

PENDIDIKAN KESEHATAN REMAJA

DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI



Greiny Arisani, SST., M.Kes

Pendahuluan

Dismenorea disebut juga sebagai "nyeri menstruasi" merupakan permasalahan dibidang ginekologi yang banyak menyerang remaja, namun dismenorea (nyeri menstruasi) yang sering terjadi pada remaja adalah dismenore primer (primary dysmenorrhea). Dismenorea primer merupakan nyeri menstruasi yang terjadi bukan karena adanya gangguan fisik tetapi karena adanya jumlah prostaglandin yang berlebihan pada darah menstruasi sehingga terjadi hiperaktivitas uterus. Prostaglandin berfungsi untuk menguatkan kontraksi rahim dalam meluruhkan lapisannya selama periode menstruasi.

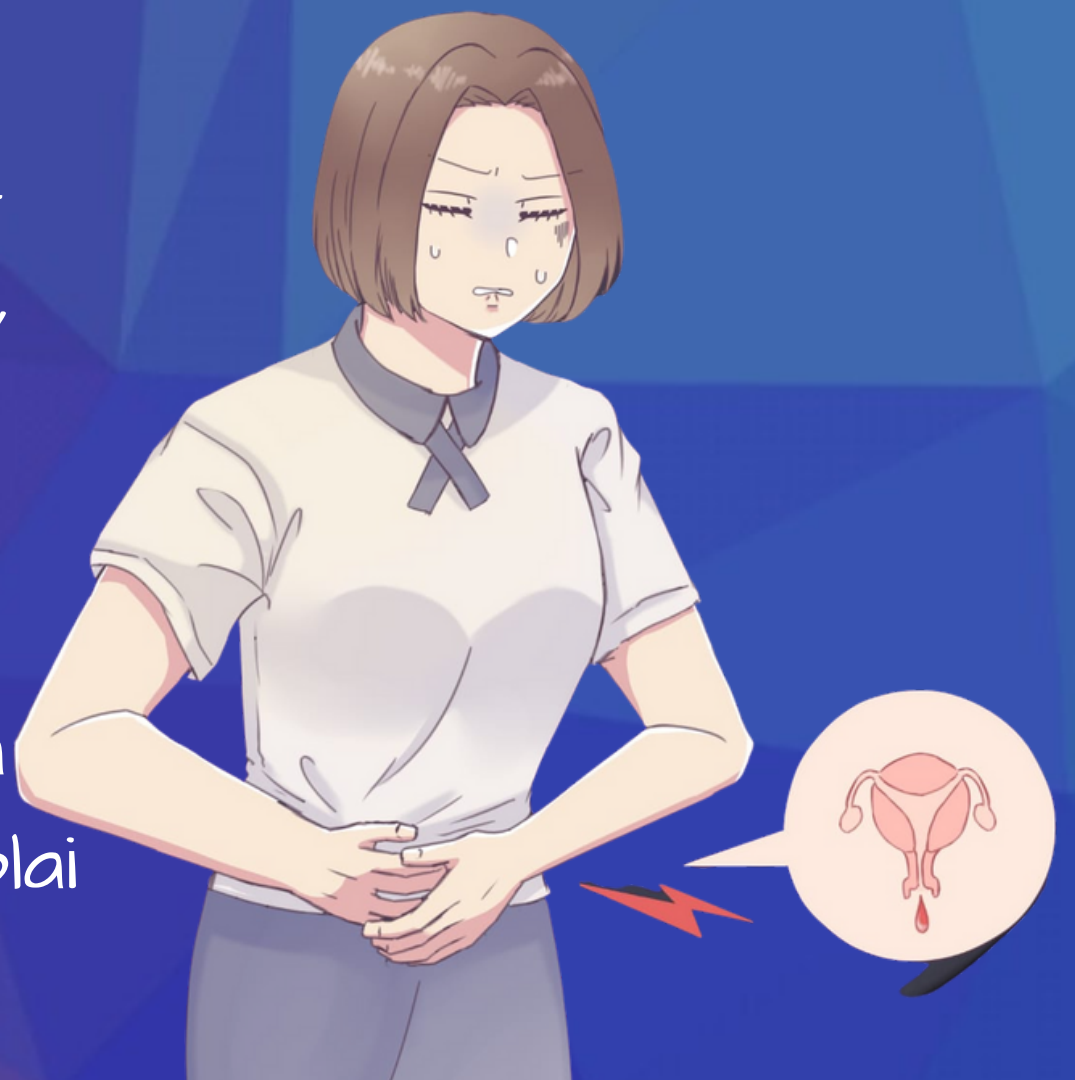
Pengertian Dismenoreea



Dismenoreea (nyeri menstruasi) adalah rasa nyeri yang hebat sebelum dan selama menstruasi ditandai oleh nyeri mirip kram yang terasa pada perut bagian bawah sehingga dapat menimbulkan gangguan aktivitas sehari-hari.

Penyebab Dismenoreea

Dismenoreea disebabkan oleh aktifitas prostaglandin. Pada saat menstruasi, lapisan rahim yang rusak dikeluarkan dan digantikan yang baru, senyawa molekul yang disebut prostaglandin dilepaskan. Senyawa ini menyebabkan otot-otot rahim berkontraksi. Ketika terjadi kontraksi otot rahim, maka suplai darah ke endometrium menyempit (vasokonstriksi) proses inilah yang menyebabkan rasa sakit saat menstruasi.



Gejala Dismenorea

Nyeri perut atau kram pada perut bagian bawah, muntah, sakit kepala, cemas, kelelahan, diare, pusing, dan kembung atau perut terasa penuh bahkan beberapa wanita mengalami nyeri sebelum menstruasi dimulai dan dapat berlangsung hingga beberapa hari



Derajat Dismenore

- Nyeri menstruasi ringan; terasa sebagai mules pada perut bawah yang apabila dibawa istirahat akan hilang sendiri tanpa penggunaan obat-obatan.
- Nyeri menstruasi sedang; pada keadaan ini untuk mengatasi nyeri harus digunakan obat-obatan pereda nyeri, istirahat 1-2 hari untuk dapat beraktivitas kembali.
- Nyeri menstruasi berat; dalam hal ini disamping nyeri terjadi mual, muntah dan kadang-kadang dengan diare, badan lemas, memerlukan istirahat, tidak dapat beraktivitas dan memerlukan pengobatan.

Efek Dismenore bagi Remaja Putri

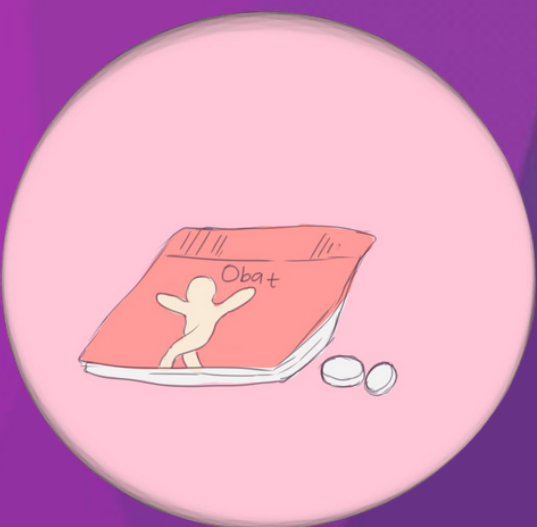
- Gampang emosi (sensitive/moody).
- Gelisah.
- Malas beraktivitas Karena rasa nyeri yang mengganggu.
- Kurang percaya diri.
- Kurang konsentrasi dalam proses belajar.



Upaya Mengatasi Dismenorea

Secara Farmakologis

Terapi dasar pertama untuk remaja yang mengalami dismenorea adalah dengan pemberian NSAIDs yang akan menghambat pembentukan prostaglandin selama dua sampai tiga hari dalam siklus menstruasi berupa ibuprofen, naproksan, asam mefenamat dan aspirin banyak digunakan sebagai terapi awal untuk dismenore. Tetapi obat-obatan tersebut memiliki efek samping gangguan gastrointestinal seperti mual, dispepsia dan muntah-muntah.



Secara Non Farmakologis

Manajemen non-farmakologis lebih aman digunakan selain sederhana, mudah dilakukan, minimal efek samping, tidak memerlukan biaya dan bersifat preventif juga tidak menimbulkan efek samping. Ada beberapa cara non-farmakologis untuk meredakan dismenore :

- Perbanyak minum air putih.
- Kompres bagian yang nyeri dengan air hangat, kompres tersebut dapat melemaskan otot yang kaku sekaligus memberi rasa nyaman pada tubuh.
- Pijat lembut bagian perut untuk memberikan rasa nyaman dan mengurangi nyeri.
- Istirahat yang cukup sambil melakukan tarik napas panjang dan hembuskan perlahan.
- Melakukan olahraga atau senam dismenore (senam untuk mengurangi nyeri menstruasi).



Senam Dismenorea

Exercise merupakan salah satu manajemen non farmakologis yang lebih aman digunakan karena menggunakan proses fisiologis tubuh. Exercise merupakan salah satu teknik rileksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri. Exercise/ latihan fisik adalah aktivitas untuk membuat kondisi tubuh meningkatkan kesehatannya dan mempertahankan kesehatan jasmani.

Stretching (peregangan) adalah aktivitas fisik yang paling sederhana. Peregangan otot atau stretching merupakan suatu latihan untuk memelihara dan mengembangkan fleksibilitas atau kelenturan. Latihan perengangan otot atau stretching juga dapat memperbaiki postur tubuh dan menghindari rasa sakit yang terjadi pada leher, bahu dan pinggang.

Abdominal Stretching Exercise

Abdominal stretching exercise merupakan suatu latihan peregangan otot terutama pada bagian perut yang dilakukan selama 10 menit. Latihan-latihan ini dirancang untuk meningkatkan kekuatan otot, daya tahan dan fleksibilitas otot, sehingga diharapkan dapat menurunkan dismenorea pada wanita.

Latihan peregangan otot perut membantu meningkatkan perfusi darah ke uterus dan merileksasikan otot-otot uterus, sehingga tidak terjadi metabolisme anaerob yang akan menghasilkan asam laktat. Hasil penelitian menyatakan bahwa excercise efektif dalam menurunkan dismenore primer. Hasil penelitian menyatakan bahwa senam dismenore efektif untuk mengurangi dismenore pada remaja. Kadar endorphin dalam tubuh yang meningkat dapat mengurangi rasa nyeri pada saat kontraksi.

Langkah-langkah abdominal stretching exercise, yaitu sebagai berikut:

Cat Stretch

Posisi awal : tangan dan lutut di lantai, tangan dibawah bahu, lutut dibawah pinggul, kaki rileks, matamenatap lantai.



Punggung dilengkungkan, perut digerakkan ke arah lantai senyaman mungkin. Tahan selama 10 detik sambil dihitung dengan bersuara lalu rileks.

Kemudian punggung digerakkan ke atas dan kepala menunduk ke lantai. Tahan selama 10 detik sambil dihitung dengan bersuara lalu rileks.



Duduk diatas tumit, rentangkan lengan ke depan sejauh mungkin. Tahan selama 20 detik sambil dihitung dengan bersuara, lalu rileks.

Lower Trunk Rotation

Posisi awal : berbaring terlentang, lutut ditekuk, kaki dilantai, kedua lengan dibentangkan keluar.



Putar perlahan lutut ke kanan sedekat mungkin dengan lantai. Pertahankan bahu tetap dilantai. Tahan selama 20 detik sambil dihitung dengan bersuara.

Putar perlahan kembali lutut ke kiri sedekat mungkin dengan lantai. Pertahankan bahu tetap dilantai. Tahan selama 20 detik sambil dihitung dengan bersuara kemudian kembali ke posisi awal.



Buttock/ Hip Stretch

Posisi awal : berbaring terlentang, lutut ditekuk.



- Letakkan bagian luar pergelangan kaki kanan pada paha kiri diatas lutut.
- Pegang bagian belakang paha dan tarik ke arah dada senyaman mungkin. Tahan selama 20 detik sambil dihitung dengan bersuara, kemudian kembali ke posisi awal dan rileks.

Abdominal Strengthening: Curl Up

- Lengkungkan punggung dari lantai dan dorong ke arah langit-langit. Tahan selama 20 detik sambil dihitung dengan bersuara.
- Ratakan punggung sejajar lantai dengan mengencangkan otot-otot perut dan bokong.
- Lengkungkan sebagian tubuh bagian atas ke arah lutut. Tahan selama 20 detik sambil dihitung dengan bersuara.



The Bridge Position

Posisi awal : berbaring terlentang, lutut ditekuk, kaki dan siku dilantai, lengan dibentangkan sebagian keluar.

- Ratakan punggung di lantai dengan mengencangkan otot-otot perut dan bokong.
- Angkat pinggul dan punggung bawah untuk membentuk garis lurus dari lutut ke dada. Tahan selama 20 detik sambil dihitung dengan bersuara, kemudian perlahan ke posisi awal dan rileks.



- Exercise terbukti dapat meningkatkan kadar endorfin 4 sampai 5 kali didalam darah, sehingga semakin banyak melakukan exercise maka semakin tinggi pula kadar endorfin. Ketika melakukan exercise, maka endorfin akan keluar dan ditangkap oleh reseptor didalam hipotalamus dan sistem limbik yang berfungsi untuk mengatur emosi.
- Peningkatan endorfin terbukti berhubungan erat dengan penurunan rasa nyeri Exercise efektif dalam mengurangi masalah nyeri terutama dismenorea. Hal ini dapat disimpulkan bahwa dengan melakukan exercise akan mengurangi keletihan/kelelahan otot terutama pada abdomen bawah sehingga intensitas nyeri dapat menurun.



Daftar Pustaka

1. Arisani, G. (2016). Perbedaan Efektivitas Exercise (Abdominal Stretching Exercise) dan Jus Jahe Merah (Zingibers Officinale Var Rubrum) Terhadap Dismenore pada Remaja Putri. In Prosiding Seminar Nasional Ilmu Kesehatan (Vol. 1, No. 1, pp. 124-136).
2. Bernardi, M., Lazzeri, L., Perelli, F., Reis, F. M., & Petraglia, F. (2017). Dysmenorrhea and related disorders. *F1000Research*, 6.
3. Bustan, M. N., & Seweng, A. (2018, June). Abdominal Stretching Exercise in Decreasing Pain of Dysmenorrhea Among Nursing Students. In *Journal of Physics: Conference Series* (Vol. 1028, No. 1, p. 012103). IOP Publishing.
4. Dawood, M. Y. (2006). Primary dysmenorrhea: advances in pathogenesis and management. *Obstetrics & Gynecology*, 108(2), 428-441.
5. French, L. (2005). Dysmenorrhea. *American family physician*, 71(2).
6. Motahari-Tabari, N., Shirvani, M. A., & Alipour, A. (2017). Comparison of the effect of stretching exercises and mefenamic acid on the reduction of pain and menstruation characteristics in primary dysmenorrhea: a randomized clinical trial. *Oman medical journal*, 32(1), 47.
7. Proverawati, A & Misaroh, S. Menarceh : menstruasi pertama penuh makna. Nuha Medika : Yogyakarta. 2009.

