

**PENGARUH SENAM DISMENORE TERHADAP PENURUNAN NYERI MENSTRUASI
PADA REMAJA USIA 16-17 TAHUN**
*(Influence Of Gymnasticsdysmenorrhea To Declinemenstrualpaininadolescentsprincess
Age 16-17year)*

Lina Silvia Santi

Email : linasilvia_santi@ymail.com

ABSTRACT

Dysmenorrhea is painful during menstruation, dysmenorrhea consists of a complex symptom of cramps is mainly felt in the lower abdominal area but can spread to the back or surface in the thigh, which sometimes causes the patient is helpless in holding back the pain. Dysmenorrhea is one of the relaxation techniques can produce endorphin hormone, the hormone has a function as a natural sedative produced by the brain so as to cause a sense of comfort and increase endorphin levels in the body to reduce pain during contractions. This study aims to determine the effect of dysmenorrhea on the decrease of menstrual pain in girls aged 16-17 years.

The research design is using Pra Experimental with One Group Pre Test Post Test. The sample in this study were 14 girls who experienced menstrual pain with Total Sampling technique.

The result of the research using Wilcoxon test showed that p value <0,05 (0,002) means that there is influence of dysmenorrhea gymnastics on the decrease of menstrual pain in girls aged 16-17 years.

The conclusion of this research is that there is influence of dysmenorrhea gymnastics on the decrease of menstrual pain in adolescent girls 16-17 years old. It is recommended that this dysmenorrhoeal gymnastics be used as SOP in midwifery care in young women especially to decrease the level of menstrual pain.

Key Words : Gymnastics Dysmenorrhea, Menstrual Pain

PENDAHULUAN

ASEAN pada tahun 2015 disimpulkan bahwa presentase di Indonesia angkanya diperkirakan 55 % perempuan produktif yang tersiksa oleh *dismenore*. Hal ini disebabkan karena pengetahuan remaja perempuan dalam mendorong menangani kejadian *dismenore* masih relative rendah¹.

Penyebab *dismenore* bermacam-macam, bisa karena penyakit (radang panggul), kelainan uterus, stres atau cemas yang berlebihan bisa juga karena ketidakseimbangan hormonal. Faktor-

faktor yang menyebabkan *dismenore* primer antara lain faktor kejiwaan yang secara emosional tidak stabil yang terjadi pada gadis remaja apabila tidak mendapat penerangan yang baik tentang proses haid².

Latihan-latihan olahraga yang ringan sangat dianjurkan untuk mengurangi *dismenore*. Olahraga/senam merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri. Hal ini disebabkan saat melakukan olahraga/senam tubuh akan menghasilkan *endorphin*. Endorphin dihasilkan di otak dan susunan syaraf tulang belakang. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang

diproduksi otak sehingga meningkatkan rasa nyaman³.

Senam *dismenore* dilakukan secara teratur dengan memperhatikan kontinuitasnya, frekuensi sebaiknya dilakukan 3-4 kali dalam satu minggu atau 5-7 hari sebelum menstruasi, durasi yaitu 30-45 menit setiap kali melakukan senam. Selain hal tersebut senam *dismenore* dilakukan dengan waktu yang tepat yaitu setiap pagi hari karena konsentrasi *endorphin* terendah ditemukan pada saat sore hari dan tertinggi pada saat malam hari⁴.

Masa remaja, usia diantara masa anak-anak dan dewasa, yang secara biologis yaitu antara umur 10 sampai 19 tahun. Peristiwa yang terpenting yang terjadi pada gadis remaja ialah datang haid yang pertama kali, biasanya sekitar umur 10 sampai 16 tahun. Saat haid yang pertama ini datang dinamakan *menarce*⁵.

Berdasarkan data dari *World health Organization* (WHO) angka *dismenore* di Dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan disetiap negara mengalami *dismenore*. di Swedia sekitar 72%. Di Amerika Serikat diperkirakan hampir 90% wanita mengalami *dismenore*, dan 10-15% mengalami *dismenore* berat, yang menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan apapun. Sementara di Indonesia angkanya diperkirakan 55% perempuan produktif yang tersiksa oleh *dismenore*⁶.

Berdasarkan data dari yang didapatkan di Dinas Kesehatan Kabupaten Tanah Bumbu tahun 2017, bahwa jumlah kejadian *dismenore* khususnya bagi remaja putri dari bulan Januari sampai bulan Desember 2017 mencapai 326 remaja namun diduga permasalahan *dismenore* ini jumlah penderita selalu lebih banyak dari laporan yang bisa diklaim dan dari data yang didapat⁸.

Berdasarkan dari hasil studi pendahuluan pada tanggal 27 Maret 2018 yang dilakukan di Madrasah Aliyah Darul Azhar diperoleh jumlah keseluruhan siswi kelas XI sebanyak 58 siswi. Dari hasil

wawancara terdapat 25 siswi yang mengalami *dismenore*, 19 (76%) siswi yang tidak tahu cara menangani *dismenore*, dan 6 (24%) siswi menangani nyerinya dengan cara meminum obat penurun nyeri. Dari hasil tersebut maka, masih banyak pada remaja putri yang mengalami *dismenore* dan tidak tahu cara penanganannya.

METODE PENELITIAN

Tempat penelitian dilakukan di Madrasah Aliyah Darul Azhar Simpang Empat Kabupaten Tanah Bumbu Proses penelitian dilakukan mulai dari bulan Mei sampai bulan Juni 2018.

Desain penelitian dalam penelitian ini adalah *Pra Eksperimental* dengan rancangan yang digunakan adalah rancangan *One group pretest posttest*.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua remaja yang mengalami nyeri menstruasi di Madrasah Aliyah Darul Azhar Kabupaten Tanah Bumbu pada bulan Mei-Juni 2018 yang berjumlah 25 remaja nyeri menstruasi.

Adapun pengambilan sampel pada penelitian ini berjumlah 14 sampel dilakukan secara *total sampling* dengan menentukan sampel sesuai dengan *kriteria inklusi dan kriteria eksklusi*.

Adapun *instrumen* untuk pemberian senam *dismenore* yang digunakan pada penelitian ini adalah SOP (Standar Operasional Prosedur), dan untuk nyeri menstruasi menggunakan *lembar observasi*.

Analisis penelitian terdiri dari analisis univariat dan bivariat, untuk menguji hipotesis menggunakan *uji statistic nonparametrik* yaitu uji *Wilcoxon*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Nyeri Menstruasi Pada Remaja Usia 16-17 Tahun Sebelum diberikan Senam *Dismenore* di Madrasah Aliyah Darul

Azhar Kecamatan Simpang Empat Kabupaten Tanah Bumbu

No.	Tingkat Nyeri Menstruasi	Frekuensi (Orang)	Presentase (%)
1	Tidak Nyeri	0	0
2	Nyeri Ringan	4	28,6
3	Nyeri Sedang	4	28,6
4	Nyeri Berat	5	35,7
4	Nyeri Sangat Berat	1	7,1
	Total	14	100

Berdasarkan tabel 5.1 diatas dapat diketahui bahwa sebelum dilakukan senam *dismenore* hampir setengahnya (35,7%) responden mengalami nyeri berat pada saat menstruasi

Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Nyeri Mnestruasi Pada Remaja Usia 16-17 Tahun Sesudah Diberikan Senam *Dismenore* di Madrasah Aliyah Darul Azhar Kecamatan Simpang Empat Kabupaten Tanah Bumbu

No.	Tingkat Nyeri Menstruasi	Frekuensi (Orang)	Presentase (%)
1	Tidak Nyeri	4	28,9
2	Nyeri Ringan	6	42,9
3	Nyeri Sedang	2	14,3
4	Nyeri Berat	2	14,3
5	Nyeri Sangat Berat	0	0
	Total	14	100

Berdasarkan tabel 5.2 diatas dapat diketahui bahwa sesudah dilakukan senam *dismenore* hampir setengahnya (42,9%) responden mengalami nyeri ringan pada saat menstruasi.

Tabel 5.3 Analisis Hasil Penelitian Senam *Dismenore* Terhadap Penurunan Nyeri Mnestruasi Pada Remaja Putri Usia 16-17 Tahun.

No.	Tingkat Nyeri Menstruasi	Sebelum		Sesudah		p value
		Frekuensi (orang)	Persentase (%)	Frekuensi (orang)	Persentase (%)	
1	Tidak Nyeri	0	0	4	28,6	0,002 (<0,05)
2	Nyeri Ringan	4	28,6	6	42,9	
3	Nyeri Sedang	4	28,6	2	14,3	

4	Nyeri Berat	5	35,7	2	14,3)
5	Nyeri Sangat Berat	1	7,1	0	0	
	Total	14	100	14	100	

Berdasarkan tabel 5.3 diatas dapat diketahui bahwa sebelum diberikan senam *dismenore* sebagian kecil (7,1%) dari responden mengalami nyeri sangat berat saat menstruasi, Setelah diberikan senam *dismenore* diketahui bahwa hampir setengahnya (42,9%) dari responden mengalami nyeri ringan saat menstruasi. Uji yang digunakan adalah uji wilcoxon didapatkan nilai P value (*Exact. Sig/2 tailed*) 0,002 (<0,05) artinya terdapat perbedaan nyeri menstruasi sebelum dan sesudah diberikan senam *dismenore*. Oleh karena itu H0 ditolak dan H1 diterima yang berarti ada pengaruh senam *dismenore* terhadap nyeri menstruasi pada remaja putri usia 16-17 tahun di Madrasah Aliyah Darul Azhar Kecamatan Simpang Empat Kabupaten Tanah Bumbu .

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 5.4 di Madrasah Aliyah Darul Azhar Tanah Bumbu Pada awal sebelum dilakukan senam *dismenore* diketahui bahwa seluruh responden yang mengalami nyeri *dismenore* saat menstruasi (100%), responden hampir setengahnya mengalami nyeri sedang sebelum diberikan senam *dismenore* (42,9%), hampir setengahnya (28,9%) tidak nyeri saat menstruasi.

Dismenore adalah nyeri sewaktu haid. *Dismenore* terdiri dari gejala yang kompleks berupa kram perut bagian bawah yang menjalar ke punggung atau kaki dan biasanya disertai gejala gastrointestinal dan gejala neurologis seperti kelemahan umum⁸.

Dismenore adalah nyeri kram (tegang) daerah perut mulai terjadi pada 24 jam sebelum terjadinya perdarahan haid dan dapat bertahan selama 24-36 jam meskipun beratnya hanya berlangsung selama 24 jam pertama. Kram tersebut

terutama dirasakan di daerah perut bagian bawah tetapi dapat menjalar ke punggung atau permukaan dalam paha, yang terkadang menyebabkan penderita tidak berdaya dalam menahan nyerinya tersebut⁹.

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 5.2 di Madrasah Aliyah Darul Azhar Kecamatan Simpang Empat Kabupaten Tanah Bumbu diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami penurunan nyeri menstruasi sesudah diberikan senam *dismenore* yaitu hampir setengahnya mengalami nyeri ringan (42,9%), hampir setengahnya tidak mengalami nyeri (28,9%) saat menstruasi.

Hal ini disebabkan karena adanya senam *dismenore* dan relaksasi yang ibu dapatkan. Setidaknya setelah mereka mendapatkan senam *dismenore*, sedikitnya bisa mengurangi nyeri menstruasi yang mereka alami.

Pada saat melakukan senam maka *endorphin* akan keluar dan ditangkap oleh reseptor di dalam *hipotalamus* dan system limbic yang memiliki fungsi mengatur emosi dan stres agar produksi hormon penyebab nyeri haid dalam *hipotalamus* dan system limbic yaitu *adrenalin, estrogen, progesterone* dan *prostaglandin* dapat dikendalikan serta nyeri haid dapat berkurang atau hilang³.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Darnisa tahun 2013 bahwa senam *dismenore* membantu remaja merasa lebih segar, rileks, dan nyaman selama haid, remaja yang diberikan senam *dismenore* 30 menit 3x dalam satu minggu.

Penelitian ini sesuai dengan penelitian Istiqumah tahun 2014 yang menunjukkan hasil analisis lebih lanjut menggunakan *independent t test* didapatkan ada pengaruh yang signifikan dengan melakukan senam *dismenore* terhadap nyeri menstruasi pada remaja usia 16-17 tahun ($p=0,000$), dalam penelitiannya menyebutkan bahwa senam *dismenore* dapat mengurangi nyeri saat menstruasi.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan Ika Diana (2013) dengan judul Pengaruh Senam *Dismenore* terhadap Intensitas Nyeri Nyeri Haid pada Remaja Di SMA Negeri 2 Surabaya. Data penelitian dianalisa dengan uji *Spearman Rank*. Berdasarkan hasil data diketahui bahwa ada perbedaan penurunan intensitas nyeri menstruasi sebelum dan sesudah diberikan senam *dismenore*. Hasil perhitungan menggunakan *Spearman Rank* (Rho) dengan tingkat kemaknaan α (sig. 2-tailed) 0,05 didapatkan $0,001 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima yang artinya ada pengaruh senam *dismenore* terhadap intensitas nyeri haid pada remaja di Sma Negeri 2 Surabaya, sehingga senam *dismenore* mengurangi perasaan tidak nyaman selama menstruasi.

Menurut peneliti nyeri *dismenore* dalam menstruasi dipengaruhi oleh faktor nyeri atau sakit pada menstruasi pada remaja usia 16-17 tahun yang menyebabkan ibu sangat cemas karena takut akan peningkatan nyeri, ketika diberikan senam *dismenore* selama 30 menit dalam 3x satu minggu dapat mengurangi nyeri menstruasi pada remaja, karena dengan dilakukannya senam *dismenore* dapat membantu remaja menjadi lebih rileks dan nyaman serta dapat mengurangi rasa nyeri dan rasa sakit saat menstruasi.

Hal ini dibuktikan dengan terjadinya penurunan tingkat nyeri menstruasi pada saat sebelum diberikan senam *dismenore* berjumlah 14 responden, didapatkan 1 responden mengalami nyeri sangat berat, 5 responden mengalami nyeri berat, dan nyeri sedang dan nyeri ringan 4 responden, maka setelah diberikan senam *dismenore* terdapat penurunan nyeri menstruasi yaitu sebanyak 2 responden mengalami nyeri berat dari 5 responden mengalami nyeri berat, sementara untuk 6 responden yang mengalami nyeriringan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan kesimpulan sebagai berikut :

1. Nyeri menstruasi sebelum diberikan intervensi senam *dismenore* pada remaja putri usia 16-17 tahun hampir setengahnya (35,7%) mengalami gejala berat dan hampir setengahnya (28,6%) responden mengalami nyeri sedang pada saat menstruasi.
2. Nyeri menstruasi sesudah diberikan intervensi senam *dismenore* padaremaja putri usia 16-17 tahun hampir setengahnya (42,9%) responden mengalami nyeri ringan dan hampir setengahnya (28,9%) responden tidak nyeri pada saat menstruasi.
3. Ada pengaruh senam *dismenore* terhadap penurunan nyerimenstruasi pada remaja putri usia 16-17 tahun.

SARAN

1. Bagi Responden

Hendaknya seluruh remaja putri terus melakukan olahraga atau senam secara teratur agar dapat meningkatkan kesehatan khususnya untuk pencegahan nyeri menstruasi.

2. Bagi Ilmu Kebidanan

Lebih meningkatkan peran bidan dalam promosi kesehatan sebagai pencegahan terjadinya nyeri menstruasidan menjadi landasan dalam mengembangkan kompetensi pembelajaran pada mahasiswa mengenai nyeri menstruasidan manfaat olahraga terhadap kesehatan.

3. Bagi Organisasi IBI

Diharapkan semoga program-program kesehatan akan lebih baik lagi kedepannya terutama dibidang “Kebidanan” melalui organisasi IBI dan dapat dipakai sebagai bahan masukan dalam memberikan komunikasi Informasi Edukasi kepada siswi yang mengalami nyeri menstruasi dan cara mengatasinya.

4. Bagi Instansi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai landasan promosi kesehatan mengenai senam *dismenore* termasuk pencegahan dari gejala nyeri menstruasi dengan cara melakukan olahraga atau senam yang teratur.

5. Bagi Sekolah Madrasah Aliyah Darul Azhar

Meningkatkan peran guru olahraga dan peran UKS sekolah dalam menghimbau siswi khususnya untuk remaja putri dan memberikan informasi untuk lebih rutin dalam melakukan olahraga atau senam agar meningkatkan kesehatan dan untuk mengurangi dampak dari nyeri menstruasi.

6. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan agar peneliti selanjutnya menambahkan waktu penelitian dan bekerjasama dengan guru disekolah tersebut, dan peneliti mengontrol variabel perancu seperti faktor lain yang dapat mempengaruhi nyeri haid seperti faktor kejiwaan, kebudayaan, dan pengalaman nyeri sebelumnya untuk lebih dilakukan pemantauan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kemenkes RI. (2017). Panduan hari peringatan hari kesehatan sedunia. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia: Jakarta
2. Judhi, M & Sudarti. (2012). *Buku Ajar Penanganan dismenore primer dan sekunder*. Yogyakarta: Nuha medika.
3. Harry. (2012). Mekanisme endorpin dalam tubuh. Diakses pada tanggal 7 april 2018. Dari <http://klikharry.files.com/2010/04/9/doc+endorpin+dalam+tubuh>.
4. Wirakusumah. (2009). Sop senam dismenorea.html <http://raepamun27.blogspot.co.id>. Diakses tanggal 5 Spril 2018.
5. Jones, D. I. (2009). *Paduan Terlengkap Tentang Kesehatan*,

- Penyakit Kandungan Dan Keluarga Berencana Untuk Pendidikan Bidan.* Jakarta: EGC.
6. *World health organization.* (2015). *Profil Kesehatan Dunia* Dari <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs310/>. Diakses pada tanggal 4 April 2018 Dismenore Pada Remaja Putri di SMUN 5 Semarang.
 7. Dinas Kesehatan Tanbu. (2017). *Cakupan Remaja Putri yang mengalami Dysminorea*, Tanah Bumbu.
 8. Dewi, S. N. (2012). *Biologi Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Rihama.
 9. Proverawati & Misaroh. (2009). *Asuhan Kesehatan Reproduksi Ramaja Wanita*: Bandung.
 10. Setyowati, D. (2015). *Pengaruh endorphin massage terhadap intensitas nyeri kala I fase aktif pada persalinan di RSUD Dr. Wahidin Sudiro Husodo Kota Mojokerto*. *Midwifery*, 13(1), 1-6
 11. Madrasah Aliyah Darul Azhar. (2018 a) *Data Remaja Siswi* : Tanah Bumbu.
 12. Dharma, K.K. (2011). *Metodologi penelitian keperawatan*. Jakarta: Trans Info Media
 13. Darnisah, Umala. H. (2013). SKRIPSI Pengaruh Senam *Dismenore* Terhadap Penurunan Nyeri *Dismenore* Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 1 Baso. Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.
 14. Solehati, T & Kokasih, C.E. (2015). *Konsep dan aplikasi relaksasi dalam keperawatan maternitas*. Bandung: PT. Refika Aditama
 15. Saryono. (2011a). *Kumpulan instrumen penelitian kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika
 16. STIKES Darul Azhar. (2017). *Pedoman penulisan dan petunjuk pembuatan tugas akhir*. Batulicin
 17. Laila. (2011). Efektivitas senam dismenore. <http://dhyamuff.blogspot.co.id/2015/11/html>. Diakses tanggal 5 April 2018.
 18. Ika, Diana. N. (2013). KTI Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja di Sma Negeri 2 Surabaya.
 19. Iswari, P.D., Surinati, A.K., & Mastini, P. (2014). *Hubungan Dismenore Dengan Aktifitas Belajar Mahasiswi PSIK FK UNUD*. Skripsi. Bali: Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.
 20. Istiqumah, Puji. A. (2014). SKRIPSI Efektivitas Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri .
 21. Hidayat, A.A.A. (2007). *Metode penelitian keperawatan dan teknik analisis data*. Jakarta: Salemba Medika.
 22. Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
 23. Nursalam. (2008). *Konsep dan penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan pedoman skripsi, tesis dan instrument penelitian keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
 24. Setiawan, A. & Saryono. (2010). *Metedologi penelitian kebidanan DIII, DIV, SI & S2*. Yogyakarta: Nuha Medika.

