

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Pustaka

1. *Mittelschmerz*

a. Pengertian *Mittelschmerz*

Menurut Najmi (2011), *mittelschmerz* adalah keluhan yang sering dialami perempuan pada bagian bawah perut, sedangkan menurut Proverawati, dkk (2012), *mittelschmerz* adalah kekakuan atau kejang di bagian bawah perut yang terjadi pada waktu menjelang atau selama menstruasi, yang memaksa wanita untuk beristirahat atau berakibat pada menurunnya kinerja dan berkurangnya aktifitas sehari-hari). *Dismenorea* adalah rasa nyeri saat menstruasi yang mengganggu kehidupan sehari-hari wanita (Manuaba, 2009).

Jadi dapat disimpulkan bahwa *mittelschmerz* adalah menstruasi yang disertai dengan rasa nyeri (kram) pada daerah sekitar perut dan terjadi pada hari pertama, dan merupakan masalah ginekologis yang umum terjadi pada wanita.

b. Klasifikasi *Mittelschmerz*

Mittelschmerz diklasifikasikan menjadi dua :

1) *Mittelschmerz* primer (Fungsional)

Mittelschmerz primer adalah nyeri menstruasi yang dirasakan tanpa adanya kelainan pada alat reproduksi (Laila, 2011).

Mittelschmerz primer adalah nyeri menstruasi tanpa kelainan organ reproduksi “tanpa kelainan ginekologik” (Proverawati, dkk, 2012).

2) *Mittelschmerz* sekunder (Patologis)

Mittelschmerz skunder biasanya terjadi jika terdapat penyakit atau kelainan pada alat reproduksi. Kondisi ini ditemukan pada wanita berusia 30-45 tahun (Laila, 2011). *Mittelschmerz* sekunder adalah nyeri menstuasi yang terjadi karena kelainan ginekologik, misalnya: endometriosis, fibroids, adenomyosis (Proverawati, dkk, 2012).

c. Tanda dan Gejala Mittelschmerza

Menurut Maulana (2009), gejala dan tanda dari mittelschmerz adalah nyeri pada bagian bawah yang bisa menjalar ke punggung bagian bawah dan tungkai. Nyeri dirasakan sebagai kram yang hilang timbul atau sebagai nyeri tumpul yang terus menerus ada. Biasanya nyeri mulai timbul sesaat sebelum atau selama menstruasi, serta mencapai puncaknya dalam 24 jam dan setelah 2 hari akan menghilang.

Mittelschmerz juga sering disertai oleh sakit kepala, mual, sembelit, diare dan sering berkemih. Kadang terjadi sampai muntah. *Mittelschmerz* primer muncul berupa serangan ringan, kram pada bagian tengah, bersifat spasmodik yang dapat menyebar ke punggung atau paha bagian dalam. Umumnya ketidaknyamanan muncul 1-2 hari sebelum haid. Namun nyeri paling hebat muncul pada hari pertama haid. *Mittelschmerz* kerap disertai efek seperti muntah, diare, sakit kepala, nyeri kaki, dan sinkop (Morgan & Hamilton, 2009).

d. Faktor Risiko *Mittelschmerz*

Beberapa karakteristik ditemukan dapat meningkatkan terjadinya *mittelschmerz*. Faktor risiko munculnya *mittelschmerz* antara lain.

1) Waktu *Menarche*

Menarche adalah menstruasi pertama kali yang dialami perempuan yang merupakan tanda awal dimulainya kehidupan baru sebagai remaja dalam masa pubertas yang biasanya terjadi pada rentang usia 10-16 tahun. Usia *menarche* dari tahun ke tahun mengalami perubahan. Usia saat seorang anak perempuan mulai mendapat menstruasi pertama sangat bervariasi. Terdapat kecenderungan bahwa saat ini anak mendapat menstruasi yang pertama kali pada usia yang lebih muda. Ada yang berusia 12 tahun sudah mendapat menstruasi bahkan ada pula yang berusia 8 tahun tapi sudah mendapatkan menstruasi.

Menarche pada usia lebih awal menyebabkan alat-alat reproduksi belum berfungsi secara optimal dan belum siap mengalami perubahan-perubahan sehingga timbul rasa nyeri ketika menstruasi (Novia, 2008). Perubahan-perubahan tersebut dapat memicu timbulnya kecemasan, namun tingkat kecemasan yang timbul pada remaja putri yang mengalami *menarche* berbeda-beda setiap individu tergantung dari informasi yang diperoleh dan kemampuan adaptasi yang berbeda (Christina, 2014).

2) Lama Menstruasi Lebih dari Normal (*Hipermenorea*)

Hipermenorea adalah perdarahan yang lebih lama dan lebih banyak (lebih dari 8 hari) dapat dikatakan *hipermenorea*. Lama

menstruasi lebih dari normal akan menyebabkan kontraksi uterus yang lebih sering dan semakin banyak *prostaglandin* yang dikeluarkan. Produksi prostaglandin yang berlebihan inilah yang akan menimbulkan rasa nyeri sedangkan kontraksi uterus yang terus-menerus menyebabkan suplai darah ke uterus terhenti dan terjadilah *mittelschmerz* (Prawirohardjo, 2011).

3) Siklus Menstruasi Panjang

Panjang siklus menstruasi adalah jarak antara tanggal mulainya menstruasi yang lalu dan mulainya menstruasi yang berikutnya. Panjang siklus menstruasi yang normal atau dianggap sebagai siklus menstruasi yang klasik adalah 28 hari tetapi variasinya cukup banyak. Ada yang panjang siklus menstruasinya antara 25-32 hari dan ada pula antara 18-42 hari. Semakin panjang siklus menstruasi semakin banyak prostaglandin yang akan dikeluarkan maka akan menimbulkan rasa nyeri (Prawirohardjo, 2011).

4) Merokok (*smoking*)

Nikotin menyebabkan timbulnya gangguan menstruasi pada perempuan yang merokok. Zat yang menyebabkan seseorang ketagihan merokok ini, ternyata mempengaruhi metabolisme estrogen. Sebagai hormon yang salah satu fungsinya adalah mengatur siklus menstruasi, kadar estrogen dalam tubuh harus cukup. Gangguan pada metabolismenya akan menyebabkan menstruasi tidak teratur. Bahkan dilaporkan bahwa perempuan yang merokok akan mengalami nyeri perut yang lebih berat pada saat menstruasi (Andari, 2014).

5) Kebiasaan Olahraga

Pada hasil penelitian Ramadani (2014) didapatkan siswi dengan olahraga baik yang tidak *Mittelschmerz* lebih banyak yaitu sejumlah 42 siswi (38,5%). Peneliti melihat bahwa hal ini disebabkan karena siswi yang membiasakan olahraga dan aktivitas fisik secara teratur dapat meringankan rasa tidak nyaman termasuk *Mittelschmerz* karena dapat membantu relaksasi saat fase menstruasi.

e. Faktor-faktor Penyebab *Mittelschmerz*

Menurut Laila (2011) bahwa faktor-faktor penyebab *mittelschmerz* antara lain:

1) Faktor kejiwaan

Pada remaja yang secara emosional tidak stabil (seperti mudah marah dan cepat tersinggung), apalagi bila remaja itu tidak mempunyai pengetahuan tentang proses menstruasi. Menurut Sarwono (2006), pada gadis-gadis yang secara emosional tidak stabil, apalagi jika mereka tidak mendapat penerangan yang baik tentang proses haid, mudah timbul *mittelschmerz*.

2) Faktor Endokrin atau Hormon

Faktor ini dikarenakan endometrium memproduksi hormone prostaglandin yang menyebabkan pergerakan otot-otot polos. Faktor ini mempunyai hubungan dengan tonus dan kontraksi otot usus.

3) Faktor Alergi

Faktor alergi ini merupakan teori yang dikemukakan setelah dilakukan penelitian tentang adanya hubungan antara *mittelschmerz* dan migran atau asma. Menurut Sarwono (2009), bahwa teori ini dikemukakan setelah memperhatikan adanya asosiasi antara *mittelschmerz* dengan urtikaria, migraine atau asma bronkhiale bahwa sebab alergi ialah toksin haid.

4) Faktor Konstitusi

Faktor ini erat hubungannya dengan faktor kejiwaan yang dapat pula menurunkan ketahanan tubuh terhadap nyeri. Faktor-faktor seperti anemia, penyakit menahun dan sebagainya dapat mempengaruhi timbulnya *mittelschmerz*.

f. Penanganan *Mittelschmerz*

Mittelschmerz bukanlah gangguan tidak berbahaya untuk kesehatan, sehingga penderita hanya perlu diberikan nasihat mengenai makanan sehat, istirahat cukup, dan olahraga teratur. Kadang-kadang juga perlu priokoterapi (Prawirohardjo, 2012). Namun demikian, penanganan *mittelschmerz* dapat dilakukan dengan dua cara yaitu dengan terapi farmakologi dan terapi non farmakologi.

1) Terapi Non Farmakologi

Menurut Laila (2011) dan Proverawati (2012) penanganan *mittelschmerz* dapat dilakukan terapi non farmakologi, hal ini dapat

dilakukan dengan:

a) Mengompres hangat

Suhu panas merupakan ramuan tradisional turun temurun yang patut dicoba. Gunakan *heating pad*, kompres handuk, botol berisi air panas. Suhu panas diketahui bisa meminimalkan ketegangan otot. Setelah otot rileks rasa nyeripun akan berangsur menghilang.

b) Minum minuman hangat

Minum minuman hangat juga berkhasiat untuk mengurangi rasa sakit pada saat menstruasi. Sebab, minuman hangat dapat memberikan sensasi menghangatkan tubuh.

c) Minum air putih

Minum air putih hingga minimal 8 gelas setiap hari dapat mengurangi rasa nyeri saat menstruasi.

d) Mandi dengan air hangat

Selain menyenangkan, mandi air hangat juga dapat cukup ampuh untuk menghilangkan rasa sakit saat menstruasi. Rasa hangat yang disalurkan ke dalam tubuh saat mandi berkhasiat meredakan rasa nyeri yang muncul.

e) Istirahat yang cukup

Cara ini merupakan salah satu resep kuno yang juga mampu menghilangkan berbagai macam penyakit, tak terkecuali saat menstruasi datang, istirahat untuk meredakan rasa sakit dapat dilakukan dengan banyak cara, misalnya duduk, tiduran, bersantai.

f) Tidur dengan baik

Tidur dengan baik pada malam hari merupakan hal yang sangat membantu dalam mengurangi sakit saat menstruasi. Tidur yang baik adalah tidur yang dilakukan dengan niat untuk melepaskan penat dan mengistirahatkan diri.

g) Berolahraga secara teratur

Berapa perempuan mencapai kondisi yang lebih ringan melalui olahraga. Dengan olahraga, hasil yang didapatkan tidak hanya mengurangi stres yang biasa timbul menstruasi.

h) Aroma terapi

Aroma terapi dapat digunakan untuk menghilangkan rasa sakit saat menstruasi. Sebab, aroma terapi mampu memberikan sensasi yang menenangkan diri dan otak, serta stres yang dirasakan.

i) Melakukan pijatan

Pijatan dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri yang dirasa. Pijatan yang dilakukan secara ringan dan melingkar dengan telunjuk pada perut bagian bawah akan membantu mengurangi nyeri haid.

j) Mendengarkan musik

Bagi yang mempunyai hobi mendengarkan musik, tidak ada salahnya mencoba meringankan rasa sakit saat menstruasi dengan mendengarkan lagu kesukaan.

k) Membaca buku

Dengan membaca buku pikiran akan berfokus pada isi buku dan melupakan nyeri haid yang tengah dialami. Untuk membuatnya lebih bekerja dengan baik, pilihlah bacaan yang disukai.

l) Menghindari makanan dan minuman yang mengandung kafein, alkohol, dan nikotin

Rasa nyeri haid muncul karena kafein yang terkandung dalam kopi, kola, teh, dan coklat akan menstimulus saraf untuk tetap terjaga selama 8 jam, sehingga membuat kantuk menjadi hilang.

m) Mengurangi mengkonsumsi daging

Mengurangi mengkonsumsi daging juga dapat mengurangi nyeri yang timbul saat menstruasi. Sebab, lemak yang terkandung pada daging dapat memicu keluarnya hormon estrogen meningkat.

n) Posisi menungging

Melakukan posisi menungging juga patut untuk dicoba untuk mengatasi sakit saat menstruasi. Posisi ini membuat rahim tergantung ke bawah, sehingga bisa membuat relaksasi otot saat berkontraksi.

o) Menekuk lutut dan meringkuk

Posisi badan menekuk dengan membuat kaki menekuk ke arah dada. Cara ini dapat meringankan sakit saat menstruasi melanda.

p) Berbaring di tempat tidur dengan posisi kaki lebih tinggi dengan berbaring di tempat tidur pada posisi kaki lebih tinggi, akan

membuat sirkulasi darah mengalir dengan lancar. Cara ini juga dapat mengurangi nyeri yang timbul dan membuat kontraksi otot lebih rileks.

q) Melakukan relaksasi

Untuk mengatasi nyeri dan sakit saat menstruasi, dapat pula dilakukan dengan metode alami yakni relaksasi. Caranya adalah menenangkan pikiran ambil nafas dalam-dalam. tahan selama lima detik, lalu hembuskan secara perlahan-lahan hingga habis.

r) Melakukan hipnoterapi

Dengan hipnoterapi, sebagian besar masalah menstruasi dapat disembuhkan atau paling tidak berkurang. Karena pada dasarnya hipnotis merupakan teknik komunikasi langsung dengan pikiran alam bawah sadar.

s) Melakukan Yoga

Yoga sebagai salah satu tradisi India kuno telah lama dikenal mampu memberikan efek yang baik bagi kesehatan, terutama *asana* (olah poster) yoga yang identik dengan pengaktifan seluruh bagian tubuh.

t) Melakukan terapi Akupuntur

Akupuntur juga dapat dicoba untuk meringankan sakit saat menstruasi. Tujuan dari pengobatan penyakit *mittelschmerz* dengan teknik akupuntur adalah untuk menyeimbangkan hormon.

u) Melakukan pijat Refleksi

Pijat refleksi sebenarnya bisa dilakukan oleh siapa saja, termasuk kaum perempuan. Selain itu pijat refleksi juga dapat dilakukan untuk menyembuhkan penyakit yang diderita.

v) Melakukan senam anti nyeri haid

Senam antinyeri haid merupakan senam untuk membebaskan rasa nyeri saat haid. Gerakan ini sangat sederhana terdiri atas gerakan pelepasan dan peragangan otot.

2) Terapi Farmakologi

a) Analgetik

Obat analgetik yang sering digunakan adalah preparat kombinasi aspirin, fenasetin, dan kafein. Obat analgetik adalah obat penghilang nyeri yang banyak digunakan untuk mengatasi sakit kepala, demam, dan nyeri ringan. Obat-obat ini mudah diperoleh tanpa resep. Dengan banyaknya macam obat analgetik yang tersedia di pasaran, harus dipilih obat yang optimal untuk keadaan tertentu. Sebelum memilih obat penghilang nyeri yang tepat, sebaiknya diketahui dulu apa yang disebut nyeri dan macam nyeri yang dapat disembuhkan dengan analgetika (Deglin, *et al*, 2008).

Ada tiga kelas analgetik tanpa resep yang saat ini tersedia di pasaran, yaitu: golongan parasetamol, golongan salisilat meliputi dan golongan turunan asam propionat. Karena memiliki sifat

farmakologis yang mirip, golongan salisilat dan turunan asam propionat digolongkan sebagai obat *anti inflamasi nonsteroid* (AINS). Obat-obat ini tersedia dalam berbagai merek, termasuk sebagai obat generik, dan sering dikombinasikan dengan obat atau bahan tambahan seperti kafein. Obat-obat AINS memiliki sifat analgetika, antipiretika, dan antiinflamasi (Deglin, *et al*, 2008).

b) Terapi Hormonal

Untuk meredakan rasa nyeri saat menstruasi terapi hormonal bisa menjadi salah satu solusi. Tujuan dari terapi hormonal adalah menekan ovulasi bersifat sementara saja, hanya untuk membuktikan apakah nyeri yang timbul benar-benar karena *mittelschmerz* primer. Terapi hormonal dilakukan dengan memberikan salah satu jenis pil kombinasi kontrasepsi. Tetapi sebelum terapi ini dilakukan, ada baiknya untuk berkonsultasi terlebih dahulu kepada dokter atau bidan (Laila, 2011).

c) Terapi Obat Nonsteroid Anti-Prostaglandin

Terapi dengan memberikan obat nonsteroid anti-prostaglandin dapat dikatakan berperan penting dalam penyembuhan dismonorea primer. Obat yang sering dipakai adalah indometasin, ibuprofen dan naproksen. Sebaiknya pengobatan ini diberikan sampai 3 hari sebelum menstruasi datang dan pada hari pertama menstruasi (Laila, 2009).

Penanganan *mittelschmerz* jenis primer dan sekunder dapat dijelaskan sebagai berikut:

1) Penanganan Primer

a) Penerangan dan nasihat

Perlu dijelaskan pada penderita bahwa *mittelschmerz* adalah gangguan yang tidak berbahaya untuk kesehatan. Memberikan nasihat mengenai makanan sehat, istirahat yang cukup, dan olahraga.

b) Pemberian obat analgesik

Obat analgesik yang sering diberikan adalah preparat kombinasi aspirin, fenasetin, dan kafein.

c) Terapi hormonal

Bertujuan untuk menekan ovulasi dengan pemberian salah satu jenis pil kombinasi kontrasepsi. Tindakan ini bersifat sementara untuk membuktikan bahwa gangguan benar-benar *mittelschmerz* primer dan membebaskan penderita melakukan pekerjaan penting pada waktu haid tanpa gangguan.

d) Terapi dengan obat nonsteroid antiprostaglandin

Termasuk dalam obat ini adalah ibuprofen 400 sampai 800 mg PO 3x/hari, naproksen 500 mg PO 2x/hari dan asam mefenamat 250 mg PO 3x/hari. Kurang lebih 70% penderita dapat disembuhkan atau mengalami banyak perbaikan. Pengobatan diberikan 1 sampai 3 hari sebelum haid, kemudian dilanjutkan selama berlangsungnya haid yang disertai nyeri (Sukarni dan Margareth, 2013).

2) Penanganan Sekunder

a) Pemeriksaan fisik

Misal adanya pembesaran uterus yang asimetris atau tidak teratur menandakan suatu myoma atau tumor lainnya. Pada beberapa nyeri pelvis, pemeriksaan laparoskopi pada organ pelvis tetap dibutuhkan untuk melengkapi proses diagnosa.

b) Pemeriksaan laboratorium dan ultrasonografi

Hitung jenis darah untuk mengevaluasi akibat adanya perdarahan yang terus-menerus. Laju endap darah untuk mengidentifikasi adanya proses inflamasi. Tes ultrasonografi pada pelvis memberikan gambaran adanya myoma atau tumor lainnya dan lokasi pemakaian IUD.

c) Manajemen Terapi

Terapi ini dapat berupa penghentian penggunaan terapi menggunakan anti estrogen pada kasus endometriosis, dapat pula terapi dengan pemindaian polip sampai dengan hysterectomy (Sukarni dan Margareth, 2013).

3) Penanganan lainnya

a) Konsumsi Vitamin E

Merupakan antioksidan alami yang membantu mengatasi peradangan. Asupan vitamin E membantu menstabilkan aliran menstruasi. Dosisnya diminum 2 kali sehari sebelum dan 3 hari setelah menstruasi, banyak terkandung di dalam kacang almond,

gandum dan biji bunga matahari.

b) Vitamin B 1/Tiamin

Dapat mengurangi rasa nyeri, terkandung dalam gandum, susu kedelai (Shadine, 2012)

c) Yoga

Melakukan yoga pada saat menstruasi diyakini bisa mengurangi cairan yang menumpuk di pinggang yang menyebabkan mittelschmerz, memperbaiki sirkulasi darah dan mengatasi nyeri (Olivia, 2013)

d) Kompres dengan botol kaca berisi air panas (hangat) pada bagian yang terasa kram

e) Tarik nafas dalam-dalam secara perlahan untuk relaksasi

f) Mandi air hangat boleh juga menggunakan aromaterapi

g) Minum minuman hangat yang mengandung kalsium tinggi (Deasylawati, 2010)

h) Perbanyak asupan cairan untuk menghindari dehidrasi

i) Membuat ramuan jahe, caranya rebus beberapa potong jahe yang dimemarkan, dan minurn air jahe selagi hangat

j) Makan makanan kaya serat seperti sayuran dan jus buah

k) Melakukan peregangan/olahraga ringan di pagi hari dapat melancarkan peredaran darah

l) Istirahat yang cukup dan hindari stress (Sukarni dan Margareth, 2013).

2. Remaja

a. Pengertian Remaja

Remaja atau *adolescence* berasal dari bahasa latin *adolescere* yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa. Istilah *adolescence* yang berasal dari bahasa Inggris (Proveranti, 2009). Remaja adalah individu yang belum mencapai usia 21 tahun dan belum menikah. Menurut WHO disebut remaja apabila anak telah mencapai usia 10-18 tahun.

b. Penggolongan Remaja

Menurut Widyastuti, (2009) masa remaja dibagi menjadi tiga tahap yaitu:

- 1) Masa remaja awal (10-12 tahun)
 - a) Cenderung tampak dan mernang dekat dengan Leman sebaya
 - b) Tampak dan rnerasa ingin lebih bebas
 - c) Cenderung lebih banyak memperhatikan keadaan tubuhnya dan mulai berfikir yang khayal (abstrak)
- 2) Masa remaja tengah (13-15 tahun)
 - a) Tampak dan merasa ingin mencari identitas diri.
 - b) Ada keinginan untuk berkencan atau ketertarikan pada lawan jenis.
 - c) Tumbuh perasaan cinta yang mendalam.
 - d) Kemampuan untuk berfikir abstrak (berkhayal) semakin berkembang.
 - e) Berkhayal mengenai hal-hal yang berkaitan dengan seksual.
- 3) Masa remaja akhir (16-19 tahun)

- a) Merupakan pengaruh kebebasan diri.
- b) Dalam mencari teman sebaya lebih selektif.
- c) Memiliki gambaran, keadaan, peran terhadap dirinya.
- d) Dapat mewujudkan perasaan cinta.
- e) Memiliki kemampuan berfikir yang khayal atau abstrak.

c. Tugas perkembangan remaja

Menurut Sarwono (2011) pada usia remaja tugas-tugas perkembangan yang harus dipenuhi adalah sebagai berikut:

- 1) Mencapai hubungan yang baik dan lebih akrab dengan teman sebaya baik sesama jenis maupun lawan jenis.
- 2) Mencapai peran sosial maskulin dan feminin.
- 3) Menerima keadaan fisik dan dapat mempergunakannya secara efektif.
- 4) Mencapai kemandirian secara emosional dari orangtua dan orang dewasa lainnya.
- 5) Mencapai kepastian untuk mandiri secara ekonomi
- 6) Memilih pekerjaan dan mempersiapkan diri untuk bekerja
- 7) Mempersiapkan diri untuk memasuki perkawinan dan kehidupan keluarga
- 8) Mengembangkan kemampuan dan konsep-konsep intelektual untuk tercapainya kompetensi sebagai warga negara
- 9) Menginginkan dan mencapai perilaku yang dapat dipertanggungjawabkan secara sosial
- 10) Memperoleh rangkaian sistem nilai dan etika sebagai pedoman perilaku.

d. Ciri-ciri remaja

Menurut Sarwono (2011) masa remaja adalah masa perubahan. Pada masa remaja terjadi perubahan yang sangat cepat baik fisik maupun psikologis. Ada beberapa perubahan yang terjadi selama masa remaja, diantaranya:

- 1) Peningkatan emosional yang terjadi secara cepat pada masa remaja awal yang dikenal dengan sebagai masa storm dan stres. Peningkatan emosi ini merupakan tanda bahwa remaja berada dalam kondisi sosial, peningkatan emosi ini merupakan tanda bahwa remaja berada dalam kondisi baru yang berbeda dengan masa sebelumnya.
- 2) Perubahan yang cepat secara fisik yang juga disertai kematangan seksual. Terkadang perubahan ini membuat remaja merasa tidak yakin akan dirinya dan kemampuan mereka sendiri.
- 3) Perubahan dalam hal yang bagi dirinya dan hubungan dengan orang lain. Selama masa remaja banyak hal-hal yang menarik bagi dirinya bahwa dari masa kanak-kanak digantikan dengan hal yang menarik.
- 4) Perubahan nilai, dimana apa yang mereka anggap penting pada masa kanak-kanak menjadi kurang penting karena sudah mendekati dewasa. Banyak remaja yang bersikap ambivalen dalam menghadapi perubahan yang terjadi. Di satu sisi mereka menginginkan kebebasan, tetapi di sisi lain mereka takut akan tanggung jawab yang menyertai kebebasan tersebut, serta meragukan diri mereka sendiri untuk memikul tanggung jawab tersebut.

3. Konsep Kepribadian

a. Definisi Kepribadian

Kepribadian memiliki banyak arti luas karena pengertian tersebut dipandang dari sudut yang berbeda-beda tergantung pengalaman dan hasil penelitian oleh para ahli (Sunaryo, 2013). Kepribadian menunjuk pada keseluruhan pola pikiran, perasaan dan perilaku yang Bering digunakan oleh seseorang dalam usaha adaptasi yang terus-menerus terhadap hidupnya (Maramis, 2009). Kepribadian merupakan pola khas seseorang dalam berpikir, merasakan dan berperilaku yang relatif stabil dan dapat diperkirakan. Berdasarkan beberapa definisi dapat disimpulkan bahwa kepribadian adalah keseluruhan pola pikir, perasaan, dan perilaku yang relatif stabil yang merupakan reaksi individu dalam berinteraksi dengan orang lain.

b. Pola Kepribadian

Menurut Hurlock (Hidayat, 2009) pola kepribadian merupakan suatu penyatuan struktur yang multidimensi. Terdapat konsep diri (*self concept*) sebagai inti gravitasi kepribadian dan sifat (*traits*) sebagai struktur yang rnengintegrasikan kecendenmngan pola-pola respon.

1) Konsep Diri (*Self Concept*)

Konsep diri memiliki banyak arti, yaitu persepsi, keyakinan, perasaan atau sikap seseorang tentang dirinya; suatu sistem pemaknaan individu dan pandangan orang lain tentang dirinya. Konsep diri memiliki tiga komponen.

- a) Konsep dart fisik yaitu penggambaran seseorang tentang penampilan fisiknya.
- b) Konsep diri psikologis yaitu gambaran mengenai kondisi psikologis dirinya, baik kelebihan maupun kekurangan dirinya.
- c) Berbentuk sikap yaitu sesuatu yang emnyangkut perasaan seseorang tentang dirlitya. sikap terhadap keberadaan dirinya sekarang dan masa depan. sikap tentang kehormatan, dan penghargaan.

2) Sifat (*Traits*)

Fungsi *traits* adalah mengintegrasikan kebiasaan, sikap dan ketrampilan kepada pola-pola berpikir, merasa, dan bertindak. Sifat diartikan sebagai aspek kepribadian yang terkait dengan karakteristik respon atau reaksi seseorang yang relatif konsisten. Sifat merupakan kecenderungan yang dipelajari untuk kekhasan dalam berperilaku, likeableness, dan konsistensi. Perkembangan sifat dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu hereditas dan belajar.

c. Faktor-faktor yang mempengaruhi

Menurut Purwanto (2008) terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi kepribadian antara lain.

1) Faktor Biologis

Faktor biologis merupakan faktor yang berhubungan dengan keadaan jasmani, atau seringkali disebut faktor fisiologis seperti keadaan genetik. pencernaan, pernafasaan, peredaran darah, kelenjar-

kelenjar, saraf, tinggi badan, berat badan, dan sebagainya. Keadaan jasmani setiap orang sejak dilahirkan telah menunjukkan adanya perbedaan-perbedaan. Hal ini dapat dilihat pada setiap bayi yang baru lahir. Ini menunjukkan bahwa sifat-sifat jasmani yang ada pada setiap orang ada yang diperoleh dari keturunan, dan ada pula yang merupakan bawaan anak/orang itu masing-masing. Keadaan fisik tersebut memainkan peranan yang penting pada kepribadian seseorang (membuat gelisah, pemarah, hiperaktif, depresi, tidak curiga, dan sebagainya).

2) Faktor Sosial

Faktor sosial yang dimaksud adalah masyarakat, yakni manusia-manusia lain disekitar individu yang bersangkutan. Tradisi-tradisi, adat istiadat, peraturan-peraturan, bahasa, dan sebagainya yang berlaku di masyarakat juga termasuk dalam faktor sosial. Sejak dilahirkan, anak telah mulai bergaul dengan orang-orang disekitarnya dengan lingkungan yang pertama adalah keluarga. Dalam perkembangan anak peranan keluarga sangat penting dan menentukan bagi pembentukan kepribadian selanjutnya. Keluarga sangat mempengaruhi kepribadian anak, sebab waktu terbanyak anak adalah keluarga dan di dalam keluarga itulah letak dasar kepribadian

3) Faktor Kebudayaan

Perkembangan dan pembentukan kepribadian pada diri masing-masing orang tidak dapat dipisahkan dari kebudayaan masyarakat di

mana seseorang itu dibesarkan. Beberapa aspek kebudayaan yang sangat mempengaruhi perkembangan dan pembentukan kepribadian antara lain:

a) Nilai-Nilai (*Values*)

Di dalam setiap kebudayaan terdapat nilai-nilai hidup yang dijunjung tinggi oleh manusia-manusia yang hidup dalam kebudayaan itu. Untuk dapat diterima sebagai anggota suatu masyarakat, kita harus memiliki kepribadian yang selaras dengan kebudayaan yang berlaku di masyarakat itu. Perempuan Jawa pantang berbicara dan tertawa keras. Sedangkan orang dari suku bangsa Batak seolah-olah selalu berbicara dengan suara lantang.

b) Adat dan Tradisi

Adat dan tradisi yang berlaku di suatu daerah, di samping menentukan nilai-nilai yang harus ditaati oleh anggota-anggotanya, juga menentukan pula cara-cara bertindak dan bertingkah laku yang akan berdampak pada kepribadian seseorang. Cara berpakaian merupakan pencerminan yang paling tepat mengenai kepribadian. Sebagian besar masyarakat di daerah yang masih terikat dengan adat keturunannya (istilah lain dari budaya timur) selalu berpakaian sopan dimana pun mereka berada.

c) Pengetahuan dan Keterampilan

Tinggi rendahnya pengetahuan dan keterampilan seseorang atau suatu masyarakat mencerminkan pula tinggi rendahnya

kebudayaan masyarakat itu. Makin tinggi kebudayaan suatu masyarakat makin berkembang pula sikap hidup dan cara-cara kehidupannya.

d) Bahasa

Selain faktor-faktor kebudayaan yang telah diuraikan di atas, bahasa merupakan salah satu faktor yang turut menentukan ciri-ciri khas dari suatu kebudayaan. Keeratan hubungan bahasa dengan kepribadian manusia yang memiliki bahasa itu. Karena bahasa merupakan alat komunikasi dan alat berpikir yang dapat menunjukkan bagaimana seseorang itu bersikap, bertindak dan bereaksi serta bergaul dengan orang lain. Misalnya orang yang berasal dari suku di luar Jawa akan melihat orang Jawa sebagai individu yang halus baik tuturkata maupun gerakannya.

e) Milik Kebendaan (*Material Possessions*)

Semakin maju kebudayaan suatu masyarakat/bangsa, makin maju dan modern pula alat-alat yang dipergunakan bagi keperluan hidupnya. Hal itu semua sangat mempengaruhi kepribadian manusia yang memiliki kebudayaan itu.

d. Tipe Kepribadian pada Anak

Dalam dunia psikologi, terdapat 4 tipe kepribadian, yang diperkenalkan pertama kali oleh Hippocrates (460-370 SM). Hal ini dipengaruhi oleh anggapan bahwa alam semesta beserta isinya tersusun

dari empat unsur dasar yaitu: kering, basah, dingin, dan panas. Dengan demikian dalam diri seseorang terdapat empat macam sifat yang didukung oleh keadaan konstitusional berupa cairan-cairan yang ada di dalam tubuhnya, yaitu: sifat kering terdapat dalam *chole* (empedu kuning), sifat basah terdapat dalam *melanchole* (empedu hitam), sifat dingin terdapat dalam *phlegma* (lendir), dan sifat panas terdapat dalam *sanguis* (darah). Keempat cairan tersebut terdapat di dalam tubuh dengan proporsi tertentu. Jika proporsi cairan-cairan tersebut di dalam tubuh berada dalam keadaan normal, maka individu akan normal atau sehat, namun apabila keselarasan proporsi tersebut terganggu maka individu akan menyimpang dari keadaan normal atau sakit (Suryabrata, 2007).

Pendapat Hippocrates disempurnakan oleh Galenus (129-200 SM) yang mengatakan bahwa di dalam tubuh manusia terdapat 4 macam cairan tersebut dalam proporsi tertentu. Apabila suatu cairan terdapat di dalam tubuh melebihi proporsi yang seharusnya (dominan) maka akan menimbulkan adanya sifat-sifat kejiwaan yang khas. Sifat-sifat kejiwaan yang khas ada pada seseorang sebagai akibat dari dominannya salah satu cairan tersebut yang oleh Galenus sehingga menggolongkan manusia menjadi empat tipe berdasarkan temperamennya, yaitu Koleris, Melankolis, Phlegmatis, dan Sanguinis (Suryabrata, 2007).

G.W Allport membagi beberapa tipe kepribadian anak menjadi empat karakteristik kepribadian, yaitu tipe kepribadian melankolis, sanguinis, koleris, dan plegmatis (Koswara, 2011). Keanekaragaman yang

dimunculkan dalam setiap pribadi anak menjadi karakteristik dalam mengelola berbagai keadaan seperti emosi yang ditimbulkan.

1) Sanguinis

Anak yang berkepribadian Sanguinis memiliki ciri khas suka berbicara, mudah bergaul, ramah, supel, dan suka bersenang-senang. Mereka jarang mendapatkan dukungan dan kasih sayang orang lain sehingga cenderung suka mencari perhatian. Tipe kepribadian sanguinis suka memotivasi orang lain dan memiliki inisiatif yang besar. Ciri-ciri anak sanguinis yaitu suka berceloteh, supel, ceria, suka terlibat dalam percakapan dan suka menjadi pusat perhatian, emosional dalam arti mudah tersinggung, dan cepat bosan.

Seorang sanguinis pada dasarnya mempunyai sifat *ekstrovert*, membicara dan optimis. Dari segi emosi, ciri seorang sanguinis yaitu kepribadian yang menarik, suka bicara, menghidupkan pesta, rasa humor yang hebat, ingatan kuat untuk warna, secara fisik memukau pendengar, emosional dan demonstratif, antusias dan ekspresif, periang dan penuh semangat, penuh rasa ingin tahu, baik di panggung, lugu dan polos, hidup dimasa sekarang, mudah diubah, berhati tulus, selalu kekanak-kanakan. Dari segi pekerjaan, sifat seorang sanguinis yaitu sukarelawan untuk tugas, memikirkan kegiatan baru, tampak hebat dipermukaan, kreatif dan inovatif, punya energi dan antusiasme, mulai dengan cara cemerlang, mengilhami orang lain untuk ikut dan mempesona orang lain untuk bekerja.

Seorang sanguinis sebagai teman mempunyai sifat mudah berteman, mencintai orang, suka dipuji, tampak menyenangkan, disukai anak-anak, bukan pendendam, mencegah suasana membosankan, suka kegiatan spontan. Kelemahan dari sanguinis yaitu terlalu banyak bicara, mementingkan diri sendiri, orang yang suka pamer, terlalu bersuara, orang yang kurang disiplin, senang menceritakan kejadian berulang kali, lemah dalam ingatan, tidak dewasa, tidak tetap pendirian (Litteaur, 2009).

2) Koleris

Ciri-ciri anak koleris yaitu suka mengatur, tidak suka suka berkompromi, menuntut loyalitas dan penghargaan, cepat mengambil keputusan dan tegas dalam bertindak, bisa dipercaya dan mereka punya sifat alami untuk memperbaiki apa yang salah. Kelemahan dari kepribadian koleris adalah cenderung menjadi keras kepala, dan tidak peka pada perasaan orang lain. Mereka juga cenderung pemaarah jika keinginannya tidak dipenuhi dan marah adalah cara mereka mengendalikan orang lain.

Seorang koleris pada dasarnya mempunyai sifat *ekstrovert*, pelaku dan optimis. Dari segi emosi, ciri seorang koleris yaitu berbakat pemimpin, dinamis dan aktif, sangat memerlukan perubahan, harus memperbaiki kesalahan, berkemauan kuat dan tegas, memiliki motivasi berprestasi, tidak emosional bertindak, tidak mudah patah semangat, bebas dan mandiri, memancarkan keyakinan, bisa menjalankan apa saja. Dari segi pekerjaan, sifat seorang koleris yaitu berorientasi target,

melihat seluruh gambaran, terorganisasi dengan baik, mencari pemecahan praktis, bergerak cepat untuk bertindak, mendelegasikan pekerjaan, menekankan pada hasil, membuat target, merangsang kegiatan, berkembang karena saingan.

Dari segi pertemanan atau sosialisasi koleris mempunyai sifat tidak terlalu perlu teman, mau memimpin dan mengorganisasi, biasanya selalu benar, unggul dalam keadaan darurat, mau bekerja untuk kegiatan, memberikan kepemimpinan yang kuat, menetapkan tujuan. Kelemahan dari koleris yaitu pekerja keras, suka memerintah, mendominasi, tidak peka terhadap perasaan orang lain, tidak sabar, merasa selalu benar, merasa sulit secara lisan atau fisik memperlihatkan kasih sayang dengan terbuka, keras kepala, tampaknya tidak bisa tahan atau menerima sikap, pandangan, atau cara orang lain (Litteaur, 2009).

3) Melankolis

Kepribadian melankolis mudah diidentifikasi karena anak dengan kepribadian melankolis adalah anak yang pendiam dan cenderung pintar. Ciri-ciri Melankolis yaitu selalu menuntut adanya kesempurnaan dan sangat teratur. Perasaannya sensitif dan sangat peka terhadap keadaan di sekelilingnya. Anak dengan tipe kepribadian melankolis tidak suka dipaksa mengambil keputusan cepat, karena cenderung mempertimbangkan segala hal dengan cermat. Sifat negatif dari anak berkepribadian melankolis adalah dirinya yang menuntut kesempurnaan berlebihan. Pada dasarnya tidak ada seorang pun yang

sempurna, karena itu orientasi mereka pada kesempurnaan dalam segala hal sering mengakibatkan diri anak kecewa sehingga membuat mereka selalu menarik diri dari pergaulan.

Seorang melankolis pada dasarnya mempunyai sifat *introvert*, pemikir dan pesimis. Dari segi emosi, ciri seorang melankolis yaitu mendalam dan penuh pemikiran, analitis, serius dan tekun, cenderung jenius, berbakat dan kreatif, artistik atau musikal, filosofis dan puitis, menghargai keindahan, perasa terhadap orang lain, suka berkorban, penuh kesadaran, idealis. Dari segi pekerjaan, sifat seorang melankolis yaitu berorientasi jadwal, perfeksionis, standar tinggi, sadar perincian, gigih dan cermat, tertib terorganisir, teratur dan rapi, ekonomis, melihat masalah, mendapat pemecahan kreatif, perlu menyelesaikan apa yang dimulai, suka diagram, grafik, bagan dan daftar.

Dari segi pertemanan atau sosialisasi seorang melankolis mempunyai sifat hati-hati dalam berteman, menetapkan standar tinggi, ingin segalanya dilakukan dengan benar, mengorbankan keinginan sendiri untuk orang lain, menghindari perhatian, setia dan berbakti, mau mendengarkan keluhan, bisa memecahkan masalah orang lain, sangat memperhatikan orang lain, mencari teman hidup ideal. Kelemahan dari melankolis yaitu mudah tertekan, punya citra diri rendah, mengajukan tuntutan yang tidak realistis kepada orang lain, sulit memaafkan dan melupakan sakit hati, sering merasa sedih atau kurang kepercayaan, suka mengasingkan diri, suka menunda-nunda sesuatu (Litteaur, 2009).

4) Plegmatis

Sifat-sifat anak yang memiliki kepribadian plegmatis adalah stabil secara emosional dan berorientasi pada ketentraman dan kedamaian. Anak lebih suka mengalah atau bermusyawarah dan juga suka menolong orang lain, sehingga mereka dengan mudah akan menuruti permintaan karena tidak ingin menciptakan konflik. Anak-anak tipe ini biasanya manis dan mudah bergaul karena luar biasa sabar dan tidak pernah mengganggu. Ciri-ciri anak berkepribadian plegmatis yaitu memiliki sifat-sifat tenang, damai, dan tidak pernah membuat masalah. Anak plegmatis biasanya menyenangkan setiap orang, terutama orang tua mereka, karena tidak suka rebut dan sangat santai.

Seorang phlegmatis pada dasarnya mempunyai sifat *introvert*, pengamat dan pesimis. Dari segi emosi, ciri seorang plegmatis yaitu kepribadian rendah hati, mudah bergaul dan santai, diam, tenang, sabar, baik keseimbangannya, hidup konsisten, tenang tetapi cerdas, simpatik dan baik hati, menyembunyikan emosi, bahagia menerima kehidupan, serba guna. Dari segi pekerjaan, sifat seorang plegmatis yaitu cakap dan mantap, damai dan mudah sepakat, punya kemampuan administrative, menjadi penengah masalah, menghindari konflik, baik di bawah tekanan, menemukan cara yang mudah.

Dari segi pertemanan/sosialisasi plegmatis mempunyai sifat mudah diajak bergaul, menyenangkan, tidak suka menyinggung, pendengar yang baik, punya banyak teman, punya belas kasihan dan

perhatian, tidak tergesa-gesa, bisa mengambil hal baik dari yang buruk, tidak mudah marah. Kelemahan dari plegmatis yaitu cenderung tidak bergairah dalam hidup, sering mengalami perasaan sangat khawatir, sedih atau gelisah, orang yang merasa sulit membuat keputusan, tidak mempunyai keinginan untuk mendengarkan atau tertarik pada perkumpulan, tampak malas, lambat dalam bergerak, mundur dari situasi sulit (Litteaur, 2009).

e. Pengukuran Tipe Kepribadian

Instrumen ukur kepribadian yang terkenal adalah *Minnesota Multiphasic Personality Inventory* (MMPI). MMPI ini memiliki 550 pertanyaan terkait sikap, reaksi emosional, gejala fisik, dan psikologis, serta pengalaman masa lalu. Instrumen MMPI juga digunakan untuk mendeteksi gangguan kepribadian. Pencipta test ini tidak menemukan sifat kepribadian tertentu dan hanya merumuskan pertanyaan untuk mengukurnya, tetapi memberikan ratusan pertanyaan tes untuk mengelompokkan individu. Contohnya, untuk mengetahui perbedaan antara dua individu normal dan paranoid, pertanyaan yang sama diajukan dan dijawab oleh responden, kemudian dianalisis menjadi suatu kesimpulan (Sobur, 2009).

Dari ke empat aspek kepribadian yang ada dalam teori MBTI, peneliti hanya mengambil aspek pertama, yaitu *Ekstrovert-Introvert*. *Ekstrovert-Introvert* (EI) mencerminkan suatu orientasi terhadap dunia luar manusia dan benda ataupun dunia-dalam yang berupa konsep dan ide. Dimensi ini memperlihatkan sampai sejauh mana perilaku seseorang

ditentukan oleh sikap kita terhadap dunia. Jung menemukan istilah dari bahasa Latin yang berarti berpaling ke arah luar (*Ekstrovert*) atau berpaling ke arah dalam (*Introvert*). Jung mengatakan bahwa *ekstrovet* dapat bekerja dengan nyaman dan sukses jika berinteraksi dengan hal-hal di luar diri mereka, seperti orang lain, pengalaman, dan situasi. *Ekstrovet* suka mengklarifikasi pikiran dan idenya dengan cara berbicara dan berbuat. Mereka yang merasa lebih nyaman bekerja dengan cara *ekstrovet* akan berpikir dengan keras. *Introvert*, sebaliknya, lebih tertarik dengan dunia di dalam pikiran, hati, dan jiwa mereka. *Introvert* suka merumuskan ide dan tindakan, memikirkannya sampai hal itu menjadi lebih bermakna dengan cara *introvert* seringkali bijaksana, suka berpikir, dan lambat dalam bertindak karena mereka memerlukan waktu untuk menafsirkan pikiran internal ke dunia eksternal. *Introvert* merumuskan pikiran mereka dengan baik sebelum bersedia membaginya dengan orang lain.

B. Kerangka Teori

Berdasarkan beberapa teori yang telah dikemukakan di muka, maka dapat dibuat suatu kerangka teori sebagai berikut :



Keterangan :

----- : yang tidak diteliti

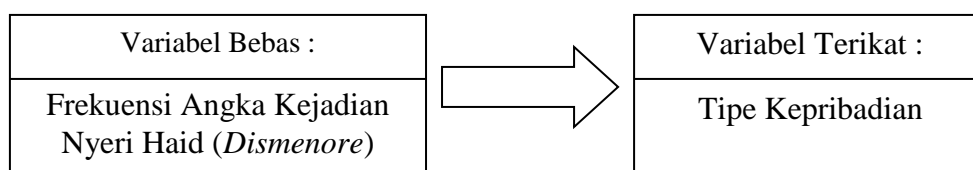
————— : yang diteliti

Gambar 2.1. Kerangka Teori

Sumber: Laila (2009), Proverawati (2012), Manuaba (2009), Notoatmodjo (2010), dan Shirran (2008).

C. Kerangka Konsep

Penelitian ini dilakukan berdasarkan pada suatu konsep penelitian dimana variabel bebasnya frekuensi angka kejadian nyeri haid (*mittelschmerz*) sedangkan variabel terikatnya adalah tipe kepribadian, kedua variabel tersebut dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 2.2. Kerangka Konsep

D. Hipotesis

Hipotesis penelitian merupakan jawaban sementara dari suatu penelitian. Hipotesis dalam penelitian ini adalah: Ada hubungan antara frekuensi angka kejadian nyeri haid (*mittelschmerz*) dengan tipe kepribadian pada remaja putri di SMP N 1 Manis Mata.