

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Remaja

2.1.1 Pengertian Remaja

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), Masa remaja merupakan tahap kehidupan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Masa remaja dikenal sebagai suatu tahapan dalam kehidupan seseorang yang mempunyai ciri khas tersendiri. Keunikannya diawali dari posisi remaja sebagai masa transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Transisi remaja melibatkan perubahan fisik, kognitif, dan psikososial yang saling berkaitan. Perubahan yang nyata adalah wujud pertumbuhan fisik yang di pengaruhi oleh hormon yang menyebabkan pertambahan tinggi dan berat badan anak secara cepat, perubahan proporsi tubuh dan bentuk tubuh yang mirip dengan tubuh orang dewasa dan berkaitan dengan pencapaian pematangan organ reproduksi (Wasiah, 2020)

2.1.2 Tahapan Masa Remaja

Menurut Sarwono dalam Hamidah & Rizal, (2022) ada 3 tahapan dalam perkembangan remaja yaitu remaja awal (usia 10-13 tahun), remaja madya (usia 14-17 tahun), dan remaja akhir (usia 18-21 tahun) :

2.1.2.1 Remaja awal (*early adolescen*)

Tahap pertama adalah masa remaja awal, yaitu antara usia 10-13 tahun. Pada masa ini ditandai dengan pertumbuhan pesat dan kematangan fisik. Awal masa pubertas remaja putri lebih dini mengalami perubahan bentuk fisik dibandingkan remaja laki-laki di awal masa pubertas. Anak cenderung bersifat egois dan selalu menyangka betul apapun yang menjadi pemikirannya. Sebagian besar energi mental dan emosional masa remaja awal dicurahkan untuk mengevaluasi dan memperbaiki jati dirinya. Pada masa ini remaja juga mulai menyukai lawan jenis dan sedikit sensitif.

2.1.2.2 Remaja pertengahan

Tahap selanjutnya adalah tahap pertengahan, yaitu antara usia 14-17 tahun ditandai dengan pertumbuhan pubertas yang hampir sempurna. Pada masa ini remaja mulai tertarik menjalin hubungan romantis dengan lawan jenis, mereka sering bertengkar dengan orang tuanya karena ingin belajar mandiri, bahkan mungkin cenderung mengalami kenakalan remaja. Kalau tidak, dia lebih suka menghabiskan waktu bersama teman-temannya dan cenderung bertindak gegabah. Pada tahap ini remaja sangat membutuhkan teman. Mereka senang jika banyak teman sebaya yang mengakuinya. Ada kecenderungan narsistik pada dirinya.

2.1.2.3 Remaja akhir

Pada saat ini remaja mencapai usia akhir yaitu usia 18-21 tahun. Pada tahap ini remaja sudah mulai tahap maksimal, emosi lebih terkendali, mulai memikirkan sebab akibat atas sikap mereka, mereka cenderung membuat keputusan yang lebih bijak, lebih fokus pada tujuan mereka dan apa yang ingin mereka lakukan di masa depan, dan lebih cenderung mendiskusikan dengan orang tua yang lain mengenai langkah selanjutnya terutama terkait cita-citanya.

2.1.4 Menstruasi

Menstruasi merupakan kondisi normal yang dialami oleh setiap wanita sehat. Namun, banyak hal yang bisa terjadi selama menstruasi yang dapat menimbulkan kekhawatiran bagi kita dan keluarga kita. Meski tidak semua wanita mengalami hal yang sama, namun beberapa gangguan atau perubahan saat menstruasi merupakan hal yang wajar terjadi. (Efni & Fatmawati, 2021). Menstruasi merupakan pelepasan dinding rahim (endometrium) yang disertai dengan pendarahan dan terjadi secara berulang-ulang setiap bulan kecuali pada saat kehamilan. Menstruasi merupakan luruhnya dinding dalam rahim yang banyak mengandung pembuluh darah (Wildayani et al., 2024)

Namun jika dibiarkan, apalagi kita tidak memahami, bahkan tidak memiliki pengetahuan mengenai masalah *dismenore*, maka kemungkinan besar masalah tersebut akan semakin parah. Jika kita memahami dan mengetahui cara mengobatinya, kemungkinan besar masalahnya akan ringan sehingga tidak mengganggu aktivitas kita sehari-hari (Efni & Fatmawati, 2021).

Menstruasi menyebabkan gangguan psikis atau fisik. Faktanya, mereka dapat mungkin menderita berbagai sub tipe PMS. Paling sering, wanita mengalami perubahan suasana hati pada masa pramenstruasi dan mereda saat menstruasi datang. Gejala fisik yang muncul misalnya bertambahnya berat badan, nyeri payudara, sakit kepala, migrain, pegal-pegal, kondisi kulit, nafsu makan berlebihan, mengalami nyeri haid dan menstruasi yang tidak teratur. Gejala psikologisnya antara lain ketegangan, mudah tersinggung, depresi, lesu, dan penurunan konsentrasi (Salamah, 2019)

2.2 Konsep Nyeri *Dismenore*

2.2.1 Pengertian *Dismenore*

Dismenore didefinisikan sebagai nyeri saat menstruasi. Istilah *dismenore* (*dhysminorrhea*) berasal dari kata Yunani kuno (GREEK) yaitu “dys” yang berarti sulit, nyeri, tidak biasa; “meno” yang berarti bulan; “Rhea” artinya aliran atau arus (Haerani et al., 2020). *Dismenore* yaitu nyeri haid disertai kram yang muncul pada saat menstruasi yang merupakan masalah ginekologi yang sering terjadi pada wanita dari segala usia dan ras, dan seringkali terjadi sesaat sebelum atau saat menstruasi dan dapat berlangsung selama beberapa hari saat menstruasi (Oktavianto et al., 2018). *Dismenore* merupakan peningkatan produksi prostaglandin dan pelepasannya (terutama PGF2 α) dari endometrium selama menstruasi menyebabkan kontraksi uterus yang tidak terkoordinasi dan tidak teratur sehingga menimbulkan nyeri. Selama periode menstruasi, wanita yang mempunyai riwayat *dismenore* mempunyai tekanan intrauterine yang lebih tinggi dan memiliki kadar prostaglandin dua kali lebih banyak dalam darah (menstruasi) dibandingkan dengan wanita yang tidak mengalami nyeri. Uterus lebih sering kontraksi dan tidak terkoordinasi atau tidak teratur. Akibat peningkatan aktivitas uterus yang abnormal

tersebut, aliran darah menjadi berkurang sehingga terjadi iskemia atau hipoksia uterus yang menyebabkan timbulnya nyeri (Villasari, 2021)

Dismenore merupakan nyeri haid disertai kram di perut bagian bawah (Oktavianto et al., 2022). Dari keterangan di atas dapat disimpulkan bahwa *dismenore* adalah nyeri pada saat menstruasi akibat kontraksi otot rahim pada perut bagian bawah.

2.2.2 *Dismenore* Pada Remaja

Remaja paling sering mengeluh tentang masalah haid. Mereka juga mengeluh tentang nyeri saat haid. Nyeri haid juga dikenal sebagai *dismenore*. *Dismenore* adalah keluhan ginekologi yang disebabkan oleh ketidakseimbangan hormon progesteron, yang menyebabkan nyeri saat haid pada wanita (Juliana et al., 2019). *Dismenore* yang dialami remaja putri sangat mengganggu proses pendidikan dan pembelajaran di sekolah, remaja putri menjadi sulit berkonsentrasi karena sensasi tidak menyenangkan yang dirasakan saat nyeri haid (Amin & Purnamasari, 2020).

Bentuk *dismenore* yang paling umum terjadi pada remaja adalah kekakuan otot atau kram di perut bagian bawah. Ketidaknyamanan termasuk mudah tersinggung, mual, muntah, penambahan berat badan, kembung, sakit punggung, sakit kepala, mudah tersinggung, gugup, lesu dan depresi. Gejala ini muncul sehari sebelum menstruasi dan berlangsung selama 2 hari hingga akhir menstruasi (Harahap & Tanjung, 2021) hingga 90% wanita menderita *dismenore*, dimana 10-16 persen diantaranya menderita gangguan menstruasi berat. Angka kejadian *dismenore* di dunia sangat tinggi, rata-rata lebih dari 50% wanita menderita *dismenore*. Menurut laporan di Inggris, 45-97% wanita mengeluhkan *dismenore*. Hasil prevalensi yang hampir sama juga ditemukan di negara-negara Eropa. Prevalensi terendah terdapat di Bulgaria (8,8%) dan tertinggi di Finlandia. Prevalensi *dismenore* di Indonesia diperkirakan mencapai 55% pada wanita usia subur. Prevalensi *dismenore* di Jawa Tengah cukup tinggi yaitu 65%, di kota Surakarta prevalensinya melebihi Jawa Tengah yaitu 89,8% (Martinus et al., 2022)

2.2.3 Klasifikasi Nyeri *Dismenore*

Dismenore dapat diklasifikasikan menurut jenis nyeri dan ada tidaknya kelainan atau penyebab yang dapat diamati. Berikut klasifikasi *dismenore* menurut jenis nyerinya.

2.2.3.1 *Dismenore* Primer

Dismenore primer adalah nyeri haid yang terjadi tanpa adanya kelainan pada organ genital yang jelas. Dengan kata lain, ini adalah rasa nyeri yang biasa dirasakan oleh perempuan saat mengalami haid. Nyeri ini biasanya terjadi setelah 12 bulan atau lebih, setelah dimulainya menstruasi pertama. Bahkan di sebagian wanita selalu merasakan nyeri saat menstruasi datang. Sifat nyerinya adalah kejang berjangkit-jangkit, biasanya terasa pada perut bagian bawah namun dapat menjalar hingga pinggang dan paha. Selain nyeri, gejala yang mungkin dialami seperti mual, muntah, sakit kepala, diare, dan masih banyak lagi (Horman et al., 2021)

2.2.3.2 *Dismenore* Sekunder

Dismenore sekunder adalah nyeri haid yang ditandai dengan atau disertai oleh gangguan patologis pada panggul atau sistem reproduksi pada wanita. Hal ini dapat terjadi kapan saja setelah menstruasi dan terjadi antara usia 25 dan 33 tahun (Febrina, 2021). *Dismenore* sekunder disebabkan oleh kelainan panggul yang jelas dan dapat terjadi bertahun-tahun setelah menarche. Hal ini terkait dengan beberapa kondisi, termasuk endometriosis, penyakit radang panggul, kista ovarium, adenomiosis, dan mioma uterus (Al-matouq et al., 2019).

2.2.4 Etiologi Nyeri *Dismenore*

Pada *dismenore* primer, terjadi sekresi prostanoid yang berlebihan dan tidak seimbang dari endometrium selama menstruasi. Prostanoid disebabkan oleh peningkatan kontraksi uterus dengan pola disritmia, dan peningkatan tekanan aktif. Hiperkontraksi uterus, penurunan aliran darah uterus, peningkatan hipersensitivitas

saraf perifer juga berkontribusi terhadap nyeri. Semakin tinggi kadar prostaglandin maka semakin kuat kontraksinya sehingga semakin nyeri yang dirasakan (Kumaladewi et al., 2018)

Pada *dismenore* sekunder biasanya disebabkan antara lain endometriosis, adenomiosis, endometritis sub akut dan penyakit radang panggul (PID), alat kontrasepsi dalam rahim (IUD), kista ovarium, penyakit panggul bawaan, dan penyakit radang rahim. Penyebab utama *dismenore* sekunder adalah endometriosis, diikuti oleh adenomiosis dan alat kontrasepsi non hormonal (P Kumaladewi et al., 2018)

2.2.5 Faktor Yang Mempengaruhi *Dismenore*

(Laila, 2011) mengemukakan bahwa ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi nyeri haid

2.2.5.1 *Dismenore* Primer

Dismenore primer dapat disebabkan oleh beberapa faktor antara lain kejiwaan, konstitusi, endokrin atau hormonal.

2.2.5.1.1 Faktor Kejiwaan

Pada remaja yang emosionalnya tidak stabil (seperti cepat marah dan cepat tersinggung), apalagi jika tidak mengetahui serta tidak mendapatkan pengetahuan yang baik tentang proses menstruasi, maka hal ini dapat menyebabkan timbulnya nyeri menstruasi.

2.2.5.1.2 Faktor Konstitusi

Faktor konstitusi erat kaitannya dengan faktor kejiwaan yang dapat pula menurunkan ketahanan tubuh terhadap rasa nyeri. Adapun faktor konstitusi ini bentuknya seperti anemia atau penyakit menahun yang dapat mempengaruhi timbulnya nyeri saat menstruasi.

2.2.5.1.3 Faktor Endokrin atau Hormon

Faktor ini dikarenakan endometrium memproduksi prostaglandin F₂ yang menyebabkan pergerakan otot-otot polos. Jika jumlah prostaglandin yang berlebihan

dilepaskan ke dalam peredaran darah, maka akan menimbulkan nyeri saat menstruasi.

2.2.5.1.4 Faktor Alergi

Faktor ini merupakan teori yang dikemukakan setelah dilakukan penelitian tentang adanya hubungan antara *desmenore* dan migrain atau asma. Melalui penelitian tersebut, diduga bahwa penyebab alergi ini ialah karena adanya toksin haid.

2.2.5.2 Dismenore Sekunder

Dismenore sekunder biasanya ditemukan jika terdapat penyakit atau kelainan pada alat reproduksi. Nyeri dapat terasa sebelum, selama, dan sesudah haid. Penyebab terjadinya *dismenore* sekunder bisa diakibatkan oleh salpingitis kronis, yaitu infeksi yang lama pada saluran penghubung rahim (uterus) dengan kandung telur (ovarium). Kondisi ini paling sering ditemukan pada wanita usia 30-40 tahun. Untuk pengobatannya perlu dilakukan konsultasi dokter serta pengobatan sesuai dengan masalah yang di deritanya.

2.2.6 Manifestasi Klinis *Dismenore*

Tanda dan gejala *dismenore* Ningrum, (2023) yaitu:

2.2.6.1 *Dismenore* Primer

Tanda dan gejala yang sering muncul pada *dismenore* primer antara lain nyeri pada daerah pinggang, mual dan muntah, sakit kepala, lemas, pusing, pingsan dan diare, serta ketidakstabilan emosi saat menstruasi.

2.2.6.2 *Dismenore* Sekunder

Dismenore sekunder tanda dan gejala yang muncul yaitu pendarahan yang banyak dan terkadang tidak teratur, nyeri saat berhubungan seks, nyeri pada perut bagian bawah di luar siklus menstruasi, nyeri tekan, nyeri punggung bawah, dan benjolan pada rahim.

2.2.7 Derajat Nyeri *Dismenore*

Salah satu keluhan yang sering dirasakan remaja pada saat menstruasi adalah *dismenore* atau nyeri haid, Berdasarkan tingkat nyeri yang dialami, *dismenore* dibedakan menjadi tiga tingkatan, yaitu *dismenore* ringan, *dismenore* sedang, dan *dismenore* berat. *Dismenore* ringan, yaitu penderitaan yang dialami seseorang dalam waktu singkat, hilang dan timbul, dan penderita tetap dapat melakukan aktivitasnya. *Dismenore* sedang berarti penderitanya mulai merasakan nyeri yang semakin kuat, nyeri seolah menjalar ke pinggang dan punggung, penderitanya masih dapat melakukan aktivitas, namun terhambat. *Dismenore* berat yaitu seseorang mulai merasakan nyeri yang semakin bertambah kuat, sehingga penderitanya perlu istirahat beberapa hari sehingga tidak dapat melakukan aktivitas sehari-hari, gejalanya disertai mual, muntah, pinggang dan sakit kepala, bahkan bisa sampai pingsan (Luh et al., 2019).

2.2.8 Pengukuran Skala Nyeri

Numerik Rating Scale (NRS)

Skala nyeri *Numeric Rating Scale (NRS)* merupakan skala unidimensi yang mengukur intensitas nyeri. yang menggambarkan nyeri pada skala 0-10. Nilai-nilai NRS dapat disampaikan secara verbal atau dalam bentuk gambar. Klasifikasi nilai NRS adalah tidak nyeri (0), nyeri ringan (1-3), nyeri sedang (4-6) dan nyeri berat (7-10) (Pinzon, n.d.)



Gambar 2.1 Numeric Rating Scale (*NRS*)

2.2.9 Penatalaksanaan

Beberapa pengobatan untuk mengurangi nyeri haid terbagi menjadi dua metode, yaitu farmakologis dan nonfarmakologis. Secara farmakologi nyeri dapat diredakan dengan analgesik ataupun obat pereda nyeri misalnya: ibuprofen, asam mefenamat, parasetamol atau obat golongan steroid anti prostagaldin seperti indometasin, aspirin dan fenastin. Namun menimbulkan efek samping berupa gangguan saluran

cerna seperti mual, muntah, diare, dispepsia dan gejala iritasi mukosa lambung lainnya. Pengobatan non-farmakologi untuk dismenore yaitu terapi tanpa menggunakan obat-obatan. Perawatan non-farmakologi menggunakan proses fisiologis seperti kompres panas/dingin, teknik relaksasi, masase, yoga, senam dan dzikir (Manafe et al., 2021).

Kompres hangat menggunakan prinsip perpindahan panas melalui cara konduksi yaitu menempelkan botol/kantong yang berisi air hangat pada perut, sehingga mengurangi nyeri pada wanita dengan penderita dismenore primer, karena pada wanita penderita dismenore ini mengalami kontraksi uterus dan kontraksi otot polos. Kompres air hangat ini sangat efektif meredakan *dismenore* atau kejang otot. Pemberian kompres hangat dapat melebarkan pembuluh darah dan meningkatkan aliran darah lokal (Hidayati et al., 2014) sedangkan terapi dzikir adalah rangkaian kalimat yang diucapkan untuk mengingat Allah, Dzikir menghasilkan beberapa efek medis dan psikologis, yaitu menyeimbangkan kadar serotonin dan norepinefrin dalam tubuh. Hal tersebut merupakan morfin alami yang bekerja pada otak dan dapat menenangkan hati dan pikiran setelah berdzikir (VIVIYANI et al., 2019)

2.3 Kompres Hangat

Kompres hangat dapat memberikan sensasi hangat yang dirancang untuk memberikan kenyamanan, menghilangkan rasa sakit, mengurangi atau mencegah kejang otot, dan memberikan rasa panas pada area tertentu (Susilawati & Ilda, 2019)

Kompres hangat merupakan suatu metode untuk mengurangi rasa sakit dengan cara membungkus kantong panas atau botol air panas dengan kain, yang dimana akan terjadi proses perpindahan panas dari tabung ke tubuh secara konduksi sehingga terjadi pelebaran pembuluh darah. Hasilnya, kekakuan otot berkurang dan nyeri haid yang dirasakan berkurang atau hilang (Isnainy et al., 2021)

2.3.1 Manfaat Kompres Hangat

Dampak fisiologis dari kompres hangat adalah pelunakan jaringan fibrosa, mengendurkan otot-otot tubuh, mengurangi bahkan menghilangkan rasa sakit, dan melancarkan sirkulasi darah. Kompres panas bermanfaat untuk meningkatkan suhu kulit, melancarkan sirkulasi darah dan menstimulasi pembuluh darah, mengurangi spasme otot dan meningkatkan ambang nyeri, menghilangkan nyeri serta memberikan ketenangan dan kenyamanan (Mahua et al., 2018).

Efek dari kompres hangat yaitu meningkatkan suplai nutrisi dan kebutuhan oksigen pada area yang dikompres dan mengurangi kongesti vena, meningkatkan suplai darah ke area tubuh. menggunakan kompres air hangat dapat memperlancar sirkulasi darah dan vaskularisasi lancar yang membuat relaksasi pada otot, menghilangkan ketegangan otot dan kekakuan sendi. (Munthe, 2021).

Pemberian kompres hangat adalah memberikan rasa hangat pada klien dengan menggunakan cairan atau alat yang menghasilkan panas pada bagian tubuh yang memerlukannya. Tujuannya untuk memperlancar peredaran darah, mengurangi nyeri, merangsang gerak peristaltik usus, memberikan rasa nyaman, hangat dan tenang. Kompres hangat diberikan pada klien yang mengalami perut kembung, kejang otot (kram), abses suntik (bengkak) akibat suntikan, atau tubuh dengan abses hematoma (Hannan et al., 2019)

2.3.2 Tahapan Kerja Kompres Hangat

Kompres hangat merupakan pengobatan non-medis yang sangat baik untuk nyeri dismenore karena dapat mengendurkan otot dan mengurangi iskemia rahim, atau kurangnya suplai darah ke rahim, sehingga dapat mengurangi atau menghilangkan rasa sakit. Sumsum tulang belakang mentransmisikan gerakan ke sistem saraf pusat ketika kompres hangat ditempatkan pada area tubuh tertentu. Setelah aktivasi reseptor hipotalamus aktif, sistem efektor mengirimkan sinyal yang memicu keringat dan vasodilatasi perifer. Mengubah ukuran pembuluh darah memudahkan pergerakan oksigen ke seluruh tubuh, mencegah kejang otot, memberikan kehangatan, melemaskan otot-otot tubuh dan mengurangi rasa sakit. prosedurnya

meletakkan botol berisi air panas bersuhu 40-45°C dan menutupnya dengan handuk atau kain pada perut bagian bawah yang mengalami haid pada hari ke-1 atau hari ke-2 dan terlihat perubahannya setelah 20 menit di berikan intervensi. Kompres diberikan 2 kali selama 20 menit setiap sepuluh menit, botol air hangat diganti (Ngatini et al., 2022).

Pada penelitian Dyah Setiyarini & Rahmawati (2023) yang berjudul “Pengaruh terapi kompres Hangat terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil” Terapi kompres hangat menunjukan pengaruh terhadap skala nyeri sebelum dan sesudah intervensi. Penelitian ini dilakukan pada 10 responden yang diberikan terapi kompres hangat 2 hari berturut-turut selama 15 menit dengan menggunakan buli-buli dengan suhu air 37°C-40°C, dari 10 responden rata-rata nyeri pre intervensi ialah 6,40 sedangkan rata-rata post intervensi ialah 4,50. Terdapat penurunan sebesar 1,9% sehingga didapatkan kesimpulan dari penelitian ini bahwa ada pengaruh Terapi kompres hangat terhadap penurunan nyeri ibu hamil.

2.3.3 Kelebihan dan Kekurangan

Penggunaan kompres hangat diharapkan dapat meningkatkan relaksasi otot dan mengurangi nyeri akibat spasme atau kekakuan, serta memberikan sensasi hangat setempat. Secara umum panas cukup membantu dalam pengobatan. Panas meredakan iskemia dengan mengurangi kontraksi dan meningkatkan aliran darah. Kompres hangat dapat menyebabkan pelepasan endorfin tubuh sehingga menghambat rangsangan nyeri (Hanifah & Kuswantri, 2020).

Terapi kompres air panas dengan botol kompres merupakan cara yang efektif untuk mengurangi nyeri *dismenore*. Kompres air panas dengan botol kompres tidak memerlukan banyak biaya, tidak memerlukan waktu lama, dan dapat dilakukan sendiri di rumah. Perawatan ini tidak memberikan efek negatif bagi tubuh, namun harus diingat juga bahwa air yang terlalu panas dapat mengiritasi kulit (Isnainy et al., 2021).

2.4 Dzikir

Dzikir membuat tubuh mengalami keadaan rileks, tenang dan damai. Keadaan ini mempengaruhi otak, keadaan ini mempengaruhi otak yang menstimulasi aktivitas hipotalamus sehingga mencegah pelepasan hormon corticotropin-releasing factor (CRF) dan mencegah kelenjar hipofisis anterior melepaskan hormon adrenocorticotrophic (ACTH) sehingga menghambat produksi hormon kortisol, adrenalin dan noradrenalin. hal Ini menghambat pelepasan tiroksin di kelenjar tiroid. Keadaan ini juga mempengaruhi saraf parasimpatis sehingga dapat menurunkan tekanan darah dan detak jantung, menurunkan ketegangan otot pada tubuh, menciptakan keadaan rileks, tenang, dan meningkatkan kemampuan tubuh dalam berkonsentrasi (Astuti et al., 2019)

Secara fisiologis, terapi spiritual dzikir atau mengingat asma Allah membuat otak bekerja. Ketika otak menerima rangsangan dari luar, otak menghasilkan zat kimia yang memberikan rasa nyaman yaitu neuropeptida. Setelah otak memproduksi zat, zat tersebut masuk ke dalam tubuh dan diserap oleh tubuh yang kemudian memberikan umpan balik berupa kenikmatan atau kenyamanan (Fadli et al., 2019) Berdzikir atau melantunkan ayat suci Al-Qur'an dapat memberikan efek relaksasi karena dapat mengaktifkan hormon endorfin, meningkatkan rasa rileks, mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang, memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah dan melambat pernafasan (Hamdiyah, 2019).

2.4.1 Manfaat Dzikir

Terapi dzikir untuk sehat mempunyai manfaat yang sangat besar, karena dzikir kepada Allah menghasilkan energi yang luar biasa, selain berdampak pada kesehatan jasmani dan rohani, dzikir juga dapat menyembuhkan berbagai penyakit fisik seperti darah tinggi, nyeri dan lain-lain (N. I. Sari & Fadila, 2022)

Terapi dzikir merupakan terapi dengan pendekatan spiritual, murah dan tanpa efek samping, dilakukan dengan cara membacakan bacaan dzikir seperti kalimat takbir,

tahmid, tahlil, tasbih, istighfar, hamdalah, asmaul husna atau ayat Al-Qur'an. Manfaat terapi dzikir ini salah satunya adalah membangkitkan semangat hidup di hati dan dapat mengurangi rasa cemas (Kusuma et al., 2023).

2.4.2 Kelebihan dan Kekurangan

Terapi doa dan dzikir merupakan salah satu teknik non farmakologi yang murah, mudah dan nyaman dilakukan kapan saja dan dimana saja serta tidak menimbulkan efek samping. Dengan demikian, doa dan dzikir dapat menjadi alternatif pilihan pereda nyeri non farmakologi pasca operasi khususnya pada pasien muslim. Disarankan agar intervensi spiritual (doa dan dzikir) ini dimasukkan ke dalam praktik klinis sebagai asuhan keperawatan rutin sebelum dan sesudah operasi (Muzaenah & Hidayati, 2021).

Sedangkan terapi dzikir memiliki keuntungan menghilangkan kesulitan dan perasaan cemas yang diderita seseorang. Di kalangan umat islam, dzikir kepada Allah dapat membantu ketika seseorang mempunyai masalah atau sakit, mereka yakin permohonannya akan dikabulkan, akan membantu menguatkan jiwa, raga, dan ruhnya, sehingga sistem syaraf otonomnya akan menurun. dan secara fisiologis mengurangi respon (Nofiah et al., 2020). Dapat disimpulkan terapi dzikir merupakan terapi yang mudah dilakukan, lebih cepat, dan lebih aman. Karena tidak memerlukan peralatan apapun, dalam proses terapi dzikir melibatkan tuhan dan masalah yang dapat diatasi juga lebih luas yaitu meliputi masalah fisik dan emosi.

2.4.3 Tahapan Kerja Terapi Dzikir

Dzikir atau menyebut nama Allah dapat memberikan efek fisiologis pada otak. Ketika otak terkena rangsangan eksternal, otak melepaskan bahan kimia yang disebut neuropeptida, yang dapat memberikan perasaan nyaman. Setelah bahan kimia ini dibuat oleh otak, mereka diserap ke dalam tubuh dan menimbulkan kenyamanan dan ketenangan. Pengurangan nyeri disebabkan oleh kemampuan sistem saraf untuk mengubah berbagai input mekanis, kimia, termal dan listrik menjadi potensial aksi yang dikirim ke sistem saraf pusat. Terapi terapi yang

diberikan dapat berupa pemberian rangsangan mekanis, seperti mengajarkan klien cara melakukan terapi dzikir yang benar, yang dapat membantu mengurangi intensitas nyeri (Setiowati, n.d.). Membaca dzikir juga dapat menurunkan sekresi hormon kortisol, membuat kerja otak seimbang, serta adanya keselarasan pada tubuh dan melepaskan hormon endorfin. Hal itu akan berdampak positif pada peningkatan imunitas tubuh, sehingga nyeri yang dirasakan menjadi berkurang (Sumaryani & Nurasa, 2019).

Dzikir dipercaya dapat mengurangi intensitas nyeri, untuk mengurangi kecemasan dan membantu relaksasi. Pemberian dzikir juga dapat mengurangi nyeri yang dirasakan akibat tindakan pembedahan dan dapat meningkatkan kontrol terhadap nyeri yang terjadi. Bacaan dzikir dipraktikkan dengan posisi duduk atau berbaring dengan nyaman, bacaan yang digunakan yaitu doa penghilang rasa sakit dibaca sebanyak 20-25 kali selama 10 menit. Doa untuk menghilangkan rasa sakit dalam Hadits Shahih diriwayatkan oleh Muslim dan an-Nasa'i adalah sebagai berikut:

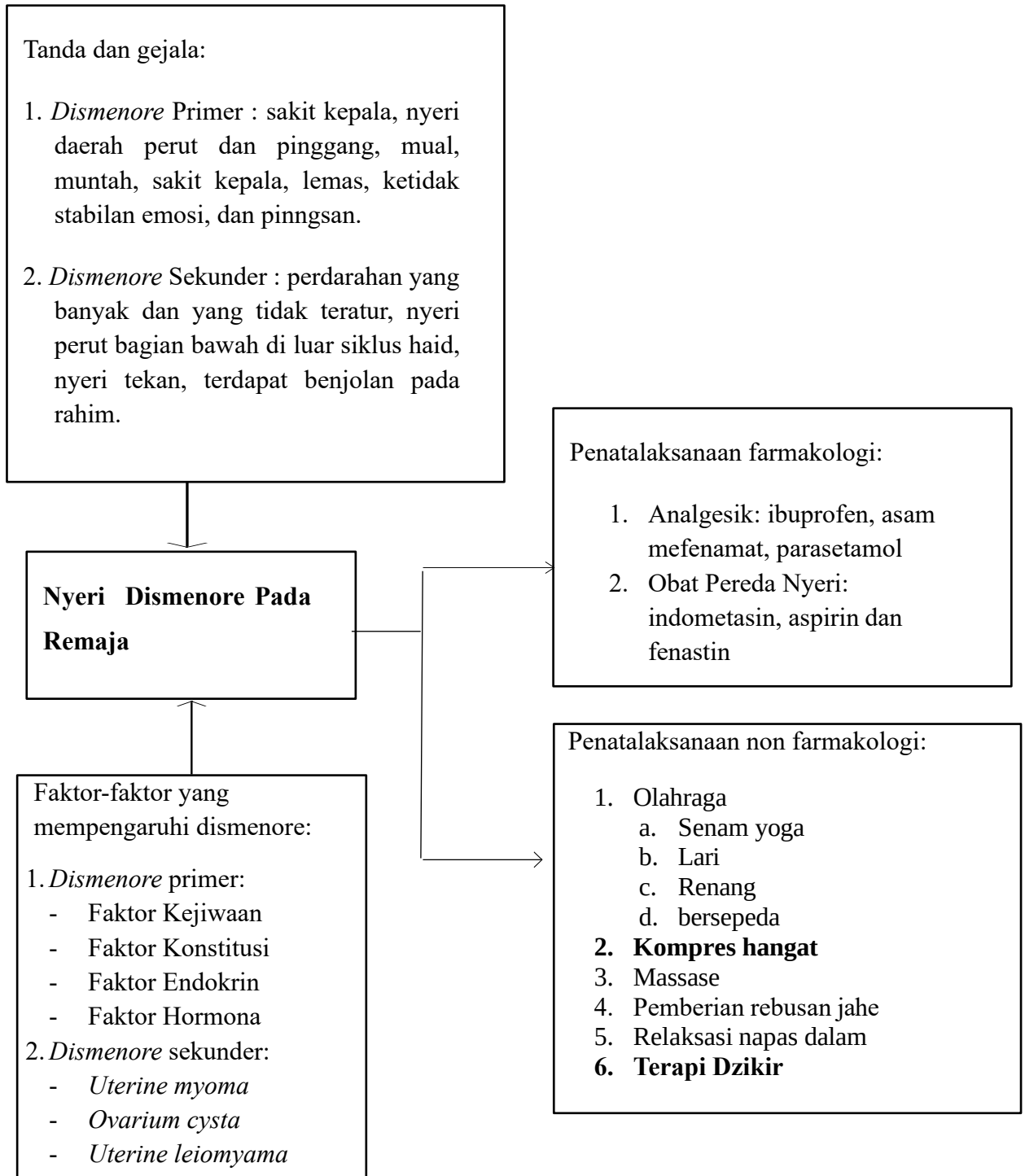
“أَعُوذُ بِعِزَّةِ اللَّهِ وَقُدْرَتِهِ مِنْ شَرِّ مَا أَجِدُ وَأُحَاذِرُ”

A'udzu bi 'izzatillaahi wa qudratihi min syarri maa ajidu wa uhaadziru

"Aku berlindung dengan kemuliaan Allah dan kekuasaan-Nya dari keburukan sesuatu yang aku dapati dan aku khawatirkan" (Muzaenah & Hidayati, 2021).

Dalam penelitian Medika et al., (2023) yang berjudul “Pengaruh Terapi Bacaan Al-Matsurat Terhadap Nyeri Dismenorea Pada Mahasiswi Keperawatan” dengan jumlah 32 sampel menggunakan *total sampling* sebagai teknik pengambilan sampel. Pada penelitian ini peneliti menggunakan bacaan Al-Matsurat berupa bacaan dzikir yang dipilih oleh Hasan al-Banna dari sejumlah ayat dan hadits Nabi Muhammad Saw untuk mengalihkan perhatian pasien terhadap rasa nyeri yang dirasakannya. Berdasarkan hasil uji *wilcoxon* terlihat perbedaan nilai nyeri *dismenore* pada mahasiswi sebelum dilakukan terapi bacaan al-Matsurat yaitu 6,00, kemudian nilai sesudah dilakukan terapi bacaan al-Matsurat yaitu 4,00 maka yang artinya terdapat pengaruh “terapi bacaan Al-Matsurat” terhadap nyeri *dismenore*.

2.5 Kerangka Teori



Gambar 2.2 Kerangka Teori

Sumber: (Harahap & Tanjung, 2021), (Laila, 2011), Manafe et al., 2021)

2.5 Kerangka Konsep

Variabel Independen

Variabel Dependen



Gambar 2.3 Kerangka Konsep

2.6 Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian merupakan jawaban sementara terhadap rumusan suatu masalah atau pertanyaan penelitian yang bersifat spekulatif tetapi juga didasarkan pada teori atau pengamatan sebelumnya (Zaki & Saiman, 2021)

Berdasarkan Tinjauan Teori, maka Hipotesisnya adalah:

H0 : Tidak ada pengaruh kompres hangat dan terapi dzikir terhadap skala nyeri *dismenore* pada siswi SMA N 01 Pangkah.

Ha : Ada pengaruh kompres hangat dan terapi dzikir terhadap skala nyeri *dismenore* pada siswi SMA N 01 Pangkah.