

**PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG SENAM DISMENOREA WILAYAH RT  
002 RW 014 KELURAHAN JATIBENING TAHUN 2023****Delya Anisa<sup>1\*</sup>, Rahmadyanti<sup>2</sup>**<sup>1-2</sup>STIKes Abdi Nusantara Jakarta

Email Korespondensi: Delyaanisa@gmail.com

Disubmit: 17 Juli 2023

Diterima: 02 Februari 2024  
Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i3.11049>

Diterbitkan: 01 Maret 2024

**ABSTRACT**

*The lack of knowledge among adolescent girls about Dismenorea exercises is a problem that needs attention. Dismenorea, if not properly managed, can disrupt activities and affect mental and physical functions such as weakness, restlessness, depression, severe cramps, and accumulation of menstrual blood in the pelvic cavity. Long-term use of pharmacological treatments can also lead to side effects such as kidney damage and bone thinning. This study aims to evaluate the knowledge of adolescent girls about Dismenorea exercises. The study design is descriptive, with a population consisting of all adolescent girls in Rt 002 Rw 014 of Jatibening Village. The research sample consists of 100 respondents, selected randomly. Data collection was done through a questionnaire. The results of the study show that out of 100 respondents in Rt 002 Rw 014 of Jatibening Village, 34 (34%) respondents have insufficient knowledge, 27 (27%) respondents have sufficient knowledge, and 39 (39%) respondents have good knowledge. Based on the research findings, it can be concluded that the knowledge of adolescent girls in Rt 002 Rw 014 is still lacking. Therefore, further research can explore the factors that contribute to the lack of knowledge among adolescent girls about Dismenorea exercises.*

**Keywords:** Knowledge, Adolescent Girls, Dismenorea Exercises**ABSTRAK**

Kurangnya pengetahuan remaja putri tentang senam Dismenorea adalah masalah yang perlu diperhatikan. Dismenore, jika tidak ditangani dengan baik, dapat mengganggu aktivitas dan mempengaruhi fungsi mental dan fisik seperti kelemahan, kegelisahan, depresi, kram yang parah, dan penumpukan darah menstruasi di rongga panggul. Penggunaan pengobatan farmakologis dalam jangka waktu yang lama juga dapat menyebabkan efek samping seperti kerusakan ginjal dan penipisan tulang. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengetahuan remaja putri tentang senam Dismenorea. Desain penelitian ini bersifat deskriptif, dengan populasi yang terdiri dari semua remaja putri di Wilayah Rt 002 Rw 014 Kelurahan Jatibening. Sampel penelitian terdiri dari 100 responden, yang dipilih secara acak. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 100 responden di Wilayah Rt 002 Rw 014 Kelurahan Jatibening, sebanyak 34 (34%) responden memiliki pengetahuan yang kurang, 27 (27%) responden memiliki pengetahuan yang cukup, dan 39 (39%) responden memiliki pengetahuan yang baik. hasil

penelitian, dapat disimpulkan bahwa pengetahuan remaja putri di wilayah Rt 002 Rw 014 masih kurang. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya dapat mengeksplorasi faktor-faktor apa saja yang menyebabkan kurangnya pengetahuan remaja putri tentang senam Dismenorea.

**Kata Kunci:** Pengetahuan, Remaja Putri, Senam Dismenore

## PENDAHULUAN

Perubahan fisiologi dalam tubuh wanita yang terjadi secara berkala dan dipengaruhi oleh hormon reproduksi disebut menstruasi atau haid atau datang bulan. Siklus ini dimulai sejak menarce hingga menopause (Syafrudin, 2011). Setiap bulan, tubuh seorang wanita mengalami perubahan fisiologis yang terjadwal yaitu menstruasi, yang merupakan bagian normal dari siklus reproduksi. Sinyal dari otak memicu pelepasan hormon reproduksi yang mempengaruhi indung sel untuk melepaskan estrogen dan progesteron. Hormon - hormon ini bertanggung jawab dalam pematangan sel telur dan menentukan apakah terjadi menstruasi atau kehamilan setelah pembuahan (Anwar dkk, 2014).

Masalah yang sering muncul saat menstruasi bagi wanita adalah nyeri haid. Dikenal juga sebagai dismenore, nyeri haid adalah keluhan yang timbul akibat ketidakseimbangan hormon progesteron dalam tubuh, yang menyebabkan rasa nyeri yang sering terjadi pada wanita. Wanita yang mengalami dismenore menghasilkan prostaglandin dalam jumlah 10 kali lipat lebih banyak daripada mereka yang tidak mengalaminya. Prostaglandin ini menyebabkan kontraksi rahim meningkat, dan jika terlalu tinggi, dapat mempengaruhi usus besar. Selain itu, dismenore juga bisa disebabkan oleh faktor lain seperti endometriosis, infeksi panggul, tumor rahim, apendisitis,

kelainan pencernaan, bahkan kelainan ginjal (Ernawati, 2010).

Menurut data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2015), ditemukan bahwa sekitar 1.769.425 jiwa (90%) mengalami dismenore. Lebih dari 50% wanita di setiap negara rata-rata mengalami dismenore. Di Amerika Serikat, nyeri haid dilaporkan sebagai penyebab utama absensi berulang pada siswi di sekolah. Sebuah studi epidemiologi pada populasi remaja (usia 12-17 tahun) di Amerika Serikat oleh Klein dan Litt melaporkan prevalensi dismenore sebesar 59,7%. Dari mereka yang mengeluh nyeri, 12% mengalami nyeri berat, 37% sedang, dan 49% ringan (WHO Int, 2017).

Di Indonesia, data kejadian dismenore menurut penelitian menunjukkan angka yang cukup tinggi, yaitu 54,89% untuk dismenore primer dan 9,36% untuk dismenore sekunder (Andriyani, 2016). Dismenore yang parah dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, memaksa penderitanya untuk beristirahat dan meninggalkan pekerjaan atau rutinitas sehari-hari selama beberapa jam atau beberapa hari setiap bulannya (Syafrudin, 2011).

Jika dismenore tidak ditangani, akan timbul dampak yang mengganggu aktivitas sehari-hari. Dampak-dampak tersebut meliputi menstruasi yang bergerak mundur (retrograd menstruasi), risiko infertilitas (kemandulan), dan meningkatnya risiko infeksi. Selain itu, konflik emosional, ketegangan, dan kegelisahan juga dapat

memainkan peran serta menciptakan perasaan yang tidak nyaman dan asing. Kehawatiran, ketidakbahagiaan, atau perasaan tertekan bukanlah hal yang tidak biasa dalam konteks ini. Oleh karena itu, dismenore harus ditangani dengan baik untuk mencegah dampak-dampak seperti yang disebutkan di atas. Sifat dan tingkat keparahan nyeri ini bervariasi, mulai dari ringan hingga berat (Syafirudin, 2012)..

Hasil penelitian sebelumnya (Sormin, 2018) tentang dampak efektivitas senam Dismenorea terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri di SMK YPIB Majalengka tahun 2018 menunjukkan bahwa senam Dismenorea memiliki pengaruh dalam mengurangi dismenore. Pemberian senam Dismenorea terbukti efektif dalam mengurangi tingkat dismenore pada remaja putri. Berdasarkan latar belakang diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “ Pengetahuan senam dismenorea pada remaja putri wilayah rt 02 kelurahan Jati bening tahun 2023 “

## KAJIAN PUSTAKA

### Konsep Pengetahuan

#### Definisi

Berdasarkan Naomi (2019), Notoatmodjo menjelaskan bahwa pengetahuan adalah hasil dari proses "mengetahui" yang terjadi ketika seseorang mengamati suatu objek secara langsung. Proses pengamatan ini melibatkan indra manusia, yaitu penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui pengamatan visual dan pendengaran.

### Tingkat Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2012), terdapat enam tingkatan pencapaian pengetahuan dalam domain kognitif:

a. Tahu (*Know*)

Tingkat pengetahuan yang pertama, seperti yang dijelaskan oleh Notoatmodjo, adalah memiliki pemahaman atau memori terhadap materi yang telah disepakati sebelumnya.

b. Memahami (*comprehension*)

Kemampuan untuk memahami dapat diartikan sebagai kemampuan untuk memberikan penjelasan yang akurat mengenai objek yang diketahui.

c. Aplikasi (*Appllication*)

Kemampuan untuk mengaplikasikan dapat diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari dalam situasi atau kondisi nyata.

d. Analisa (*Analysis*)

Analisis adalah suatu ketrampilan untuk menyatakan materi atau suatu obyek ke dalam komponen-komponen tetapi masih di dalam suatu struktur organisasi tersebut dan masih ada hubungannya satu sama lain.

e. Sintesis (*Syntesis*)

Kemampuan sintesis mencerminkan kemampuan untuk melaksanakan atau menggabungkan bagian-bagian yang berbeda menjadi keseluruhan yang baru.

f. Evaluasi (*Evaluation*)

Kemampuan evaluasi terkait dengan kemampuan untuk memberikan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek.

### Kategori Tingkat Pengetahuan

Menurut Arikunto seperti yang dikutip dalam penelitian oleh

Rismawan pada tahun 2013, tingkat pengetahuan dapat dikelompokkan ke dalam tiga kategori dengan nilai-nilai sebagai berikut:

- a. Tingkat pengetahuan baik  
: nilai 76-100
- b. Tingkat pengetahuan cukup  
: nilai 56-75
- c. Tingkat pengetahuan kurang  
: nilai  $\leq$  45

### Konsep Remaja

#### Pengertian

Remaja merupakan periode dalam perkembangan individu yang dimulai ketika mereka mulai menunjukkan tanda-tanda seksual sekunder dan berlanjut hingga mencapai kematangan seksual (Sarwono, 2011). Masa remaja juga sering disebut sebagai masa perubahan, yang meliputi perubahan sikap dan perubahan fisik (Pratiwi, 2012). Pada fase ini, remaja mengalami banyak perubahan emosional, fisik, minat, pola perilaku, dan sering kali dihadapkan pada berbagai masalah (Hurlock, 2011).

#### Tahapan Remaja

Menurut Sarwono (2011) dan Hurlock (2011) ada tiga tahap perkembangan remaja, yaitu :

- a. Awal (*early adolescence*) usia 11-13 tahun

Pada tahap ini, remaja sering kali merasa bingung dengan perubahan yang terjadi pada tubuhnya.

- b. Remaja Madya (*middle adolescence*) 14-16 tahun

Pada tahap ini, remaja sangat menginginkan keberadaan teman-teman. Mereka merasa bahagia jika memiliki banyak teman yang menyukai mereka.

- c. Remaja akhir (*late adolescence*) 17-20 tahun

Tahap ini adalah masa konsolidasi menuju periode

dewasa yang ditandai dengan pencapaian 5 hal, yaitu :

- 1) Minat yang makin mantap terhadap fungsi-fungsi intelek.
- 2) Egonya mencari kesempatan untuk bersatu dengan orang-orang dan dalam pengalaman-pengalaman yang baru.
- 3) Terbentuk identitas seksual yang tidak akan berubah lagi.
- 4) Egosentrisme (terlalu memusatkan perhatian pada diri sendiri.)
- 5) Tumbuh “dinding” yang memisahkan diri pribadinya (*privateself*) dan publik.

### Konsep Dismenorea

#### Pengertian

Dismenore adalah kondisi di mana terjadi nyeri selama menstruasi, umumnya disertai dengan kram dan terasa di bagian perut. Tingkat keparahan nyeri menstruasi dapat bervariasi, mulai dari yang ringan hingga parah. Keparahan dismenore secara langsung terkait dengan lamanya dan jumlah darah yang keluar selama menstruasi. Seperti yang diketahui, hampir semua perempuan mengalami rasa tidak nyaman atau nyeri selama menstruasi. Namun, dalam konteks ini, dismenore merujuk pada nyeri menstruasi yang sangat parah sehingga mempengaruhi perempuan tersebut untuk mencari perawatan medis atau mengobati sendiri dengan obat pereda nyeri (Anwar dkk, 2013).

#### Penyebab Terjadi Dismenorea

Penyebab sebenarnya dari dismenore hingga saat ini belum sepenuhnya diketahui (idiopatik), tetapi beberapa faktor diduga sebagai pemicu nyeri menstruasi. Faktor-faktor tersebut meliputi faktor psikis (seperti kecenderungan emosi yang tidak stabil), faktor endokrin (terkait dengan kontraksi

rahim yang berlebihan), dan faktor prostaglandin (peningkatan produksi prostaglandin oleh dinding rahim selama menstruasi). Konsep ini menjadi dasar dalam penggunaan antiprostaglandin sebagai pengobatan untuk meredakan nyeri menstruasi (Proverawati & Misaroh, 2015). Selain itu, dismenore juga dapat disebabkan oleh faktor lain seperti adanya penyakit radang panggul, pemasangan IUD, atau bekas luka akibat operasi pada organ reproduksi.

#### **Tanda dan Gejala Disminoea**

Tanda dan gejala dismenore menurut (El-Manan, 2011) yaitu :

- a. Terjadi rasa nyeri di perut yang meluas hingga ke bagian bawah punggung dan tungkai.
- b. Nyeri yang dirasakan serupa dengan kram dapat menghilang dan muncul kembali atau bisa juga berupa nyeri tumpul yang terus-menerus ada.
- c. Nyeri mulai muncul sebelum atau saat menstruasi, dan mencapai intensitas maksimal dalam waktu 24 jam. Setelah itu, nyeri akan berangsur-angsur menghilang dalam kurun waktu 2 hari.
- d. Disminorea sering kali disertai gejala sakit kepala, mual, konstipasi, diare, frekuensi berkemih yang meningkat, dan kadang-kadang dapat menyebabkan muntah.
- e. Proses penuaan dan kehamilan menyebabkan hilangnya dismenorea primer. Ini terjadi karena adanya penurunan sensitivitas saraf rahim akibat proses penuaan dan hilangnya sebagian saraf pada tahap akhir kehamilan.

#### **Senam Disminorea**

Senam dismenore adalah jenis senam yang difokuskan pada

peregangan otot perut, panggul, dan pinggang. Selain itu, senam ini juga memberikan sensasi perlahan yang menyebabkan rasa rileks dan dapat mengurangi nyeri jika dilakukan secara teratur (Badriyah & Diati, 2016). Senam dismenore merupakan aktivitas fisik yang bertujuan untuk mengurangi rasa nyeri. Ketika melakukan senam, tubuh akan menghasilkan hormon endorfin yang tinggi, yang pada gilirannya akan mengurangi atau meredakan rasa nyeri yang dirasakan seseorang, sehingga membuat mereka merasa lebih nyaman, bahagia, dan meningkatkan suplai oksigen ke otot (Sugani & Priandarini, 2011). Penting untuk melaksanakan senam dismenore dengan gerakan yang tepat, secara rutin, serius, dan dalam keadaan rileks. Semakin konsisten dan serius dalam melakukannya, semakin efektif senam dismenore ini dalam memberikan hasil yang nyata.

#### **Tujuan Senam Disminorea**

Latihan atau senam dismenorea tidak memerlukan biaya yang tinggi, mudah dilakukan, dan tidak menimbulkan efek samping berbahaya pada tubuh. Menurut Puji (2009), tujuan dari senam dismenore adalah sebagai berikut:

- a. Membantu remaja yang mengalami dismenore dalam mengurangi dan mencegah timbulnya dismenorea.
- b. Menjadi alternatif terapi dalam mengatasi dismenorea.
- c. Merupakan intervensi yang dapat diterapkan untuk memberikan pelayanan keperawatan bagi masalah dismenore yang sering dialami oleh remaja.

### Manfaat Senam Dismenorea.

Berikut adalah beberapa pengaruh dari senam dismenore yang disebutkan oleh Wirakusumah (2010), antara lain:

- a. Senam yang dilakukan secara rutin dan teratur dapat meningkatkan produksi hormon, terutama estrogen.
- b. Senam yang dilakukan secara teratur oleh remaja perempuan dapat merangsang pelepasan endorfin beta, yaitu zat alami yang membantu mengurangi rasa nyeri. Selain itu, senam juga dapat memberikan sensasi kesegaran dan merasa senang.
- c. Senam yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan jumlah dan ukuran pembuluh darah di seluruh tubuh, termasuk organ reproduksi. Hal ini membantu meningkatkan aliran darah dan mengurangi gejala dismenore.
- d. Senam dapat meningkatkan volume darah yang mengalir ke seluruh tubuh, termasuk organ reproduksi. Hal ini dapat meningkatkan suplai oksigen ke darah yang mengalami vasokonstriksi selama menstruasi, sehingga nyeri menstruasi dapat berkurang.

### Pengaruh Senam Terhadap Dismenorea

Dismenore merujuk pada rasa nyeri yang terjadi selama haid, seringkali disertai dengan kram dan terlokalisasi di perut bagian bawah. Tingkat keparahan nyeri haid dapat bervariasi, mulai dari yang ringan hingga berat. Keparahan dismenore berkaitan dengan durasi dan volume darah haid. Meskipun nyeri saat haid seperti rasa kram atau mulas adalah hal yang umum, dalam konteks ini dismenore merujuk pada nyeri haid

yang cukup parah sehingga memaksa Wanita tersebut untuk mencari perawatan medis atau menggunakan obat Pereda nyeri sendiri (Anwar dkk, 2013)

### Tujuan Penelitian

Mengidentifikasi pengetahuan senam dismenore pada remaja putri wilayah RT 02 kelurahan jatibening tahun 2023.

### METODE PENELITIAN

Lokasi penelitian ini dilakukan di kelurahan Jatibening rt 02 Bekasi. Jenis penelitian ini menggunakan kuantitatif deskriptif korelatif dengan rancangan *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah remaja putri sebanyak 100 responden. Teknik pengambilan sampel yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah *Random Sampling*. Kriteria inklusi Remaja putri RT 02 keluarahan jatibening, responden kooperatif dan bersedia menjadi responden. Kriteria Eksklusi adalah Responden menolak menjadi responden, responden tidak berada ditempat saat pelantikan dilakukan. Alat penelitian ini menggunakan lembar kuesioner.

Teknik analisis data meliputi Analisis univariat mendeskripsikan masing-masing variabel ke dalam distribusi frekuensi dan persentase masing-masing variabel dari semua jawaban responden dalam bentuk distribusi frekuensi. Analisis bivariat dilakukan untuk mendapatkan gambaran hubungan secara statistic antara variabel independen dengan variabel dependen, yaitu melihat pengetahuan tentang senam dismenore pada remaja putri wilayah RT 02 keluarahan jatibening, Analisa ini menggunakan uji *Chi-Square*.



## HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Gambaran Usia Remaja Putri Diwilayah Rt 02 Kelurahan Jati Bening

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
Remaja awal (11-13 tahun)	17	17 %
Remaja tengah (14-16 tahun)	33	33 %
Remaja akhir ( 17-20 tahun)	50	50 %
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 1 hasil data penelitian yang dilakukan didapatkan data dari 100 remaja putri terdapat 17 % remaja putri

pada rentang usia remaja awal ,33 % remaja tengah dan 50 % remaja akhir.

Tabel 2. Gambaran Dismenorea Pada Remaja Putri Diwilayah Rt 02 Kelurahan Jati Bening

Dismenorea	Frekuensi	Persentase (%)
Ya	68	68 %
Tidak	32	32 %
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100 %</b>

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan hasil dari 100 responden remaja putri diwilayah rt

02 kelurahan jati bening 68 responden mengalami dismenorea ketika datang bulan.

Tabel 3. Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenorea Diwilayah RT 02 Kelurahan Jati Bening

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
Kurang	34	34 %
Cukup	27	27 %
Baik	39	39 %
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100 %</b>

Berdasarkan tabel 3 hasil penelitian menunjukkan hasil dari 100 responden remaja putri diwilayah rt 02 kelurahan jati bening 34 responden memiliki pengetahuan

kurang , 27 responden memiliki pengetahuan yang cukup dan 39 responden memiliki pengetahuan yang baik.

Tabel 4. Gambaran Sumber Informasi Tentang Senam Dismenorea Terhadap Remaja Putri Di Wilayah Rt 02 Kelurahan Jati Bening

Senam dismenorea	Frekuensi	Persentase (%)
Media elektronik	58	58 %
Petugas kesehatan	42	42 %
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100 %</b>

Berdasarkan tabel 4 hasil penelitian menunjukkan hasil dari 100 responden remaja putri di wilayah rt 02 kelurahan jati bening yaitu sebanyak 58 responden mengetahui

tentang senam dismenorea dari media elektronik dan 42 responden mendapatkan informasi dari petugas kesehatan.

**Tabel 5. Hubungan Antara Pengetahuan Dengan Usia Remaja Putri Diwilayah Rt 02 Kelurahan Jati Bening**

No	Usia	Pengetahuan senam disminorea								p.value
		Kurang		Cukup		Baik		Total		
		F	%	f	%	f	%	f	%	
1	Remaja awal	27	27,0%	11	11,0%	17	17 %	18	100	0,073
2	Remaja tengah	5	5,0%	7	7,0 %	3	3 %	22	100	
3	Remaja akhir	7	7,0 %	12	12,0 %	11	11 %			
Total		39	39,0%	30	45%	31	31%	100	100	

Dari hasil analisis bivariat diperoleh nilai p value = 0,073 (< 0,05 ) dengan demikian dapat dikatakan bahwa ada hubungan yang

signifikan antara usia dengan pengetahuan tentang senam dismenorea.

**Tabel 6. Hubungan Pengetahuan Dengan Sumber Informasi Tentang Senam Dismnorea**

No	Sumber informasi	Pengetahuan senam desminorea								p.value
		Kurang		Cukup		Baik		Total		
		F	%	f	%	f	%	f	%	
1	Petugas kesehatan	19	19,0%	0	0%	5	5,0 %	24	24	0,011
2	Media elektronik	36	36,0%	15	15,0 %	25	25,0%	76	76	
Total		23	23%	77	77 %	30	30 %	40	100	

Berdasarkan tabel 6 Dari hasil analisis bivariat diperoleh nilai p value = 0,011 (< 0,05 ) dengan demikian dapat dikatakan bahwa

ada hubungan yang signifikan antara sumber informasi dengan pengetahuan tentang senam dismenorea.

**Tabel 7. Hubungan Antara Pengetahuan Dengan Kejadian Dismenorea**

No	Desminorea	Pengetahuan senam Dismenorea								p.value
		Kurang		Cukup		Baik		Total		
		F	%	f	%	f	%	f	%	
1	Tidak dismenorea	34	34,0%	4	20,0%	12	12%	50	100	0,023
2	Dismenorea	21	4,0%	11	12,0%	18	18%	50	100	
Total		55	55%	15	15%	30	30%	100	100	



Berdasarkan tabel 7 Dari hasil analisis bivariat diperoleh nilai p value = 0,023 ( $< 0,05$ ) dengan demikian dapat dikatakan bahwa

ada hubungan yang signifikan antara kejadian dismenorea dengan pengetahuan tentang senam dismenorea.

## PEMBAHASAN

### Pengetahuan Remaja Putri Tentang Disminore

Senam dismenore adalah jenis senam yang bertujuan untuk mengencangkan dan meregangkan otot-otot perut, panggul, dan pinggang. Selain itu, senam ini juga dapat memberikan sensasi relaksasi yang bertahap dan mengurangi rasa nyeri jika dilakukan secara teratur (Badriyah & Diati, 2016). Senam dismenore merupakan aktivitas fisik yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri. Saat melakukan senam, tubuh akan menghasilkan hormon endorfin, dan semakin tinggi kadar hormon endorfin tersebut, maka rasa nyeri yang dirasakan seseorang akan berkurang atau terasa lebih ringan. Hal ini membuat seseorang merasa lebih nyaman, bahagia, dan meningkatkan aliran oksigen ke otot (Sugani & Priandarini, 2011). Untuk mencapai efektivitas maksimal, senam dismenore harus dilakukan dengan gerakan yang tepat, rutin, serius, dan dalam keadaan rileks. Semakin rutin, serius, dan rileks dalam melaksanakan senam, maka hasil dari senam dismenore ini akan lebih nyata dan efektif.

Dalam pelaksanaan penelitian banyak sekali kendala yang dihadapi, kebanyakan responden belum mengetahui apa itu senam dismenorea. Hal tersebut dapat dikarenakan oleh berbagai faktor salah satunya karena pemahaman dan pengetahuan responden mengenai senam disminore yang kurang baik. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukan dari 100 responden remaja putri diwilayah rt 002 rw 014

kelurahan jatibening didapatkan hasil bahwa remaja putri di wilayah rt 002 memiliki pengetahuan tentang senam disminore yang kurang. Sejalan dengan hasil penelitian dari Sahumaha, Tamiz (2022) Dapat disimpulkan bahwa pengetahuan remaja putri tentang penanganan dismenorea adalah kurang sebanyak 25 orang (47,1%), minoritas baik sebanyak 10 orang (18,9%). Yang dapat disimpulkan bahwa pengetahuan remaja putri tentang penanganan senam disminore di Smpn 1 Gunungsitoli Alo'oa adalah kurang

Berbeda dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh syifa dkk (2021) tentang *Gambaran Pengetahuan Dan Perilaku Remaja Putri Tentang Penanganan Disminore Di SMA Negeri 9 Kota Bogor*. Menyatakan bahwa Tingkat pengetahuan tentang senam disminore pada siswi di SMA Negeri 9 lebih dari setengah responden memiliki pengetahuan baik dan sebagian kecil responden dengan pengetahuan kurang.

### Hubungan Antara Pengetahuan Dengan Usia Remaja Putri

Dari hasil analisis bivariat diperoleh nilai p value = 0,073 ( $< 0,05$ ) dengan demikian dapat dikatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara usia dengan pengetahuan tentang senam dismenorea. Dimana kebanyakan remaja awal belum memiliki pengetahuan yang cukup tentang senam disminore dan yang memiliki pengetahuan yang baik tentang senam disminore adalah remaja akhir .

Pada penelitian yang telah dilakukan oleh Ghozali, Hasil penelitian diketahui bahwa 54,8% pengetahuan responden tentang penanganan dismenorea dalam kategori cukup. Arti cukup dapat diterjemahkan bahwa lebih dari 50% responden mempunyai pengetahuan yang cukup sebelum melakukan penanganan dismenorea. Hal ini dapat dikaitkan dengan usia responden yang banyak antara 15-19 tahun. Dari asumsi peneliti dapat diartikan bahwa semakin matang usia responden maka semakin bagus pengetahuannya tentang senam dismenore.

#### **Hubungan Antara Pengetahuan Dengan Sumber Informasi Tentang Senam Dismenorea**

Dari hasil analisis bivariat diperoleh nilai p value = 0,011 ( $< 0,05$ ) dengan demikian dapat dikatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara sumber informasi dengan pengetahuan tentang senam dismenorea. Hasil penelitian menunjukkan hasil dari 100 responden remaja putri di wilayah rt 02 keluarahan jati bening yaitu sebanyak 58 responden mengetahui tentang senam dismenorea dari media elektronik dan 42 responden mendapatkan informasi dari petugas kesehatan. Yang dapat disimpulkan bahwa kebanyakan responden mengetahui informasi tentang senam dismenore melalui media elektronik.

Pada penelitian yang telah dilakukan oleh Ghozali, tentang penanganan dismenorea diketahui bahwa nilai persentase adalah 48,3% hingga 90,3%. Gambaran tersebut menunjukkan bahwa pengetahuan responden secara keseluruhan sudah cukup baik. Pengetahuan dan praktik senam pada responden ini diperoleh dari latihan yang diajarkan oleh kakak perempuan responden serta memperoleh informasi dari media

internet yang berisikan tutorial cara senam dismenorea. Pengetahuan juga diperoleh dari berbagai sumber baik dari anggota keluarga atau dari petugas kesehatan. Dari asumsi peneliti dapat diartikan bahwa media elektronik dan internet sangat berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan pada responden.

Berdasarkan penelitian terkait dismenore Sebelum dan Sesudah Pemberian Senam Dismenore; Derajat dismenore yang dirasakan sebelum pemberian senam dismenore pada remaja putri menunjukkan bahwa dari 46 responden, sebelum pemberian senam proporsi tertinggi terdapat pada kategori nyeri sedang sebanyak 23 responden (50%) dan sesudah diberikan senam terdapat pada kategori nyeri ringan sebanyak 24 responden (52%). Rerata dismenore sebelum dan sesudah diberikan senam dismenore menunjukkan p-value 0.000 (Djimbula, 2022); (Handayani, 2021).

#### **Hubungan Antara Pengetahuan Dengan Kejadian Dismenorea**

Dari hasil analisis bivariat diperoleh nilai p value = 0,023 ( $< 0,05$ ) dengan demikian dapat dikatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kejadian dismenorea dengan pengetahuan tentang senam dismenorea. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan hasil dari 100 responden remaja putri di wilayah rt 02 keluarahan jati bening 68 responden mengalami dismenorea ketika datang bulan. Yang dapat diartikan bahwa lebih dari setengah remaja putri di wilayah rt 002 mengalami dismenore.

Penelitian yang dilakukan oleh Handayani (2013: 76), mendapati bahwa prevalensi dismenorea pada remaja di Kota Surakarta sebesar 87%. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh

Lestari (2010:111), di Manado, didapati dari 200 responden, 199 responden diantaranya (98.5%) pernah mengalami dismenore. Dari asumsi peneliti dapat diartikan bahwa responden yang mengalami dismenore lebih besar pengetahuannya tentang cara penanganan dismenore.

Berdasarkan uji statistik dengan uji chi square diperoleh nilai  $p = 0,020$ . Dengan demikian  $p < \alpha$  (0,05) sehingga ada Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Sikap dalam Mengatasi Dismenorea Primer Pada Remaja. Sikap yang ditunjukkan oleh responden dalam penelitian ini belum tentu sama dengan pengetahuan yang dimilikinya dikarenakan sikap tidak hanya dipengaruhi oleh pengetahuan, akan tetapi dapat dipengaruhi oleh banyak hal antara lain yaitu peristiwa yang pernah dialami oleh seseorang, informasi yang diberikan oleh orang terdekat, media komunikasi serta bisa dari tempat responden menuntut ilmu baik secara formal maupun agama. Jadi, pengetahuan yang baik belum tentu memiliki kepercayaan terhadap penanganan dismenorea primer baik pula. Terbentuknya sikap yang didasari oleh pengetahuan, kesadaran, dan sikap positif, maka sikap tersebut akan bersifat langgeng (long lasting) (Meylawati, 2021).

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang "Pengetahuan Remaja Putri tentang Senam Disminorea Di Wilayah Rt 002 Rw 014 Kelurahan Jatibening Bekasi" maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Dari 100 responden mayoritas responden memiliki pengetahuan yang kurang tentang senam disminore.

2. Ada hubungan yang signifikan antara usia dengan pengetahuan tentang senam dismenorea, dengan nilai  $p$  value = 0,073 dimana semakin matang usia responden maka semakin bagus pengetahuannya tentang senam disminore.
3. Ada hubungan yang signifikan antara sumber informasi dengan pengetahuan tentang senam dismenorea, dengan nilai  $p$  value = 0,011 dimana dapat diartikan bahwa media elektronik dan internet sangat berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan responden.
4. Ada hubungan yang signifikan antara kejadian dismenorea dengan pengetahuan tentang senam dismenorea, dengan nilai  $p$  value = 0,023 dapat diartikan bahwa responden yang mengalami disminore lebih besar pengetahuannya tentang cara penanganan disminore.

## Saran

Dalam penelitian yang dilakukan, peneliti harus mampu memberikan suatu masukan berupa saran-saran yang bermanfaat bagi semua pihak yang berkaitan dengan penelitian ini, yaitu sebagai berikut:

1. Bagi Institusi  
Diharapkan agar institusi memberi pembelajaran bagi mahasiswa tentang apa itu senam disminore di lingkungan kampus.
2. Bagi Peneliti Selanjutnya  
Hasil penelitian ini diharapkan agar menjadi bahan pembandingan dan lebih banyak lagi bahan referensi sehingga penelitian yang dilakukan selanjutnya bisa lebih baik lagi dari penelitian-penelitian sebelumnya untuk menambah ilmu pengetahuan yang baru serta menambah wawasan yang lebih luas lagi bagi peneliti.

## DAFTAR PUSTAKA

- Astari, A. (2017). *Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Dismenore Pada Mahasiswi Tingkat Ii Keperawatan*. 1-14.
- Azhari, N. M. (2021). Penerapan Senam Dismenore Pada Remaja Putri Dengan Dismenore Karya. *Skripsi*, 64.
- Dharma. K. K. (2016). *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Trans Info Media.
- Djimbula, N., Kristiarini, J. J., & Ananti, Y. (2022). Efektivitas Senam Dismenore Dan Musik Klasik Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 288-296. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.754>
- Eni. (1967). Lembar Keusioner. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951-952., *Mi*, 5-24.
- Handayani, T. Y., & Sari, D. P. (2021). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Dalam Mengatasi Dismenorea. *Medihealth: Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Sains*, 1(1), 14-20.
- Haid, N., Di, D., & Pakong, P. (2023). Upaya Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Tentang. 4(2), 3723-3726.
- Ismarozzi, D., Utami, S., & Novayelinda, R. (2015). Efektivitas Senam Dismenore Terhadap Penanganan Nyeri Haid Primer. *Jurnal Online Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau*, 2(1), 820-827.
- Ikhsanto, Jurusan Teknik Mesin L. N. (2020). *Pengaruh Senam Dysmenorrhea Terhadap Nyeri Haid Remaja Putri*. 21(1), 1-9.
- Kristian, F. (2021). Gambaran Pengetahuan Dan Sikap Putri Dalam Menangani Dismenore Di Sma Airlangga Namu Ukur Tahun 2021. *Paper Knowledge . Toward A Media History Of Documents*, 3(April), 49-58.
- Meylawati, L. E., & Anggraeni, F. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Dalam Mengatasi Dismenorea Primer Pada Remaja. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 6(1), 33-38.
- Mulyati, S., & Sasnitiari, N. N. (2019). Pengaruh Pola Aktivitas Fisik Dan Status Gizi Terhadap Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal Riset Kesehatan*, 11(1), 318-325.
- Nining Tunggal Sri Sunarti, & Winarsih. (2021). Webinar Tentang Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Dalam Mengatasi Dismenore Di Masa Pandemi Covid-19. *J. Abdimas: Community Health*, 2(2), 4349. <https://doi.org/10.30590/jach.v2n2.330>
- Putri, A. M., Seriawati, O. R., & Kunci, K. (2014). Hubungan Pengetahuan Dismenore Dengan Perilaku Penanganan Dismenore Pada Siswi Sma Al-Kautsar Bandar Lampung. *Jurnal Medika Malahayati*, 1(3), 119-124.
- Soekidjo Notoatmodjo. (2016). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Pt. Alfabeta.
- Suparyanto Dan Rosad. (2020). Pengertian Pengetahuan. *Suparyanto Dan Rosad (2015)*, 5(3), 248-253.
- Untuk, T., & Senam, M. (2018). *Pengaruh Paket Pendidikan Senam Dismenore*.
- Vionica, S., & Wulandari, P. (2022). Penerapan Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Dan Kecemasan Pada Remaja Di Desa Merbuh Shely. *The 2nd Widya Husadanursing conference (2nd Whnc)*, 99-106.