

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Menstruasi adalah hal ilmiah yang lazim dialami oleh setiap wanita sebagai tanda dari kesiapannya menjadi seorang ibu. Menurut Alexander dan LaRosa (1994), antara menarke dan menopause, sistem reproduksi wanita mengalami siklus yang disebut menstruasi. Rata-rata dari siklus tersebut adalah 28 hari atau dalam rentang waktu antara 21 sampai 40 hari. Panjang siklus berbeda-beda pada setiap siklus dan setiap orang. Cairan menstruasi terdiri dari darah, lendir, dan membran pada endometrium yang kadang tampak sebagai gumpalan-gumpalan. Pada setiap siklus menstruasi wanita kehilangan darah sebanyak 6 sampai 8 ons (Potter & Perry, 1997). Terlibatnya hormon-hormon reproduksi dalam siklus menstruasi ini berpengaruh secara signifikan pada beberapa wanita, salah satunya ditandai dengan nyeri atau perasaan tidak nyaman pada saat ataupun sebelum menstruasi yang dalam istilah medis disebut dengan dismenore (Etisa, 2001).

Dismenore adalah nyeri menjelang atau selama haid. Nyeri sering bersamaan dengan rasa mual, sakit kepala, perasaan mau pingsan dan lekas marah (Mansjoer, dkk, 2001). Nyeri juga dirasakan sebagai kram yang hilang timbul atau sebagai nyeri tumpul yang terus menerus ada. Biasanya nyeri mulai timbul sesaat sebelum atau selama menstruasi, dan mencapai puncaknya pada 24 jam dan setelah 2 hari akan menghilang. Menurut Fauzi, dkk (2002), kebanyakan wanita mengalami tingkat kram yang bervariasi.

Pada beberapa wanita, muncul dalam bentuk rasa tidak nyaman ringan dan letih, dimana beberapa yang lain menderita rasa sakit yang mampu menghentikan aktifitas sehari-hari.

Dismenore dibagi atas dismenore primer bila tidak terdapat hubungan dengan kelainan ginekologik dan dismenore sekunder bila terdapat kelainan ginekologik (Wiknjosastro, 2005). Di dalam penelitian ini, penulis hanya akan membahas lebih lanjut tentang dismenore primer.

Sejak dideklarasikan emansipasi wanita oleh R.A. Kartini beberapa tahun silam dan kemajuan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK) saat ini dan yang akan datang, wanita mempunyai peranan dan kedudukan yang sama dengan kaum pria dalam berbagai hal. Fenomena tersebut bisa saja memberikan angin segar bagi kaum wanita untuk dapat terus mengembangkan potensi yang dimilikinya, sehingga tidak lagi dipandang sebelah mata oleh kaum pria namun hal ini juga dapat menjadi *boomerang* bagi kaum wanita itu sendiri, yaitu tugasnya menjadi bertambah, dimana selain bekerja di luar rumah kaum wanita juga masih harus melaksanakan tugas-tugas dalam rumah tangganya. Dengan perannya yang begitu kompleks baik secara individu maupun sosial, dismenore akan sangat mengganggu dalam kehidupan wanita. Hal ini berdasarkan pernyataan bahwa yang paling menyesakkan wanita adalah jika ia merasakan sangat sakit sekali sehingga hal itu mengganguya melaksanakan tugas-tugas rumah tangganya (Lammadhah, 2006). Selain itu pernyataan seirama oleh Anwar (2005) yang mengemukakan meski dismenore primer tidak mengancam jiwa gangguan

itu merupakan penyebab tersering absennya wanita dalam pekerjaannya. Pernyataan ini cukup mendasari bahwa dismenore menjadi salah satu penghambat aktivitas wanita, walaupun persentasinya tidak dicantumkan secara terperinci.

Nyeri menstruasi tentu saja sangat menyiksa bagi wanita yang setiap kali menstruasi mengalami nyeri seperti sakit menusuk, nyeri yang hebat di sekitar perut bagian bawah dan bahkan kadang mengalami kesulitan berjalan (Anonim, 2007). Menurut Etisa (2001), wanita yang mengalami dismenore selain mengeluh nyeri pada beberapa organ tubuh yang telah disebutkan di atas, juga dapat mengalami pingsan. Biasanya keluhan-keluhan yang hebat muncul pada hari pertama menstruasi. Umumnya berlangsung tidak lebih dari 12 sampai 16 jam, namun ada juga wanita yang mengalaminya mulai dari awal hingga hari terakhir menstruasi, yaitu sekitar 5 sampai 6 hari. Wahyuni (2005) mengemukakan bila nyeri menstruasi terjadi terus menerus setiap bulannya dalam jangka waktu lama merupakan salah satu gejala endometriosis, yaitu penyakit kandungan yang disebabkan timbulnya jaringan otot non-kanker sejenis tumor fibroid di luar rahim.

Walaupun gejala klinis dismenore primer dapat dijelaskan, namun penyebab pastinya belum diketahui. Diduga faktor psikis sangat berperan terhadap timbulnya nyeri (Mansjoer, dkk, 2001). Fauzi (2002) juga menuturkan dismenore disisihkan sebagai masalah psikologis atau aspek kewanitaan yang tidak dapat dihindari. Faktor lain yang menyebabkan seperti

Keluhan nyeri yang dialami oleh wanita yang mengalami dismenore mengakibatkan kebutuhan dasar manusia mereka tidak terpenuhi karena nyeri dapat mengakibatkan gangguan rasa nyaman pada seseorang. Sebagaimana dalam hirarki kebutuhan Maslow (1970), rasa aman dan nyaman merupakan kebutuhan dasar, setelah kebutuhan fisik yang harus dipenuhi (Potter & Perry, 1997). Oleh karena itu, diperlukan penatalaksanaan untuk mengurangi nyeri pada dismenore primer.

Menurut Fauzi, dkk (2002), penatalaksanaan untuk mengurangi nyeri pada dismenore primer diantaranya yaitu menggunakan obat anti-inflamasi nonsteroid (AINS) seperti aspirin, ibuprofen, asam salisilat, dan lain-lain untuk menghambat produksi dan kerja prostaglandin yang dianggap sebagai salah satu penyebab dismenore primer, terapi hormonal dengan menggunakan pil KB, kompres handuk panas, mandi air hangat, olah raga, orgasme, aroma terapi, pijatan, mendengarkan musik, membaca buku dan menonton film. Junizar (1995), menggunakan terapi akupuntur untuk mengurangi nyeri pada dismenore primer. Tindakan bedah dilakukan bila penanganan lain gagal dan dalam beberapa kondisi, dapat dilakukan dengan cara memotong seluruh serabut-serabut saraf sebelum masuk kawasan sakrum yang berhadapan dengan kerangka keempat dan kelima dari kerangka-kerangka lumbar sehingga tidak menimbulkan rasa sakit lagi (Lammadhah, 2006).

Namun dari berbagai penatalaksanaan yang telah dilakukan, dirasakan tidak efektif pada kondisi tertentu. Bahkan beberapa diantaranya mempunyai

Salah satu jenis penatalaksanaan obat AINS. Efek samping yang

ditimbulkan berupa induksi tukak lambung yang kadang-kadang disertai dengan anemia sekunder akibat perdarahan saluran cerna, gangguan fungsi trombosit, gagal ginjal, reaksi hipersensitivitas terhadap aspirin dan obat mirip aspirin (Ganiswarna, dkk, 1995).

Begitu juga dengan terapi hormonal yang bertujuan menekan ovulasi dengan pemberian salah satu jenis pil kombinasi kontrasepsi (Wiknjosastro, 2005). Menurut Healy (2002), saat ini terdapat berbagai kontroversi tentang keuntungan dan efek samping dari *hormone replacement therapy* (HRT). Pada tahun 2002, para peneliti menemukan tingginya rata-rata serangan *breast cancer*, *myocardial infarction* (MI) dan *stroke* pada *Women's Health Initiative Study* (WHI) yang mengkonsumsi estrogen yang dikombinasi dengan progestin terus-menerus (Williams, et al., 2005).

Perawat mempunyai peranan penting dalam pelayanan kesehatan kepada masyarakat, yaitu memberikan asuhan keperawatan, pembuat keputusan klinik, advokat, peneliti dan pendidik. Perawat harus siap untuk menjalankan beberapa peran tersebut dalam satu waktu (Potter & Perry, 1997). Ditulis oleh Virginia Henderson dan diadopsi oleh *International Council of Nurse* (ICN) (1973), perawat mempunyai fungsi yang unik yaitu memberikan perawatan pada individu baik sehat maupun sakit, mempertahankan kesehatan, penyembuhan, dan membantu klien menghadapi kematian secara damai, serta membantu klien mencapai kemandirian sesegera mungkin (Potter & Perry, 1997). Namun hal yang paling penting dari semua itu adalah bagaimana menolong klien dengan dismenore primer tanpa

menimbulkan efek samping yang dapat memperparah kondisi klien dan sampai mendapatkan tindakan bedah karena hal tersebut dapat memberatkan klien.

Dari permasalahan yang telah dipaparkan, penulis mencoba cara lain untuk mengurangi penderitaan pada dismenore primer dengan puasa. Macrae (1995) mengemukakan pandangan Nightingale pada ilmu keperawatan, berasal dari *spiritual philosophy*, ketika usianya remaja dan berlanjut hingga dewasa. Nightingale memandang ilmu keperawatan sebagai suatu pencarian untuk menemukan jawaban atas pertanyaan-pertanyaan kesehatan di bidang keperawatan tentang suatu kebenaran atau suatu penemuan menggunakan *God's laws of healing* dalam praktek keperawatan (Potter & Perry, 1997). Hal tersebut dikarenakan asuhan keperawatan meliputi pengenalan dan dukungan spiritual manusia (Hudak & Gallo, 1997).

Puasa adalah suatu ibadah yang di perintahkan oleh Allah swt sebagai salah satu aspek spiritual pada manusia. Dimana puasa mempunyai pengertian menahan diri dari segala sesuatu yang membatalkannya dari mulai terbit fajar hingga terbenam matahari, karena perintah Allah semata-mata, dengan disertai niat dan syarat-syarat tertentu (Rifa'i, 1978). Dalam QS Al-Baqarah : 183 – 184 Allah SWT berfirman "Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana telah diwajibkan kepada orang-orang sebelum kamu, agar kamu bertaqwa, (yaitu) dalam beberapa hari yang tertentu (Wijayakusuma, 1997). Rasulullah SAW bersabda "Berpuasalah

Senin dan Kamis. Hal ini berdasarkan pada hadis Abu Hurairah ra, bahwa Nabi saw lebih sering berpuasa pada hari Senin dan Kamis, lalu orang-orang bertanya kepadanya mengenai sebab puasa tersebut, lalu Nabi saw menjawab, "Sesungguhnya amalan-amalan itu dipersembahkan pada setiap Senin dan Kamis, maka Allah berkenan mengampuni setiap muslim, kecuali dua orang yang bermusuhan, maka Allah berfirman, "Tanggulkanlah kedua orang (yang bermusuhan) itu!" (HR Ahmad dengan sanad yang sahih). Jadi, dalam Islam, puasa diperintahkan bukan semata-mata sebagai bentuk ibadah tapi juga untuk menjaga kesehatan (Yunus, 2006).

Dipaparkan oleh Surtiningsih (2006), puasa dalam perspektif kesehatan berdasarkan opini beberapa ahli kesehatan menemukan beberapa manfaat dari puasa yaitu untuk ketenangan jiwa, mengatasi stres, meningkatkan daya tahan tubuh, serta memelihara kesehatan dan kecantikan. Puasa juga dapat menyehatkan badan dan dapat membantu menyembuhkan bermacam penyakit.

Puasa Sunah Senin Kamis dapat menurunkan kadar Aspartat Aminotransferase (AST) dalam bentuk serum yang banyak terdapat dalam darah ketika tubuh mengalami stres sehingga hati, jantung, ginjal dan otot skeletal bekerja ekstra dan menyebabkan kerapuhan sel-sel tersebut secara temporal sehingga AST yang berada di dalamnya akan dibebaskan ke dalam darah (Rismayani, 2003).

Peran perawat dalam hal ini sangat penting, tidak hanya melakukan

Oleh karena itu, diperlukan suatu pembuktian apakah ada pengaruh puasa Senin Kamis terhadap penurunan skala nyeri pada wanita dengan dismenore primer. Walaupun sampai saat ini hanya sekitar 4 orang wanita yang dismenore mengaku berkurang setelah melakukan puasa Senin Kamis secara rutin.

B. PERUMUSAN MASALAH

Apakah ada pengaruh puasa Senin Kamis terhadap skala nyeri pada wanita dengan dismenore primer?

C. TUJUAN PENELITIAN

1. Tujuan Umum

Menjelaskan pengaruh puasa Senin Kamis terhadap skala nyeri pada wanita dengan dismenore primer.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi skala nyeri dismenore primer pada wanita yang tidak menjalankan puasa Senin Kamis.
- b. Mengidentifikasi skala nyeri dismenore primer pada wanita yang menjalankan puasa Senin Kamis.
- c. Menjelaskan pengaruh puasa terhadap penurunan skala nyeri dismenore primer.

D. MANFAAT PENELITIAN

1. Islam

Penelitian ini menunjukkan bahwa ada kesesuaian antara perintah Allah SWT di dalam Al-Qur'an untuk menjalankan puasa dengan ilmu kesehatan.

2. Ilmu Keperawatan

a. Dapat memberikan kontribusi dalam meningkatkan pelayanan kesehatan kepada masyarakat dengan pengembangan Teori Keperawatan Watson (*to promote health, restore client to health, and prevent illness*).

b. Perawat dapat membantu masyarakat melakukan perawatan atas dirinya sendiri dengan meningkatkan kemandirian klien sehingga meringankan tugas perawat secara teknis (mengembangkan Teori Keperawatan Orem "Self Care").

c. Untuk meningkatkan peran perawat sebagai *caring* dalam memenuhi kebutuhan bio-psiko-sosio-spiritual pada penderita dismenore primer yang merupakan pengembangan Teori Keperawatan Roy (Teori Adaptasi).

3. Masyarakat

a. Puasa Senin Kamis dapat dijadikan terapi alternatif untuk menurunkan skala nyeri sehingga dapat meningkatkan kinerja pada wanita yang mengalami dismenore primer.

- b. Meminimalkan penggunaan obat penghilang rasa nyeri untuk mencegah kesakitan akibat efek samping yang ditimbulkannya bagi wanita yang mengalami dismenore primer.

E. RUANG LINGKUP PENELITIAN

1. Variabel Penelitian

- a. Variabel bebas dari penelitian ini adalah puasa Senin Kamis
- b. Variabel terikat dari penelitian ini adalah skala nyeri dismenore primer.

2. Subjek atau Responden Penelitian

Responden dari penelitian ini adalah mahasiswi Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

3. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret sampai Mei tahun 2007 di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Bantul Yogyakarta.