

MANAJEMEN NYERI HAID PADA REMAJA

Buku Ajar Manajemen Nyeri Haid pada Remaja ini dapat terwujud dengan baik. Buku ini bertujuan membantu mahasiswa untuk melaksanakan kegiatan praktik keterampilan kebidanan dan meningkatkan pemahaman serta kemampuan mahasiswa dalam penerapan kompetensi yang diperoleh selama proses pembelajaran secara teori.

Terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan buku Ajar Manajemen nyeri haid pada remaja. Kami menyadari bahwa dalam penyusunan buku ajar ini terdapat banyak kekurangan didalamnya. Oleh karena itu, saran dan masukan yang ditujukan untuk penyempurnaan buku panduan ini sangat kami harapkan. Semoga buku ajar ini dapat bermanfaat dalam memberikan asuhan kebidanan pada ibu hamil secara komprehensif



YUMA PUSTAKA

Jl. Samudra Pasai No. 47 Kleco, Kadipiro,
Surakarta 57136
E-mail : yuma_04ok@yahoo.com,
Tlp. 0271 - 586 3084/085 647 031 229

ISBN 978-623-7128-53-3



Nur Hidayah SST.MH
Rizka Fatmawati SSiT.M.Kes



BUKU AJAR

MANAJEMEN NYERI HAID PADA REMAJA

Hibah Penelitian Dosen Pemula, Kementerian
Riset Teknologi dan Pendidikan Tinggi
(Kemenristek DIKTI) Tahun Anggaran 2019



BUKU AJAR MANAJEMEN NYERI HAID PADA REMAJA

Copyright © Nur Hidayah dan Rizka Fatmawati
Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
All Rights Reserved

Cetakan Pertama, Januari 2020

Penulis : Nur Hidayah
Rizka Fatmawati
Rancang Sampul : Muhammad Kavid
Tata Letak : Moko Dwi Saputro
Pracetak : Wahyu Saputra
Okta Dwi Purnama

Penerbit:

Yuma Pustaka

Jl. Samudra Pasai No. 47, Kleco, Kadipiro Surakarta 57136
Telp. 0271-723523. Fax. 0271-654 394,
Hunting 081391423540
E-mail: yuma_04ok@yahoo.com
Facebook: @Yuma Pustaka

viii + 40 hal, 14 cm x 21 cm
ISBN: 978-623-7128-53-3

Percetakan dan Pemasaran:
YUMA PRESSINDO
E-mail: kavid.yuma@gmail.com
Telp. 0271-9226606/085647031229

Dilarang keras memfotokopi atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku tanpa seizin tertulis dari penulis atau penerbit. Isi diluar tanggungjawab percetakan.

KATA PENGANTAR



Alhamdulillahirobbil'amin, Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga buku Panduan teknik gymball dan konsumsi pisang dalam penurunan nyeri haidini dapat terwujud dengan baik. Buku ini bertujuan membantu mahasiswa untuk melaksanakan kegiatan praktik keterampilan kebidanan dan meningkatkan pemahaman serta kemampuan mahasiswa dalam penerapan kompetensi yang diperoleh selama proses pembelajaran secara teori.

Terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan buku Panduan Manajemen nyeri haid pada remaja. Kami menyadari bahwa dalam penyusunan buku ajar ini terdapat banyak kekurangan didalamnya. Oleh karena itu, saran dan masukan yang ditujukan untuk penyempurnaan buku panduan ini sangat kami harapkan. Semoga buku panduan ajar ini dapat bermanfaat dalam memberikan asuhan kebidanan pada ibu hamil secara komprehensif

Surakarta, 2 September 2019

Penyusun

**MANAJEMEN
NYERI HAID
PADA REMAJA**

ITSPK

**Sanksi Pelanggaran Pasal 72:
Undang-Undang Nomor 19 Tahun 2002
Tentang Hak Cipta**

1. Barang siapa dengan sengaja melanggar dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana yang dimaksud dalam Pasal 2 Ayat (1) atau Pasal 49 Ayat (1) dan (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp 1.000.000 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp 5.000.000.000 (lima miliar rupiah).
2. Barang siapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran hak cipta atau hak terkait sebagai dimaksud pada Ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp 50.000.000 (lima puluh juta rupiah).

Nur Hidayah SST.MH

Rizka Fatmawati SSiT.M.Kes

MANAJEMEN NYERI HAID PADA REMAJA



Penerbit & Percetakan

BUKU AJAR MANAJEMEN NYERI HAID PADA REMAJA

Copyright © Nur Hidayah dan Rizka Fatmawati

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

All Rights Reserved

Cetakan Pertama, Januari 2020

Penulis : Nur Hidayah
Rizka Fatmawati
Rancang Sampul : Muhammad Kavid
Tata Letak : Moko Dwi Saputro
Pracetak : Wahyu Saputra
Okta Dwi Purnama

Penerbit:

Yuma Pustaka

Jl. Samudra Pasai No. 47, Kleco, Kadipiro Surakarta 57136

Telp. 0271-723523. Fax. 0271-654 394,

Hunting 081391423540

E-mail: yuma_04ok@yahoo.com

Facebook: @Yuma Pustaka

viii + 40 hal, 14 cm x 21 cm

ISBN:

Percetakan dan Pemasaran:

YUMA PRESSINDO

E-mail: kavid.yuma@gmail.com

Telp. 0271-9226606/085647031229

Dilarang keras memfotokopi atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku tanpa seizin tertulis dari penulis atau penerbit. Isi diluar tanggungjawab percetakan.

KATA PENGANTAR



Alhamdulillahirobbil'alamin, Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga buku Panduan teknik gymball dan konsumsi pisang dalam penurunan nyeri haid ini dapat terwujud dengan baik. Buku ini bertujuan membantu mahasiswa untuk melaksanakan kegiatan praktik keterampilan kebidanan dan meningkatkan pemahaman serta kemampuan mahasiswa dalam penerapan kompetensi yang diperoleh selama proses pembelajaran secara teori.

Terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan buku Panduan Manajemen nyeri haid pada remaja. Kami menyadari bahwa dalam penyusunan buku ajar ini terdapat banyak kekurangan didalamnya. Oleh karena itu, saran dan masukan yang ditujukan untuk penyempurnaan buku panduan ini sangat kami harapkan. Semoga buku panduan ajar ini dapat bermanfaat dalam memberikan asuhan kebidanan pada ibu hamil secara komprehensif

Surakarta, 2 September 2019

Penyusun

ITSPKU

DAFTAR ISI

HALAMAN COVER	i
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar belakang.....	1
B. Tujuan.....	2
BAB II BUKU AJAR MANAJEMEN NYERI HAID PADA REMAJA	3
A. Gambaran Remaja Putri Saat Menstruasi	3
B. Menstruasi	7
C. Nyeri haid	19
D. Pengukuran Nyeri	23
E. Penatalaksanaan Nyeri Haid	30
DAFTAR PUSTAKA	39

ITSPKU

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan suatu masa peralihan dari pubertas ke dewasa atau suatu proses tumbuh kembang kearah kematangan mental, emosional sosial dan fisik. Masa pubertas adalah salah satu tahap perkembangan yang ditandai dengan kematangan organ seksual dan tercapainya kemampuan untuk bereproduksi, salah satu cirinya yaitu mengalami menstruasi

Dismenorea atau nyeri haid adalah gejala yang sering dialami oleh remaja karena gangguan ini sifatnya subjektif. Berat atau intensitasnya sukar dinilai, walaupun frekuensi dismenorea cukup tinggi, gejala nyeri ini sudah umum namun sampai sekarang patogenesisnya belum dapat dipecahkan dengan memuaskan.

Dismenore menyebabkan 14% remaja putri ketinggalan pelajaran sekolah. Selain itu dismenore lebih sering terjadi pada remaja ras kulit hitam dibanding ras kulit putih (Arif,2011). Berbagai upaya dilakukan dalam pengurangan rasa nyeri, baik farmakologi dengan menggunakan obat-obatan dan non farmakologi antara lain dengan jamu, akupresuer, olahraga, massage, nutrisi dll.

Banyak cara untuk menghilangkan atau menurunkan nyeri, baik secara farmakologis misalnya obat-obatan analgesik ataupun menghilangkan cara dengan non farmakologis. Manajemen nyeri non farmakologis lebih aman digunakan karena tidak menimbulkan efek samping yang seperti obat-obatan, karena terapi non farmakologis

menggunakan proses fisiologis. Salah satu cara yang dibutuhkan adalah teknik peregangan dalam penurunan nyeri adalah dengan menggunakan *gym ball*.

Gym ball merupakan sebuah alat terapi fisik atau latihan sederhana dengan menggunakan bola. Manfaat gym ball antara lain melatih keseimbangan, melatih kekuatan otot, melatih kelenturan otot dan mengurangi kecemasan dan nyeri.

Buah pisang adalah buah lokal Indonesia, beberapa literatur bahwa pisang berasal dari asean tenggara termasuk indonesia. Pisang memiliki kandungan gizi yang baik antara lain, kalori, karbohidrat, gula, serat, phospor, kalium, magnesium, mineral, vitamin, dan air. Kandungan kalium dalam pisang bermanfaat dalam transmisi saraf dan relaksasi otot

B. Tujuan

1. Pembaca memahami gambaran tentang menstruasi
2. Pembaca mampu menerapkan teknik penurunan nyeri haid secara nonfarmakologi

BAB II

BUKU AJAR MANAJEMEN NYERI HAID PADA REMAJA

A. Gambaran Remaja Putri Saat Menstruasi

Masa remaja merupakan suatu tahapan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Istilah ini merupakan masa dari awal pubertas sampai tercapainya kematangan, biasanya mulai dari usia 14 tahun pada pria dan usia 12 tahun pada wanita. Menurut WHO disebut remaja apabila anak telah mencapai usia 10-18 tahun.

Penelitian Unicef pada tahun 2015 yang dilaksanakan pada 1402 peserta pada 16 sekolah di 4 provinsi di Indonesia, menyebutkan bahwa:

1. Ketidacukupan pengetahuan tentang menstruasi, siklus menstruasi dan MKM berakibat pada kurangnya persiapan pada saat menstruasi pertama, miskonsepsi tentang pembuangan sampah pembalut, dan kurangnya pengetahuan tentang bagaimana mengelola menstruasi dengan aman di sekolah. Sementara itu, ibu, teman, dan guru merupakan sumber informasi utama tentang menstruasi tetapi mereka tidak dapat memberikan informasi yang akurat dan menyeluruh tentang menstruasi.
2. Keyakinan dan kepercayaan bahwa menstruasi itu kotor atau tidak bersih berdampak pada praktik MKM yang tidak didukung dengan fasilitas air, sanitasi, dan kebersihan di sekolah. Hampir semua remaja putri mengatakan mereka harus menyuci sampah pembalut sebelum dibuang, akan tetapi sebagian besar sekolah

tidak menyediakan air yang Manajemen Kesehatan Menstruasi 4 Potret Remaja Putri dan Menstruasi di Indonesia cukup atau tempat tersendiri untuk praktik MKM tersebut. Terlebih lagi, hanya sedikit sekolah yang menyediakan tempat sampah untuk membuang pembalut di dalam toilet, dan remaja putri merasa malu saat membuang sampah pembalut. Keyakinan akan bahaya membakar sampah pembalut membuat remaja putri enggan untuk mengganti atau membuang sampah pembalut di sekolah.

3. Ketidakcukupan air, fasilitas sanitasi, dan kebersihan di sekolah juga menjadi tantangan bagi remaja putri yang sedang menstruasi. Selain ketidakcukupan air untuk mencuci, toilet yang kecil dan tidak bersih serta kurangnya privasi menyebabkan remaja putri enggan untuk mengganti pembalut di sekolah. Hampir semua fasilitas air, sanitasi dan kebersihan di sekolah tidak dapat diakses oleh siswa berkebutuhan khusus (cacat). Akibatnya, remaja putri terpaksa pulang kerumah untuk mengganti pembalut atau memakai kain selama lebih dari delapan jam dan itu dapat membuat alat kelamin iritasi dan gatal, juga mereka takut 'bocor' serta menodai pakaian. Ketidakcukupan fasilitas air, sanitasi, dan kebersihan serta ketakutan akan 'bocor' menyebabkan partisipasi di sekolah dan kegiatan sosial menurun. Sakit dan gejala menstruasi lain seperti lemas, lesu, dan pusing juga menyebabkan partisipasi di sekolah menurun. Satu dari tujuh remaja putri tidak masuk ke sekolah satu hari atau lebih saat menstruasi (Unicef, 2015).

Penelitian Unicef (2015) memperlihatkan bahwa sebagian besar remaja putri menggunakan pembalut

sekali pakai saat menstruasi, yaitu lebih dari 99% responden di daerah urban dan lebih dari 97% responden di daerah rural yang menggunakan pembalut sekali pakai. Untuk pembalut cuci ulang yang terbuat dari kain, di daerah rural 9.6% dan urban 5.5% responden yang menggunakannya. Khusus remaja putri di Sulawesi Selatan, hasil penelitian menunjukkan 14% menggunakan kain saat menstruasi terakhir dibandingkan dengan remaja putri di provinsi lain. Pembalut sekali pakai lebih disukai remaja putri dalam Manajemen Kesehatan Menstruasi Potret Remaja Putri dan Menstruasi di Indonesia 7 mengatasi pendarahan saat menstruasi karena lebih menyerap daripada kain dan bahan lain, lebih mudah digunakan, dan mudah dibuang. Akan tetapi beberapa remaja putri juga menyatakan pembalut tidak nyaman dan dapat menyebabkan iritasi dan gatal jika digunakan terlalu lama. Beberapa remaja putri miskonsepsi bahwa pembalut mengandung bahan pemutih dan bahan kimia lainnya yang dapat menyebabkan kanker dan iritasi.

Dua-pertiga remaja putri di daerah perkotaan dan kurang dari setengah (41%) remaja putri di daerah rural yang mengganti pembalut setidaknya setiap 4-8 jam sekali atau setiap kali kotor. Sisanya, 46% remaja putri mengganti pembalut kurang dari dua kali sehari. Penggantian pembalut terendah terjadi di kalangan remaja putri NTT: hanya 31% yang mengganti pembalut setiap 4-8 jam atau jika sudah kotor. Remaja putri yang diwawancarai saat IDI dan FGDs menyatakan bahwa remaja putri hampir tidak pernah atau jarang mengganti pembalut di sekolah. Mereka yang memakai kain saat menstruasi terakhir, mayoritas telah mencuci kain dengan

sabun dan air dan dikeringkan di bawah terik matahari. Di kalangan remaja putri di daerah urban, pembalut sekali pakai umumnya dibuang di tempat sampah atau Tempat Pembuangan Akhir (78%). Meskipun demikian, hanya sekitar seperempat remaja putri di daerah rural yang membuang sampah pembalut dengan cara ini: cara yang paling umum Manajemen Kesehatan Menstruasi 8 Potret Remaja Putri dan Menstruasi di Indonesia adalah dengan menguburnya (38%). Lebih dari seperempat remaja putri di daerah rural membuang sampah pembalut di toilet siram (21%) atau lubang jamban (6%). Sangat sedikit remaja putri urban dan rural yang membuang sampah pembalut dengan dibakar: meskipun demikian di NTT, Sulawesi Selatan dan Jawa Timur remaja putri percaya bahwa membakarnya dapat menyebabkan bahaya dan konsekuensi kesehatan seperti kanker dan nyeri (Unicef, 2015). Sebagian besar responden menyatakan bahwa mereka mencuci alat kelamin setidaknya satu kali sehari, yaitu sebanyak 98,3% pada responden urban dan 95,1% pada responden rural. Lebih dari 90% remaja putri mencuci tangan dengan sabun setelah mengganti pembalut, meski hanya 59% remaja putri di daerah urban dan 48% di daerah rural yang mencuci tangan sebelum dan sesudah mengganti pembalut. Selain menurunnya partisipasi dalam sekolah dan kegiatan, praktik dan tantangan saat ini yang dihadapi remaja putri di sekolah juga memiliki risiko kesehatan terkait infeksi, antara lain karena kurangnya kebiasaan mencuci tangan dan menggunakan kain yang tidak bersih (Unicef, 2015).

B. Menstruasi

Siklus Menstruasi adalah perubahan dalam tubuh wanita, khususnya pada bagian organ reproduksi. Menstruasi terjadi ketika lapisan dinding rahim (endometrium) yang menebal luruh karena tidak adanya pembuahan sel telur. Siklus menstruasi pada tiap wanita berbeda-beda, bisa terjadi antara 23-35 hari, namun rata-rata siklus menstruasi adalah 28 hari.

Menstruasi adalah perdarahan periodik dari rahim yang dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi secara berkala akibat terlepasnya lapisan endometrium uterus (Bobak, 2004). Kondisi ini terjadi karena tidak ada pembuahan sel telur oleh sperma, sehingga lapisan dinding rahim (endometrium) yang sudah menebal untuk persiapan kehamilan menjadi luruh. Jika seorang wanita tidak mengalami kehamilan, maka siklus menstruasi akan terjadi setiap bulannya. Umumnya siklus menstruasi pada wanita yang normal adalah 28-35 hari dan lama haid antara 3-7 hari. Siklus menstruasi pada wanita dikatakan tidak normal jika siklus haidnya kurang dari 21 hari atau lebih dari 40 hari. Menurut Proverawati 26 Manajemen Kesehatan Menstruasi Pengenalan Tubuh Perempuan dan Misaroh (2009) siklus menstruasi merupakan waktu sejak hari pertama menstruasi sampai datangnya menstruasi periode berikutnya, sedangkan panjang siklus menstruasi adalah jarak antara tanggal mulainya menstruasi yang lalu dan mulainya menstruasi berikutnya.

Hormon yang Memengaruhi Fase-fase dalam Siklus Menstruasi

Pada dasarnya, siklus menstruasi dibagi menjadi beberapa fase yang diatur oleh lima hormon di dalam tubuh. Hormon yang dimaksud antara lain:

1. Estrogen

Hormon yang diproduksi pada ovarium ini sangat berperan di dalam tubuh, terutama pada ovulasi dalam siklus reproduksi wanita. Hormon estrogen juga berperan pada perubahan tubuh remaja dalam masa pubertas serta terlibat dalam pembentukan kembali lapisan rahim setelah periode menstruasi.

2. Progesteron

Hormon ini bekerjasama dengan estrogen guna menjaga siklus reproduksi dan menjaga kehamilan. Sama dengan estrogen, progesteron juga diproduksi di ovarium dan berperan dalam penebalan dinding rahim.

3. Hormon pelepas gonadotropin (Gonadotrophin-releasing hormone-GnRh)

Diproduksi oleh otak, hormon ini membantu memberikan rangsangan pada tubuh untuk menghasilkan hormon perangsang folikel dan hormon pelutein.

4. Hormon Pelutein (Luteinizing hormone-LH)

Sel telur dan proses ovulasi dihasilkan oleh ovarium berkat rangsangan dari hormon ini.

Hormon perangsang folikel (Follicle stimulating hormone-FSH)

Hormon ini berfungsi membantu sel telur di dalam ovarium matang dan siap untuk dilepaskan. Hormon ini diproduksi di kelenjar pituitari pada bagian bawah otak.

Fase-fase dalam Siklus Menstruasi

Fase Pertama - Menstruasi

Fase dalam siklus menstruasi yang pertama biasanya terjadi selama 3-7 hari. Pada masa ini, lapisan dinding rahim luruh menjadi darah menstruasi. Banyaknya darah

yang keluar selama masa menstruasi berkisar antara 30-40 ml pada tiap siklus.

Pada hari pertama hingga hari ke-3, darah menstruasi yang keluar akan lebih banyak. Pada saat ini, biasanya wanita akan merasakan nyeri atau kram pada bagian panggul, kaki, dan punggung.

Nyeri pada bagian perut yang juga kerap dirasakan pada hari-hari pertama menstruasi dipicu karena adanya kontraksi dalam rahim. Kontraksi otot rahim ini terjadi karena adanya peningkatan hormon prostaglandin selama menstruasi terjadi.

Adapun kontraksi yang kuat dalam rahim dapat menyebabkan suplai oksigen ke rahim tidak berjalan dengan lancar. Karena kekurangan asupan oksigen inilah, kram atau nyeri perut dirasakan selama menstruasi.

Kontraksi yang terjadi selama menstruasi sebetulnya berfungsi membantu mendorong dan mengeluarkan lapisan dinding rahim yang luruh menjadi darah menstruasi.

Luruhnya lapisan dinding rahim ini juga disebabkan oleh penurunan kadar estrogen dan progesteron. Pada saat yang sama, hormon perangsang folikel (FSH) mulai sedikit meningkat dan memancing perkembangan 5-20 folikel (kantong yang berisi indung telur) di dalam ovarium. Dari beberapa folikel yang berkembang, hanya ada satu folikel yang terus berkembang akan memproduksi estrogen.

Selama masa menstruasi inilah hormon estrogen akan berada pada tingkatan yang rendah. secara emosional lebih mudah untuk marah ataupun tersinggung selama masa menstruasi.

Fase Kedua – Pra ovulasi dan Ovulasi

Pada fase pra ovulasi, lapisan dinding rahim yang sempat luruh akan mulai menebal kembali. Lapisan dinding rahim tersebut cukup tipis, sehingga sperma dapat melewati lapisan ini dengan mudah dan bisa bertahan kurang lebih selama 3-5 hari. Proses penebalan rahim dipicu oleh peningkatan hormon.

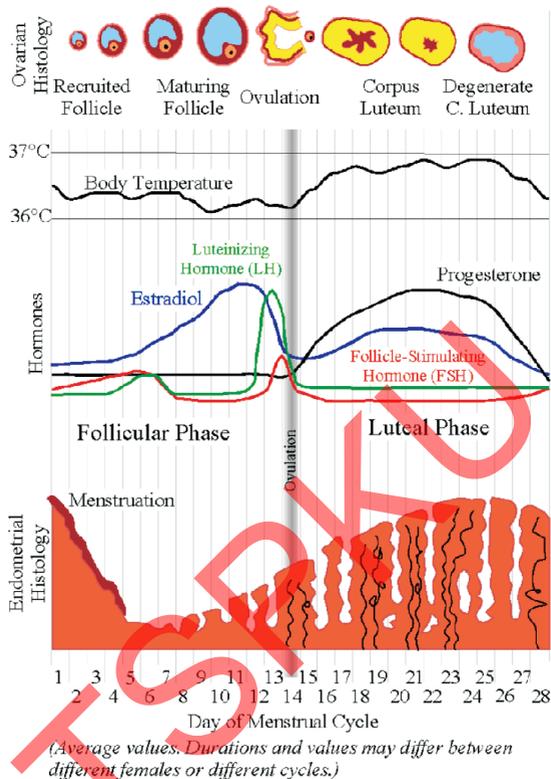
Masa ovulasi tiap wanita tidaklah sama, tergantung kepada siklus menstruasi masing-masing dan beberapa faktor, seperti penurunan berat badan, stress, sakit, diet dan olahraga.

Fase Ketiga – Pra Menstruasi

Pada fase ini lapisan dinding rahim makin menebal. Hal ini dikarenakan folikel yang telah pecah dan mengeluarkan sel telur, membentuk korpus luteum. Korpus luteum kemudian memproduksi progesteron yang membuat lapisan dinding rahim makin tebal.

Jika tidak terjadi pembuahan, Anda akan mulai merasakan gejala pramenstruasi (PMS), seperti perubahan emosi yang lebih sensitif dan perubahan kondisi fisik, seperti nyeri pada payudara, pusing, cepat lelah, atau kembung. Selain gejala tersebut, korpus luteum akan mengalami degenerasi dan berhenti memproduksi progesteron. Jika tidak terjadi pembuahan, kadar progesteron dan estrogen akan menurun, lapisan dinding rahim juga akan luruh hingga menjadi darah menstruasi.

Siklus menstruasi



MITOS-MITOS MENSTRUASI

1. Tidak Boleh Keramas Saat Menstruasi

Wanita yang sedang menstruasi mencuci rambutnya, maka akan menyebabkan sakit kepala, sehingga akhirnya tidak sedikit wanita yang rela tidak keramas selama sehari-hari hingga menstruasinya selesai.

Fakta: Faktanya wanita yang sedang menstruasi memang bisa mengalami sakit kepala. Tapi hal itu bukanlah disebabkan karena keramas, melainkan karena

sindrom *premenstrual*. Justru kamu perlu mencuci rambutmu secara rutin untuk menjaga kebersihan rambut dan kulit kepala.

2. Minuman Soda Dapat Melancarkan Menstruasi

Menstruasi yang tidak lancar akan membuat kesakitan dan jadi tidak nyaman melakukan kegiatan sehari-hari. Ada sebuah mitos bahwa dengan meminum minuman bersoda, akan memperlancar menstruasi.

Fakta: Sebuah penelitian mematahkan mitos ini dan menunjukkan bahwa tidak ada hubungannya antara minuman bersoda dengan kelancaran menstruasi. Penyebab menstruasi tidak lancar adalah karena hormon yang bertugas mengatur siklus menstruasi tidak seimbang, perubahan berat badan, atau karena stres. Cara agar menstruasi lancar adalah bukan dengan minum minuman bersoda, melainkan dengan berolahraga, mengonsumsi makanan sehat dan perbanyak minum air putih.

3. Tidak Boleh Minum Minuman Dingin Saat Menstruasi

Wanita juga dilarang minum minuman menjelang menstruasi karena dapat membuat jadwal menstruasi mundur dari jadwalnya. Hal tersebut karena minuman dingin dianggap dapat membekukan darah haid dan membuat dinding rahim mengeras.

Fakta: Menstruasi berhubungan dengan sistem reproduksi wanita, sedangkan makanan dan minuman berhubungan dengan sistem pencernaan. Jadi, mengonsumsi minuman dingin tidak berpengaruh pada keterlambatan menstruasi seseorang. Menstruasi yang datang terlambat disebabkan oleh tiga hal, yaitu adanya

masalah pada dinding rahim, masalah hormonal dari indung telur, dan masalah psikologis, seperti stres.

4. Tidak Boleh Berenang

Wanita yang sedang menstruasi dilarang berenang karena akan membuat air kolam berubah menjadi merah, dapat menghentikan siklus menstruasi, bahkan dapat menyebabkan mandul.

Fakta: tekanan air di dalam kolam renang akan menghambat darah keluar selama kita berada di dalam air. Meski demikian, tekanan air kolam tidak akan menghentikan darah haid sehingga tidak keluar sama sekali. Selain itu, kegiatan olahraga ini juga tidak akan mempengaruhi kesehatan reproduksi wanita yang sedang menstruasi. Namun, sebagian besar wanita memang tidak nyaman untuk berenang ketika sedang menstruasi, apalagi jika darah yang keluar sedang banyak.

MENSTRUASI DALAM PANDANGAN ISLAM

Larangan pertama: Shalat

Para ulama sepakat bahwa diharamkan shalat bagi wanita haid dan nifas, baik shalat wajib maupun shalat sunnah. Dan mereka pun sepakat bahwa wanita haid tidak memiliki kewajiban shalat dan tidak perlu mengqodho' atau menggantinya ketika ia suci.

Dari Abu Sa'îd, Nabi *shallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda,

أَلَيْسَ إِذَا حَاضَتْ لَمْ تُصَلِّ ، وَلَمْ تَصُمْ فَذَلِكَ نُفْسَانُ دِينِهَا

"Bukankah bila si wanita haid ia tidak shalat dan tidak pula puasa? Itulah kekurangan agama si wanita.

(Muttafaqun 'alaih, HR. Bukhari no. 1951 dan Muslim no. 79)

Dari Mu'adzah, ia berkata bahwa ada seorang wanita yang berkata kepada 'Aisyah,

أَتَجْزِي إِحْدَانَا صَلَاتَهَا إِذَا طَهَّرْتَ فَقَالَتْ أَحْرُورِيَّةُ أَنْتِ كُنَّا نَحِيضُ مَعَ النَّبِيِّ -

صلى الله عليه وسلم - فَلَا يَأْمُرُنَا بِهِ . أَوْ قَالَتْ فَلَا نَفْعَلُهُ

“Apakah kami perlu mengqodho’ shalat kami ketika suci?” ‘Aisyah menjawab, “Apakah engkau seorang Haruri? Dahulu kami mengalami haid di masa Nabi shallallahu ‘alaihi wa sallam masih hidup, namun beliau tidak memerintahkan kami untuk mengqodho’nya. Atau ‘Aisyah berkata, “Kami pun tidak mengqodho’nya.” (HR. Bukhari no. 321)

Larangan kedua: Puasa

Dalam hadits Mu'adzah, ia pernah bertanya pada 'Aisyah *radhiyallahu ‘anha*,

مَا بَالُ الْحَائِضِ تَقْضِي الصَّوْمَ وَلَا تَقْضِي الصَّلَاةَ فَقَالَتْ أَحْرُورِيَّةُ

أَنْتِ قُلْتِ لَسْتُ بِحَرُورِيَّةٍ وَلَكِنِّي أَسْأَلُ.

قَالَتْ كَانَ يُصِيبُنَا ذَلِكَ فَنُؤْمَرُ بِقَضَاءِ الصَّوْمِ وَلَا نُؤْمَرُ بِقَضَاءِ الصَّلَاةِ.

“Kenapa gerangan wanita yang haid mengqadha’ puasa dan tidak mengqadha’ shalat?” Maka Aisyah menjawab, ‘Apakah kamu dari golongan Haruriyah?’ ‘Aku menjawab, ‘Aku bukan Haruriyah, akan tetapi aku hanya bertanya.’ Dia menjawab, ‘Kami dahulu juga mengalami haid, maka kami diperintahkan untuk mengqadha’ puasa dan tidak diperintahkan untuk mengqadha’ shalat.”

(HR. Muslim no. 335) Berdasarkan kesepakatan para ulama pula, wanita yang dalam keadaan haid dan nifas tidak wajib puasa dan wajib mengqodho' puasanya. (Al Mawsu'ah Al Fiqhiyah, 28/ 20-21)

Larangan ketiga: Jima' (Hubungan intim di kemaluan)

Imam Nawawi *rahimahullah* berkata, “Kaum muslimin sepakat akan haramnya menyetubuhi wanita haid berdasarkan ayat Al Qur’an dan hadits-hadits yang shahih.” (Al Majmu’, 2: 359) Ibnu Taimiyah *rahimahullah* berkata, “Menyetubuhi wanita nifas adalah sebagaimana wanita haid yaitu haram berdasarkan kesepakatan para ulama.” (Majmu’ Al Fatawa, 21: 624)

Allah *Ta’ala* berfirman,

فَاعْتَرَلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ

“Oleh sebab itu hendaklah kamu menjauhkan diri dari (hubungan intim dengan) wanita di waktu haid.” (QS. Al Baqarah: 222). Imam Nawawi berkata, “*Mahidh* dalam ayat bisa bermakna darah haid, ada pula yang mengatakan waktu haid dan juga ada yang berkata tempat keluarnya haid yaitu kemaluan. ... Dan menurut ulama Syafi’iyah, maksud *mahidh* adalah darah haid.” (Al Majmu’, 2: 343). Dalam hadits disebutkan,

مَنْ أَتَى حَائِضًا أَوْ امْرَأَةً فِي ذُبُرِهَا أَوْ كَاهِنًا فَقَدْ كَفَرَ بِمَا أَنْزَلَ عَلَى مُحَمَّدٍ

-صلى الله عليه وسلم-

“Barangsiapa yang menyetubuhi wanita haid atau menyetubuhi wanita di duburnya, maka ia telah kufur terhadap apa yang diturunkan kepada Muhammad –

shallallahu 'alaihi wa sallam-" (HR. Tirmidzi no. 135, Ibnu Majah no. 639. Syaikh Al Albani mengatakan bahwa hadits ini shahih). Al Muhamili dalam Al Majmu' (2: 359) menyebutkan bahwa Imam Asy Syafi'i *rahimahullah* berkata, "Barangsiapa yang menyeturubuhi wanita haid, maka ia telah terjerumus dalam dosa besar."

Hubungan seks yang dibolehkan dengan wanita haid adalah bercumbu selama tidak melakukan jima' (senggama) di kemaluan. Dalam hadits disebutkan,

اصْنَعُوا كُلَّ شَيْءٍ إِلَّا النُّكاحَ

"Lakukanlah segala sesuatu (terhadap wanita haid) selain jima' (di kemaluan)." (HR. Muslim no. 302)

Dalam riwayat yang *muttafaqun 'alaih* disebutkan,

عَنْ عَائِشَةَ قَالَتْ كَانَتْ إِحْدَانَا إِذَا كَانَتْ حَائِضًا ،

فَأَرَادَ رَسُولُ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - أَنْ يُبَاشِرَهَا ،

أَمَرَهَا أَنْ تَنْزِرَ فِي قُورٍ حَيْضَتِهَا تَمَّ يُبَاشِرُهَا .

قَالَتْ وَأَيُّكُمْ يَمْلِكُ إِرْبَهُ كَمَا كَانَ النَّبِيُّ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

- يَمْلِكُ إِرْبَهُ

Dari 'Aisyah, ia berkata bahwa di antara istri-istri Nabi *shallallahu 'alaihi wa sallam* ada yang mengalami haid. Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* ingin bercumbu dengannya. Lantas beliau memerintahkannya untuk memakai sarung agar menutupi tempat memancarnya darah haid, kemudian beliau tetap mencumbunya

(di atas sarung). Aisyah berkata, “Adakah di antara kalian yang bisa menahan hasratnya (untuk berjima’) sebagaimana Nabi shallallahu ‘alaihi wa sallam menahannya?” (HR. Bukhari no. 302 dan Muslim no. 293). Imam Nawawi menyebutkan judul bab dari hadits di atas, “Bab mencumbu wanita haid di atas sarungnya”. Artinya di selain tempat keluarnya darah haid atau selain kemaluannya.

Larangan keempat: Thawaf Keliling Ka’bah

Ketika ‘Aisyah haid saat haji, Nabi shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda padanya,

فَاعْلَىٰ مَا يَفْعَلُ الْحَاجُّ ، غَيْرَ أَنْ لَا تَطُوفِي بِالْبَيْتِ حَتَّىٰ تَطْهُرِي

“Lakukanlah segala sesuatu yang dilakukan orang yang berhaji selain dari melakukan thawaf di Ka’bah hingga engkau suci.” (HR. Bukhari no. 305 dan Muslim no. 1211)

Larangan kelima: Menyentuh mushaf Al Qur’an

Orang yang berhadats (hadats besar atau hadats kecil) tidak boleh menyentuh mushaf seluruh atau sebagiannya. Inilah pendapat para ulama empat madzhab. Dalil dari hal ini adalah firman Allah Ta’ala,

لَا يَمَسُّهُ إِلَّا الْمُطَهَّرُونَ

“Tidak menyentuhnya kecuali orang-orang yang disucikan” (QS. Al Waq’ah: 79)

Begitu pula sabda Nabi ‘alaihish sholaatu was salaam,

لَا تَمَسُّ الْقُرْآنَ إِلَّا وَأَنْتَ طَاهِرٌ

“Tidak boleh menyentuh Al Qur’an kecuali engkau dalam keadaan suci.” (HR. Al Hakim dalam Al Mustadroknnya, beliau mengatakan bahwa sanad hadits ini shahih)

Bagaimana dengan membaca Al Qur’an? Para ulama empat madzhab sepakat bolehnya membaca Al Qur’an bagi orang yang berhadats baik hadats besar maupun kecil selama tidak menyentuhnya.

Syaikh Ibnu Baz *rahimahullah* berkata, “Diperbolehkan bagi wanita haid dan nifas untuk membaca Al Qur’an menurut pendapat ulama yang paling kuat. Alasannya, karena tidak ada dalil yang melarang hal ini. Namun, seharusnya membaca Al Qur’an tersebut tidak sampai menyentuh mushaf Al Qur’an. Kalau memang mau menyentuh Al Qur’an, maka seharusnya dengan menggunakan pembatas seperti kain yang suci dan semacamnya (bisa juga dengan sarung tangan, pen). Demikian pula untuk menulis Al Qur’an di kertas ketika hajat (dibutuhkan), maka diperbolehkan dengan menggunakan pembatas seperti kain tadi.” (Majmu’ Fatawa Ibnu Baz, 10: 209-210)

Hal-Hal yang Masih Dibolehkan bagi Wanita Haid

- a. Membaca Al Qur’an tanpa menyentuhnya.
- b. Berdzikir.
- c. Bersujud ketika mendengar ayat sajadah karena sujud tilawah tidak dipersyaratkan thoharoh menurut pendapat paling kuat.
- d. Menghadiri shalat ‘ied.

- e. Masuk masjid karena tidak ada dalil tegas yang melarangnya.

C. Nyeri Haid

Keadaan yang dialami seseorang saat menstruasi tidak harus persis sama dengan yang lain. Artinya ada variasi siklus menstruasi, lama durasi menstruasi, variasi keadaan yang dialami saat menstruasi dari orang per orang. Kalau siklus menstruasi atau banyaknya darah yang keluar saat menstruasi, atau pengalaman kesehatan saat menstruasi yang kita alami tidak sama dengan orang lain, belum tentu itu berarti ada kelainan atau abnormalitas.

Siklus menstruasi berkisar antara 27 sampai 30 hari, umumnya 28 hari, artinya masa menstruasi akan terjadi setiap 28 hari sejak masa “menarche” (menstruasi pertama) dan terus berlangsung sampai masa “menopause” (berhentinya menstruasi secara permanen) yaitu ketika seseorang sudah tidak mengalami menstruasi lagi karena alasan fisiologis terkait usia dan kesuburan sistem reproduksinya. Walaupun siklus menstruasi rata-rata antara 27-30 hari, namun seseorang yang memiliki siklus menstruasi sangat pendek misalnya 21 hari atau sangat panjang misalnya 40 hari masih dapat dianggap normal apabila memang siklus itu tetap, artinya memang dialami terus menerus selama masa menstruasi yang bersangkutan. Tetapi siklus menstruasi lebih pendek daripada 21 hari dan lebih panjang daripada 40 hari sudah dapat dikategorikan abnormal atau patologis, dan perlu dikonsultasikan kepada dokter ginekologi.

Masa menstruasi setiap periode umumnya berlangsung sekitar 3 sampai 6 hari. Namun ada juga yang mengalami menstruasi hanya 1-2 hari dan ada pula yang selama 7

hari, ini masih dianggap normal apabila setiap periode menstruasi memang terjadi seperti itu. Pada saat menstruasi akan terjadi pengeluaran fragmen fragmen endometrium, darah, dan lendir yang bercampur dengan sel-sel epitelium vagina yang luruh. Pada saat menstruasi seorang perempuan akan kehilangan sekitar 30 sampai 100 mL darah, tetapi ada juga yang kehilangan sampai dua atau tiga kali lipat namun tetap tidak menunjukkan tanda tanda klinis atau laboratoris terjadinya anemia, sehingga dapat dianggap bukan merupakan kelainan atau penyakit. Namun demikian, perdarahan yang terlalu banyak, masa perdarahan yang terlalu panjang, atau terjadi perdarahan yang tidak seperti biasa, harus mendapat perhatian khusus dan sebaiknya dikonsultasikan kepada dokter ginekolog.

Pre-menstrual syndrome (PMS) adalah sekumpulan gejala yang tidak menyenangkan, baik fisik maupun psikis, yang dialami oleh perempuan menjelang masa haid, yaitu sekitar satu atau dua minggu sebelum haid (American Congress of Obstetricians and Gynecologists/ACOG, 2016). Sindroma atau gejala PMS ini akan hilang begitu haid mulai atau bahkan 1-2 hari menjelang menstruasi. Tidak ada tes atau pemeriksaan laboratorium ataupun pemeriksaan lain yang dapat digunakan untuk menegakkan diagnosis PMS. Sebagian besar perempuan pernah mengalami satu atau beberapa gejala yang umum disebutkan sebagai gejala PMS, walaupun tingkat keparahannya sangat bervariasi, dari yang sangat ringan sampai sangat berat. Ada yang mengalaminya sekali saja, tidak setiap kali menjelang menstruasi. Ini tidak dapat dikategorikan sebagai PMS. Gejala tidak menyenangkan yang dialami menjelang PMS baru dapat dikategorikan PMS, apabila Anda mengalaminya hampir setiap kali, paling

tidak tiga kali berturut-turut, sebelum masa menstruasi. Pada sebagian kecil perempuan, sindroma pra-menstruasi sangat berat sampai sangat mengganggu kegiatan sehari-hari, bahkan sampai tidak dapat menjalankan kegiatan sehari-hari. PMS yang sangat parah ini disebut PMDD (Pre-menstrual Dysphoric Disorder) atau Gangguan Disforik Pra-menstruasi. Gejala PMDD meliputi seluruh gejala PMS tetapi jauh lebih parah. Pada kondisi ekstrim, penderita PMDD sampai merasakan keinginan untuk bunuh diri.

PMDD terjadi pada 3% - 9% wanita (Massachusetts General Hospital Center for Women's Mental Health, 2016). Jika mengalami PMDD maka harus berkonsultasi kepada dokter. Apa tanda dan gejalanya? Data medis terakhir menyebutkan bahwa ditemukan lebih dari 100 gejala yang berhubungan dengan PMS, tetapi yang paling sering dialami perempuan, antara lain: – Pembengkakan dan rasa nyeri pada payudara – Timbul jerawat – Nafsu makan meningkat, terutama terhadap cemilan yang manis dan asin – Berat badan bertambah – Perut terasa mulas dan kembung, bahkan kadang-kadang keram – Konstipasi (sembelit) – Sakit kepala – Pegal linu, keram – Kadang-kadang terjadi pembengkakan di ujung-ujung jari, tangan, atau kaki – Nyeri punggung – Lemas dan lesu – Mudah lelah – Mudah cemas dan tersinggung, uring-uringan, depresi – Sulit berkonsentrasi – Gangguan tidur (insomnia)

Pada PMDD, gejala-gejalanya akan makin berat, terutama gangguan psikologis atau emosional. Perempuan yang menderita PMDD menjadi sangat emosional dan mudah tersinggung, sulit berkonsentrasi dan cepat merasa frustrasi dan depresi. The American Psychiatric Association (1994) membuat daftar 11 gejala potensial dari PMDD, yaitu:

1. Merasa sedih, putus asa, atau mencela diri sendiri
2. Merasa tegang, cemas, atau gelisah
3. Suasana hati yang tidak stabil dan sering diselingi dengan tangisan
4. Kemarahan yang tak kunjung padam dan peningkatan konflik interpersonal
5. Menurunnya minat pada kegiatan yang biasa dilakukan, yang mungkin berhubungan dengan penarikan diri dari hubungan sosial
6. Kesulitan berkonsentrasi
7. Merasa lelah, lesu, atau kurang energi
8. Perubahan nafsu makan, yang mungkin berhubungan dengan keinginan terhadap makanan tertentu
9. Hipersomnia atau insomnia
10. Perasaan subjektif karena kewalahan atau kehilangan kendali
11. Gejala fisik lainnya, seperti nyeri atau pembengkakan payudara, sakit kepala, nyeri sendi atau otot, kembung, dan berat badan naik

Disminorhea adalah nyeri di perut bawah, menyebar ke daerah pinggang dan paha. Nyeri ini timbul tidak lama sebelumnya atau bersama-sama dengan permulaan haid dan berlangsung untuk beberapa jam, (Prawirohardjo, 2002).

Klasifikasi

a. Disminorea primer

Disminore primer adalah nyeri menstruasi tanpa kelainan organ reproduksi (tanpa kelainan ginekologik). Terjadi sejak menarche dan tidak terdapat kelainan pada alat kandungan (Basiad, 2009).

b. Disminore sekunder

Disminorea skunder adalah nyeri menstruasi yang terjadi karena kelainan ginekologik. Terjadi pada wanita yang sebelumnya tidak mengalami disminorea (Prawirohardjo, 2002).

Gejala klinis

Gejala disminore yang paling muncul adalah nyeri mirip kram di bagian bawah perut yang menyebar ke daerah pinggang dan paha. Gejala yang terkait lainnya adalah muntah, sakit kepala, cemas, kelelahan, diare, pusing dan kembung atau perut terasa penuh,(Prawirohardjo, 2002).

Ada banyak hal yang bisa meningkatkan risiko Anda mengalami nyeri haid. Beberapa di antaranya seperti:

1. berusia di bawah 30 tahun
2. Masa puber Anda mulai sejak usia 11 atau ke bawah (pubertas dini)
3. mengalami perdarahan berat atau yang tidak normal selama menstruasi
4. mengalami perdarahan menstruasi yang tidak teratur
5. belum pernah melahirkan
6. memiliki riwayat nyeri haid dalam keluarga
7. seorang perokok

D. Pengukuran Nyeri

Nyeri adalah aktivitas sensorik dan emosional sebagai manifestasi dari proses patologis pada tubuh yang kemudian memengaruhi saraf sensorik dan merusak jaringan. Reaksi ini lantas menimbulkan rasa tidak nyaman, distres, bahkan derita.

Secara umum, nyeri terbagi menjadi nyeri ringan, nyeri sedang, dan nyeri berat. Lebih spesifik, nyeri digolongkan berdasarkan jenis, penyebab, komplikasi, dan derajat nyeri.

1. Jenis nyeri: nyeri nosiseptik, nyeri neurogenik, nyeri psikogenik
2. Penyebab nyeri: nyeri onkologik, nyeri non-onkologik
3. Komplikasi nyeri: nyeri akut, nyeri kronik
4. Derajat nyeri: nyeri ringan, nyeri sedang, nyeri berat

Nyeri dapat dirasakan di area tertentu dari tubuh, seperti perut, punggung, dan sebagainya. Pada kondisi penyakit tertentu, seperti fibromyalgia, nyeri bisa menjalar ke seluruh bagian tubuh. Nyeri dimediasi serabut saraf untuk mengirimkan impuls ke otak.

Jenis-Jenis Skala Nyeri

Skala nyeri secara umum digambarkan dalam bentuk nilai angka, yakni 1-10. Berikut adalah jenis skala nyeri berdasarkan nilai angka yang perlu Anda ketahui.

1. Skala 0, tidak nyeri
2. Skala 1, nyeri sangat ringan
3. Skala 2, nyeri ringan. Ada sensasi seperti dicubit, namun tidak begitu sakit
4. Skala 3, nyeri sudah mulai terasa, namun masih bisa ditoleransi
5. Skala 4, nyeri cukup mengganggu (contoh: nyeri sakit gigi)
6. Skala 5, nyeri benar-benar mengganggu dan tidak bisa didiamkan dalam waktu lama
7. Skala 6, nyeri sudah sampai tahap mengganggu indera, terutama indera penglihatan
8. Skala 7, nyeri sudah membuat Anda tidak bisa melakukan aktivitas

9. Skala 8, nyeri mengakibatkan Anda tidak bisa berpikir jernih, bahkan terjadi perubahan perilaku
10. Skala 9, nyeri mengakibatkan Anda menjerit-jerit dan menginginkan cara apapun untuk menyembuhkan nyeri
11. Skala 10, nyeri berada di tahap yang paling parah dan bisa menyebabkan Anda tak sadarkan diri

Cara Menghitung Skala Nyeri

Mengetahui skala nyeri menjadi penting karena metode ini membantu para tenaga medis untuk mendiagnosis penyakit, menentukan metode pengobatan, hingga menganalisis efektivitas dari pengobatan tersebut. Dalam dunia medis, ada banyak metode penghitungan skala nyeri. Berikut ini beberapa cara menghitung skala nyeri yang paling populer dan sering digunakan.

1. Visual Analog Scale (VAS)

Visual Analog Scale (VAS) adalah cara menghitung skala nyeri yang paling banyak digunakan oleh praktisi medis. VAS merupakan skala linier yang akan memvisualisasikan gradasi tingkatan nyeri yang diderita oleh pasien.

Pada metode VAS, visualisasinya berupa rentang garis sepanjang kurang lebih 10 cm, di mana pada ujung garis kiri tidak mengindikasikan nyeri, sementara ujung satunya lagi mengindikasikan rasa nyeri terparah yang mungkin terjadi. Selain dua indikator tersebut, VAS bisa diisi dengan indikator redanya rasa nyeri.

VAS adalah prosedur penghitungan skala nyeri yang mudah untuk digunakan. Namun, VAS tidak disarankan untuk menganalisis efek nyeri pada pasien yang baru mengalami pembedahan. Ini karena VAS membutuhkan koordinasi visual, motorik, dan konsentrasi.

Berikut adalah visualisasi VAS:



sumber: unud.ac.id

2. Verbal Rating 2. Scale (VRS)

Verbal Scale (VRS) hampir sama dengan VAS, hanya, pernyataan verbal dari rasa nyeri yang dialami oleh pasien ini jadi lebih spesifik. VRS lebih sesuai jika digunakan pada pasien pasca operasi bedah karena prosedurnya yang tidak begitu bergantung pada koordinasi motorik dan visual.

Skala nyeri versi VRS:



sumber: unud.ac.id

3. Numeric Rating Scale (NRS)

Kalau tadi penghitungan skala nyeri didasari pada pernyataan, maka metode Numeric Rating Scale (NRS) ini didasari pada skala angka 1-10 untuk menggambarkan kualitas nyeri yang dirasakan pasien. NRS diklaim lebih mudah dipahami, lebih sensitif terhadap jenis kelamin, etnis, hingga dosis. NRS juga lebih efektif untuk mendeteksi penyebab nyeri akut ketimbang VAS dan VRS.

Skala nyeri dengan menggunakan NRS:



sumber: unud.ac.id

NRS di satu sisi juga memiliki kekurangan, yakni tidak adanya pernyataan spesifik terkait tingkatan nyeri sehingga seberapa parah nyeri yang dirasakan tidak dapat diidentifikasi dengan jelas.

4. Wong-Baker Pain Rating Scale

Wong-Baker Pain Rating Scale adalah metode penghitungan skala nyeri yang diciptakan dan dikembangkan oleh Donna Wong dan Connie Baker. Cara mendeteksi skala nyeri dengan metode ini yaitu dengan melihat ekspresi wajah yang sudah dikelompokkan ke dalam beberapa tingkatan rasa nyeri.



sumber: wongbakerfaces.org

Saat menjalankan prosedur ini, dokter akan meminta pasien untuk memilih wajah yang kiranya paling menggambarkan rasa nyeri yang sedang mereka alami.

Seperti terlihat pada gambar, skala nyeri dibagi menjadi:

- a. Raut wajah 1, tidak ada nyeri yang dirasakan
 - b. Raut wajah 2, sedikit nyeri
 - c. Raut wajah 3, nyeri
 - d. Raut wajah 4, nyeri lumayan parah
 - e. Raut wajah 5, nyeri parah
 - f. Raut wajah 6, nyeri sangat parah
5. McGill Pain Questionnaire (MPQ)

Metode penghitungan skala nyeri selanjutnya adalah McGill Pain Questionnaire (MPQ). MPQ adalah cara mengetahui skala nyeri yang diperkenalkan oleh

Torgerson dan Melzack dari Universitas Mcgill pada tahun 1971. Sesuai dengan namanya, prosedur MPQ berupa pemberian kuesioner kepada pasien. Kuesioner tersebut berisikan kategori atau kelompok rasa tidak nyaman yang diderita.

Terdapat 20 kelompok yang masing-masing terdiri dari sejumlah kata sifat (adjektiva). Pasien diminta untuk memilih kata-kata yang kiranya paling menggambarkan kondisi mereka saat ini.

Kelompok 1-10

Menggambarkan kualitas sensorik dari nyeri. Gejala yang termasuk dalam kelompok ini di antaranya: Berdenyut, Menusuk, Panas, Kesemutan, Gatal, Perih, Kram Koyak

Kelompok 11-15

Kelompok 11-15 menggambarkan efektivitas nyeri, seperti: Melelahkan, Memuakkan, Menakutkan, Celaka, Kejam, Membunuh

Kelompok 16

Sementara itu, adjektiva pada kelompok 16 lebih ke dimensi evaluasi, terdiri atas: Menjengkelkan, Menyusahkan, Sengsara, Tak tertahankan

Kelompok 17-20

Terakhir, kelompok 17-20 berisi kata-kata yang sifatnya spesifik, seperti: Menyiksa, Mengerikan, Dingin, Memancarkan, Menembus

Lazimnya, dokter akan meminta pasien memilih tiga kata dari kelompok 1-10, dua kata dari kelompok 11-15, satu kata dari kelompok 16, dan satu kata dari kelompok

17-20. Setelah itu, dokter menjumlahkan kata-kata yang dipilih oleh pasien sehingga menghasilkan angka total yang digunakan untuk menentukan skala nyeri.

6. Oswestry Disability Index (ODI)

Diperkenalkan pertama kali pada tahun 1980 oleh Jeremy Fairbank, Oswestry Disability Index (ODI) adalah metode deteksi skala nyeri yang bertujuan untuk mengukur derajat kecacatan, pun indeks kualitas hidup dari pasien penderita nyeri, khususnya nyeri pinggang.

Pada penerapannya, pasien akan diminta melakukan serangkaian tes guna mengidentifikasi intensitas nyeri, kemampuan gerak motorik, kemampuan berjalan, duduk, fungsi seksual, kualitas tidur, hingga kehidupan pribadinya. Dari sini, dokter dapat mengetahui skala nyeri dan memastikan apa penyebab utama dari nyeri yang dirasakan tersebut.

7. Brief Pain Inventory (BPI)

Awalnya, metode ini digunakan untuk menghitung skala nyeri yang dirasakan oleh penderita kanker. Namun. Saat ini BPI juga digunakan untuk menilai derajat nyeri pada penderita nyeri kronik.

8. Memorial Pain Assessment Card

Cara mengukur skala nyeri dengan metode Memorial Pain Assessment Card ini dinilai cukup efektif, terutama untuk pasien penderita nyeri kronik. Dalam penerapannya, MPAC akan berfokus pada empat indikator, yakni intensitas nyeri, deskripsi nyeri, pengurangan nyeri, dan mood.

E. PENATALAKSANAAN NYERI HAID

1. Olahraga ringan

Berolahraga membuat peredaran darah Anda lebih lancar. Selain itu, hormon endorfin yang dihasilkan sebagai pereda nyeri alami dapat membantu mengurangi efek hormon prostaglandin. Prostaglandin adalah hormon yang membuat rahim berkontraksi dan menyebabkan kram.

Olahraga membantu mengendurkan otot serta meningkatkan suplai darah ke panggul. Tidak hanya meredakan nyeri, olahraga juga membantu memperbaiki suasana hati (*mood*) yang tak karuan saat haid.

Ada banyak pilihan olahraga yang aman dan bisa dilakukan saat haid. Misalnya jogging ringan atau senam aerobik. Olahragalah secara teratur, dari sebelum dan selama haid.

2. Mengompres perut

Saat haid terasa menyakitkan, cobalah mengompres perut dengan botol berisi air hangat. Suhu panasnya akan membantu melemaskan otot rahim yang tegang sehingga mengurangi rasa sakit.

Tempelkan botol berisi air hangat yang dibalut waslap setiap kali perut terasa nyeri. Anda bisa mengulangnya sesering mungkin. Cara ini dapat menghilangkan nyeri haid tanpa menimbulkan efek samping apa pun.

Selain itu, coba untuk mandi atau berendam air hangat. Mandi air hangat tak hanya membuat nyeri berkurang, tetapi juga merilekskan tubuh dan pikiran. Mandi air hangat juga membantu mengendurkan otot-otot di perut, punggung, dan kaki.

3. Minum teh chamomile

Sebuah studi terbitan [Iranian Journal of Obstetrics, Gynecology and Infertility](#) menyebut teh beraroma bunga ini mampu membantu mengurangi nyeri haid yang bukan dipicu penyakit.

Teh chamomile diteliti mengandung senyawa yang disebut dengan hippurate. Hippurate aslinya merupakan suatu senyawa alami dalam tubuh yang bertugas melawan peradangan.

Senyawa antiradang ini dapat membantu mengurangi produksi prostaglandin sehingga meredakan nyeri haid.

4. Akupunktur

Banyak bukti menyebutkan akupunktur bisa jadi cara yang efektif untuk mengatasi nyeri haid.

Dilansir dari laman [The American College of Obstetricians and Gynecologists](#), akupunktur dapat meringankan efek kram perut akibat haid.

akupunktur adalah pengobatan tradisional yang menggunakan jarum tipis. Jarum-jarum ini akan ditancapkan ke kulit di titik-titik tertentu tubuh untuk merangsang saraf di area tersebut.

Jika ingin melakukan akupunktur, datangilah terapis profesional agar keamanannya terjamin. Jangan sembarangan memilih lokasi terapi karena jarum akupunktur yang digunakan bergantian malah bisa mendatangkan penyakit baru.

5. Minum suplemen

Satu penelitian asal Iral yang dimuat dalam jurnal [Gynecological Endocrinology](#) menemukan fakta suplemen vitamin D dapat mengurangi nyeri haid. Penelitian ini dilakukan pada 60 wanita yang mengalami

nyeri haid dan kekurangan vitamin D. Para peserta kemudian dibagi ke dalam dua kelompok yaitu perawatan dan kontrol. Hasilnya menunjukkan keparahan nyeri haid berkurang cukup drastis setelah 2 bulan pengobatan. Setiap minggunya mereka diminta mengonsumsi 50.000 IU vitamin D selama 8 minggu. konsumsi vitamin D dari suplemen atau dari makanan seperti hati sapi. Selain vitamin D, suplemen vitamin E, asam lemak omega 3, vitamin B1, B6, dan magnesium juga bisa mengurangi kram perut.

6. Hindari makanan dan minuman tertentu

Makanan berlemak, makanan bergula, makanan tinggi garam, serta minuman soda dan alkohol harus dihindari sebagai cara alami menghilangkan nyeri haid.

Garam, gula, lemak, dan alkohol dapat menyebabkan penumpukan air dalam tubuh Anda dan membuat perut kembung. Ini dapat memperparah nyeri haid yang Anda alami.

Selain itu, kafein yang terdapat pada kopi, teh, soda, dan cokelat juga perlu Anda hindari. Kafein dapat memperparah kram dan nyeri otot perut. Belum lagi menghitung asupan gula yang biasanya terkandung pada makanan dan minuman berkafein.

Ganti kopi dan teh dengan minuman jahe atau lemon hangat. Jahe serta lemon dapat membantu mengurangi sakit perut dan memberi efek menenangkan.

Makanan berserat tinggi seperti sayur dan buah juga dianjurkan saat Anda sedang mengalami nyeri haid. Meski tidak mengurangi nyeri, makanan ini membantu memberikan asupan vitamin dan mineral untuk tubuh.

7. Berhenti merokok

Selain buruk untuk kesehatan paru, rokok juga bisa memperparah nyeri haid. Karena, rokok membatasi suplai oksigen ke panggul. Perempuan yang merokok juga dapat berisiko infertil alias tidak subur.

8. Mengurangi stres

Saat haid, stres bisa membuat kram perut semakin parah. Oleh sebab itu, cara efektif untuk mengatasi nyeri haid tentu saja dengan melakukan hal-hal yang bisa mengurangi stres.

Setiap orang pasti punya caranya sendiri untuk menghilangkan stres. Menonton film, berjalan-jalan santai, atau sekadar melakukan meditasi bisa jadi pilihan cara mengurangi stres.

Saat stres datang menyerang, mulailah menarik napas dalam-dalam sambil diembuskan perlahan. Teknik pernapasan yang satu ini menjadi cara paling sederhana untuk mengusir stres dan meringankan stress.

9. Minum air putih

Dehidrasi atau kekurangan cairan adalah salah satu penyebab kram otot termasuk di perut.

Minum air putih adalah solusi yang sangat bagus untuk menjaga tubuh tetap terhidrasi. Mencukupi asupan cairan tubuh menjadi kunci penting untuk meredakan kram perut saat haid.

Dengan minum banyak air putih, tubuh terhindar dari kram yang menyakitkan. Selain air putih, minum jus murni tanpa tambahan gula untuk sebagai salah satu cara dalam mengatasi nyeri haid.

10. Konsumsi Pisang Ambon

Buah pisang adalah buah lokal Indonesia, beberapa literatur bahwa pisang berasal dari asean tenggara termasuk indonesia. Pisang memiliki kandungan gizi yang baik antara lain, kalori, karbohidrat, gula, serat, fosfor, kalium, magnesium, mineral, vitamin, dan air. Kandungan kalium dalam pisang bermanfaat dalam transmisi saraf dan relaksasi otot

11. *Gym Ball* adalah terapi fisik atau latihan sederhana menggunakan bola. Manfaat *Gym Ball* Melatih keseimbangan, melatih kekuatan otot, melatih kelenturan tubuh, mengurangi Nyeri

Gerakan Metode *Gym Ball*

a. Duduk di atas bola



- 1) Duduklah di atas bola seperti halnya duduk di kursi dengan kaki sedikit membuka agar keseimbangan badan di atas bola terjaga.
- 2) Dengan tangan di pinggang atau di lutut, gerakkan pinggul ke samping kanan dan kesamping kiri mengikuti aliran gelinding bola. Lakukan secara berulang minimal 2 x 8 hitungan.

- 3) Tetap dengan tangan di pinggang, lakukan gerakan pinggul ke depan dan kebelakang mengikuti aliran menggelinding bola. Lakukan secara berulang minimal 2 x 8 hitungan.
- 4) Dengan tetap duduk di atas bola, lakukan gerakan memutar pinggul searah jarum jam dan sebaliknya seperti membentuk lingkaran atau hula hoop.
- 5) Kemudian lakukan gerakan pinggul seperti spiral maju dan mundur.

b. Duduk di atas bola bersandar ke depan



- 1) Setelah menggerakkan pinggul mengikuti aliran menggelinding bola, lakukan fase istirahat dengan bersandar ke depan pada kursi atau pendamping (bisa instruktur atau salah satu anggota keluarga).
- 2) Sisipkan latihan tarikan nafas dalam.
- 3) Lakukan teknik ini selama 5 menit

c. Berdiri bersandar di atas bola



- 1) Letakkan bola di atas kursi.
- 2) Berdiri dengan kaki sedikit dibuka dan bersandar ke depan pada bola seperti merangkul bola.
- 3) Lakukan gerakan ini selama 5 menit.

d. Berlutut dan bersandar di atas bola



- 1) Letakkan bola di lantai.
- 2) Dengan menggunakan bantal atau pengalas yang empuk lakukan posisi berlutut.
- 3) Kemudian posisikan badan bersandar kedepan di atas bola seperti merangkul bola.
- 4) Dengan tetap pada posisi merangkul bola, gerakkan badan ke samping kanan dan kiri mengikuti aliran menggelinding bola.

- 5) Dengan tetap merangkul bola, minta pendamping untuk memijat atau melakukan tekanan halus pada punggung bawah. Lakukan tindakan ini selama 5 meni

e. Jongkok bersandar pada bola



- 1) Letakkan bola menempel pada tembok atau papan sandaran.
- 2) Duduk di lantai dengan posisi jongkok dan membelakangi atau menyandar pada bola
- 3) Sisipkan latihan tarikan nafas dalam pada posisi ini.
- 4) Lakukan selama 5-10 menit.

12. Konsumsi Pisang ambon

Metode lain untuk mengurangi nyeri menstruasi adalah dengan mengkonsumsi pisang ambon. Buah pisang adalah buah lokal Indonesia, beberapa literatur bahwa pisang berasal dari asean tenggara termasuk indonesia. Pisang memiliki kandungan gizi yang baik antara lain, kalori, karbohidrat, gula, serat, fospor, kalium, magnesium, mineral, vitamin, dan air. Kandungan kalium dalam pisang bermanfaat dalam transmisi saraf dan relaksasi otot .

13. Minum obat pereda nyeri

Obat golongan NSAID seperti ibuprofen yang dijual bebas di pasaran

ITS PKU

DAFTAR PUSTAKA

- American College of Obstetricians and Gynecologists. Dysmenorrhea: Painful Periods. American College of Obstetricians and Gynecologists. 2015.
- American Congress of Obstetricians and Gynaecologists. Premenstrual Syndrome (PMS). 2016.
- dr. Allert Benedicto Ieuan Noya, diakses <https://www.alodokter.com/> Memahami Fase-fase dalam Siklus Menstruasi
- Ernawati, dkk. 2017. Manajemen Kesehatan Menstruasi. Universitas Nasional. IWWASH Global one.
- Millah, Ainul. 2010. Darah Kebiasaan Wanita, Solo, Aqwam.
- Unicef. 2015. Manajemen Kebersihan Menstruasi di Indonesia.
- Wong-Baker Pain Rating Scale. http://wongbakerfaces.org/wp-content/uploads/2016/05/FACES_English_Blue_w-instructions.pdf
- <https://www.halodoc.com/lebih-lengkap-tentang-mitos-fakta-menstruasi>
- <https://hellosehat.com/kesehatan/penyakit/dismenore/>
- <https://rumaysho.com/2240-larangan-bagi-wanita-haid.html>
- [https:// klinikgracia.org/fase-dan-siklus-menstruasi-pada-wanita/#sthash. ibukqRJF.dpuf.](https://klinikgracia.org/fase-dan-siklus-menstruasi-pada-wanita/#sthash.ibukqRJF.dpuf)
- Penilaian Nyeri. https://simdos.unud.ac.id/uploads/file_penelitian_1_dir/0a3e5b2c21e3b90b485f882c78755367.pdf

ITSPKU