

**PENERAPAN SENAM DISMENOIRE UNTUK MERINGANKAN NYERI DISMENOIRE**Tiffany Aquilia Kusuma<sup>1\*</sup>, Arlyana Hikmanti<sup>2</sup>, Linda Yanti<sup>3</sup><sup>1-3</sup>Universitas Harapan Bangsa

Email Korespondensi: tiffannyaquilia0112@gmail.com

Disubmit: 08 Agustus 2023

Diterima: 21 Agustus 2023

Diterbitkan: 01 September 2023

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i9.11447>**ABSTRAK**

Dismenore yaitu keadaan nyeri saat haid, dan biasanya ditandai dengan rasa kram pada bagian perut bagian bawah, Keluhan nyeri saat haid amat bervariasi mulai dari ringan hingga berat, nyeri saat haid juga menjadi salah satu penyebab terganggunya kegiatan beraktifitas pada remaja putri. Di panti asuhan Muhammadiyah Purwokerto terdapat 5 remaja putri yang mengalami dismenore. Studi kasus ini bertujuan untuk mengetahui tingkat penurunan skala nyeri dengan menggunakan teknik senam yaitu senam dismenore. Hasil dari studi kasus yang didapatkan dari 5 responden yaitu responden memahami teknik senam dismenore dan didapatkan penurunan skala nyeri pada ke-5 responden dengan menggunakan teknik senam dismenore. Metode studi kasus ini dengan pembentukan kelompok, ceramah tanya jawab dan edukasi. Kesimpulan: terjadinya penurunan skala nyeri sebelum dan setelah senam dismenore dilakukan. Saran: Diharapkan teknik senam dismenore ini dapat terus digunakan bagi remaja yang mengalami dismenore pada saat haid.

**Kata Kunci:** Dismenore, Remaja, Senam Dismenore**ABSTRACT**

*Dysmenorrhea is a painful condition during menstruation, and is usually marked by a feeling of cramps in the lower abdomen. Complaints of pain during menstruation vary widely, ranging from mild to severe. Pain during menstruation is also one of the causes of disruption of activities in young women. This case study aims to determine the level of pain scale reduction by using gymnastic techniques, namely dysmenorrhea exercises. The results of the case study were obtained from 5 respondents, namely respondents who understood the dysmenorrhea exercise technique and obtained a decrease in the pain scale in the 5 respondents using the dysmenorrhea exercise technique. This case study method is by forming groups, question and answer lectures and education. Conclusion: there is a decrease in the pain scale before and after dysmenorrhea exercises are carried out. Suggestion: It is hoped that this dysmenorrhea exercise technique can continue to be used for adolescents who experience dysmenorrhea during menstruation.*

**Keywords:** *Dysmenorrhea, Adolescents, Dysmenorrhea Exercise*

## 1. PENDAHULUAN

Dismenore adalah nyeri saat menstruasi, biasanya ditandai dengan sensasi kram yang terkonsentrasi di perut bagian bawah. Keluhan terkait dismenore dapat berkisar dari ringan hingga berat. Tingkat keparahan kram menstruasi berhubungan langsung dengan lamanya periode Anda dan jumlah darah dalam periode Anda. Menstruasi hampir selalu disertai sensasi mulas atau nyeri (Wardoyo & Oktarlina, 2019). Dismenore adalah nyeri saat menstruasi, biasanya ditandai dengan sensasi kram yang terkonsentrasi di perut bagian bawah. Keluhan terkait dismenore dapat berkisar dari ringan hingga berat. Tingkat keparahan kram menstruasi berhubungan langsung dengan lamanya periode Anda dan jumlah darah dalam periode Anda. Menstruasi hampir selalu disertai sensasi mulas atau nyeri (Husna, 2018). Dismenore dapat dipahami sebagai nyeri saat menstruasi. Kata dismenore (dysmenorrhea) sendiri berasal dari bahasa Yunani Kuno (Greek) yang di ambil dari kata dys yang memiliki arti nyeri, ketidakteraturan dan kesulitan, kata meno yang memiliki arti bulan, dan kata rhea yang memiliki arti aliran. Oleh karena itu, dismenore dapat dipahami sebagai dismenore atau nyeri saat menstruasi (Haerani et al., 2020). Anurugo menyatakan bahwa dismenorea ini biasanya terjadi pada remaja yang berusia di bawah 20 tahun, karena puncak insiden terjadi pada masa remaja dan di awal usia dua puluh tahun.

World Health Organization melaporkan pada tahun 2018 bahwa dari beberapa penelitian yang telah dilakukan, didapatkan prevalensi dismenorea sebesar 90% pada wanita dan 10-15% diantaranya mengalami dismenorea berat (Apriyanti, et al, 2018). Hal ini didukung dengan penelitian yang telah dilakukan di berbagai negara dengan hasil prevalensi dismenore di dunia cukup besar, rata-rata 50% wanita di setiap negara menderita dismenore, prevalensi dismenore primer di Amerika Serikat Keadaan pada wanita usia 12-17 tahun adalah 59,7% dengan tingkat keparahan penyakit 49%, terbagi menjadi 3 grade yaitu dismenore ringan (37%), dismenore sedang 12%, dan nyeri perut. di sekolah. Hal yang sama juga terjadi di Jepang, dimana prevalensi dismenore primer sebesar 46%, menyebabkan 27,3% pasien bolos sekolah (Widyanthi et al., 2021).

Prevalensi dismenore di Indonesia adalah 64,25%, 60% sampai 75% remaja putri mengalami dismenore primer, 3/4 diantaranya mengalami nyeri ringan sampai berat dan sisanya mengalami dismenore berat. (Hamdiyah, 2020). Prevalensi dismenore di provinsi jawa tengah yaitu mencapai 56% (Widiastuti et al., 2021). Menurut studi pendahuluan yang dilakukan di beberapa SMA di daerah Kabupaten Banyumas, didapati prevalensi dismenorea yang masih cukup tinggi (Marlinda et al., 2013)

Dismenore primer terjadi akibat aktivitas prostaglandin tidak berpengaruh pada sistem reproduksi. Namun ada juga yang mengalami dismenore yang disebabkan oleh suatu kondisi medis lain atau gangguan pada sistem reproduksi, yang dikenal dengan nama dismenore sekunder, dismenore ini dapat menyebabkan sulit hamil atau infertilitas. Dismenore jika tidak dikelola dengan baik dapat menyebabkan nyeri yang dapat menjalar hingga ke punggung bagian bawah, rasa lelah dan lemas, diikuti sakit kepala yang dapat menyebabkan perubahan suasana hati. Tingkat keparahan dismenorea bervariasi, dari ringan hingga berat, mempengaruhi aktivitas sehari-hari (Revianti & Yanto, 2021).

Upaya meredakan dismenore dapat dilakukan dengan dua cara, yang pertama adalah pengobatan farmakologi, yang dapat dilakukan dengan

bantuan analgesik (pereda nyeri). Yang kedua adalah pengobatan non farmakologi yang dapat dilakukan melalui olahraga, kompres panas atau dingin, terapi musik, relaksasi, dan minuman jamu atau jamu (Widowati et al., 2020). Namun, banyak orang yang masih belum mengetahui bahwa obat pereda nyeri dapat menimbulkan efek buruk bahaya bagi kesehatan jika digunakan terlalu lama. Efek samping analgetik non-opioid termasuk masalah pada lambung dan usus, reaksi hipersensitivitas, dan kerusakan pada ginjal, dan kemungkinan kerusakan hati bila dikonsumsi berlebihan (Wardoyo & Oktarlina, 2019). Pengobatan komplementer adalah pilihan terapi yang baik untuk pengobatan berbagai penyakit salah satunya adalah senam dismenore. Senam dismenore merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk meredakan nyeri. Karena pada saat saat berolahraga tubuh memproduksi endorfin. Endorfin adalah neuropeptida yang diproduksi tubuh saat rileks atau tenang. Endorfin diproduksi di otak dan juga sumsum tulang belakang. Hormon ini juga dapat berfungsi sebagai antidepresan alami yang dihasilkan oleh tubuh dan membantu otak untuk menghasilkan rasa nyaman dan pereda nyeri saat kejang (Lina, 2017). Hormon endorphin adalah jenis *neurotransmitter* (zat penghantar pesan) yang menempel pada reseptor dan terkandung dalam opioid. Ketika otak mengirim sinyal untuk melepas endorphin, hormon endorphin akan mengikat reseptor opioid di sistem saraf dan menghambat protein yang berperan sebagai sinyal rasa nyeri. Itulah mengapa hormon endorphin dapat meredakan rasa nyeri

Oleh karena itu, melakukan senam dismenore dapat membantu mengurangi nyeri haid karena dapat mengurangi ketegangan otot, memperlancar aliran darah, mengurangi kecemasan dan jugastres, serta dapat mengurangi kelelahan. hingga membantu Anda merasa lebih nyaman, senam dismenore ini juga dapat dilakukan pada saat pagi hari dan juga sore hari di saat sedang mengalami nyeri dismenore (Wulanda et al., 2020). Sehingga melakukan senam dismenore berpotensi efektif dalam meringankan masalah dismenore.

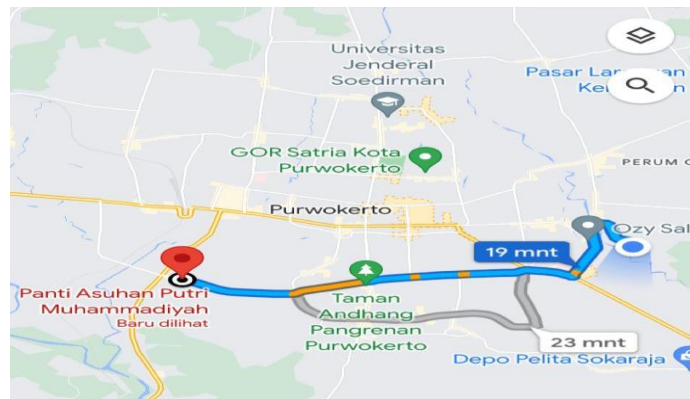
Berdasarkan rumusan tersebut Salah satu cara untuk mengatasi masalah ini adalah dengan melakukan upaya pencegahan dengan melibatkan para remaja yang dapat dilakukan secara teratur, cara yang dilakukan adalah dengan mengedukasi kelompok remaja karena hal ini dapat meningkatkan pengetahuan bagi para remaja mengenai dismenore dan cara penanganannya, para remaja tersebut juga dapat saling membagi informasi yang mereka dapatkan.

## 2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Masalah yang terjadi pada remaja adalah mengalami dismenore saat menstruasi dengan skala nyeri yang bervariasi sehingga pada skala nyeri yang besar dapat mengganggu aktifitas. Di panti asuhan Muhammadiyah purwokerto terdapat 5 remaja yang mengalami dismenore dan belum mengetahui informasi mengenai dismenore dan bagaimana cara penanganannya sehingga saat mereka mengalami nyeri dismenore saat para remaja ini mengalami nyeri mereka hanya membiarkan rasa nyeri itu tanpa melakukan tindakan apapun untuk meredakan nyeri tersebut.

Rumusan pertanyaan dari dilakukannya studi kasus ini adalah apakah senam dismenore dapat meringankan nyeri pada remaja yang sedang mengalami dismenore?. Lokasi yang dipilih untuk dilakukannya kegiatan studi

kasus ini adalah Panti Asuhan Muhammadiyah Purwokerto, Kecamatan Purwokerto Selatan, Kabupaten Banyumas, Provinsi Jawa Tengah.



Gambar 1 Peta Lokasi Studi Kasus

### 3. TINJAUAN PUSTAKA

Dengan pubertas, remaja secara teoritis akan melewati suatu fase. Anak-anak mulai berkembang secara fisik, psikologis, dan seksual selama pubertas. Beberapa ciri dapat ditandai dengan munculnya mimpi basah pada anak laki-laki dan menstruasi pada wanita adalah beberapa tanda pubertas. (Fitriani dkk, 2017). Dilihat dari hasil penelitian ini sesuai dengan (Kusmiran, 2012) yang menyatakan menyatakan bahwa rentang usia menarche pada remaja putri adalah usia 10 - 16 tahun, pola siklus menstruasi dapat dikatakan normal apabila dalam rentang 21 - 35 hari (Yudita, 2017). Menstruasi yaitu keadaan dimana keluar darah dari uterus yang dikarenakan terjadi pelepasan pada lapisan dinding Rahim dan disertai pelepasan endometrium yang terjadi pada setiap bulan. Pada saat terjadi menstruasi beberapa remaja akan mengalami ketidaknyamanan pada siklus menstruasi mereka, salah satu dari ketidaknyamanan tersebut adalah nyeri pada perut bagian bawah atau dismenore.

Secara umum nyeri dibagi menjadi 2 yaitu nyeri akut dan nyeri kronis, nyeri akut adalah nyeri yang datang tiba-tiba dan sering dikaitkan dengan cedera tertentu. Nyeri merupakan respon biologis terhadap kerusakan jaringan dan merupakan tanda adanya kerusakan jaringan. Jika nyeri bukan karena penyakit sistemik, maka nyeri akut biasanya sembuh dengan sendirinya setelah jaringan yang rusak diperbaiki, nyeri akut biasanya terjadi dalam waktu enam bulan atau dalam waktu satu bulan (de Boer, 2018). Lalu ada nyeri kronis adalah nyeri yang berlangsung dalam jangka waktu tertentu, baik secara terus menerus maupun intermiten. Nyeri akut berlangsung melebihi dari pemulihan yang diharapkan, dan seringkali tidak ada penyebab atau trauma spesifik yang dapat ditemukan yang menyebabkan nyeri bertahan atau kambuh selama berbulan-bulan atau bertahun-tahun. Beberapa peneliti menggunakan periode waktu 6 bulan untuk menetapkan nyeri sebagai kronis (de Boer, 2018).

Dismenore adalah nyeri saat menstruasi, biasanya ditandai dengan sensasi kram yang terkonsentrasi di perut bagian bawah. Keluhan terkait dismenore dapat berkisar dari ringan hingga berat. Tingkat keparahan kram menstruasi berhubungan langsung dengan lamanya periode Anda dan jumlah

darah dalam periode Anda. Menstruasi hampir selalu disertai sensasi mulas atau nyeri (Husna, 2018). Dismenore dapat dipahami sebagai nyeri saat menstruasi. Kata dismenore (dysmenorrhea) sendiri di ambil dari bahasa Yunani Kuno (Greek) yang berasal dari kata dys yang memiliki arti nyeri, ketidakteraturan dan kesulitan, kata meno yang memiliki arti bulan, dan kata rhea yang memiliki arti aliran. Oleh karena itu, dismenore dapat dipahami sebagai dismenore atau nyeri saat menstruasi (Haerani et al., 2020). Menurut Anurugo dismenorea ini biasanya terjadi pada remaja yang berusia dibawah 20 tahun, karena puncak insiden dismenore terjadi pada masa remaja dan diawal usia 20-an.

Klasifikasi dismenore Dismenore dapat dibagi menjadi 2 yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer ialah keadaan yang berhubungan dengan adanya peningkatan aktivitas pada uterus akibat terjadinya peningkatan produksi prostaglandin. Dismenore primer adalah nyeri yang dialami wanita saat menstruasi dan tanpa ada kelainan pada sistem reproduksi (Hikmanti et al., 2022). Dismenore primer sering terjadi dan kemungkinannya ada lebih dari 50% remaja putri yang mengalami hal ini dan sekitar 15% diantaranya mengalami sakit yang parah saat menstruasi bahkan ada yang sampai kesulitan untuk beraktifitas dan biasanya dismenore primer ini terjadi pada saat masa remaja yaitu sekitar 2 sampai 3 tahun setelah periode pertama namun tidak juga menutup kemungkinan hal ini terjadi melebihi masa remaja. Dismenore sekunder adalah dismenore yang bersifat patologis. Lesi pada panggul yang lebih kecil, seperti endometriosis, penyakit radang panggul kronis, fibroid rahim yang menyebabkan stenosis serviks, dan kelainan anatomi dan fungsi organ reproduksi, dapat menyebabkan dismenore sekunder. (Barcikowska et al., 2020) Dismenorea sekunder adalah nyeri pada saat menstruasi karena gangguan pada organ reproduksi atau karena penyakit tertentu (Hikmanti et al., 2022)

Gejala dismenore biasanya ditandai dengan nyeri pada perut bagian bawah yang dapat menjalar ke punggung bawah, dismenore paling sering terjadi selama siklus menstruasi dan biasanya terjadi pada hari 1-2 atau bahkan setelahnya. Kemudian ada beberapa gejala umum yang sering terjadi pada nyeri haid, seperti nyeri perut bagian bawah akibat kontraksi rahim saat haid yang bisa menjalar ke punggung, pusing karena nyeri, anemia, atau perubahan hormonal, rasa lemas pada tubuh karena sakit.

Patofisiologi dismenore telah ditunjukkan oleh beberapa penelitian bahwa dismenore adalah proses yang kompleks yang dipengaruhi oleh banyak faktor. Siklus menstruasi diketahui bergantung pada perubahan siklus kadar hormon ovarium, serta perubahan siklus kadar prostaglandin dan kontraktilitas uterus (Barcikowska et al., 2020). Peningkatan jumlah prostaglandin selama siklus menstruasi adalah faktor fisiologis terbesar yang menyebabkan dismenore. Prostaglandin, khususnya PGF<sub>2</sub> $\alpha$ , dapat merangsang kontraksi otot rahim, mengurangi aliran darah rahim, dan menyebabkan hipoksia rahim.

Berikut komplikasi dismenore (Studi et al., 2017) yaitu: Dismenore dapat menyebabkan sejumlah gejala seperti mengalami mual, muntah, dan diare, gelisah, gugup, sakit kepala, lesu, bahkan pingsan. Dismenore meski tidak berbahaya namun jika tidak ditangani dapat menyebabkan depresi, infertilitas, gangguan fungsi seksual, penurunan kualitas hidup, endometriosis, penyakit radang panggul kronis, fibroid rahim, dan stenosis serviks.

Adapun faktor - faktor Yang dapat mempengaruhi terjadinya dismenore penyebab dari nyeri haid pada remaja putri dapat disebabkan oleh faktor langsung dan juga faktor tidak langsung, untuk factor langsung dapat terjadi karena faktor endokrin dan endometrium sedangkan untuk factor tidak langsung dapat disebabkan oleh usia menstruasi, Riwayat keluarga, tidak pernah berolahraga juga dapat meningkatkan kejadian dismenore karena selama menstruasi, kurangnya olahraga dan aktivitas dapat mengganggu sirkulasi darah dan suplai oksigen. menurun sehingga berdampak pada uterus yang kekurangan suplai oksigen dan berkurangnya sirkulasi darah sehingga mengakibatkan nyeri pada uterus, Stres juga dapat menyebabkan dismenore karena stres dapat menimbulkan penekanan sensasi pada saraf, yaitu saraf pinggul dan otot, sehingga dapat mempengaruhi kebiasaan makan.

Faktor resiko pada dismenore dapat meliputi faktor psikologis, indeks massa tubuh (BMI) Riwayat Kesehatan keluarga, olahraga, siklus menstruasi, menstruasi pertama (menarche) hal ini disebabkan oleh fakta bahwa bertambahnya usia menyebabkan perubahan pada alat sistem reproduksi, sehingga mereka yang berusia awal remaja memiliki sistem reproduksi yang belum berfungsi secara optimal dan belum siap untuk mengalami perubahan. Akibatnya, ini menyebabkan nyeri saat menstruasi, mengkonsumsi alkohol karena alkohol adalah racun bagi tubuh. Hati akan menghancurkan estrogen untuk mengeluarkannya, tetapi jika kandungan alkohol dalam tubuh terus menerus, fungsi hati akan terganggu. Akibatnya, hormone estrogen tidak dapat diproduksi oleh tubuh, sehingga menumpuk di dalam tubuh dan merusak dapat pelvis, merokok juga dapat mengakibatkan durasi menstruasi meningkat sehingga dapat meningkatkan lamanya durasi disemenore, dan juga pengaruh dari hormone prostagladin yang dapat dilihat dengan kadar malondialdehid di dalam tubuh. Kurangnya pengetahuan akan hal - hal tersebut sehingga mengakibatkan angka kejadian dismenore di dunia menjadi sangat besar. Rata - rata lebih dari 50% dari 100 perempuan di setiap negara mengalaminya.

Penatalaksanaan dismenore tindakan untuk mengurangi nyeri haid bisa dengan pereda nyeri, terapi hormon, terapi dengan obat steroid non prostaglandin dan pengobatan non farmakologis. Untuk Terapi analgesik dapat digunakan sebagai pengobatan simtomatik. Obat yang selalu digunakan adalah sediaan kombinasi penggunaan obat seperti aspirin, phenacetin dan kafein yang memiliki kandungan novarin, ponstein, asam aminofen dan intensitas pereda nyeri harus dikonsultasikan terlebih dahulu dengan dokter. Ada juga terapi hormone terapi hormon diindikasikan untuk merangsang ovulasi bersifat sementara, hanya untuk menunjukkan dismenore adalah dismenore primer dan minum pil KB Lalu ada Pengobatan steroid non prostagladin Pengobatan ini terbagi menjadi indometasin, ibuprofen dan naproxen. Pengobatan sebaiknya dilakukan sebelum haid, temui dokter pada hari pertama haid. Ada juga pengobatan non farmakologis dinilai lebih efektif karena tidak menimbulkan efek samping, dan banyak pengobatan non obat yang dapat dilakukan seperti menghangatkan area yang nyeri karena hal ini dapat meningkatkan aliran darah ke tempat yang mengalami nyeri dan dapat menghilangkan rasa sakit, minum air putih yang cukup, menggunakan terapi music,disraksi atau pengalihan akan hal - hal yang dapat menimbulkan sara sakit misalnya dengan bernyanyi, bercerita, berdoa, menggambar, dan juga bermain game, Adapun teknik relaksasi dimana hal ini bertujuan untuk melepaskan tekanan dan bersantai Teknik relaksasi ini dapat dilakukan dengan cara bernafas

secara perlahan dan dalam, menggunakan aromaterapi, akupresur dan senam.

Senam dismenore dapat digunakan sebagai terapi non obat untuk kram menstruasi karena senam merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat mengurangi nyeri. Senam dismenore juga memiliki manfaat yang baik seperti Dapat meningkatkan sekresi hormon, terutama hormon estrogen, dapat melepaskan hormone beta-endorphin, selain membuat tubuh terasa sejuk dan menyegarkan, beta-endorphin (hormon pereda nyeri alami) dapat mengurangi nyeri haid pada remaja dan penderita dismenore, dan meningkatkan jumlah darah yang terpompa dan aliran darah ke tubuh menjadi lancar, juga dapat mengurangi gejala nyeri haid. Adapula tujuan dari senam dismenore seperti membantu mengurangi dan mencegah kram menstruasi pada remaja putri sebelum atau selama menstruasi, alternatif sederhana mengatasi kram menstruasi, dapat digunakan dalam pelayanan kebidanan pada remaja putri yang sering memiliki keluhan mengenai dismenore, karena memiliki kemampuan untuk membuat tubuh menjadi lebih santai dan nyaman, dan juga dapat menstabilkan keseimbangan dan imun tubuh.

Metode yang dipilih dalam studi kasus ini adalah dengan pembentukan kelompok, ceramah tanya jawab, edukasi mengenai dismenore serta penanganan non farmakologi untuk mengatasi dismenore dan edukasi mengenai senam dismenore. Keberhasilan studi kasus ini pasti bergantung pada partisipasi aktif responden.

#### 4. METODE

Metode yang diterapkan dalam kegiatan studi kasus ini adalah pembentukan kelompok, ceramah tanya jawab, dan edukasi. Responden dalam kegiatan studi kasus ini adalah remaja di Panti Asuhan Muhammadiyah Purwokerto, Kecamatan Purwokerto selatan sebanyak 5 responden. Kegiatan studi kasus ini dimulai dengan persiapan dan koordinasi melalui metode survei lapangan untuk menyampaikan maksud dan tujuan serta mengetahui kondisi dan situasi dilapangan sehingga strategi pendekatan dapat disesuaikan dengan kondisi dilapangan. Tahap kedua yaitu mengurus surat perijinan dan setelah surat ijin keluar peneliti menyerahkan surat perijinan ke pihak panti asuhan sekaligus melakukan kontrak waktu. Tahap ketiga adalah mengumpulkan remaja yang mengalami dismenore, dilanjutkan dengan pemberian edukasi mengenai dismenore dan terapi komplementer seperti senam dismenore, pemberian kuesioner pretest untuk mengukur skala nyeri sebelum melakukan senam dismenore untuk pengukuran skala nyeri tersebut peneliti menggunakan Skala Penilaian Numerik/Numeric Rating Scale (NRS) Skala ini sebenarnya digunakan untuk mengukur tingkat keparahan nyeri sebelum dan sesudah mendapat intervensi. NRS diturunkan VAS sangat berguna untuk menilai skala nyeri bagi pasien yang menjalani operasi, setelah anestesi awal, dan sekarang umum digunakan untuk pasien dengan keluhan nyeri (de Boer, 2018) untuk tingkatan skala nyeri di bagi menjadi beberapa bagian yaitu dengan skala nyeri 0 berarti tidak ada nyeri; dengan skala nyeri 1-3 berarti nyeri ringan (masih dapat ditahan dan tidak mengganggu aktivitas); dengan skala nyeri 4-6 berarti nyeri sedang (dapat mengganggu aktivitas); dan dengan skala nyeri 7-10 berarti nyeri berat (tidak dapat melakukan aktivitas secara mandiri)., lalu dilanjutkan dengan pemeriksaan fisik singkat, dilanjutkan dengan

pemberian edukasi mengenai gerakan dari senam dismenore. Responden juga diberikan video sebagai panduan untuk memudahkan mereka dalam memahami dan mengikuti gerakan untuk melakukan senam dismenore selama 3 hari. Tahap keempat adalah pemberian kuesioner *posttest* untuk mengetahui penurunan skala nyeri setelah dilakukan senam dismenore.

## 5. HASIL DAN PEMBAHASAN

### a. Hasil

Kegiatan studi kasus dengan tema studi kasus penerapan senam dismenore untuk meringankan nyeri disemenore ini dilaksanakan mulai dari tanggal 02 April - 04 April 2023 dalam bentuk pembentukan kelompok diskusi, ceramah, tanya jawab, dan edukasi mengenai senam disemenore.

Setelah koordinasi dan survei lapangan selesai, langkah selanjutnya adalah menentukan responden. Responden yang di pilih adalah mereka yang sesuai dengan ketentuan kriteria seperti mengalami nyeri dismenore, memiliki siklus menstruasi yang teratur, memiliki tingkatan nyeri ringan hingga nyeri sedang, tidak mengkonsumsi obat pereda nyeri. Setelah responden ditetapkan langkah selanjutnya yang akan diambil adalah pembentukan kelompok diskusi untuk melakukan ceramah, tanya jawab, edukasi mengenai dismenore, pendataan, melakukan *pretest* untuk mengetahui berapa skala nyeri yang di rasakan oleh responden, dilanjut dengan edukasi mengenai gerakan dari senam dismenore, dan diakhiri dengan *posttest* untuk mengetahui berapa skala nyeri yang dirasakan oleh responden setelah melakukan senam dismenore.

Setelah kelompok diskusi terbentuk maka responden diberikan edukasi mengenai dismenore dan juga senam dismenore dan dilanjutkan dengan pemberian kuesioner *pretest* pengukuran skala nyeri sebelum melakukan senam dismenore untuk pengukuran skala nyeri tersebut peneliti memilih untuk menggunakan Skala Penilaian Numerik/*Numeric Rating Scale (NRS)* Skala ini sebenarnya digunakan untuk mengukur tingkat keparahan nyeri sebelum dan sesudah mendapat intervensi. NRS diturunkan VAS sangat berguna untuk menilai skala nyeri bagi pasien yang menjalani operasi, setelah anestesi awal, dan sekarang umum digunakan untuk pasien dengan keluhan nyeri (de Boer, 2018) untuk tingkatan skala nyeri di bagi menjadi beberapa bagian yaitu dengan skala nyeri 0 berarti tidak ada nyeri; dengan skala nyeri 1-3 berarti nyeri ringan (masih dapat ditahan dan tidak mengganggu aktivitas); dengan skala nyeri 4-6 berarti nyeri sedang (dapat mengganggu aktivitas); dan dengan skala nyeri 7-10 berarti nyeri berat (tidak dapat melakukan aktivitas secara mandiri), dilanjutkan dengan edukasi mengenai gerakan untuk senam dismenore, dan diakhiri dengan kuesioner *posttest* setelah melakukan senam dismenore. Informasi mengenai senam dismenore tersebut terdapat pada video yang di bagikan pada responden untuk memudahkan responden dalam memahami dan melakukan gerakan dari senam dismenore tersebut untuk 3 hari kedepan dan seterusnya. Dan untuk pemantauan akan dilakukan selama 3 hari, di hari kedua akan dimaulai dari pengeisian kuesioner *pretest* untuk mengetahui berapa skala nyeri yang dialami oleh responden pada hari kedua sebelum melakukan senam dismenore, lalu dilanjut dengan melakukan senam dismenore, lalu mengisi kuesioner *posttest* untuk mengetahui tingkat nyeri yang dialami responden setelah melakukan senam dismenore. Pada



hari ketiga juga dilakukan hal yang sama diawali dengan pengisian lembar kuesioner *pretest* untuk mengetahui skala nyeri pada hari ke tiga, lalu dilanjutkan dengan melakukan senam dismenore, dan diakhiri kembali dengan mengisi lembar kuesioner *posttest* untuk mengetahui penurunan tingkat nyeri yang dirasakan oleh responden setelah melakukan senam dismenore. Berikut adalah gambar dari rangkaian kegiatan studi kasus ini.



Gambar 2 Pembentukan Kelompok Dan Pemberian Edukasi Mengenai Dismenore Dan Senam Dismenore



Gambar 3 Kegiatan Senam Dismenore

Hasil pengukuran skala nyeri pretest dan posttest dapat dilihat pada table berikut.

**Tabel 1 Pengukuran Skala Nyeri Sebelum Dan Sesudah Kegiatan Senam Dismenore**

Nama	Hari ke - 1		Hari ke -2		Hari ke - 3	
	pre	post	pre	post	pre	post
Responden 1	3	2	3	2	2	1
Responden 2	4	2	3	1	2	1
Responden 3	3	2	3	1	2	1
Responden 4	4	2	3	2	2	1
Responden 5	3	2	2	1	2	1

Pada tabel 1 menunjukkan hasil dari dari total 5 remaja yang mengalami dismenore selama tiga hari menunjukkan hasil bahwa dengan mereka melakukan senam dismenore maka mereka dapat mengurangi rasa sakit mereka. Rata - rata penurunan skala nyeri yang dialami oleh para responden pada hari pertama adalah 4 ke 2 dan 3 ke 2, lalu untuk hari kedua penurunan skala nyeri rata - rata 3 ke 2 dan 2 ke 1, dan untuk hari ke tiga rata - rata penurunan skala nyeri dari 2 ke 1.

#### b. Pembahasan

Studi kasus dengan tema penerapan senam dismenore untuk meringankan nyeri dismenore yang dilaksanakan di Panti Asuhan Muhammadiyah Purwokerto Kecamatan Purwokerto Selatan, Kabupaten Banyumas, Provinsi Jawa Tengah ini adalah suatu upaya untuk membantu para remaja yang mengalami dismenore untuk meringankan nyeri yang dialami menggunakan terapi non farmakologis yaitu senam dismenore. Diawali dengan menetapkan responden, responden yang ditentukan, yaitu lima responden yang memenuhi kriteria yang telah ditetapkan sebelumnya. Kemudian membentuk kelompok diskusi untuk menyusun tujuan dan rencana seperti:

- Responden memiliki pengetahuan yang cukup memadai tentang dismenore.
- Responden memiliki pengetahuan mengenai pengobatan nonfarmakologi untuk mengatasi masalah dismenore.
- Responden memahami teknik dari senam dismenore.
- Responden mampu memberdayakan diri dan peduli terhadap dirinya sendiri.
- Responden mengalami penurunan skala nyeri.

Setelah Menyusun tujuan dan rencana sudah ditentukan kemudian menentukan fasilitas yang dibutuhkan seperti video, peneliti memilih video sebagai salah satu fasilitas yang dibutuhkan karena dengan menggunakan video responden dapat lebih mudah untuk memahami dan mempelajari gerakan - gerakan untuk senam dismenore tersebut.

Setelah pembentukan kelompok tahap selanjutnya adalah memberikan edukasi pada ke 5 remaja tersebut, karena mereka belum memiliki informasi apapun mengenai dismenore, bagaimana cara untuk meringankan nyeri dismenore, dan apa terapi nonfarmakologi yang dapat digunakan oleh mereka untuk meringankan nyeri tersebut.

Setelah dilakukan edukasi mengenai dismenore dan senam dismenore, dilakukan pretest untuk mengetahui skala nyeri yang dialami oleh ke 5 remaja tersebut. Setelah itu dilakukan edukasi mengenai gerakan - gerakan untuk senam dismenore yang terdiri dari gerakan pemanasan, lalu ada gerakan inti, dan di akhiri dengan gerakan pendinginan. Semua responden dibekali dengan video panduan untuk gerakan dari senam dismenore yang dapat dilihat setiap mereka ingin melakukan kegiatan senam dismenore tersebut.

Setelah itu, ke 5 responden tersebut diberikan posttest untuk mengetahui penurunan skala nyeri setelah dilakukan tindakan senam dismenore tersebut. Dan hasil dari posttest tersebut adalah ke 5 responden mengalami penurunan skala nyeri. Hal ini juga dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti faktor internal yang berupa minat dan juga motivasi, lalu ada kesenangan dalam membantu orang lain, dan juga kepercayaan, lalu ada pula faktor eksternal yang berupa lingkungan dari ke 5 responden tersebut.

Minat dan juga motivasi yang dapat membuat seseorang memulai sesuatu yang baru dan pada akhirnya mereka tersebut memperoleh pemahaman dan juga pengetahuan yang lebih baik dari pada pemahaman dan pengetahuan mereka sebelumnya (Notoatmojo, 2014). Motivasi dapat diartikan sebagai kemauan seseorang untuk melakukan suatu kegiatan (Kumi & Sabherwal, 2018). Mungkin lima remaja yang terlibat dalam studi kasus ini tidak menyadari bahwa mereka memiliki banyak minat dan motivasi yang kuat. Tidak dapat dihilangkan, perasaan bahagia saat membantu orang lain adalah bagian dari diri seseorang. (Bayraktarov et al., 2019). Semua lima responden juga saling berbagi informasi, dan satu temannya akan membantunya mengisi formulir kuesioner jika ada temannya yang tidak tahu bagaimana caranya mengisi formulir tersebut. Pengalaman adalah sumber pengetahuan yang dapat digunakan untuk menemukan kebenaran dengan mengulangi apa yang telah dipelajari sebelumnya untuk menyelesaikan masalah. (Notoatmojo, 2014). Pengalaman yang diharapkan dari ke 5 responden dalam kegiatan ini berupa pengalaman mengumpulkan informasi dari peneliti, video panduan dan rekan juga lainnya.

Kemudian adalah kepercayaan yang dapat mempengaruhi pengetahuan, seperti kepercayaan pada diri sendiri, kepercayaan anggota, dan kepercayaan pada orang lain. (Razmerita et al., 2016). Keyakinan responden adalah keyakinan diri bahwa kesehatannya bergantung pada dirinya sendiri. Saling mengenal dan percaya satu sama lain bahwa informasi yang diberikan kepada mereka semua memiliki kekuatan untuk memberdayakan diri mereka sendiri untuk meningkatkan kesehatan diri mereka sendiri dengan berpartisipasi dalam kegiatan ini dan melakukan langkah-langkah senam dismenore secara teratur saat mereka mengalami nyeri haid.

Meskipun lingkungan adalah faktor eksternal yang mempengaruhi pengetahuan remaja dan lingkungan adalah kumpulan situasi di sekitar kita yang dapat mempengaruhi perkembangan, perilaku individu atau

kelompok. (Notoatmojo, 2014). Pada hal ini yang di maksud adalah lingkungan di panti asuhan Muhammadiyah purwokerto tersebut, dengan adanya kegiatan studi kasus yang beranggotakan 5 remaja yang mengalami dismenore sehingga mereka dapat saling berbagi cerita untuk mengatasi keluhan nyeri dismenore bagi mereka yang sedang mengalami nyeri dismenore.

## 6. KESIMPULAN

Terlaksananya kegiatan studi kasus tersebut sangat membantu para remaja dalam meningkatkan pengetahuan dan juga menambah informasi mereka mengenai dismenore dan juga senam dismenore yang dapat menurunkan skala nyeri, pada saat evaluasi mereka juga menyampaikan rasa terimakasih dan mereka merasakan manfaat dari senam dismenore tersebut dalam meringankan nyeri dismenore yang mereka alami.

## 7. DAFTAR PUSTAKA

- Agustina. (2019). Perbedaan Pengaruh Abdomal Streching Exercise Dengan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Mahasiswi Fisioterapi. *Jurnal Kesehatan*, 2(1)
- Apriyanti, F., E. Harmia Dan R. Andriyani. 2018. Hubungan Status Gizi Dan Usia Menarch Dengan Kejadian Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Sman 1 Bangkang Kota Tahun 2018. *Jurnal Maternitas Kebidanan*, Vol 3(2): 49-58.
- Bayraktarov, E., Ehmke, G., O'connor, J., Burns, E. L., Nguyen, H. A., Mcrae, L., Possingham, H. P., & Lindenmayer, D. B. (2019). Do Big Unstructured Biodiversity Data Mean More Knowledge? *Frontiers In Ecology And Evolution*, 6, 239.
- Barcikowska, Z., Rajkowska-Labon, E., Grzybowska, M. E., Hansdorfer-Korzon, R., & Zorena, K. (2020). Inflammatory Markers In Dysmenorrhea And Therapeutic Options. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 17(4), 1191. <https://doi.org/10.3390/ijerph17041191>
- De Boer, D., & Lafavor, T. (2018, April 26-29). The Art And Significance Of Successfully Identifying Resilient Individuals: A Person-Focused Approach. In A. M. Schmidt & A. Kryvanos (Chairs), Perspectives On Resilience: Conceptualization, Measurement, And Enhancement [Symposium]. Western Psychological Association 98th Annual Convention, Portland, Or, United States
- Fitriani, I. S., Oktobriani, R. R., & King, E. M. (2017). Stimulasi , Deteksi Dan Intervensi Dini Orang Tua Terhadap Pencegahan Penyimpangan Pertumbuhan Dan Perkembangan Anak Balita. 1(1), 1-9.
- Husna, H. (2018). Perbedaan Intensitas Nyeri Haid Sebelum Dan Sesudah Diberikan Kompres Hangat Pada Remaja Putri Di Universitas Dharmas Indonesia. *Journal For Quality In Women's Health*, 1(2), 43-49. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v1i2.16>
- Hikmanti, A., Nur Adriani, F. H., & Rini, S. (2022). Pemberdayaan Remaja Berbasis Kultural Tentang Kesehatan Reproduksi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat - Pimas*, 1(3), 160-164. <https://doi.org/10.35960/pimas.v1i3.814>

- Isa Tri Novadela, N., Wahyuni, E., Senam Dismenore Terhadap Tingkat Dismenore, P., & Kebidanan Tanjungkarang Jurusan Kebidanan Poltekkes Tanjungkarang, P. (2017). *Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Tingkat Dismenore Pada Remaja Putri*.
- Jurnal, J. :, Tambusai, K., Wulanda, C., Luthfi, A., & Hidayat, R. (N.D.). *Volume 1, No 1 2020 Jurnal Kesehatan Tambusai Efektifitas Senam Dismenore Pada Pagi Dan Sore Hari Terhadap Penanganan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Saat Haid Di Smpn 2 Bangkinang Kota Tahun 2019*.
- Kesehatan, J. I., Husada, S., Wardoyo, A. V., & Zakiah Oktarlina, R. (2019). Literature Review Tingkat Pengetahuan Masyarakat Terhadap Obat Analgesik Pada Swamedikasi Untuk Mengatasi Nyeri Akut. *Association Between The Level Of Public Knowledge Regarding Analgesic Drugs And Self-Medication In Acute Pain*, 10(2), 156-160. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.138>
- Kumi, R., & Sabherwal, R. (2018). Knowledge Sharing Behavior In Online Discussion Communities: Examining Behavior Motivation From Social And Individual Perspectives. *Knowledge And Process Management*, 26. <https://doi.org/10.1002/kpm.1574>
- Kusmiran. 2012. *Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika
- Lina Susanti.2017. *Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Dismenor Mahasiswi Tk li Keperawatan*. Madiun : Stikes Bhakti Husada Mulia <http://repository.stikes-bhm.ac.id/id/eprint/211>
- Marlinda, R., Purwaningsih, P., Psik Stikes Ngudi Waluyo Ungaran, M., & Psik Stikes Ngudi Waluyo Ungaran, D. (2013). *Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja Putri Di Desa Sidoharjo Kecamatan Pati*. In *Jurnal Keperawatan Maternitas* (Vol. 1, Issue 2).
- Natalia, L., Wahyuningsih, M., Letsoin, O. E., Prodi, Program, K., Fakultas, S., Kesehatan, I., & Yogyakarta, U. R. (N.D.). *Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Dismenore Remaja Putri Di Sma Sanata Karya Langgur*. In *Health Care: Jurnal Kesehatan* (Vol. 11, Issue 1).
- Notoatmojo. (2014). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta
- Puji, I. A. (N.D.). *Efektivitas Senam Dismenore Dalam Mengurangi Dismenore Pada Remaja Putri Di Smu N 5 Semarang The Effectiveness Of Dismenore Gymnastics For The Teenagers In Smu N 5 Semarang Dosen Pembimbing: Ns. Fatikhu Yatuni Asmara S,Kep*.
- Razmerita, L., Kirchner, K., & Nielsen, P. (2016). What Factors Influence Knowledge Sharing In Organizations? A Social Dilemma Perspective Of Social Media Communication. *Journal Of Knowledge Management*, 20, Forthcoming. <https://doi.org/10.1108/jkm-03-2016-0112>
- Razmerita, L., Kirchner, K., & Nielsen, P. (2016). What Factors Influence Knowledge Sharing In Organizations? A Social Dilemma Perspective Of Social Media Communication. *Journal Of Knowledge Management*, Vol. 20 (6), 1225-1246. <https://doi.org/10.1108/jkm-03-2016-0112>.
- Sormin, N. M. (N.D.). *Naskah Publikasi Efektivitas Senam Dismenore Dalam Mengurangi Dismenore Pada Remaja Putri Di Smp Negeri 2 Siantan Kabupaten Pontianak*.
- Trisnawati, Y., Mulyandari Akademi Kebidanan Anugerah Bintang, A., & Riau, K. (N.D.). *Pengaruh Latihan Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Mahasiswa Kebidanan Effect Of Dysmenorrhea*

Exercise On Dysmenorrhea Pain Reduction In Midwifery Students.  
*Gorontalo Journal Of Public Health*.

Yudita, N. A., Yanis, A., & Iryani, D. (2017). Hubungan Antara Stress Dengan Pola Menstruasi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.

Wardoyo, A. V., & Oktarlina, R. Z. (2019). *Tingkat Pengetahuan Masyarakat Terhadap Obat Analgesik Pada Swamedikasi Untuk Mengatasi Nyeri Akut*. 10(2).

Wulanda, C., Luthfi, A., & Hidayat, R. (2020). *Efektifitas Senam Dismenore Pada Pagi Dan Sore Hari Terhadap Penanganan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Saat Haid Di Smpn 2 Bangkinang Kota Tahun 2019*. 1(1).