

## Pengaruh Dismenore terhadap Aktifitas Fisik

Alfianita Fadila

Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

### Abstrak

Dismenore adalah nyeri sebelum, selama, dan setelah menstruasi. Nyeri dismenore khas pada perut bagian bawah dan diikuti oleh gejala lain. Nyeri ini disertai mual, sakit kepala, seperti pingsan, dan mengganggu aktifitas fisik wanita. Yang menyebabkan wanita yang mengalaminya tidak dapat bekerja. Nyeri adalah persepsi subjektif. Intensitas nyeri dismenore dirasakan berbagai macam oleh remaja. Manusia menggunakan berbagai mekanisme pertahanan dan kemampuan adaptasi manusia terhadap nyeri bervariasi. Terapi farmakologi dan non farmakologi digunakan untuk menangani nyeri dismenore pada orang dewasa untuk mengurangi derajat nyeri. Terapi non farmakologi dan farmakologi dengan menggunakan anti nyeri paling banyak digunakan siswa perempuan. dan Ada hubungan antara dismenore dengan aktifitas fisik seorang wanita. Jika nyerinya masih bersifat ringan itu normal tetapi jika nyerinya berat dan mengganggu aktifitas sehari-hari hal itu termasuk tidaknormal. Beberapa penelitian menyebutkan bahwa dismenore menyebabkan gangguan pada aktifitas sehari-hari juga menyebabkan ketidakhadiran bagi wanita usia sekolah. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menentukan derajat dismenore. Penelitian ini juga menganjurkan bagi para siswa yang mengalami dismenore untuk memeriksa kesehatan dan sadar akan kesehatan reproduksi dengan memerikan informasi tentang dismenore. [J Agromed Unila 2015; 2(3):296-299]

**Kata Kunci:** aktifitas fisik, dismenore

## *The Effect of Dismenorhea in Daily Activity*

### Abstract

*Dysmenorrhea is menstrual pain before, during, and after menstruation. Dismenorhea is characterized by lower adominal pain and maybe accompanied by other symptoms. This pain happens along with nausea, headaches, feeling faint, and irritability it's make women can't work. Pain is a subjective feeling. The intensiy of dysmenorrheal that it felt in every teen is different. People use various defense mechanisms and human adaptability varies. Pharmacology and non pharmacology handling can be perform on adolescent with dismenorrhea in order to reduce in percieved pain. Non pharmacological teqniques are use most the female students and pharmacological treatment with using anti pain drug. There's relation between pain during menstruation and dialy activity. If the pain is mild it's normal but if the pain is severe and disturb dialy activity is an abnormal. Some studies claim that dismenorhea cause an inability of dialy activity. Also case absence of women in age school. The purpose of this study was to determine the degree of dysmenorrheal. This research is recommend that students who experience severe dysmenorrhea pain to cary out checks on the health and raise awareness on reproductive health by providing information about the way in dysmenorrhea. [J Agromed Unila 2015; 2(3):296-299]*

**Keywords:** daily activity, dismenorrhea

**Korespondensi:** Alfianita Fadila | e-mail: Alfianitafadila@gmail.com

### Pendahuluan

Dismenore menjadi satu masalah tersendiri yang banyak dialami kaum wanita. Bahkan lebih dari 50% wanita yang menstruasi mengalami dismenore. Sehingga hal tersebut menjadi factor penyebab terbanyak absennya kaum wanita pada jam kerja atau sekolah. Gejalanya meliputi nyeri pada perut bagian bawah, mual, muntah, diare, cemas, depresi, pusing, nyeri kepala, letih-lesu, bahkan sampai pingsan. Keluhan-keluhan ini bisa berlangsung selama beberapa jam sampai beberapa hari, pada umumnya tidak lebih dari 3 hari.<sup>1</sup> Nyeri dapat dirasakan di daerah perut bagian bawah,

pinggang, bahkan punggung. Dismenore atau nyeri menstruasi adalah karakteristik nyeri yang terjadi sebelum atau selama menstruasi, terjadi pada hari pertama sampai beberapa hari selama menstruasi. Hal ini adalah satu dari sekian banyak masalah ginekologi, mempengaruhi lebih dari 50% wanita dan menyebabkan ketidakmampuan beraktifitas selama 1-3 hari tiap bulan pada wanita tersebut. Absensi pada wanita dewasa saat sekolah akibat dismenore mencapai 25%.<sup>2</sup>

Nyeri pada saat menstruasi atau haid sering dikeluhkan seorang wanita sebagai sensasi tidak nyaman, bahkan karena

timbulnya nyeri tersebut dapat mengganggu aktivitas dan memaksa penderita untuk istirahat dan meninggalkan pekerjaan atau aktivitas rutinnnya selama beberapa jam atau beberapa hari. Puncak insiden dismenore primer terjadi pada akhir masa remaja (*adolescence*) dan di awal usia 20, insiden dismenore pada remaja (*adolescence*) dilaporkan sekitar 92%.<sup>3</sup> Rasa nyeri saat haid juga mempengaruhi emosi seseorang. Emosi saat haid juga berpengaruh terhadap mood untuk melakukan aktivitas. Perubahan emosi yang ada hubungannya dengan haid merupakan hal umum pada kebanyakan wanita, tetapi bila kejadian itu demikian berat sehingga mengganggu fungsi kehidupannya, perlu dipertimbangkan adanya PPD (*Premenstrual Dysphoric Disorder*). PPD merupakan gangguan yang ditandai adanya perubahan mood, gangguan fungsi kognitif, dan perilaku yang terjadi fase prahaid. Angka kecelakaan, bunuh diri, dan kejahatan meningkat selama periode prahaid.<sup>2</sup>

Lebih dari 150 gejala dapat ditemukan pada separuh terakhir siklus haid. Dari sekian banyak gejala yang dikaitkan dengan PPD adalah gangguan mood dan perilaku. Selain itu dapat pula terjadi perubahan pola tidur, temperatur, dan nafsu makan.<sup>2</sup> Penelitian Suhartatik (2003) menunjukkan adanya hubungan gejala saat menstruasi dengan produktivitas kerja perawat di Rumah Sakit Panti Rapih Yogyakarta. Penelitian Samsul (1997) melaporkan bahwa 10% pekerja wanita dengan dismenore mengalami kesakitan yang serius akibat dismenore dan tidak boleh bekerja. Selain itu menurut Widya dkk (2001) melaporkan 52% pelajar di Yogyakarta tidak dapat melakukan aktivitas harian dengan baik selama mengalami menstruasi.<sup>2</sup>

## Isi

Haid (menstruasi) merupakan proses pengeluaran darah dari uterus disertai serpihan selaput dinding uterus pada wanita dewasa yang terjadi secara. Pada saat dan sebelum haid (menstruasi), seringkali wanita mengalami rasa tidak nyaman di perut bagian bawah. Akan tetapi jika rasa tidak nyaman itu sampai mengganggu sehingga harus meninggalkan pekerjaannya dan memaksanya harus beristirahat atau mencari pengobatan keadaan ini disebut sebagai nyeri haid

(dismenore).<sup>4</sup> Istilah dismenore (*dysmenorrhoea*) berasal dari bahasa “Greek” yang artinya *dys* (gangguan/nyeri hebat/abnormalitas) – *meno* (bulan) – *rrhea* (“flow” atau aliran) sehingga dari makna tersebut, dismenore adalah gangguan aliran darah haid atau nyeri haid. Karakteristik nyeri ini sangat khas karena muncul secara reguler dan periodik menyertai menstruasi yaitu rasa tidak enak di perut bagian bawah sebelum dan selama haid disertai mual disebabkan meningkatnya kontraksi uterus.<sup>3</sup> Dismenore diartikan sebagai kram, nyeri dan ketidaknyamanan lainnya yang dihubungkan dengan menstruasi. Kebanyakan wanita mengalami tingkat kram yang bervariasi pada beberapa wanita.<sup>5</sup>

Hal ini muncul dalam bentuk rasa tidak nyaman ringan dan letih, dimana beberapa yang lain menderita rasa sakit yang mampu menghentikan aktivitas sehari-hari.<sup>5</sup> Wanita yang mengalami dismenore memproduksi prostaglandin 10 kali lebih banyak dari wanita yang tidak dismenore. Prostaglandin menyebabkan meningkatnya kontraksi uterus, dan pada kadar yang berlebih akan mengaktifasi usus besar. Dismenore terjadi karena peningkatan prostaglandin (PG)F<sub>2</sub>-alfa yang merupakan suatu siklooksigenase (COX-2) yang mengakibatkan hipertonus dan vasokonstriksi pada miometrium sehingga terjadi iskemia dan nyeri haid.<sup>6</sup> Penyebab lain dismenore dialami wanita dengan kelainan tertentu, misalnya endometriosis, infeksi pelvis (daerah panggul), tumor rahim, apendisitis, kelainan organ pencernaan, bahkan kelainan ginjal.<sup>3</sup> Rasa nyeri saat haid tidak diketahui secara pasti kaitannya dengan penyebabnya. Penyebabnya dikelompokkan menjadi Gangguan Primer dan Gangguan Sekunder. Gangguan Primer, dikaitkan dengan ketidak seimbangan hormone dan pengaruh psikologis.<sup>5</sup>

Nyeri haid yang disebabkan gangguan primer cukup sering terjadi, biasanya timbul setelah dimulainya menstruasi pertama dan seringkali hilang setelah hamil atau dengan meningkatnya umur wanita.<sup>5</sup> Kemungkinan penyebabnya merupakan hasil dari peningkatan sekresi hormon prostaglandin yang menyebabkan peningkatan kontraksi uterus. Jenis sakit ini banyak menyerang remaja dan berlangsung sampai dewasa. Nyeri haid akibat gangguan sekunder biasanya

terjadi pada wanita yang lebih tua yang sebelumnya tidak mengalami nyeri.<sup>5</sup> Penyebab gangguan haid dapat karena kelainan biologik (organik atau disfungsi) atau dapat pula karena psikologik seperti keadaan-keadaan stres dan gangguan emosi atau gabungan biologik dan psikologik.<sup>7</sup> Dismenore yang sering terjadi adalah dismenore fungsional (wajar) yang terjadi pada hari pertama atau menjelang hari pertama akibat penekanan pada kanalis servikalis (leher rahim). Biasanya dismenore akan menghilang atau membaik seiring hari berikutnya menstruasi.<sup>2</sup>

Dismenore yang nonfungsional (abnormal) menyebabkan nyeri hebat yang dirasakan terus menerus, baik sebelum, sepanjang menstruasi, bahkan sesudahnya. Kalau hal itu terjadi, penyebab paling sering yang dicurigai adalah endometriosis atau kista ovarium.<sup>2</sup> Dismenore dibagi menjadi 3 tingkat keparahan yaitu dismenore ringan, dismenore sedang, dan dismenore berat. Dismenore ringan apabila nyeri masih dapat ditolerir oleh penderita atau nyeri masih berada dibatas ambang nyeri, terjadi beberapa saat dan masih dapat melakukan aktifitas sehari-hari dengan baik. Dismenore sedang apabila penderita merespon nyeri dengan merintih dan menekan daerah nyeri, diperlukan obat penghilang rasa nyeri tanpa mengganggu aktifitas sehari-hari. Sedangkan dismenore berat yaitu adanya rasa terbakar pada daerah nyeri dan nyeri menyebabkan penderita tidak mampu melakukan aktifitas seperti biasa dan memerlukan istirahat hingga beberapa hari.<sup>8</sup>

Dismenore dibagi menjadi dua macam yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenorea primer tidak terdapatnya hubungan dengan kelainan ginekologi, sedangkan dismenorea sekunder disebabkan oleh kelainan ginekologi.<sup>9</sup> Dikatakan dismenore primer jika nyeri haid tanpa kelainan pada alat-alat genital yang nyata. Dismenore primer terjadi beberapa hari setelah *menarche* biasanya seteah 12 bulan atau lebih, karena siklus haid pada bulan pertama setelah *menarche* berjenis anovulator yang tidak disertai dengan rasa nyeri. Rasa nyeri timbul tidak lama atau bersama-sama dengan permulaan haid dan berlangsung untuk beberapa jam sampai beberapa hari. Sedangkan dismenore sekunder terjadi bila terdapat kelainan genital pada rongga pelvis. Kelainan ini dapat timbul pada wanita dengan

endometriosis atau penyakit peradangan pelvis, penggunaan alat kontrasepsi dalam rahim, dan tumor atau polip yang berada di dalam rahim.<sup>10</sup>

- Aktifitas Fisik

Aktifitas fisik adalah jenis dan lama kegiatan yang dilakukan oleh seseorang dalam selang waktu sehari (24 jam). Macam kegiatan fisik antara individu berbeda-beda, ada yang ringan, sedang dan berat.<sup>11</sup>

**Tabel 1.** Klasifikasi Aktivitas Fisik

Klasifikasi Aktivitas Fisik	Pengeluaran kalori	Aktivitas Fisik
Aktivitas fisik ringan	2,5-4,9 kcal/menit	Berjalan kaki, tenis meja, golf, mengetik, membersihkan kamar, berbelanja
Aktivitas fisik sedang	5-7,4 kcal/menit	Bersepeda,ski, menari, tennis, menaiki tangga
Aktivitas fisik berat	7,5-12 kcal/menit	Basket, sepak bola, berenang, angkat beban

- Pengukuran Skala Nyeri

Skala nyeri adalah gambaran untuk seberapa parah nyeri yang dirasakan oleh individu, pengukuran intensitas nyeri sangat subjektif dan individual dan kemungkinan nyeri dalam intensitas yang sama dirasakan sangat berbeda oleh dua orang yang berbeda.<sup>8</sup>

- *Verbal Rating Scale*

Alat ukur dengan menggunakan kata sifat untuk menggambarkan level intensitas nyeri yang berbeda. *Range* dari “no pain” sampai “extreme pain”. VRS dinilai dengan memberikan angka pada setiap kata sifat sesuai dengan level intensitas nyerinya.<sup>8</sup> Sebagai contoh dengan menggunakan skor 1-4 dimana 0 merupakan none, 1 mild, 2 moderate, 3 severe, 4 very severe.<sup>8</sup>

- *Visual Analog Scale*

Alat ukur untuk memeriksa intensitas nyeri secara khusus meliputi 10-15 cm garis, dengan setiap ujungnya ditandai dengan level intensitas nyeri (ujung kiri diberi nama “no pain” dan ujung kanan “bad pain”).<sup>8</sup>

- *Numeral Rating Scale*

Alat ukur nyeri yang cara pengukurannya dengan meminta pasien menilai tingkat nyerinya pada skala numeral dari 0-10 atau 0-100. Angka 0 berarti “no pain” dan angka 10 atau 100 berarti “severe pain”.<sup>8</sup>

### Ringkasan

Nyeri haid atau yang biasa disebut dengan dismenore mempengaruhi produktifitas seseorang karena dapat nyeri dapat mengganggu aktifitas sehari-hari. Nyeri haid bersifat subjektif sehingga masing-masing orang mempunyai penilaian yang berbeda. dismenore dikelompokkan menjadi dismenore ringan, sedang, hingga berat. Derajat dismenore dapat diukur melalui pengukuran skala nyeri. Dimana masing masing nyeri mempunyai level yang berbeda dan makin besar intensitas nyeri makin besar pula skor yang diperoleh sehingga makin berpotensi untuk mengganggu aktifitas sehari-hari.

### Simpulan

Dismenore mempengaruhi aktifitas fisik seseorang tergantung pada derajat nyeri yang dialaminya. Beberapa perempuan yang mengalami nyeri sedang hingga berat sering absen dalam sekolah maupun pekerjaan.

### Daftar Pustaka

1. Hartati T, Mujianti K. Mekanisme koping mahasiswa keperawatan dalam menghadapi dismenore. *J Ilmu Kesehatan Keperawatan*. 2012; 8(1):25–31.
2. Kurniawati D, Kusumawati Y. Pengaruh dismenore terhadap aktifitas fisik pada siswi SMK Kesehatan Masyarakat. *J Kesehatan Masyarakat*. 2011; 6(2):93–9.
3. Ernawati, Hartati, Tri H. Terapi relaksasi terhadap dismenore pada mahasiswi Universitas Muhammadiyah Semarang. *UNIMUS*. 2008; (18):113.
4. Safitri M, Utami T, Sukmaningtyas W. Pengaruh minuman kunyit asam terhadap penurunan skala nyeri haid primer pada mahasiswi diii kebidanan [skripsi]. Solo: STIKES Harapan Bangsa; 2009.
5. Muntari SNU. Hubungan stress pada remaja usia 16-18 tahun dengan gangguan menstruasi (dismenore) di SMK Negeri Tambakboyo Tuban [skripsi]. Padang: Universitas Andalas; 2010.
6. Marlina E. Pengaruh kunyit terhadap tingkat nyeri dismenore [skripsi]. Padang: Fakultas Keperawatan Universitas Andalas; 2012.
7. Sogi DH, Harliyanti. Faktor-faktor yang berhubungan dengan siklus menstruasi pada mahasiswa Akbid Sari Mulia Banjarmasin 2011. Banjarmasin: Media Sains. 2013; 5:116–20.
8. Rakhma A. Gambaran derajat dismenore dan upaya penanganannya pada siswi sekolah menengah kejuruan Arjuna Depok Jawa Barat [skripsi]. Jakarta: UIN; 2012.
9. Suciani SR, Utami S, Dewi AP, Studi P, Keperawatan I, Riau U. Efektivitas pemberian rebusan kunyit asam terhadap penurunan dismenorea [skripsi]. Riau: Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau; 2004.
10. Yoga A. Pengaruh kebiasaan mengkonsumsi minuman kunyit terhadap keluhan dismenore primer pada remaja puteri di Kotamadya Surakarta [skripsi]. Surakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret; 2010.
11. Eka N, Roosita k. Aktifitas fisik, asupan energi, dan produktivitas kerja pria dewasa. *J Gizi dan Pangan*. 2008; 3(2):71–8.