

## **BAB 2**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Konsep jamu kunyit botolan**

##### **2.1.1 Pengertian**

1. Jamu kunyit botolan ini adalah suatu produk yang dilancarkan oleh orang tua group (OT) yang berbahan dasar *Curcuma Domesticae Rhizoma (kunyit)* dan berkhasiat mengatasi masalah *dismenoreea* (Amalia fitri : 2010 ).
2. Jamu kunyit botolan adalah minuman kesehatan dengan bentuk praktis ready-to-drink terbuat dari rempah alami dan diproses dengan cara yang higienis sehingga aman untuk dikonsumsi (Beta, 2011).

##### **2.1.2 Fungsi Penggunaan jamu kunyit botolan**

PMS (Pre-menstruation Syndrom) biasa dialami sebagian besar wanita usia produktif ketika menjelang datang bulan. Disini jamu kunyit botolan di sinyalir dapat mengatasi masalah – masalah haid seperti :

- a. Mengatasi rasa nyeri pada saat haid
- b. Perasaan letih
- c. Bau badan tak sedap saat haid
- d. Keputihan
- e. Mood swings dan sensitif gang berlebihan

### **2.1.3 Komposisi**

Jamu kunyit botolan merupakan minuman berbentuk kemasan yang mengandung bahan herbal alami dan telah teruji klinik yang mengatasi nyeri haid, keputihan, dan masalah lainnya. Jamu memiliki bahan dasar kunyit yang merupakan salah satu obat herbal. Adapun Kandungan jamu kunyit seperti :

1. *Curcumae Domesticae Rhizoma*
2. *Kaempferiae Rhizoma*
3. *Zingiberis Rhizoma* (jahe)
4. *Tamarindi Pulpa*

### **2.1.4 Kunyit/Rhizoma**

Kunyit terdiri dari sediaan rimpang *Cursumasulonga* dan *curcumadoemstica* (dari keluarga Zingberacea). Kunyit bersal dari Asia selatan, meskipun bentuk lainnya tidak lagi ditemukan. Namun kunyit berasal dari tetra merita dalam bahas latin, yang berarti “meritorious earth” atau tanah yang berharga, yang merujuk warna kunyit giling. Selama abad pertengahan, kunyit tidak digunakan karena dianggap lebih rendah mutunya dari pada jahe dan rempah-rempah lainnya. Sampai awal abad ke 19 kunyit dianggap memiliki manfaat kosmetik. Meskipun kunyit kadang-kadang diresepkan dalam obat sebagai pembersih, darah dan obat untuk penyakit hati serta diterapkan pada kulit dan antiseptic, dan pigmen kuning kunyit, yakni kurkumin  $C_{12}H_{20}O_6$ , diisolasi pada awal tahun 1815, bentuk Kristal murninya baru bisa diperoleh pada tahun 1953. Setelah tahun 1913 khasiat obat kunyit berkembang dan manfaatnya di akui. Segera penelitian besar-besaran dilakukan untuk mengetahui khasiat anti radang, antioksidan, antitukak, anti mutagenic, dan anti bakteri kunyit. Susunan kimiawi kunyit :

1. Kurkuminoid

Merupakan zat warna kuning yang termasuk dalam kelompok disinamoil metana.

2. Minyak esensial

Kunyil memiliki aroma khas rasa pedas yang tajam karena adanya minyak esensia.

3. Polisakarida

Estraksi air panas terhadap rimpang kunyit, yang diikuti oleh presipitasi dengan etanol, dapat memisahkan beberapa polisakarida mengandung L-arabinosa, D-glukosa, L-ramnosa, dan asam galkaturonat.

4. Turmerin,

Yakni peptida yang dapat larut dan air, bersama dengan asam aspartat/asparagin asam glutamat/glutamin/serin, gliserin, arginin, prolin, alanin, tirosin, velin, metionin leuosin, isoleusin, dan fenilalanin, terdapat dalam kunyit dalam perbandingan sebagai berikut 1: 2 :2: 8: 1: 1 : 1 3 :2: 6 : 3: 4 :5 :3 peptida ini turut andil dalam khasiat anti oksidan.

### 2.1.5 Farmakologi Kunyit

Di dalam tubuh manusia, kunyit mendatangkan aksi farmakologis sebagai berikut ;

a. Kerja Antioksidan

Kunyit memiliki anti oksidan karena adanya kurkimonoid sebagai komponen utamanya. Ini merujuk pada gugus fenol yang terdapat pada

kunyit, yang secara kimiawi berkerabat dengan bahan utamanya, kurkumin.

Kerja antioksidan kurkumonoid dapat mencakup salah satu dari mekanisme berikut:

1. Menetralkan radikal bebas
2. Berinteraksi dengan enzim oksidatif dan membuat enzim tersebut tidak aktif
3. Berikatan dengan oksigen, membuatnya kurang berfungsi dalam reaksi oksidatif. mengikat ion-ion logam yang mengkatalis reaksi oksidasi

Hasil kerja antioksidan kunyit, yaitu :

Kunyit memiliki khasiat antioksidan, yang secara efektif menghambat radikal bebas merusak biomolekul baik secara in vitro (diluar tubuh dan lingkungan buatan) maupun in vivo dalam tubuh. Kerja kurkumunoid dan peptide tumerin yang larut air ini yang menjadikan kunyit bahan obat yang berharga, yang diklaim memiliki khasiat anti penuaan dan melindungi organ dari efek-efek yang berbahaya polutan.

b. Khasiat Antikanker

Kunyit telah terbukti dapat melawan kanker darah, kanker paru-paru, kanker tenggorokan dan kanker payudara. Berbagai studi telah menguraikan mekanisme kerja kurkumin yang memblokir aktivitas saklar lampu yang disebut factor nuklir kappa B, yang jika aktif, tampaknya mengaktifkan juga banyak gen yang berkaitan dengan

kanker. Sebanyak kurkumin yang dibutuhkan manusia untuk memperoleh manfaat yang optimal masih belum diketahui. Khasiat anti kanker kunyit juga disebabkan oleh perannya dalam menghambat pembentukan poliamina, yang berkaitan dengan pertumbuhan dan pembentukan sel yang terlalu pesat, yang dapat dipicu oleh asupan tembakau.

c. Khasiat Antiradang

Khasiat anti radang kunyit sebanding dengan obat anti radang steroid dan non steroid. Kemampuan antiradang kurkumunoid sebanding dengan fenil butazon yang telah di uji pada pasien yang menderita artritis rematoid, osteortitis dan gout. Indeks teraupitiksnya (perbedaan antara dosis yang dibutuhkan sebagai konsentrasi minimal yang efektif dengan kosentrasi maksimal yang toksik). Jauh lebih tinggi daripada fenil butazon dan karenanya cukup aman.

Kunyit memiliki mekanisme kerja yang serupa dengan aspirin, seperti halnya jahe. Kurkumunoid menghambat enxi yang turut serta dalam pembentukan materi radang didalam tubuh, yang merupakan turunan dari asam akordonat. Sebagai contoh, kurkumunoid menghambat pembentukan beberapa prostaglandin dan prostasilin radang. Semua khasiat anti radang. Semua khasiat anti radang dari kurkuminoid ini juga dapat dikaitkan dengan khasiat antioksidannya. Kurkumunoid menghambat proses perosidasi lipid, yang merupakan tahapan penting dalam pembentukan prostaglandin dan asam arakodonat.

d. Khasiat Antimutagenik

Kunyit dapat mencegah kerusakan gen yang dipicu oleh mutasi. Kunyit mencegah mutasi materi genetik dengan membentuk adduct DNA yang tidak begitu reaktif.

e. Khasiat Antimikroba

Minyak esensial kunyit memperlihatkan adanya khasiat antimikroba pelawan organisme gram positif (misalannya, *corynebacterium* dipteria dan bakteri-bakteri streptokokus beta hemolitik) dan gram-gram negatif, contohnya : vibrio cholera dan salmonella thipoid (Vikass Budhawaar, 2006).

## 2.2 Konsep Remaja

### 2.2.1 Definisi

Ada beberapa definisi remaja sebagai berikut :

1. Remaja adalah suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan individu. Masa ini merupakan periode transisi dari masa anak ke masa dewasa, yang di tandai dengan percepatan perkembangan fisik, mental, emosional. Dan sosial serta berlangsung pada decade kedua masa kehidupan. (Soetjiningsih : 2002)
2. Remaja adalah peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa dalam periode ini terjadi perubahan yang sangat pesat, baik perubahan anatomi, fisiologis maupun psikologis yang mana remaja di tunt untuk dapat beradaptasi dengan perubahan tersebut. (Dinkes :2006)

### **2.2.2 Batasan – batasan usia remaja menurut beberapa pendapat :**

1. Menurut buku-buku pada umumnya mendefinisikan remaja apabila telah mencapai umur 10-18 tahun untuk anak perempuan dan 12-20 tahun untuk anak laki-laki, WHO mendefinisikan remaja bila anak telah mencapai umur 10-19 tahun.
2. Menurut undang-undang No 4 1979 mengenai kesejahteraan anak remaja adalah individu yang belum mencapai umur 21 dan belum menikah.
3. Menurut undang –undang No.1,1974 anak dianggap sudah remaja apabila sudah cukup matang untuk menikah yaitu 16 tahun untuk anak perempuan dan 19 th untuk anak laki-laki. Departemen pendidikan dan kebudayaan menganggap remaja bila sudah berusia 18 th yang sesuai dengan saat lulus dari sekolah menengah.
4. Menurut Nancy pardede
  - a. Remaja awal :10-14 tahun
  - b. Remaja menengah :15-16 tahun
  - c. Remaja akhir :17-20 tahun
5. Menurut Dinas Kesehatan
  - a. Remaja awal :10-13 tahun
  - b. Remaja tengah :14-16 tahun
  - c. Remaja akhir :17-19 akhir
6. Menurut savitri sayogo
  - a. Remaja awal :10-13 tahun
  - b. Remaja menengah :11-14 tahun
  - c. Remaja lanjut :13-17 tahun

## **2.3 Konsep Dasar menstruasi**

### **2.3.1 Pengertian Menstruasi**

1. Menstruasi merupakan proses pelepasan dinding rahim (endometrium) yang disertai dengan perdarahan dan terjadi secara berulang setiap bulan kecuali pada saat kehamilan.
2. Pada hari 1 sampai hari ke-14 terjadi pertumbuhan dan perkembangan folikel primer yang dirangsang oleh hormon FSH. Pada saat tersebut sel oosit primer akan membelah dan menghasilkan ovum yang haploid. Saat folikel berkembang menjadi folikel Graaf yang masak, folikel ini juga menghasilkan hormon estrogen yang merangsang keluarnya LH dari hipofisis. Estrogen yang keluar berfungsi merangsang perbaikan dinding uterus yaitu endometrium yang habis terkelupas waktu menstruasi, selain itu estrogen menghambat pembentukan FSH dan memerintahkan hipofisis menghasilkan LH yang berfungsi merangsang folikel Graaf yang masak untuk mengadakan ovulasi yang terjadi pada hari ke-14, waktu di sekitar terjadinya ovulasi disebut fase estrus. Selain itu, LH merangsang folikel yang telah kosong untuk berubah menjadi badan kuning (Corpus Luteum). Badan kuning menghasilkan hormon progesteron yang berfungsi mempertebal lapisan endometrium yang kaya dengan pembuluh darah untuk mempersiapkan datangnya embrio. Periode ini disebut fase luteal, selain itu progesteron juga berfungsi menghambat pembentukan FSH dan LH, juga pengaruhnya Prostaglandin yang dihasilkan dari dinding endometrium mengakibatkan korpus luteum mengecil dan menghilang, pembentukan



progesteron berhenti sehingga pemberian nutrisi kepada endometrium terhenti, endometrium menjadi mengering dan selanjutnya akan terkelupas dan terjadilah perdarahan (menstruasi) pada hari ke-28. Fase ini disebut fase perdarahan atau fase menstruasi.

### **2.3.2 Fisiologi Menstruasi**

Saat seorang bayi perempuan dilahirkan ovariumnya mengandung ratusan ribu sel telur tetapi belum berfungsi, tetapi ketika menginjak usia pubertas maka ovariumnya mulai berfungsi dan terjadi proses yang disebut siklus menstruasi. Dalam satu siklus (sekitar satu bulan) terjadi perubahan pada dinding rahim sebagai akibat dari produksi hormon-hormon oleh ovarium, yaitu makin menebal sebagai persiapan jika terjadi kehamilan. Maka ketika ada sel telur yang matang akan mempunyai potensi untuk dibuahi oleh sperma hanya dalam 24 jam. Bila ternyata tidak terjadi pembuahan maka sel telur akan mati dan terjadilah perubahan pada komposisi kadar hormon yang akhirnya membuat dinding rahim tadi akan luruh disertai perdarahan, inilah yang disebut menstruasi.

### **2.3.3 Siklus Menstruasi**

Siklus menstruasi dibagi menjadi 3 fase yakni :

#### **a. Fase folikuler**

Fase folikuler dimulai dari hari ke-1 sampai sesaat sebelum kadar LH meningkat dan terjadi pelepasan sel telur (ovulasi). Dinamakan fase folikuler karena pada saat ini terjadi pertumbuhan folikel di dalam ovarium. Pada pertengahan fase folikuler, kadar FSH sedikit meningkat sehingga merangsang pertumbuhan sekitar 3-30 folikel yang masing-masing mengandung 1 sel telur. Tetapi hanya 1 folikel

yang terus tumbuh, yang lainnya hancur. Pada suatu siklus, sebagian endometrium dilepaskan sebagai respon terhadap penurunan kadar hormon estrogen dan progesteron. Endometrium terdiri dari 3 lapisan. Lapisan paling atas dan lapisan tengah dilepaskan, sedangkan lapisan dasarnya tetap dipertahankan dan menghasilkan sel-sel baru untuk kembali membentuk kedua lapisan yang telah dilepaskan. Perdarahan menstruasi berlangsung selama 3-7 hari, rata-rata selama 5 hari. Darah yang hilang sebanyak 28-283 gram. Darah menstruasi biasanya tidak membeku kecuali jika perdarahannya sangat hebat.

b. Fase Ovulatoir

Fase ovulatoir dimulai ketika kadar LH meningkat dan pada fase ini dilepaskan sel telur. Sel telur biasanya dilepaskan dalam waktu 16-32 jam setelah terjadi peningkatan kadar LH. Folikel yang matang akan menonjol dari permukaan ovarium, akhirnya pecah dan melepaskan sel telur. Pada saat ovulasi ini beberapa wanita merasakan nyeri tumpul pada perut bagian bawahnya, nyeri ini dikenal sebagai *mittelschmerz*, yang berlangsung selama beberapa menit sampai beberapa jam.

c. Fase Luteal

Fase ini terjadi setelah ovulasi dan berlangsung selama sekitar 14 hari. Setelah melepaskan telurnya, folikel yang pecah kembali menutup dan membentuk korpus luteum yang menghasilkan sejumlah besar progesteron. Progesteron menyebabkan suhu tubuh sedikit meningkat selama fase luteal dan tetap tinggi sampai siklus yang baru dimulai.

Peningkatan suhu ini bisa digunakan untuk memperkirakan terjadinya ovulasi.

Setelah 14 hari, korpus luteum akan hancur dan siklus yang baru akan dimulai, kecuali jika terjadi pembuahan. Jika telur dibuahi, korpus luteum mulai menghasilkan HCG (*human chorionic gonadotropin*). Hormon ini memelihara korpus luteum yang menghasilkan progesteron sampai janin bisa menghasilkan hormonnya sendiri. Tes kehamilan didasarkan kepada adanya peningkatan kadar HCG.

#### **2.3.4 Remaja Putri dan Siklus Menstruasinya**

Setiap remaja akan mengalami pubertas. Pubertas merupakan masa awal pematangan seksual, yakni suatu periode dimana seorang anak mengalami perubahan fisik, hormonal, dan seksual serta mampu mengadakan proses reproduksi.

Pada awal masa pubertas, kadar hormon LH (*luteinizing hormone*) dan FSH (*follicle-stimulating hormone*) akan meningkat, sehingga merangsang pembentukan hormon seksual. Pada remaja putri, peningkatan kadar hormon tersebut menyebabkan:

1. Pematangan payudara
2. Pematangan ovarium,
3. Pematangan rahim,
4. Pematangan vagina serta dimulainya siklus menstruasi.
5. Di samping itu juga timbulnya ciri-ciri seksual sekunder, misalnya tumbuhnya rambut kemaluan dan rambut ketiak.

Menstruasi pertama (menarke) pada remaja putri sering terjadi pada usia 11 tahun. Namun tidak tertutup kemungkinan terjadi pada rentang usia 8-16 tahun. Menstruasi merupakan pertanda masa reproduktif pada kehidupan seorang perempuan, yang dimulai dari menarke sampai terjadinya menopause.

Awal siklus menstruasi dihitung sejak terjadinya perdarahan pada hari ke-1 dan berakhir tepat sebelum siklus menstruasi berikutnya. Umumnya, siklus menstruasi yang terjadi berkisar antara 21-40 hari. Hanya 10-15% wanita yang memiliki siklus 28 hari. Jarak antara siklus yang paling panjang biasanya terjadi sesaat setelah menarke dan sesaat sebelum menopause.

Bagi remaja putri, mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur pada masa-masa awal adalah hal yang normal. Mungkin saja remaja putri mengalami jarak antar 2 siklus berlangsung selama 2 bulan atau dalam 1 bulan terjadi 2 siklus. Namun jangan khawatir, setelah beberapa lama siklus menstruasi akan menjadi lebih

### **2.3.5 Menstruasi Yang Tidak Teratur**

Remaja putri kadang mengalami menstruasi yang tidak teratur. Menstruasi yang tidak teratur ini dapat disebabkan oleh perubahan kadar hormon akibat stres atau sedang dalam keadaan emosi. Di samping itu, perubahan drastis dalam porsi olahraga atau perubahan berat badan yang drastis juga dapat menyebabkan menstruasi yang tidak teratur.

## **2.4 Konsep Dasar Dismenorea**

### **2.4.1 Pengertian Disminorhoe**

Nyeri haid yang merupakan suatu gejala dan bukan suatu penyakit. Istilah dismenorea biasa dipakai untuk nyeri haid yang cukup berat dimana penderita mengobati sendiri dengan analgesik atau sampai memeriksakan diri ke dokter

Nyeri haid atau disminorhoe merupakan suatu gejala dan suatu penyakit. Nyeri haid ini timbul akibat kontraksi dimestrik miometrium yang menampilkan satu atau gejala mulai dari nyeri yang ringan sampai berat pada perut bagian bawah, bokong nyeri spasmodik pada sisi medial paha (Andon H, dkk:2008).

Menurut Manuaba(1998:402) dikenal 2 bentuk disminorhoe, yaitu :

a. Dismenorea primer

Tidak terdapat kelainan organ dimana rahim batas normal

b. Disminorea sekunder

Merupakan Disminorea yang terdapat kelainan organik seperti mioma, polip indometrial dan endometriosis

### **2.4.2 Gejala klinik**

Dismenorea ini dimulai ketika atau tepat sebelum awitan perdarahan, sepanjang hari pertama dan jarang setelahnya. Puncak nyeri dicapai dalam 24 jam pra haid, berulang ketika awitan perdarahan. Untuk kemudian berlangsung 8-12 jam mesti terdapat keragaman individual. Nyeri ringan dapat mengawali aliran haid, tetapi nyeri yang paling berat mulai menjelang aliran haid dan biasanya berakhir hanya 12-24 jam kemudian. Umumnya menghebat pada hari pertama dan kedua pada siklus haid. nyeri itu sendiri awalnya merupakan nyeri digaris tengah abdomen bawah tepat diatas simpisis pubis, bersifat intermitan, spasmodic tajam,

bergelombang dan beratnya mengikuti kontraksi uterus, menyebar ke punggung bawah dan lumbasakral.

Tabel 2.1 : perbandingan klinik dismenorea primer kongestif dan spasmodik.

<b>Dismenorea kongestif</b>	<b>Dismenorea spasmodik</b>
1. Mudah tersinggung	sakit mendadak ,hipotensi, mirip shock, pucat, gelisah, mual, dan diare
2. Tegang dan bingung	2.lemas
3. Rasa letih	3.pening kalau berdiri
4. Nyeri punggung, kepala, payudara	Nyeri reknus : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nyeri tajam abdomen</li> <li>• Spesme pelvis</li> <li>• Nyeri punggung pelvic</li> </ul>
5. Nyeri tumpul abdomen	
6. Kembung	
7. Berat badan bertambah	

Sumber : Jacoeb dalam Alibazied 1993

Tabel 2.2 : Perbandingan gejala dismenorea primer dan sekunder

<b>Dismenorea primer</b>	<b>Dismenorea sekunder</b>
Usia lebih muda	Usia lebih tua
Timbul segera setelah terjadinya siklus haid yang tidak teratur	Cenderung mulai dari setelah 2 tahun siklus haid teratur
Sering pada nulipara	Tidak berhubungan dengan paritas
Nyeri sering terjadi sebagai kejang spesifik	Tidak berhubungan dengan paritas nyeri sering terasa terus-menerus dan tumpul
Nyeri timbul mendahului haid dan meningkat pada hari pertama dan kedua haid.	Nyeri mulai pada saat haid dan meningkat bersamaan dengan keluarnya darah
Tidak dijumpai keadaan patologik selvik	Hubungan dengan kelainan pelvic
Hanya terjadi pada siklus haid yang ovulatorik	Tidak berhubungan dengan adanya ovulasi
Sering memerlukan respon pada pengobatan medika mentosa	Seringkali memerlukan tindakan operatif
Pemeriksaan pelvic normal	Terdapat kelainan pelvic
Sering terjadi nausea, vomitus, dan kelelahan dari nyeri kepala	

Sumber : Jacob dalam Alibazied 1993

Dari uraian diatas, dijelaskan bahwa tanda dan gejala dimenorea lebih dari satu dan setiap wanita merasakan tanda dan gejala yang berbeda. Jadi semua tanda dan gejala di atas muncul pada satu wanita.

### **2.4.3 Etiologi dan Patofisiologi**

#### **1. Dismenorea Primer**

Adalah nyeri haid yang dijumpai tanpa kelainan pada alat- alat genitas yang nyata. Dismenorea primer terjadi pada beberapa waktu setelah menarache biasanya setelah 12 bulan atau lebih, oleh karena siklus haid oleh bulan -bulan pertama setelah menarache umumnya berjenis anovulatoar yang tidak disertai dengan rasa nyeri. Rasa nyeri timbul tidak lama sebelumnya atau timbul bersama-sama dalam permulaan haid dan berlangsung untuk beberapa jam, walupaun pada beberapa kasus dapat berlangsung beberapa hari. Sifat rasa nyeri adalah kejang berjangkit-jangkit, biasanya terbatas pada perut bawah, tetapi dapat menyabar ke daerah pinggang dan paha. Penyebab disiminorea primer, antara lain : factor kejiwaan, factor konstitusi, factor konstruksi kanalis servikalis, factor endokrin, factor alergi (Hanif W: 2005).

#### **2. Disiminorea sekunder**

Disiminorea sekunder lebih sering ditemukan pada usia tua, dan setelah 2 tahun mengalami siklus haid terataur. Nyeri dimulai saat haid dan meningkat bersamaan dengan keluaranya darah haid. Sering ditemukan kelainan ginekologik atau organik seperti endometritis dan ademiosis uterus miomatus. Pengobatan sering kali memerlukan tindakan operatif (Andon H,dkk : 2008).



#### 2.4.4 Derajat Nyeri Dismenorea

Setiap orang memberikan reaksi yang berbeda terhadap nyeri. Tersedia banyak patokan untuk menilai tingkat nyeri haid secara lebih obyektif, tetapi skala sensasi dan ukuran tingkat nyeri adalah cukup besar.

Andrch dan Melson mebagi tingkatan nyeri disminorea dalam 4 derajat :

Tabel 2.3 tingkatan dismenorea dan perubahannya :

Derajat	Perubahan
0	Tanpa rasa nyeri, aktivitas sehari-hari tidak terpengaruhi
1	Nyeri ringan, jarang memerlukan analgetik, aktifitas sehari- hari jarang terpenuhi.
2	Nyeri sdeang, memerlukan analgetik, aktivitas sehari-hari terganggu tetapi jarang absen sekolah atau pekerjaan
3	Nyeri berat, nyeri tidak layak bekurang dengan analgetik tidak dapat melakukan kegiatan sehari-hari, timbul keluhan vegetativ, misalnya nyeri kepala, keelahn, mual, muntah dan diare.

#### 2.4.5 Penanganan nyeri dismenorea

Perlu di jelaskan pada remaja putri bahwa dismenorea adalah gangguan yang tidak berbahaya untuk kesehatan. Hendaknya diadakan penjelasan dan diskusi mengenai cara hidup, pekerjaan, kegiatan, dan lingkungan penderita kemungkinan salah informasi mengenai haid (Hanif W : 2005).

##### 1. Pijatan

Melakukan pemijatan pada dantian, titik pusat tubuh, tempat energi vital disimpan dan dari situ disebarkan. Titik ini mampu memperbaiki keseimbangan dan keselarasan bagi wanita. Melakukan pemijatan lembut dengan jari-jari sisi tulang dada. Di daerah ini di temukan titik – titik yang

dapat melepaskan ketegangan di dada bagian atas dan jalinan saraf di uluhati atau solar plexus.

## 2. Olahraga

Rileks dapat menempatkan tubuh pada posisi yang sebaliknya. Otot tidak tegang dan tidak memerlukan sedemikian oksigen dan gula, jantung berdenyut lebih lambat, tekanan darah memnurun, nafas lebih muda, hati akan mengurangi pelepasan gula natrium dan kalium dalam tubuh kembali seimbang dan keringat berhenti bercucuran. Dalam kondisi rileks tubuh juga menghentikan hormone adrenalin dan semua hormone yang diperlukan saat kita sress. Karena hormone seks estrogen dan progesterone serta hormone stress adrenalin diproduksi dari blok bangunan kimiawi yang sama, ketika kita mengurangi stresss kita juga telah mengurangi produksi kedua hormon seks tersebut. Jadi dapat kita lihat perlunya rileksasi untuk memberikan kesempatan bagi tubuh untk memproduksi yang penting untk mendapatkan haid yang bebas dari nyeri (Doni : 2008).

## 3. Diet sehat

Diet yang sehat serta makan-makanan seimbang yang meliputi zat-zat gizi esensial dan makanan yang memperkuat system reproduksi wanita.

## 4. Obat-obatan

Minum- minuman herbal seperi jamu kunyit botolan yang mngandung anti histamine untuk menurunkan nyeri.

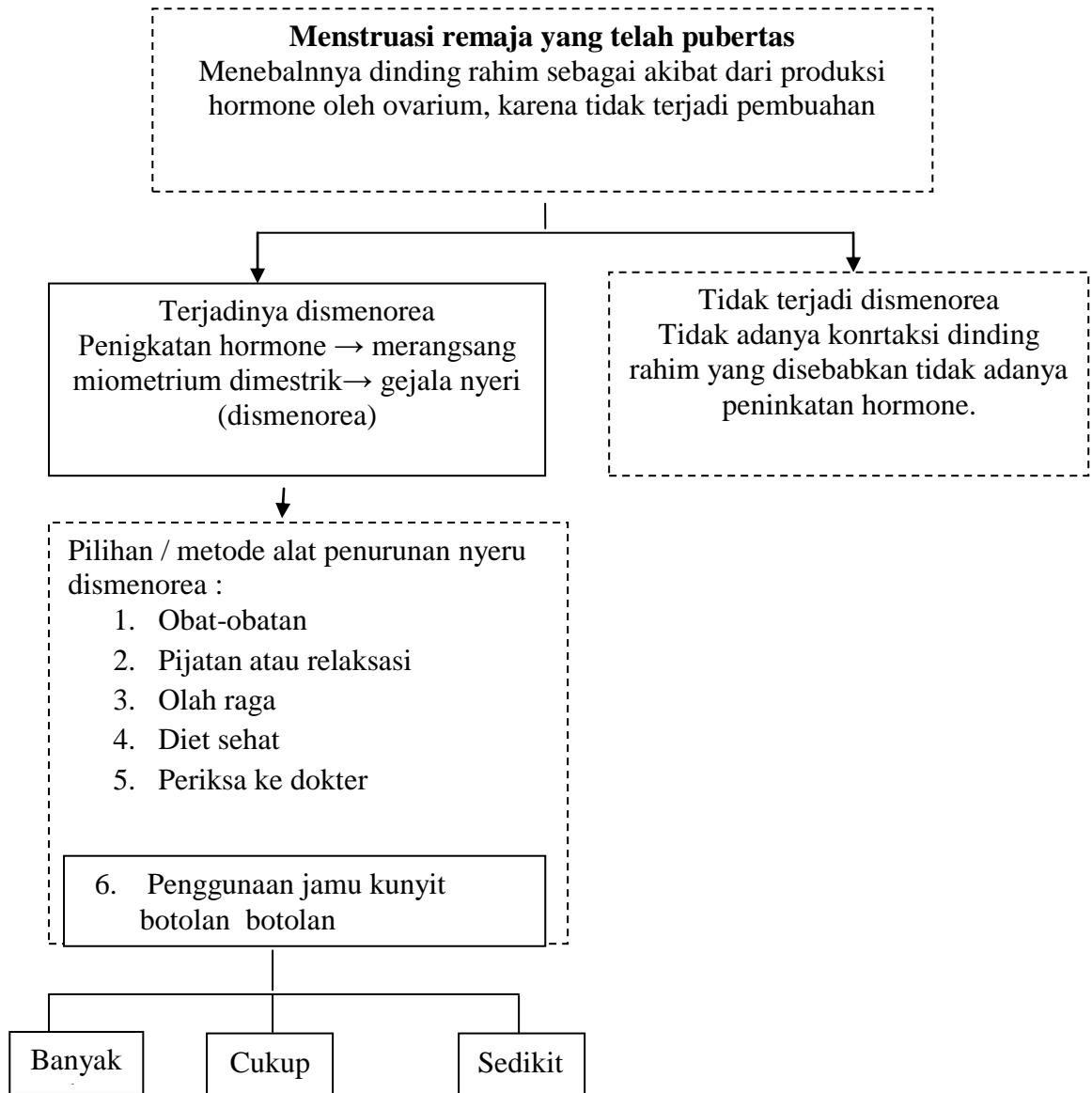
## **2.5 Hubungan penggunaan jamu kunyit botolan saat menstruasi dengan terjadinya dismenorea**

Menurut Orang tua group yang memproduksi jamu kunyit botolan merupakan minuman tradisional Indonesia dengan ramuan warisan nenek moyang, yang berkhasiat untuk melancarkan haid, mengatasi keluhan-keluhan nyeri haid, mual muntah, dan lain-lain mencegah keputihan dan bauh badan, serta meningkatkan ketahanan tubuh agar tetap sehat dan aktif dimasa haid.


Banyaknya remaja yang mengalami adanya PMS (**Pre-menstruation Syndrom**) dan kurangnya pengetahuan tentang penanganan masalah-masalah yang timbul pada masa menstruasi yang menjadi alasan remaja mengonsumsi jamu kunyit b

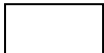
## 2.6 Kerangka Konsep

### 2.6.1 Kerangka Konseptual



Keterangan :

 : Tidak diteliti.

 : Diteliti.

Gambar 2.1 Kerangka konseptual Hubungan penggunaan jamu kunyit botolan saat menstruasi dengan terjadinya dismenorea.

## **2.7 Keterangan Kerangka Konsep**

Fisiologi menstruasi yaitu menebalnya dinding rahim sebagai akibat dari produksi hormone oleh ovarium. maka ketika ada sel telur matang akan mempunyai potensi dibuahi oleh sperma jika sebaliknya akan terjadi menstruasi. Pada siklus menstruasi normalnya hormone estrogen dan progesteron mengalami fase kontraksi sehingga menyebabkan vasodilatasi yang menunjukkan terjadinya perdarahan 50-60 cc tanpa bekuan darah dan miometrium dimestrik. Ketidak teraturan dan terjadinya dismenorea disebabkan peningkatan hormone yang menyebabkan rangsangan miometrium dimestrik sehingga menimbulkan nyeri lebih khususnya pada digaris tengah abdomen bawah tepat diatas simpisis pubis, bersifat intermitan, spasmodic tajam, bergelombang dan beratnya mengikuti kontraksi uterus, menyebar ke punggung bawah dan lumbasakral. Tindakan penggunaan jamu kunyit adalah salah satu pilihan atau metode yang digunakan remaja untuk menurunkan nyeri tersebut. Dan banyak sedikitnya minuman jamu botolan yang di konsumsi dapat dijadikan parameter.

## **2.8 Hipotesis**

Hipotesis adalah jawaban yang sementara dari rumusan masalah atau pertanyaan peneliti (Nursalam, 2003).

Hipotesis dari peneliti adalah :

Ada hubungan penggunaan jamu kunyit botolan saat periode menstruasi dengan terjadinya dismenorea pada remaja.