

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Disminorea

1. Defenisi Disminorea

Disminorea adalah nyeri saat haid, biasanya dengan rasa kram terpusat di abdomen. Keluhan nyeri haid biasanya terjadi bervariasi mulai dari yang ringan sampai berat, keparahan nyeri haid (dismenorea) berhubungan langsung dengan lama dan jumlah darah haid. Diketahui haid hampir selalu diikuti dengan rasa mules atau nyeri. Namun, yang dimaksud dismenore pada topik ini adalah nyeri haid berat sampai menyebabkan perempuan tersebut datang berobat ke dokter atau mengobati dirinya sendiri dengan obat anti nyeri (Anwar dkk, 2011).

Disminore didefinisikan sebagai nyeri pada saat haid. Istilah dismenore (*dysmenorrhea*) berasal dari kata dalam bahasa Yunani kuno (Greek) kata tersebut berasal dari *dys* yang berarti sulit, nyeri, abnormal, *meno* yang berarti bulan; dan *rrhea* yang berarti aliran atau arus. Secara singkat dismenore dapat didefinisikan sebagai aliran menstruasi yang sulit atau menstruasi yang mengalami nyeri (Haerani, 2020).

2. Klasifikasi Disminore

Nyeri haid (dismenorea) menurut Calis (2011) dapat digolongkan berdasarkan jenis nyerinya, yaitu :

a. Nyeri spasmodik

Nyeri terasa di bagian bawah perut dan berawal sebelum masa haid atau segera setelah masa haid dimulai. Banyak perempuan terpaksa harus berbaring karena terlalu menderita nyeri itu sehingga ia tidak dapat mengerjakan apapun. Ada di antara mereka yang pusing, mual bahkan muntah.

b. Nyeri kongestif

Nyeri yang dirasakan sejak beberapa hari sebelum masa haid datang. Biasanya wanita akan mengalami pegal, sakit pada buah dada, perut kembung, sakit pada bagian-bagian tubuh, merasa lelah dan letih, mudah tersinggung dan marah, menjadi ceroboh, terganggu jam tidurnya, atau muncul memar pada bagian paha atau lengan atas. Semua gejala tersebut berlangsung 2-3 hari atau sampai kurang dari 2 minggu sebelum masa haid. Namun, saat menstruasi nyeri kongestif justru tidak muncul sehingga wanita yang menstruasi akan merasa lebih baik bahkan hari pertama menstruasi.

Disamenorea terbagi menjadi dua macam menurut kepentingan klinis, yaitu :

a. Disminorea primer

Disminorea primer adalah nyeri menstruasi yang dirasakan tanpa adanya kelainan pada organ reproduksi. Rasa nyeri ini biasanya dirasakan pada saat menstruasi hari pertama atau kedua. (Laila, 2011). Disminorea primer terjadi karena peningkatan prostaglandin (PG) F₂-alfa yang merupakan suatu siklooksigenase (COX-2) yang mengakibatkan hipertonus dan vasokonstriksi pada myometrium sehingga terjadi iskemia dan nyeri pada bagian bawah perut. Adanya kontraksi yang kuat dan lama pada dinding rahim (Larasati & Alatas, 2016).

b. Disminorea sekunder

Disminorea sekunder biasanya ditemukan jika terdapat kelainan atau penyakit pada organ reproduksi. Nyeri terasa selama, sebelum dan sesudah haid. Padahal terjadinya disminorea sekunder bias diakibatkan infeksi yang lama pada saluran penghubung rahim (uterus) dengan kadung telur (ovarium). Disminorea sekunder paling sering di temukan pada wanita berusia 30-45 tahun (Laila, 2011).

3. Etiologi Disminorea

Menurut Anurogo (2011) nyeri haid muncul akibat kontraksi disritmik myometrium yang menampilkan satu gejala atau lebih, mulai dari nyeri yang ringan sampai berat di perut bagian bawah. Ada beberapa hal yang menyebabkan nyeri haid, berikut adalah penyebab nyeri haid berdasarkan klasifikasinya.

Factor-faktor yang menyebabkan dismenorea primer menurut Sukarni, (2013). antara lain:

a. Factor kejiwaan

Gangguan psikis seperti rasa bersalah, ketakutan, merasa tidak ada orang yang memperdulikan, dan *imaturitas* (belum mencapai kematangan).

b. Factor konstitusi

Factor ini adalah factor yang menurunkan ketahanan tubuh terhadap rasa nyeri, anemia dan penyakit menahun termasuk dalam factor tersebut.

c. Factor endokrin

Pada umumnya kram pada perut yang terjadi saat haid disebabkan oleh kontraksi uterus yang berlebihan. Factor endokrin berhubungan dengan tonus dan kontraktilitas otot usus. Endometrium dalam fase sekresi memproduksi prostaglandin yang berlebihan dilepaskan ke dalam darah, sehingga menyebabkan dismenorea, selain itu sering juga dijumpai efek lain dari hal tersebut, seperti diare, mual, muntah.

d. Kelainan organ

Teori stenosis/kanalis servikalis adalah teori tua yang menjelaskan terjadinya disminorea, pada wanita dengan uterus hiperantefleksia mungkin dapat terjadi stenosis kanalis servikalis, akan tetapi hal ini sudah tidak dianggap lagi sebagai factor penting penyebab disminorea

4. Manifestasi Klinis

Tanda dan gejala yang muncul saat wanita yang sedang mengalami disminorea antara lain adalah sakit kepala, payudara terasa nyeri dan bengkak, perut nyeri atau kram, mengingkan makanan, kembung (Andang & Mumpuni, 2013). Terdapat juga gejala psikologi yang muncul saat mengalai disminorea di antaranya adalah cepat tersinggung, mudah marah, bingung, dan tidak bias berkonsentrasi (Laila, 2011).

Tanda dan gejala tersebut biasanya muncul sebelum, sesudah atau saat manstruasi, disminorea mencapai puncaknya dalam 1 atau 2 hari baru akan menghilang. Gejala utama disminorea terkonsentrasu di perut bagian bawah. Gejala disminorea dimulai segera setelah ovulasi dan dapat berlangsung sampai hari terakhir menstruasi. Hal ini di karenakan nyeri haid sering dikaitkan dengan perubahan kadar hormone dalam tubuh yang terjadi karena penurunan ovulasi (Sukarni, 2013).

5. Penatalaksanaan

Penatalaksanaan disminorea dapat dilakukan secara farmakologi dan non farmokologi. menurut Merlinda *et al.* (2013) penanganan secara farmokologi antara lain : pemberian obat analgetik, terapi hormonal, dan obat nonstreroid. Sedangkan menurut Andang dan Mumpuni (2013). penatalaksanaan secara nonfarmakologi dapat dilakukan dengan cara yaitu :

a. Kompres air hangat

Kompres menggunakan air hangat di bagian perut bawah dapat menurunkan letegangan otot dan membuat pembuluh darah menjadi longgar dan lancer engalirkan darah.

b. Berolahraga secara teratur

Olahraga dapat mengurangi stress yang timbul saat PMS (*premenstrual syndrome*) dan rasa nyeri saat menstruasi. Olahraga

yang dapat dilakukan adalah olahraga santai seperti berjalan kaki, senam, dan bersepeda.

c. Melakukan pemijatan

Teknik pemijatan dengan memberikan manipulasi pada bagian tubuh menggunakan sentuhan ataupun penekanan secara lembut menggunakan jari tangan, lengan bawah, siku, bahkan kaki (Sherman et al., 2011).

d. Aromaterapi

Aromaterapi meruakan teknik *complementary alternative medicine* yang menggunakan minyak esensial, aroma minyak yang terhirup akan bereaksi pada syaraf penciuman yang akan dihantarkan ke saraf pusat dan mempengaruhi pikiran untuk mencapai relaksasi (Hur et al., 2014).

B. Nyeri

1. Definisi

Nyeri adalah perasaan yang tidak nyaman yang sangat subjektif dan hanya orang yang mengalaminya yang dapat menjelaskan dan mengevaluasi perasaan tersebut (Mubarak et al., 2015). Nyeri adalah pengalamam emosional dan sensorik yang tidak menyenangkan akibat kerusakan jaringan, bai actual maupun potensial (Sulistyo & Suharti, 2013).

International Association Of Pain (IASP) mendefinisikan nyeri sebagai suatu sensor subjektif dan pengalaman emosional yang tidak menyenangkan berkaitan dengan kerusakan jaringan baik actual ataupun potensial. (Craven et al., 2013). *The Notth American Nursing Diagnosis Association (NANDA)* mendefinisikan nyeri adalah sebuah keadaan soerang individu mengalami serta melaporkan ketidak nyamanan, pelaporan nyeri bias dengan komunikasi verbal secara langsung atau dengan deskripsi kode (Herdman & Kamitsuru, 2016).

2. **Klasifikasi**

Nyeri di bedakan menjadi 2 kategori, yaitu nyeri akut dan kronik. Nyeri akut adalah nyeri yang muncul secara mendadak dan cepat hilang, ditandai dengan adanya peningkatan tegangan otot dan berhubungan dengan adanya cedera spesifik ataupun trauma. Nyeri akut mengindikasikan adanya suatu cedera atau kerusakan yang baru saja terjadi. Nyeri ini akan menurun sejalan dengan adanya proses penyembuhan, nyeri akut berlangsung kurang dari 6 bulan.

Nyeri kronis adalah nyeri yang timbul secara perlahan-lahan dan berkepanjangan, berlangsung dalam waktu cukup lama, dan mengganggu fungsi tubuh. Nyeri kronik umumnya berlangsung lebih dari enam bulan. (Dola et al., 2013)

3. **Patofisiologi**

Nyeri merupakan pengalangan sensori yang tidak nyaman berhubungan pada kerusakan jaringan. Proses nyeri dimulai dari proses transduksi, terjadinya perubahan rangsangan nyeri yang diterima menjadi suatu aktivitas listrik dan menyebar sepanjang serabut saraf perifer aferen. Pada proses transmisi terjadi penyaluran hasil isyarat listrik yang akan terjadi pada proses transduksi melalui saraf A delta bermielin dan serabut saraf C tidak bermielin dari serabut saraf perifer yang akan berakhir di bagian kornu dorsalis medulla spinalis. Kemudian isyarat nyeri tersebut melalui modulasi di dalam kornu dorsalis, neurotransmitter seperti substansi P dilepaskan sehingga menyebabkan suatu transmisi sinapsis dari saraf perifer (sensori) ke saraf traktus spinotalamus dan diteruskan ke thalamus yang selanjutnya disalurkan ke korteks serebri yang merupakan daerah yang bersifat somatosensory dimana isyarat listrik tersebut kemudian diterjemahkan (Sulistyo & Suharti, 2013).

Isyarat nyeri yang diterima dapat menstimulasi respon stress penderita. Respon stress yang terjadi dapat mengakibatkan peningkatan produksi kortisol yang mempengaruhi terhadap mobilisasi lemak dari

simpanan lemak dan mengakibatkan peningkatan asam lemak. Asam lemak yang berlebih dapat merusak kerja insulin pada jaringan sehingga terjadi peningkatan gula darah yang dapat mengakibatkan gangguan metabolisme. Selain itu juga dapat mengakibatkan tekanan darah dan perfusi jaringan yang dapat mengakibatkan syok, sehingga suplai darah ke otak berkurang yang dapat mengakibatkan gangguan mental (Potter et al., 2013).

4. Factor-Faktor Yang Memengaruhi

Menurut Mubarak et al. (2015) nyeri merupakan sesuatu yang bersifat kompleks, sehingga ada beberapa factor yang mempengaruhi pengalaman nyeri pada seseorang, yaitu :

a. Etnik dan budaya

Latar belakang etnik dan budaya merupakan factor yang mempengaruhi reaksi terhadap nyeri.

b. Tahap perkembangan

Usia dan tahap perkembangan seseorang merupakan faktor yang mempengaruhi reaksi dan ekspresi terhadap nyeri. Hal ini anak-anak cenderung kurang mampu mengungkapkan nyeri dibandingkan orang dewasa, dan kondisi ini dapat menghambat penanganan nyeri.

c. Lingkungan

Lingkungan yang asing, tingkat kebisingan yang tinggi, pencahayaan dan aktivitas yang tinggi di lingkungan tersebut dapat memperberat nyeri.

d. Pengalaman nyeri sebelumnya

Individu yang pernah mengalami nyeri atau menyaksikan penderitaan orang terdekat mengalami nyeri cenderung merasa terancam dengan peristiwa nyeri yang akan terjadi dibandingkan individu lain yang belum pernah mengalaminya.

e. Anestesi dan stress

Anestesi sering kali menyertai peristiwa nyeri yang terjadi. Ketidakmampuan mengontrol nyeri dan peristiwa di sekeliling dapat memperberat persepsi nyeri.

f. Jenis kelamin

Beberapa kebudayaan yang menganggap jenis kelamin mempengaruhi nyeri, misalnya anak laki-laki dianggap harus berani dan tidak boleh menangis, sedangkan anak perempuan boleh menangis dalam situasi yang sama. Secara umum pria dan perempuan itu sama dalam berespon terhadap nyeri.

g. Pengetahuan

Individu yang memiliki pengetahuan apa itu nyeri dan bagaimana cara mengatasi, dapat mempersepsikan nyeri dan beradaptasi terhadap nyeri.

h. Perhatian

Memfokuskan perhatian pada nyeri dapat mempengaruhi persepsi nyeri. Perhatian yang meningkat dihubungkan dengan nyeri yang meningkat sedangkan upaya pengalihan (distraksi) dihubungkan dengan respon nyeri yang menurun.

i. Kelelahan

Rasa lelah dapat menyebabkan sensasi nyeri semakin intensif dan menurunkan kemampuan coping sehingga meningkatkan persepsi nyeri.

j. Dukungan keluarga

Kehadiran orang-orang terdekat dan bagaimana sikap mereka terhadap klien dapat mempengaruhi respon nyeri. Klien dengan nyeri memerlukan dukungan, bantuan, dan perlindungan. Kehadiran orang tercinta akan meminimalkan kesepian dan ketakutan.

5. Pengkajian Nyeri

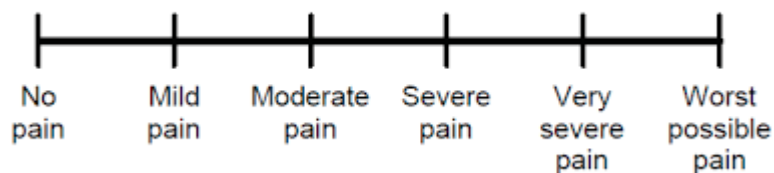
Ada beberapa hal yang harus dikaji untuk menggambarkan nyeri, sebagai berikut :

a. Intensitas nyeri

Minta klien untuk memilih tingkat nyeri berdasarkan skala nyeri verbal. Missal : tidak nyeri, sedikit nyeri, nyeri sedang nyeri berat, sangat nyeri. Atau dengan menggunakan metode pengukuran nyeri menggunakan beberapa metode seperti berikut :

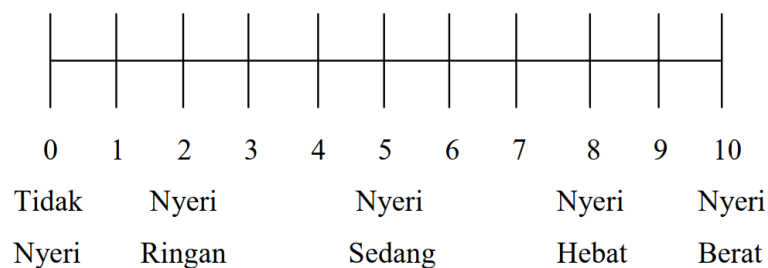
1) *Verbal Rating Scale (VRS)*

Metode ini menggunakan word list untuk mendiskripsikan nyeri yang dirasakan. Klien diminta memilih kata-kata atau kalimat yang menggambarkan karakteristik nyeri yang dirasakan dari word list yang ada. Metode ini dapat mengetahui intensitas nyeri saat pertama kali sampai metode penyembuhan. Nilai ini terjadi beberapa katagori nyeri yaitu : - tidak nyeri (*no pain*) - nyeri ringan (*mild*) – nyeri sedang (*moderate*) – nyeri berat (*severe*) – nyeri sangat berat (*very severe*) – nyeri tidak terkontrol (*worst possible*) (Yudiayanta, 2015).



Gambar 1. Verbal Rating Scale

2) *NRS (Numeric Rating Scale)* dari 0-10 (Mubarak et al., 2015).



Gambar 2. Numeric Reting Score

Keterangan :

- 0 : tidak nyeri
- 1 : sangat sedikit mengganggu, terasa seperti tertusukan kecil
- 2 : sedikit gangguan, terasa seperti tusukan yang lebih dalam
- 3 : gangguan cukup dihilangkan dengan pengalihan perhatian
- 4 : nyeri dapat diabaikan dengan beraktifitas atau melakukan pekerjaan, masih dapat dialihkan
- 5 : rasa nyeri tidak bias diabaikan lebih dari 30 menit
- 6 : rasa nyeri tidak bisa diabaikan dalam jangka waktu lama
- 7 : sulit untuk berkonsentrasi
- 8 : bebarapa aktivitas terganggu
- 9 : menangis, merintih, mengerang, tidak bisa dikendalikan, penurunan kesadaran
- 10 : tidak sadarkan diri atau pingsan

b. Karakteristik nyeri

Judha et al., (2012) menjelaskan nyeri dapat diukur berdasarkan lokasi nyeri, durasi nyeri (menit, jam, hari atau bulan), irama atau periodenya (terus menerus, hilang timbul, bertambah atau berkurangnya intensitas) dan kualitas (seperti ditusuk, terbakar, seperti tercubit). Karakteristik dapat dilihat berdasarkan metode PQRST. Berikut keterangan lengkapnya :

P : *Provocate*, untuk mengkaji tentang penyebab terjadinya nyeri pada penderita, perlu dipertimbangkan bagian mana yang mengalami cedera termasuk menghubungkan nyeri dengan factor psikologisnya.

Q : *Quality*, kualitas nyeri merupakan sesuatu yang subjektif diungkapkan oleh klien, nyeri sering didiskripsikan dengan kalimat tertusuk, terbakar, sakit nyeri yang dalam atau di cubit.

R : *Region*, untuk mengkaji lokasi, klien diminta untuk menunjukkan semua bagian/ daerah yang dirasakan tidak nyaman, namun sangat sulit bila nyeri yang dirasakan bersifat menyebar.

S : *Severe*, tingkat keparahan merupakan hal yang paling subjektif yang dirasakan oleh penderita, karena akan diminta bagaimana kualitas nyeri, kualitas nyeri harus bisa digambarkan menggunakan skala yang sifatnya kuantitas.

T : *Time*, saat mengkaji waktu nyeri yang perlu ditanyakan adalah durasi atau rangkaian nyeri, kapan mulai muncul, berapa lama menderita nyeri, seberapa sering kambuh.

c. Factor-faktor yang meredakan nyeri

Hal yang menyebabkan nyeri berkurang adalah seperti gerakan tertentu, istirahat, nafas dalam, dan menggunakan obat. Selain itu hal yang dipercaya yang bersifat psikologis pada penderita untuk mengatasi nyeri (Yudiayanta, 2015).

d. Efek nyeri terhadap aktifitas sehari-hari

Kaji aktivitas sehari-hari yang terganggu akibat adanya nyeri seperti sulit tidur, tidak nafsu makan, dan sulit berkonsentrasi (Yudiayanta, 2015).

e. Kekhawatiran individu tentang nyeri

Mengkaji kemungkinan dampak yang diakibatkan oleh nyeri seperti ekonomi, aktivitas harian, prognosis, pengaruh terhadap peran dan perubahan citra diri (Yudiayanta, 2015).

f. Mengkaji respon fisiologis dan perilaku terhadap nyeri

Perubahan fisiologis dianggap sebagai faktor nyeri lebih akurat, respon fisiologis berupa meningkatnya frekuensi nadi dan pernafasan, pucat dan berkeringat. Perilaku terhadap nyeri seperti menangis, merintih, merengut, dan tidak mengerjakan anggota tubuh (Yudiayanta, 2015).

C. Pemijatan

1. Pengertian

Terapi pemijatan merupakan teknik pemijatan dengan memberikan manipulasi pada bagian tubuh menggunakan sentuhan ataupun penekanan secara lembut menggunakan jari tangan, lengan bawah, siku, bahkan kaki (Sherman et al., 2011). Pijat/metode perawatan tubuh menggunakan teknik mengusap, memukul, meremas, memutar, menggetar, menekan otot persediaan guna meningkatkan peredaran darah dan getah bening serta menggunakan otot di daerah yang bersangkutan (Sutanto & Batiholim, 2015).

Massage adalah istilah yang digunakan untuk menandakan kelompok manipulasi jaringan tubuh yang terbaik, dilakukan menggunakan tangan yang bertujuan untuk mendapatkan efek relaksasi pada saraf, otot, dan system sirkulasi (Lusianah, 2012). Jadi pemijatan adalah teknik untuk memberikan relaksasi dan agar sirkulasi darah menjadi lancar dengan menggunakan sentuhan atau tekanan.

2. Macam-macam pijat

Menurut Lusianah (2012) *massage* dibedakan menjadi beberapa macam, diantaranya sebagai berikut :

a. *Sport massage*

Sport massage ditujukan kepada semua orang yang sehat. Dalam hal ini pengertian *sport massage* tidak hanya untuk olahragawan, tetapi juga diberikan kepada siapapun, baik orang tua maupun orang muda, pria atau wanita, termasuk mereka yang menderita cedera ringan akibat olahraga.

b. *Segment massage*

Massage ini lebih ditekankan pada pengaruhnya terhadap persarafan, terutama saraf pusat di ruas-ruas tulang belakang beserta serabut-serabut sarafnya. Yang bertujuan untuk membantu penyembuhan gangguan/kelainan fisik, terutama yang disebabkan oleh kerja yang

berlebihan, cuaca, trauma pada badan, atau juga kelainan fisik yang disebabkan oleh penyakit tertentu.

c. *Stimulasi kutaneus (massage)*

Penggunaan stimulasi kutaneus yang benar dapat mengurangi persepsi nyeri dan membantu mengurangi ketegangan otot. Sebaliknya ketegangan otot ini dapat meningkatkan nyeri.

3. Metode/Teknik Pemijatan

Massage menurut Lusianah, (2012) merupakan salah satu hal yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri, ada beberapa teknik *massage*. Adapun teknik dasarnya itu sebagai berikut :

a. *Massage efflurage* (menggosok)

Teknik *effleurage* adalah teknik dengan memberikan gosokan pada kulit tanpa terjadi gerakan otot bagian dalam. Tangan di posisikan sedemikian rupa sehingga gerakan tetap dan tekanan yang diberikan searah dengan aliran darah balik.

Fungsi teknik ini adalah sebagai pembuka/meratakan mediyum, selingan pengganti teknik, memberikaan efek penguluran positif pada otot, dan dapat meneteksi daerah nyeri.

b. *Petrissage* (comot-tekan)

Teknik ini adalah suatu manipulasi pada otot, dimana dilakukan dengan mengangkat dan meremas otot secara pelan dan hati-hati. Fungsi dari teknik ini adalah untuk memperlancar aliran darah pada vena dan untuk membebaskan perengketan jaringan.

c. *Friction* (gesekan)

Merupakan teknik manipulasi pada otot dengan gerakan putar/lingkaran pada satu titik dengan menggunakan palmar jari-jari, ibu jari, dan bagian distal ulna pergelangan tangan. Fungsi dari tekni adalah untuk bias diaplikasikan pada ligament, tendon, jaringan intra kapsuler, dan jaringan perut.

d. *Vibrasi* (getaran)

Teknik manipulasi otot dengan gerakan ritmik dari lengan bawah. Sebaiknya dilakukan dengan menggunakan elektrivibrasi, dikarenakan alat ini memiliki durasi dan ketahanan yang lebih lama daripada tangan. Fungsinya memberikan penenangan (relaksasi).

4. Deskripsi Aplikasi Massage

Mekanisme pijat dapat mengatasi nyeri menganut paham teori *gate control*. Kerja mielinisasi serabut saraf menghantar nyeri menuju otak berkurang sehingga nyeri dihantarkan lebih lama bahkan lambat, dan stimulus pijatan dapat mencapai otak lebih cepat. Peneliti lain menyatakan bahwa pijatan dapat memberikan efek relaksasi karena dapat meningkatkan sirkulasi oksigen pada jaringan sehingga dapat mengurangi nyeri (Sanjiwani, 2017).

Pelopop pijat terapi dan kecenderungan pijat terapi terkini Gertrude Beard, dalam Sutanto & Batihalim, (2015) mendeskripsikan aplikasi pemijatan sebagai berikut :

a. Kedalaman tekanan

Kedalaman tekanan dapat diberikan dengan ringan, sedang, dalam atau bervariasi. Sebagian besar permukaan jaringan lunak pada tubuh terdiri dari 3-5 lapisan jaringan. Semakin dalam tekanan yang diberikan, semakin luas daerah kontak yang diperlakukan di permukaan badan. Jaringan yang tebal dan padat membutuhkan tekanan yang lebih besar dari pada jaringan lunak dan tipis. Kedalaman tekanan juga diperlukan untuk pemeriksaan dan penanggulangan disfungsi jaringan lunak.

b. Tarikan

Tarikan dapat dilakukan untuk berbagai macam pemeriksaan palpasi, untuk disfungsi jaringan lunak, termasuk pemeriksaan tarikan kulit dan fungsional. Tarikan juga merupakan metode yang digunakan untuk mengatasi disfungsi jaringan lunak dan saluran limfatik.

c. Arah

Pijat dapat bergerak secara sentrifugal atau sentripetal, arah pijat juga dapat bergerak mendekat kemudian menjauh atau sebaliknya. Mengikuti serat-serat otot, melintang dari serat otot atau melingkari serat otot. Arah pijat merupakan factor peregangan jaringan yang mengalami disfungsi jaringan lunak dan mempengaruhi darah dan cairan limfatik.

d. Ritme

Ritme mengacu pada penerapan teknik pijat secara teratur. Metode pijat yang diterapkan secara berkala disebut beritme rata atau berirama, sedangkan yang diberikan secara tidak teratur atau putus-putus disebut beritme tidak rata atau tidak berirama. Ritme tekanan diberikan pada titik pemicu untuk mendorong sirkulasi kebagian tertentu, harus teratur, seperti aplikasi pengaliran limfa. Gerakan mendorong dan menggoyang dapat berirama dan tidak berirama.

e. Frekuensi

Frekuensi merupakan jumlah pengulangan penerapan suatu metode pijat dalam selang waktu tertentu. Pada aspek ini pemijatan berhubungan dengan berapa sering suatu penanganan, pada umumnya praktisi pijat mengulang setiap metode tiga kali sebelum beralih ke metode lain.

f. Durasi

Lama waktu pengaplikasian metode pijat atau lama waktu manipulasi pada lokasi yang sama, pada umumnya durasi tertentu berlangsung selama satu menit, meskipun metode fungsional yang menempatkan jaringan atau sendi pada kemudahan atau keterbatasannya. Dan dapat pengecualian dan tidak perlu dilakukan dalam waktu yang panjang. Durasi berhubungan seberapa lama komresi diberikan pada daerah jaringan lunak yang mengalami disfungsi atau seberapa lama peregangan dilakukan.

5. Patofisiologi Massage

Menurut Direktorat Pembina Kursus dan Pelatihan (2015) pijat relaksasi dapat bersifat sedative yang berfungsi meringankan ketegangan pada saraf. Pijat refleksi dapat juga meningkatkan aktivitas system vegetasi tubuh yang dikontrol oleh otak dan system saraf, yakni system kelenjar-hormonal, system peredaran darah, system pencernaan, dan lain-lain. Dengan melakukan massage tubuh akan bereaksi dengan mengeluarkan endorphen karena pemijatan. Endorphen adalah zat yang diproduksi secara alamiah oleh tubuh. Endorphen bersifat menenangkan, memberikan efek nyaman, dan sangat berperan dalam regenerasi sel-sel guna memperbaiki bagian tubuh yang sudah rusak .

Pijat refleksi merupakan pijat tekan yang dapat dilakukan antaranya pada daerah kaki untuk merangsang titik refleksi dan membawa keseimbangan system tubuh agar dapat bekerja sama secara harmonis dan serempak serta demikian menciptakan perasaan kesejahteraan dan kesehatan yang optimal (Paryono & Prihati, 2017)

6. Prosedur Massage

Menurut Susanto & Batihahim (2015) SOP massage effleurage adalah sebagai berikut :

1. Mempersiapkan alat dan tempat
 - a. Persiapkan ruangan yang nyaman, terhindar dari kebisingan, bersih dan tertutup (terjaga privasi)
 - b. Siapkan handuk, minyak aromaterapi lavender
2. Tahap kerja
 - a. Cuci tangan
 - b. Beri 10-15 tetes minyak aromaterapi lavender pada telapak tangan lalu ratakan di kedua telapak tangan
 - c. Letakkan tangan diatas abdomen, gerakan kekuatangan melingkari abdomen bentuk gerakan pola seperti “kupu-kupu”
 - d. Dimulai dari abdomen bagian bawah atas simpis pubis

- e. Arahkan tangan kesamping perut
- f. Kemudian kefundus uteri kemudian ke umbilicus dan kembali ke perut bagian bawah diatas simpisi pubis
- g. Lakukan gerakan 4 kali gerakan dalam hitungan 1-8, kemudian istirahat sejenak dalam hitungan 1-4
- h. Ulangi gerakan selama 15 menit
- i. Lakukan pemijatan 2 kali dalam sehari

D. Aromaterapi lavender

1. Pengertian

Aromaterapi berarti pengobatan menggunakan wangi-wangian. Aromaterapi dalam penyembuhan holistic untuk memperbaiki kesehatan dan kenyamanan. Aroma terapi adalah sari aromatic yang disuling dari tanaman, bunga, dan biji. Aromaterapi ini mempunyai kekuatan untuk menyembuhkan dan memperbaiki kesehatan. Semua aromaterapi mempunyai daya menyembuhkan yang unik dan sifatnya yang aniseptik. Aromaterapi adalah terapi dengan menggunakan berbagai jenis bunga, tumbuhan, minyak wangi, dan wangi-wangian. Holistic aroma mengunakan *massage* dan bau-bauan (Susan & Hendarsih, 2011).

Lavender adalah tumbuhan pendek bercabang yang tumbuh hingga ketinggian sekitar 60 sentimeter. Habitus semak, daun bertulang sejajar, bunga berwarna ungu keiruan di ujung cabarnng. Bunga lavender memiliki aroma yang sangat harum (Nuraini, 2014). Aromaterapi menggunakan minyak lavender dipercaya dapat memberikan efek relaksasi bagi saraf dan otot-otot yang tegan (Dewi, 2013)

2. Jenis Aromaterapi

Jenis aromaterapi dan kegunaannya menurut Susan & Hendarsih (2011) :

- a. Lavender

Lavender adalah tanaman semak yang memiliki aroma khusus. Lavender efektif dalam menyeimbangkan system saraf dan emosi, lavender juga digunakan untuk meredakan migren, mengurangi nyeri dan dapat digunakan sebagai antiseptic.

Cara : inhalasi, mandi, *massage*

b. *Basil* (kemangi)

Basil lebih dikenal sebagai tanaman kuliner, namun minyak sarinya sangat berkhasiat jika digunakan sebagai antidepresan atau jika dikombinasikan dengan minyak lain seperti *thyme*, yang bekerja sebagai antiseptic yang kuat.

Cara : inhalasi dan *massage*

c. *Bay* (daun salam)

Bay adalah tanaman kuliner yang bersifat terapeutik membantu memulihkan bronchitis, selesma, influenza, sakit rematik serta nyeri.

Cara : inhalasi, mandi, Massage (paling banyak digunakan dalam parfum dan esensial untuk mandi eksotik)

d. Kayu cedar

Kayu cedar berkhasiat tinggi karena wanginya dan kualitas terapeutiknya dalam bidang dermatologi, terutama *agne*, *eczema*, dan *alopesia*. Kayu cedar berguna dalam memulihkan kongesti pernapasan karena bronchitis dan radang selaput lender di hidung.

Cara : inhalasi dan *massage*

e. *Camomile*

Camomile adalah bunga liar yang minyak sarinya dikenal memiliki khasiat sedative dan dapat digunakan sebagai agen antiinflamasi.

Cara : spesies *Camomile* tertentu digunakan untuk minuman herbal, namun minyaknya sering digunakan dalam produk kosmetik.

f. *Cinnamon* (kayu manis)

Cinnamon adalah rempah yang memiliki rasa tersendiri, hangat dan pedas. Minyak dari *cinnamon* dapat digunakan dalam antidepresan, masalah pernafasan dan digerif.

Cara : inhalasi dan *massage*

g. *Comfrey*

Comfrey adalah tanaman liar yang dapat meningkatkan regenerasi sel. Tanaman ini berkhasiat untuk mengobati luka dan gangguan kulit.

Cara : kompres, *massage* dan dimakan.

h. *Frankincense*

Frankincense adalah getah dari suatu pohon yang tumbuh di Arabian, Afrika dan Cina. Secara terapeutik khasiat getah dianggap membantuk untuk konsentrasi, memelihara kulit awet muda dan bekerja sebagai ekspektoran yang kuat.

Cara : inhalasi, *massage*, mandi

i. Lemon

Minyak lemon diperoleh dari kupasan kulit lemon. Minyak lemon berkhasiat sebagai antiseptic dan mengecilkan pori-pori (*astringent*).

Cara : inhalasi, *massage*

j. Mawar

Minyak mawar dianggap sebagai perangsang (*aphrodisiac*) dan meningkatkan alam perasaan, minyak mawar juga digunakan dalam sirkulasi dan memulihkan konstipasi.

Cara : inhalasi, mandi, *massage*.

3. Patofisiologi Aromaterapi

Aromaterapi dapat merangsang pelepasan neurotransmitter otak yang menimbulkan relaksasi sehingga dapat mengurangi nyeri. Wangi yang dihasilkan akan menstimulasi talamus untuk mengeluarkan enkefalin dan endorphin yang berfungsi sebagai penghilang rasa sakit secara alami. Wangi aromaterapi akan diteruskan oleh nervus olfaktorius menuju bagian

otak kecil (nucleus rephe) yang kemudian akan melepaskan neurokimia serotonin. Serotonin bekerja sebagai neuromodulator untuk menghambat informasi nosiseptif dalam medula spinalis. Neuromodulator ini menutup mekanisme pertahanan dengan cara menghambat pelepasan substansi P di dalam kornu dorsalis. Pelepasan neurotransmitter substansi P menyebabkan transmisi sinaps dari saraf perifer (sensori) ke saraf traktus spinotalamikus. Hal ini memungkinkan impuls nyeri ditransmisikan lebih jauh ke dalam sistem saraf pusat. Penghambatan serabut saraf yang mentransmisikan nyeri (nosiseptif) akan membuat impuls nyeri tidak dapat melalui sel transmisi (sel T), sehingga tidak dapat diteruskan pada proses yang lebih tinggi di kortek somatosensoris, transisional, dan sebagainya. Minyak esensial meningkatkan aktivitas serat saraf aferen untuk mengurangi persepsi nyeri dengan cara menutup gate/ gerbang nyeri (Azizah et al. 2020).

4. Kelebihan Dan Keunggulan Aromaterapi

Aromaterapi merupakan salah satu metode pengobatan kuno yang masih bertahan hingga kini. Metode penyembuhan ini sudah berlangsung secara turun menurun. Metode ini tergolong sangat sederhana, namun cara terapi ini memiliki beberapa keunggulan dan kelebihan dibandingkan dengan penyembuhan lain. Adapun kelebihan dan keunggulan aromaterapi antara lain Susan & Hendarsih, (2011) :

- a. Biaya yang dikeluarkan relative murah
- b. Bisa dilakukan dalam berbagai tempat dan keadaan
- c. Tidak mengganggu aktivitas yang bersangkutan
- d. Dapat menimbulkan rasa senang pada orang lain
- e. Cara memakai yang tergolong praktis dan efisien
- f. Efek zat yang ditimbulkan tergolong cukup aman bagi tubuh
- g. Khasiatnya terbukti cukup manjur dan tidak kalah dengan metode terapi lain.

5. Cara Kerja Aromaterapi

Hidung kita dapat membedakan 100.000 bau, aroma yang masuk pada hidung kita langsung terhubung dengan cilia (rambut-rambut halus didalam hidung), bau diubah oleh cilia menjadi impuls listrik yang diteruskan ke otak melalui olfaktorius. Semua impuls mencapai system limbic. Siste limbic adalah bagian dari otak yang dikaitkan denga suasana hati, emosi, memori, dan belajar seseorang. Semua bau yang mencapai system limbic mempengaruhi kimia langsung pada suasana hati seseorang (Susan & Hendarsih, 2011).

Lamadah & Nomani (2016) menyatakan dalam penelitiannya dimana kelompok yang telah diberikan pijat punggung dilaporkan bahwa tingkat kecemasan mengalami penurunan yang signifikan. Hal ini karena saat pemijatan dengan aromaterapi lavender diterapkan di atas kulit dan masuk ke dalam aliran darah melalui pori-pori kulit, hal ini menyebabkan rasa nyaman dan mengurangi kebutuhan akan metode pereda nyeri yang bersifat invasive.

6. Aplikasi Aroma Terapi Agar Diserap Tubuh

Manfaat aromaterapi untuk keseimbangan fisik dan mental sangatlah luar biasa. Aroma dan kelembutan dapat mengatasi keluhan fisik dan psikis. Aromaterapi dapat diserap oleh tubuh melalui 2 cara, antara lain Solehati. T & Kosasih. E. C. (2015) :

a. Indra penciuman (inhalasi)

Indra penciuman dapat merangsang daya ingat seseorang yang bersifat emosional dengan memberikan reaksi fisik berupa tingkah laku. Aroma yang sangat lembut dan menyenangkan dapat membangkitkan semangat maupun perasaan teang dan santai. Penerapan melalui indra penciuman ini dapat dilakukan dengan cara :

- 1) Inhalasi, dengan dosis 10-12 tetes minyak aromaterapi kedalam mangkuk berisi air panas baik untuk flu, merileksasikan pikiran, meredakan nyeri, hidung tersumbat, batuk.

- 2) Vaporasi, dengan menggunakan dosis 5-6 tetes digunakan untuk menghirup minyak aromaterapi melalui cawan pembakaran minyak aromaterapi. Cara ini banyak digunakan untuk menghilangkan bau tidak sedap dalam ruangan atau menciptakan suasana yang nyaman dalam ruangan.
- b. Penyerapan melalui kulit

Gunakan 1-2 cc atau 5-10 tetes minyak aromaterapi lalu letakan pada telapak tangan untuk diusapkan pada bagian tubuh. Pada saat minyak aromaterapi yang dioleskan pada kulit, maka minyak tersebut akan diserap oleh pori-pori dan diedarkan darah keseluruh tubuh. Proses penyerapan ini terjadi sekitar 20 menit.

7. Aromaterapi Untuk Nyeri Haid

Aromaterapi dapat digunakan untuk mengurangi nyeri ataupun menghilangkan rasa sakit saat menstruasi. Sebab, aromaterapi mampu memberikan sensasi yang menenangkan diri dan otak, serta stress yang dirasakan. Jika pikiran terasa tenang dan rileks maka akan tercipta suasana yang nyaman dan nyeri haid pun berkurang (Najmi, 2011). Selain itu aromaterapi merilekskan perut yang nyeri dan mempunyai efek menyejukan, meningkatkan keseimbangan, merekdakan kecapean, ketenangan jiwa, mengurangi depresi, rasa cemas, batuk (Agustina & Salmiyati, 2016).

E. Media Video

1. Pengertian

Video adalah teknologi penangkapan, perekaman, pengolahan, pemindahan dan merekonstruksian urutan gambar diam dengan menyajikan adegan-adegan dalam gerak secara elektronik (Munir, 2012). Salah satu media teknologi informasi dan komunikasi yang mampu menjangkau dan paling populer di kalangan masyarakat luas adalah media video. Video

juga merupakan media elektronik yang mampu menggabungkan teknologi audio dan visual secara bersama sehingga menghasilkan suatu tayangan yang dinamis dan menarik (Yuanta, 2019).

2. Manfaat Penggunaan Video

Manfaat penggunaan media video menurut Prastowo (2012) antara lain:

- a. Memberikan pengalaman yang terduga kepada peserta.
- b. Memperlihatkan secara nyata sesuatu yang pada awalnya tidak mungkin bisa dilihat.
- c. Menganalisis perubahan dalam periode waktu tertentu.
- d. Memberikan pengalaman kepada peserta untuk merasakan suatu keadaan tertentu.
- e. Menampilkan presentasi studi kasus tentang kehidupan sebenarnya yang dapat memicu diskusi.

3. Kelebihan Dan Kekurangan Media Video

Kelebihan dan kelemahan dalam penggunaan media video menurut Daryanto (2011) antara lain:

- a. Kelebihan
 - 1) Video dapat menambah suatu dimensi baru di dalam pembelajaran, video menyajikan gambar bergerak dan suara yang menyertainya.
 - 2) Video dapat menampilkan suatu fenomena yang sulit untuk dilihat secara nyata.
- b. Kelemahan
 - 1) Opposition
Pengambilan yang kurang tepat dapat menyebabkan timbulnya keraguan penonton dalam menafsirkan gambar yang dilihatnya.
 - 2) Material Pendukung
Video membutuhkan alat proyeksi untuk dapat menampilkan gambar yang ada di dalamnya.
 - 3) Budget

Untuk membuat video membutuhkan biaya yang tidak sedikit.

F. Ketepatan solusi yang ditawarkan

Disminorea sering kali dikeluhkan oleh seorang wanita saat menstruasi sehingga menimbulkan rasa tidak nyaman dan mengganggu aktivitas. Prevalensi dismenore dalam beberapa penelitian menunjukkan frekuensi yang cukup tinggi. Dalam suatu systemic review *World Health Organization* (WHO) dalam penelitian Sulistyorini (2017), Angka kejadian dismenore cukup tinggi diseluruh dunia. Rata-rata insidensi terjadinya dismenore pada wanita muda antara 16,8 –81%. (Sulistyorinin, 2017). Prevelensi dismenore di Indoensia dalam penelitian Azizah dan Kusumawardani (2020) sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89 (Azizah & Kusumawardani, 2020). Berdasarkan data dari profil Dinas kesehatan Provinsi Jawa Tengah (2017) jumlah remaja putri berusia 10-19 tahun yang mengalami disminorea sebanyak 1.465.876 jiwa dari 2.899.120 jiwa.

Dengan ini penulis menawarkan solusi beberapa pembuatan media video. Pembuatan media video ini ditawarkan sebagai solusi untuk penanganan nyeri haid pada wanita karena berbagai pertimbangan, yang didasari oleh referensi dari jurnal ilmiah. Rezmajooee. D. DKK (2015) yang berjudul “*The Effect Of Aromatherapy Massage With Lavender Oil Severity Of Primary Dysmenorrhea In Arsanjan Students*” menyatakan penurunan rasa nyeri haid yang signifikan setelah dilakukannya pijat minyak aromaterapi lavender. Media video lebih efektif, sehingga dapat disimpulkan bahwa media labih efektif karena tidak hanya memahami materi melalui ceramah tetapi juga melalui gambar bergerak. Manfaat pembuatan media video ini bisa dijadikan sumber referensi keputakaan dan dapat digunakan sebagai acuan, masukan, dan perbandingan serta pembuatan media lain tentang cara penanganan nyeri haid.