut metode penelitian ilmiah atau lebih populer disebut metodologi penelitian (research methodology) cara ini dikembangkan oleh oleh Francis Bacon (1561-1626) beliau adalah seorang tokoh yang mengembangkan metode berpikir induktif. Pada awalnya ia mengadakan pengamatan langsung terhadap gejala alam dan kemasyarakatan kemudian hasil pengamatannya tersebut dikumpulkan dan diklasifikasikan, dan akhirnya diambil kesimpulan umum. Kemudian metode berpikir induktif yang dikembangkan oleh Bacon ini dilanjutkan oleh Deobold Van Dallen. Ia mengatakan dalam mendapatkan kesimpulan harus dilakukannya observasi langsung dan membuat catatan terhadap semua fakta yang berhubungan dengan objek yang diobservasi.

e. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (dalam Wawan dan Dewi, 2010) faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah sebagai berikut:

1) Pendidikan

Pendidikan merupakan bimbingan yang telah diberikan seseorang terhadap perkembangan orang lain menuju impian dan cita-cita tertentu. Menurut YB Mantra yang di kutip oleh Notoatmodjo, pendidikan dapat mempengaruhi seseorang termasuk juga perilaku akan pola hidup terutama dalam mendukung untuk bersikap baik dalam berkehidupan. Semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin mudah untuk mendapatkan informasi

2) Pekerjaan

Menurut Thomas yang di kutif oleh Nursalam, pekerjaan adalah suatu keharusan yang harus dilakukan demi menunjang kehidupannya dan keluarganya. Pekerjaan merupakan sumber mencari nafkah yang terkadang membosankan, berulang, dan memiliki banyak beban dan tantangan, sedangkan bekerja merupakan kegiatan yang menyita banyak waktu.

3) Umur

Menurut Elisabeth BH yang dikutip dari Nursalam (2003), usia adalah umur manusia yang dihitung mulai saat dilahirkan sampai berulang tahun, sedangkan menurut Huclok (1998) semakin cukup umur, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih mendalam berpikir dan bekerja.

4) Faktor lingkungan

Lingkungan ialah seluruh kondisi yang ada di sekitar manusia dan pengaruhnya dapat mempengaruhi perkembangan dan perilaku individu terhadap mendapatkan pengetahuan

5) Sosial budaya

Sosial budaya pada masyarakat dapat memberikan dampak dari sikap dalam menerima informasi atau pengetahuan.

f. Kriteria Tingkat Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2012) pengetahuan seseorang dapat diinterpretasikan dengan skala yang bersifat kualitatif, yaitu:

- 1). Pengetahuan Baik : 76 – 100 %
- 2). Pengetahuan Cukup : 56 – 75 %
- 3). Pengetahuan Kurang : <56 %

2. Remaja

a. Definisi Remaja

Remaja berasal dari kata latin Adolensence yang berarti tumbuh menjadi dewasa. Istilah adolensence mempunyai arti yang lebih luas lagi seperti mencakup kematangan mental, emosional sosial dan fisik (Hurlock, 1992). Menurut Hurlock (1981) remaja adalah mereka yang berada pada rentang usia 12 – 18 tahun. Sedangkan menurut Stanley Hall (Santrock, 2003) usia remaja berada pada rentang 12 – 23 tahun. Menurut Santrock (2003) adolescence diartikan sebagai masa perkembangan transisi antara masa kanak-kanak ke masa remaja yang mencakup perubahan biologis, kognitif, dan sosial - emosional.

Remaja merupakan penduduk suatu Negara yang dalam rentang usia 10 – 19 tahun di Indonesia menurut Sensus Penduduk 2010 sebanyak 43,5 juta atau sekitar 18% dari jumlah penduduk Negara (Kemenkes RI, 2017). Menurut Erickson, Masa remaja adalah masa terjadinya krisis identitas atau pencarian identitas diri. Gagasan Erickson ini kuatkan oleh James Marcia yang menemukan bahwa ada empat status identitas diri pada remaja yang identity diffusion / confusion, moratorium, foreclosure, dan identity achieved (Santrock, 2003, Papalia,dkk, 2001, Monks, dkk, 2000, Muss, 1988).

b. Tahapan Remaja

Menurut Kartono tahun 1990 remaja dibagi menjadi tiga yaitu:

1). Remaja Awal (12 – 15 tahun)

Pada masa ini, remaja mengalami perubahan jasmani yang sangat pesat, perkembangan intelektual yang intensif sehingga rasa tertarik terhadap dunia luar pun sangat besar dan pada saat ini remaja tidak mau di anggap sebagai kanak-kanak lagi, selain itu pada masa saat ini remaja cenderung sering merasa sunyi, ragu, sering merasa tidak puas dan sering juga merasa kecewa.

2). Remaja Pertengahan (15 – 18 tahun)

Remaja pada masa ini timbul unsur baru yaitu kesadaran akan kepribadian dan kehidupan badaniah sendiri. Remaja mulai menentukan nilai-nilai tertentu dan melakukan perenungan terhadap pemikiran filosofis. Bermula pada perasaan yang penuh keraguan pada masa remaja awal maka rentan usia ini mulai timbul kemantapan pada diri sendiri. Rasa percaya diri pada remaja menimbulkan kesanggupan pada dirinya untuk melakukan penilaian terhadap tingkah laku yang dilakukannya serta pada masa ini remaja menemukan diri sendiri atau jati dirinya.

3). Remaja Akhir (18 – 21 tahun)

Pada masa ini remaja sudah stabil. Remaja sudah mengenal dirinya dan ingin hidup dengan pola hidup yang digariskan sendiri dengan keberanian. Remaja mulai memahami arah hidupnya dan menyadari tujuan hidupnya. Remaja sudah mempunyai pendirian sendiri yang didasari oleh satu pola yang jelas yang baru ditemukannya.

c. Ciri – ciri Remaja

1). Perkembangan Fisik

Perubahan dramatis dalam bentuk dan ciri – ciri fisik berhubungan erat dengan mulainya pubertas. Hormon pertumbuhan memproduksi dorongan pertumbuhan yang cepat, yang membawa tubuh mendekati tinggi dan berat berubah secara drastis. Perubahan seksual pada gadis ditandai dengan terjadinya menstruasi. Hormon-hormon utama yang mengatur perubahan ini yaitu hormone estrogen pada wanita. Perkembangan fisik yang terjadi pada wanita seperti, pembesaran payudara, dan pinggul yang lebih lebar pada wanita.

2). Perkembangan kognitif

Pada perkembangan kognitif yang terjadi pada remaja, pemikiran berpikir remaja yang abstrak, logis, dan idealistis. Perkembangan remaja sangat dipengaruhi oleh stimulus yang diberikan pada remaja tersebut, semakin banyak stimulus yang diberikan maka semakin banyak juga yang akan didapatkan remaja tersebut untuk belajar mengenai hal-hal baru dan

mengakibatkan semakin kuat juga sinapsis neuron yang ada di dalam otak remaja hal tersebut dapat merangsang anak atau remaja tumbuh dengan kemampuan yang jauh lebih baik dan optimal (Bertental & Champos, 1987., Karl Morse & wiley, 1997)

3). Perkembangan Seksual

Perkembangan seksual mengalami kematangan secara biologis dapat terjadi pada usia 10 tahun hingga 14 tahun. Hal tersebut diiringi perubahan yang terjadi terkait hormonal maupun secara fisik (Tanner, 1967). Selain itu dalam proses perubahan hormonal pada remaja juga mengakibatkan interaksi sosial remaja dengan lawan jenis, serta lebih berani dalam mengekspresikan psikoseksual pada lawan jenisnya (Udry, 1988)

4). Perkembangan Emosi

Masa remaja merupakan masa transisi antara masa anak-anak ke masa dewasa. Di masa ini remaja banyak mengalami perubahan dan perkembangan seperti perubahan fisik, mental, sosial, dan emosional. Pada umumnya masa ini berlangsung sekitar umur 13 – 18 tahu, yaitu masa-masa sekolah menengah

3. Menstruasi

a. Definisi Menstruasi

Menstruasi merupakan suatu proses alamiah yang terjadi pada setiap perempuan dimana proses pengeluaran darah yang menandakan bahwa organ reproduksi berfungsi dengan baik (Kusmiran, 2011). Siklus menstruasi terjadi dikarenakan perubahan dari hormon yang terus-menerus dan mengarah pada pembentukan endometrium, ovulasi, serta peluruhan dinding Rahim (proses menstruasi) dimulai menjelang akhir masa pubertas. Saat ini remaja putri mulai mengalami pelepasan sel telur sebagai bagian dari proses bulanan yang disebut dengan proses menstruasi (Verawati dan Rahayu, 2012)

Menstruasi merupakan proses pelepasan dinding Rahim yang disertai dengan pendarahan yang terjadi pada setiap bulan, kecuali pada masa kehamilan. Hari pertama terjadinya menstruasi terhitung sebagai awal dari siklus menstruasi dan hari terakhir menstruasi adalah waktu berakhirnya siklus menstruasi (Anurogo dan Wulandari, 2011)

b. Mekanisme Terjadinya Menstruasi

Menjelang dari akhir siklus menstruasi yang normal, kadar hormon estrogen dan progesteron pada darah akan menurun. Kadar hormone ovarium yang rendah dalam darah akan menstimulasi hipotalamus untuk mensekresi gonadotropin releasing hormone (Gn-RH). Sebaliknya Gn-RH menstimulasi sekresi follicle stimulating hormone (FSH). FSH menstimulasi perkembangan follicle de graaf ovarium dan produksi estrogen nya. Kadar estrogen mulai menurun dan Gn-RH hipotalamus memicu hipofisis anterior untuk mengeluarkan luteinizing hormone (LH). LH mencapai puncak pada sekitar hari ke 13 atau 14 dari siklus 28 hari. Apabila tidak terjadi fertilisasi dan implantasi, korpus luteum menyusut, oleh karena itu kadar estrogen dan progesteron menurun, maka akan terjadinya menstruasi (Bobak, dalam Lorita et al, 2017).

Menurut Verawati dan Rahayu tahun 2012, dalam siklus menstruasi terdapat 4 fase yang terjadi saat siklus menstruasi yaitu :

1). Fase Menstruasi

Fase menstruasi merupakan fase yang pertama. Fase tersebut lapisan dinding di dalam Rahim (endometrium) yang memiliki kandungan darah di dalamnya, dinding rahim dan lendir akan luruh dan keluar melalui vagina. Fase ini terjadi sekitar 4 hari hingga 6 hari. Di dalam fase ini perempuan biasanya akan mulai merasakan nyeri di bagian perut bawah dan punggung yang disebabkan oleh rahim yang berkontraksi untuk mengeluarkan darah haid yang ada di dinding endometrium.

2). Fase folikuler

Fase folikuler terjadi pada di hari pertama periode menstruasi. Follicle Stimulating Hormone (FSH) merupakan hormon perangsang folikel dan Luteinizing Hormone (LH) akan dilepaskan oleh otak lalu menuju ovarium untuk merangsang perkembangan sel telur di dalam ovarium. Hormon FSH dan LH dapat memicu peningkatan estrogen. Terjadinya peningkatan kadar estrogen dapat menghentikan produksi FSH. Keseimbangan hormon ini membuat sel folikel di dalam salah satu ovarium menjadi dominan dan terus matang. Folikel

yang matang ini menekan seluruh folikel lain sehingga dapat membuat folikel yang lain berhenti tumbuh dan mati, lalu folikel domain akan terus memproduksi estrogen.

3. Fase Ovulasi

Fase ovulasi ini biasa terjadi sekitar 14 hari setelah fase folikel. Fase ini merupakan titik tengah siklus menstruasi dengan periode menstruasi berikutnya yang memicu terjadinya peningkatan jumlah LH yang diproduksi oleh otak lalu menyebabkan folikel domain melepaskan sel telur dari ovarium. Sel telur dilepaskan (proses ini disebut ovulasi) dan di tangkap oleh ujung dari tuba fallopi yang mirip dengan bentuk tangan (fimbria). Fimbria menangkap sel telur lalu masuk ke dalam tuba fallopi. Sel telur ini akan melewati saluran tuba sekitar 2 – 3 hari setelah ovulasi. Selama tahap ini terjadi pula peningkatan penebalan di dinding Rahim (Serviks).

4. Fase Luteal

Fase luteal terjadi saat sel telur di lepaskan sehingga folikel yang kosong tersebut akan berkembang menjadi struktur baru yang disebut corpus luteum. Corpus luteum ini akan mengeluarkan hormone progesteron. Hormon tersebut

merupakan hormon yang mempersiapkan uterus untuk dapat bersiap sebagai tempat embrio. Jika tidak terjadi pembuahan, sel telur tersebut akan melewati uterus, lalu mengering dan meninggalkan tubuh sekitar 2 minggu kemudian melalui vagina. Oleh sebab itu karena tidak terjadi pembuahan, tempat untuk folikel akan mengalami rusak dan luruh. Darah dan jaringan dari dinding uterus dan juga endometrium mengalami pelepasan hal ini disebut sebagai aliran dari menstruasi yang umumnya terjadi selama 4 – 7 hari.

Selama menstruasi terjadi, arteri yang ada di dinding uterus menjadi mengerut dan kapilernya melemah. Darah yang mengalir berasal dari pembuluh yang rusak, melepaskan lapisan-lapisan dinding uterus. Pelepasan bagian ini tidak terjadi sekaligus tetapi terjadi bertahap. Lendir dari endometrium dan darah keluar dari uterus berupa cairan.

c. Hormon yang Mempengaruhi Menstruasi

Menurut Bobak (2004) Ada 4 hormon yang mempengaruhi dalam menstruasi yaitu:

1). Estrogen

Estrogen merupakan hormon yang secara terus menerus meningkat sepanjang dua minggu pertama dalam siklus menstruasi. Estrogen menyebabkan terjadinya penebalan pada dinding Rahim atau endometrium. Estrogen juga menyebabkan perubahan pada jumlah lendir di serviks.

2). Progesteron

Progesteron merupakan hormon yang diproduksi di pertengahan akhir dari siklus menstruasi. Progesteron berfungsi untuk menyiapkan uterus agar sel telur yang sudah dibuahi untuk dapat melekat dan berkembang. Jika kehamilan tidak terjadi progesteron kadarnya akan menurun dan uterus akan meluruhkan dindingnya dan menyebabkan terjadinya pendarahan menstruasi.

3). Follicle Stimulating Hormone (FSH)

Follicle Stimulating Hormone (FSH) berfungsi untuk merangsang perubahan pada folikel ovarium. Sebuah kista kecil yang di dalam ovarium yang mencangkam sel telur.

4). Luteinizing Hormone (LH)

Luteinizing Hormone merupakan hormon yang dilepaskan oleh otak dan berkerja untuk pelepasan sel telur dari ovarium. Ovulasi biasanya terjadi sekitar 36 jam setelah peningkatan LH (Verawati dan Rahayu, 2012)

d. Keluhan yang Terjadi pada Masa Menstruasi

Menurut Mansjoer (1999) mengatakan ada beberapa keluhan yang muncul pada masa menstruasi yaitu:

1). Premenstrual Tension

Premenstrual Tension atau biasa disebut ketegangan pra menstruasi merupakan keluhan atau gejala yang biasa muncul mulai dari satu minggu sampai beberapa hari sesudah menstruasi, walaupun terkadang hingga sampai menstruasi benar-benar berhenti

2). Mastodynia

Mastodynia adalah nyeri pada payudara dan pembesaran payudara sebelum menstruasi terjadi.

3). Mittleschemrz

Mittleschemrz merupakan rasa nyeri saat ovulasi akibat terjadi pecahnya folikel de graff dan dapat juga disertai dengan pendarahan atau bercak.

4). Dismenorea

Dismenorea merupakan nyeri menstruasi atau nyeri haid yang terjadi menjelang atau selama menstruasi dan sampai membuat aktifitas sehari-hari terganggu. Nyeri sering terjadi bersamaan dengan rasa mual, sakit kepala, perasaan mau pingsan, dan kadang emosian.

a) Pengertian Nyeri haid

Nyeri haid merupakan nyeri perut yang berasal dari kram perut dan terjadi selama menstruasi dikarenakan pelepasan dinding endometrium. Nyeri biasanya akan menjalar ke bagian pinggang dan paha. Nyeri tersebut terjadi dapat disebabkan

oleh kontraksi otot perut yang terjadi secara terus menerus saat proses pengeluaran darah. Kontraksi ini sangat sering kemudian menyebabkan otot menegang (Yahya, 2011). Nyeri haid adalah nyeri yang memaksa penderitanya untuk beristirahat dan meninggalkan pekerjaann atau aktivitas kesehariannya dalam beberapa jam maupun beberapan hari (Simanjuntak, 2008)

b). Klasifikasi Nyeri Haid

Menurut Simanjuntak (2008) nyeri haid terbagi menjadi dua macam menurut kejadian klinisnya, yaitu:

1). Nyeri haid primer

Nyeri haid primer merupakan nyeri yang mulai terasa sejak menarche dan tidak ditemukan kelainan dari alat reproduksi atau organ lainnya. Nyeri haid dimulai dirasakan tidak lama dari sebelum atau saat terjadinya permulaan haid yang berlangsung beberapa jam sampai beberapa hari. Hormon Prostaglandin yang ada pada darah dapat menyebabkan otot polos dalam sistem gastrointestinal berkontraksi juga hingga dapat menyebabkan mual, muntah. dan diare (Devi, 2010). Nyeri haid biasanya terjadi pada 6 sampai 12 bulan

setelah menarche, puncak prevalensi terjadi di akhir remaja atau awal umur dua puluhan. Gejala khas yang terjadi pada nyeri haid primer meliputi seperti nyeri perut bagian bawah atau nyeri panggul dengan atau tanpa rasa nyeri yang menjalar ke punggung belakang atau paha atas. Nyeri biasanya berlangsung 8 hingga 72 jam dan biasanya terjadi pada awal menstruasi (Osayande. Et al, 2014)

2). Nyeri Haid Sekunder

Nyeri haid sekunder merupakan nyeri haid yang gejalanya berhubungan dengan penyakit kelainan atau abnormal struktural di dalam atau di luar rahim. Endometritis merupakan penyebab yang paling umum dari nyeri haid sekunder. Kejadian ini paling banyak terjadi pada perempuan dengan usia 25 sampai 29 tahun dan yang paling rendah pada perempuan dengan usia 44 tahun ke atas (Osayande. Et al, 2014)

Nyeri haid sekunder dapat juga disebabkan oleh endometriosis atau saat jaringan uterus berkembang di luar uterus dan dapat terjadi pada perempuan muda maupun tua. Nyeri haid sekunder dapat juga disebabkan oleh fibroid,

penyakit radang panggul, IUD, tumor pada tuba fallopi, usus atau vesika urinaria, polip uteri, skar atau pelekatan akibat operasi sebelumnya dan adenomosis yaitu suatu keadaan dimana endometrium tumbuh menembus myometrium (Verawati dan Rahayu, 2012)

c). Derajat Nyeri Haid

Menurut Manuba (2001) nyeri haid di bagi menjadi 3 derajat, yaitu:

1). Nyeri haid Ringan

Nyeri haid ringan biasa berlangsung hanya beberapa saat saja. Penderita masih dapat melanjutkan aktivitas seperti biasanya.

2). Nyeri haid sedang

Penderita dengan nyeri haid sedang masih dapat menjalankan aktivitas seperti biasanya tetapi dengan terlebih dahulu mengkonsumsi analgesic

3). Nyeri haid berat

Penderita dengan nyeri haid berat biasanya perlu istirahat yang cukup dan meninggalkan kegiatannya dalam beberapa hari. Nyeri haid ini biasanya disertai dengan beberapa gangguan lainnya seperti: sakit kepala, nyeri atau sakit pada daerah pinggang, mual, dan diare

d. Pengukuran Skala Nyeri

Skala nyeri merupakan gambaran tentang seberapa parah nyeri yang di rasakan penderita, pengukuran skala nyeri sangat subjektif dan individual dan juga kemungkinan nyeri yang dirasakan dalam intensitas yang sama tetapi skala nyeri yang dirasa dapat berbeda antara dua orang yang berbeda (Tamsuri, 2007) berikut jenis pengukuran skala nyeri :

1). Verbal Rating Scale (VRS)

Alat ukur ini menggunakan kata sifat yang menggambarkan rasa nyeri yang berbeda, range dari “tidak sakit” hingga “nyeri yang sangat hebat”. VRS dinilai dapat memberikan angka pada setiap kata sifat sesuai dengan level rasa nyerinya. Namun, keterbatasan VRS adalah ketidakmampuan penderita untuk menyesuaikan kata sifat dengan level nyerinya, dan juga

ketidakmampuan pasien yang tidak dapat berbicara untuk menggambarkan rasa nyeri tersebut dengan kata sifat (Potter dan Perry, 2005)

2). Visual Analog Scale (VAS)

Visual Analog Scale merupakan alat ukur lain yang digunakan untuk memeriksa seberapa intensitas nyeri yang dirasa secara khusus meliputi 10-15 cm garis, dengan di setiap ujungnya ditandai dengan level nyeri (ujung kiri diberi tanda “no pain” dan ujung kanan diberi tanda “bad pain” (nyeri hebat)). VAS merupakan suatu garis lurus yang mewakili intensitas nyeri dan memiliki alat pendeskripsi verbal pada ujungnya. Skala ini memberikan klien untuk biasa mengidentifikasi level rasa nyerinya (McGuire, dalam Potter dan Perry, 2005)

3). Numeral Rating Scale (NRS)

Suatu alat yang meminta pasien atau penderita untuk dapat menilai rasa nyerinya sesuai dengan intensitas rasa nyerinya pada skala numeral 0 – 10 atau 0 – 100. Angka 0 berarti “tidak nyeri” sedangkan angka 10 atau 100 berarti “sangat nyeri atau nyeri hebat”. NRS lebih digunakan sebagai alat pendeskripsi kata. NRS skala yang efektif digunakan saat mengkaji intensitas

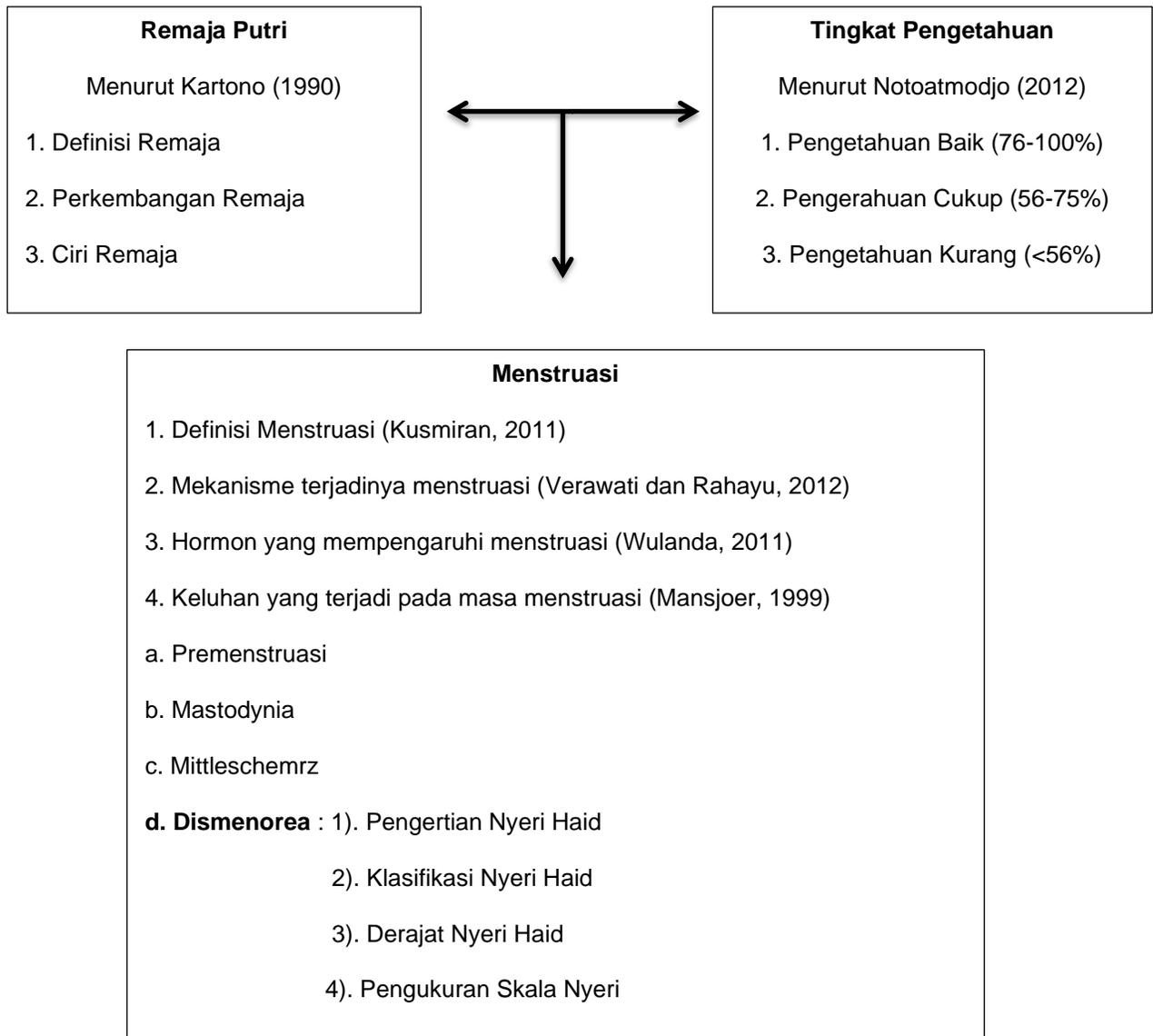
nyeri sebelum dan sesudah saat intervensi terapeutik (Potter dan Perry, 2005)

4. Faces Pain Score

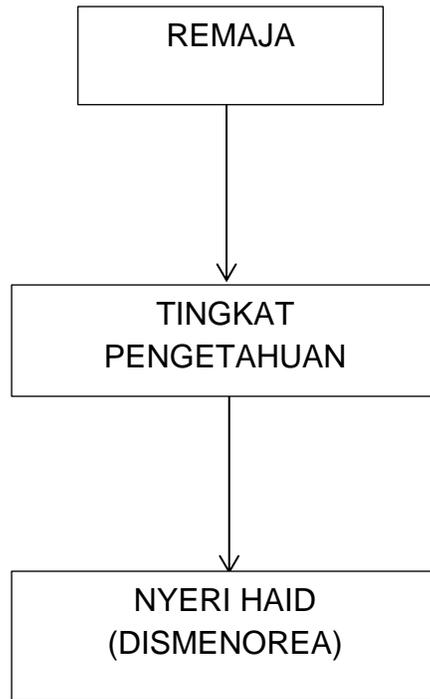
Faces Pain Score merupakan alat yang terdiri dari 6 gambar skala wajah kartun yang bertingkat dari wajah yang tersenyum untuk menggambarkan “tidak ada nyeri” sampai wajah yang berlinang air mata untuk menggambarkan “nyeri paling buruk”. Kelebihan dari skala wajah ini dapat menunjukkan sendiri rasa nyeri yang di alami sesuai dengan gambit yang telah ada dan membuat usah dalam mendeskripsikan rasa nyeri menjadi lebih mudah (Wong dan Baker, dalam Potter dan Perry, 2005)

B. Kerangka Teori Penelitian

Kerangka teori merupakan sebuah serangkaian teori yang memiliki hubungan yang sistematis yang bertujuan untuk menjelaskan suatu fenomenal sosial yang sedang terjadi (Erwan dan Dyah, 2007).



1.1 Gambar kerangka teor



1.2 Gambar kerangka konsep