

**PENGARUH SENAM DISMINORE TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMINORE
PADA REMAJA PUTRI****Ana Mariza¹, Asni Lazary^{2*}**¹⁻²Universitas MalahayatiEmail Korespondensi: asnylazary@gmail.com

Disubmit: 22 Januari 2022

Diterima: 31 Mei 2022

Diterbitkan: 01 Juni 2022

DOI: <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i6.5879>**ABSTRACT**

Dysmenorrhoea is a menstrual disorder with the greatest prevalence that adolescents often complain of as an uncomfortable sensation, this characteristic of pain is very typical because it appears regularly and periodically accompanies menstruation. In order to reduce sensory neri, it can be overcome by two types of therapy, namely pharmacology and non-pharmacology, one of them with disminore exercise. The purpose of this study was to determine the effect of disminore gymnastics on the reduction of disminore pain in young women in Seputih Surabaya 1 State Senior High School. This type of pre-experimental research uses the design of One Group Pretest Posttest Design. The population is all young women who have disminore pain complaints. The sample is determined by purposive sampling technique based on the inclusion and exclusion criteria obtained by the number of samples as many as 20 respondents. The research instrument is a pain scale observation sheet. The statistical test used was the Wilcoxon Signed Ranks Test with a significance level of 0.05. The results of the study of pain scale distribution in young women before exercising disminore in the medium category were 55% with an average value was 4.95 and a standard deviation = 1,276. Pain scale distribution after doing disminore exercise in the medium category is 65% with an average value is 3.90 and the standard deviation = 0.912. There is an effect of disminore gymnastics on decreasing disminore pain in young women with p value = 0,000. Conclusion there is the influence of disminore gymnastics on the reduction of disminore pain in young women in Seputih Surabaya State 1 Central Lampung District in 2018, so that it can be suggested that health workers, especially midwives, do health promotion to young women about disminore gymnastics by coordinating with the school as an alternative reduce pain.

Keywords: *Disminore gymnastics, Disminore pain, Menstruation***ABSTRAK**

Dismenorea merupakan gangguan menstruasi dengan prevalensi terbesar yang sering dikeluhkan remaja sebagai sensasi tidak nyaman, karakteristik nyeri ini sangat khas karena muncul secara reguler dan periodik menyertai menstruasi. Guna mengurangi sensasi neri tersebut dapat diatasi dengan dua jenis terapi yaitu farmakologi dan non farmakologi salah satunya dengan senam disminore. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh senam disminore terhadap penurunan nyeri disminore pada remaja putri di SMA Negeri 1 Seputih Surabaya Kabupaten Lampung Tengah. Jenis penelitian pre eksperimen menggunakan

rancangan One Group Pretest Posttest Design. Populasi adalah keseluruhan remaja putri yang mempunyai keluhan nyeri disminore. Sampel ditentukan dengan tehnik purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi diperoleh jumlah sampel sebanyak 20 responden. Instrumen penelitian adalah lembar observasi skala nyeri. Uji statistik yang digunakan adalah uji Wilcoxon Signed Ranks Test dengan tingkat kemaknaan 0,05. Hasil penelitian distribusi skala nyeri pada remaja putri sebelum melakukan senam disminore dalam kategori sedang sebanyak 55% dengan nilai rata-rata adalah 4,95 dan standar deviasi = 1,276. Distribusi skala nyeri sesudah melakukan senam disminore dalam kategori sedang sebanyak 65% dengan nilai rata-rata adalah 3,90 dan standar deviasi = 0,912. Terdapat pengaruh senam disminore terhadap penurunan nyeri disminore pada remaja putri dengan nilai p value = 0,000. Kesimpulan terdapat pengaruh senam disminore terhadap penurunan nyeri disminore pada remaja putri di SMA Negeri 1 Seputih Surabaya Kabupaten Lampung Tengah. Disarankan agar para tenaga kesehatan khususnya bidan untuk melakukan promosi kesehatan kepada remaja putri mengenai senam disminore dengan berkoordinasi dengan pihak sekolah sebagai alternatif menurunkan nyeri.

Kata Kunci: Senam Dismenore, Dismenore, Menstruasi

PENDAHULUAN

Nyeri pada saat menstruasi atau haid sering dikeluhkan seorang wanita sebagai sensasi tidak nyaman, karakteristik nyeri ini sangat khas karena muncul secara reguler dan periodik menyertai menstruasi yaitu rasa tidak enak di perut bagian bawah sebelum dan selama haid disertai mual disebabkan meningkatnya kontraksi uterus. Namun belakangan diketahui bahwa nyeri ketika haid tidak hanya dirasakan di bagian perut bagian bawah saja. Beberapa remaja terkadang merasakan di bagian punggung bagian bawah, pinggang, panggul otot paha atas hingga betis. Hal ini dilaporkan sebagai dismenore (Winkjosastro, 2009).

Dismenorea merupakan gangguan menstruasi dengan prevalensi terbesar (89,5%), diikuti ketidakteraturan menstruasi (31,2%), serta perpanjangan durasi menstruasi (5,3%) (Wahyuni, 2014). Di Amerika Serikat diperkirakan hampir 90% perempuan mengalami dismenorea, dan 10-15% diantaranya mengalami disminore berat, yang menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan apapun (Jurnal Occupation

And Environmental Medicine, 2012). Indonesia angka kejadian dismenorea sebesar 64,25 % yang terdiri dari 54,89% dismenorea primer dan 9,36 % dismenorea sekunder dan didapatkan 1,07 %-1,31 % dari jumlah penderita dismenorea datang ke bagian kebidanan (Wahyuni, 2014).

Dismenore dapat diatasi dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi antara lain, pemberian obat analgetik, terapi hormonal, obat nonsteroid prostaglandin, dan dilatasi kanalis servikalis (Prawirohardjo, 2009). Terapi non farmakologi antara lain, kompres hangat, olahraga, dan relaksasi. Latihan olahraga mampu meningkatkan produksi endorfin (pembunuh rasa sakit alami tubuh), dapat meningkatkan kadar serotonin. Selain itu pencegahan yang lebih aman dengan cara melakukan senam atau yang biasa disebut dengan senam dismenore (Harry dalam Marlinda, 2013). Dismenorea primer sering terjadi pada usia muda/remaja dengan keluhan nyeri seperti kram dan lokasinya ditengah bawah Rahim(Mariza, 2019).

Senam dismenore ini merupakan salah satu teknik relaksasi. Olahraga atau latihan fisik dapat menghasilkan hormon endorfin. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak yang melahirkan rasa nyaman dan untuk mengurangi rasa nyeri pada saat kontraksi. Olahraga terbukti dapat meningkatkan kadar β -endorphin empat sampai lima kali di dalam darah. Semakin banyak melakukan senam/olahraga maka akan semakin tinggi pula kadar β -endorphin. Seseorang yang melakukan olahraga/senam, maka β -endorphin akan keluar dan ditangkap oleh reseptor di dalam hipotalamus dan sistem limbik yang berfungsi untuk mengatur emosi (Marlinda, 2013).

Beberapa penelitian yang berkaitan dengan manfaat senam dismenore terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri diantaranya yaitu penelitian Kumalasari (2017) tentang Efektivitas Senam Dismenore Sebagai Terapi Alternatif Menurunkan Tingkat Nyeri Haid: Tinjauan Sistematis Penelitian Tahun 2011-2016 dengan melakukan analisis terhadap 14 penelitian mengenai efektivitas senam dismenorea untuk mengurangi nyeri haid dengan hasil senam dismenorea dapat menurunkan nyeri haid dengan nilai means 4,006. Penelitian Darnisah (2013) tentang pengaruh senam dismenore terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 1 Baso dengan hasil uji T-test dua sampel didapatkan p value $(0,000) \leq \alpha (0,05)$, berarti terdapat perbedaan rata-rata skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan senam dismenore.

Dari hasil pra survey di SMA Negeri 1 Seputih Surabaya pada siswi kelas X dari 15 siswi yang dilakukan wawancara menyatakan bahwa mengalami nyeri pada saat menstruasi dengan nyeri yang sedang sampai dengan berat. Derajat nyeri

diketahui dengan menggunakan skala intensitas nyeri deskriptif sederhana. Adapun jawaban mengenai cara mengatasi nyeri selama ini sebagian besar siswi mengatakan bahwa mereka mengatasi nyeri dengan minum obat pereda nyeri yang bias atersediadi warung dan sebagian menyatakan hanya dengan istirahat saja di rumah.berdasarkan data diatas peneliti melakukan penelitian dengan judul Pengaruh senam disminore terhadap penurunan nyeri disminore pada remaja putri di SMA Negeri 1 Seputih Surabaya Kabupaten Lampung Tengah

METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah adalah penelitian kuantitatif dan desain penelitian yang di gunakan adalah quasi eksperimen dengan pendekatan one group pretest posttest yaitu penelitian dengan cara terlebih dahulu melakukan pretest kemudian setelah dilakukan eksperimen langsung dilakukan posttest. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri yang mempunyai keluhan nyeri disminore di SMA Negeri 1 Seputih Surabaya Kabupaten Lampung Tengah dengan jumlah populasi sebanyak 96 siswi kelas X dan XI.Sampel dalam penelitian ini diambil dengan tehnik purposive sampling yang berjumlah 20 remaja putri.

Instrument Pengukuran intensitas nyeri awal (*pretest*) dengan menggunakan kuisisioner VAS (Visual Analog Scale) pada siswa yang dijadikan sampel dimaksudkan untuk mengetahui nilai intensitas nyeri dan dihitung jumlah skor perolehan, nilai rerata, standar deviasi, skor minimal dan skor maksimal. Menyiapkan instrumen penelitian berupa pengenalan gerakan senam disminore dan selanjutnya dilakukan intervensi dengan melakukan praktek senam disminore pada siswa dengan

dibimbing oleh peneliti yang akan dilakukan pada saat jam olahraga. Melakukan senam disminore selama 3 kali dalam seminggu dan dilaksanakan selama 3 minggu. Menganjurkan siswi untuk melakukan senam disminore 2 kali sehari selama 3 hari sebelum jadwal menstruasi di rumah.

Setelah dilakukan senam disminore kemudian langkah selanjutnya dengan melakukan

pengukuran kembali intensitas nyeri dengan instrumen penelitian yang sama untuk mendapatkan data *posttest*. Analisa data diolah secara univariat dan analisis bivariat dilakukan dengan menggunakan uji statistik T test dependent karena menguji perbedaan mean antara dua kelompok data dependen yang dihubungkan adalah bentuk data numerik dengan tingkat kemaknaan 0,05.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Analisa Univariat

Tabel 1. Distribusi frekuensi derajat nyeri disminore sebelum dan sesudah melakukan senam disminore

Variabel	N	Mean	Median	SD	Min	Max
Hasil Pengukuran pretest	20	4,95	5,00	1,276	3	7
Hasil Pengukuran Posttest	20	3,90	4,00	0,912	2	6

Distribusi frekuensi derajat nyeri disminore pada remaja putri sebelum melakukan senam disminore di SMA Negeri 1 Seputih Surabaya Kabupaten Lampung Tengah sebagian besar dengan kategori sedang sebanyak 55% dengan nilai rata-rata adalah 4,95, skor tertinggi = 7, skor terendah = 3 dan standar deviasi = 1,276.

Distribusi frekuensi derajat nyeri disminore pada remaja putri sesudah melakukan senam disminore di SMA Negeri 1 Seputih Surabaya Kabupaten Lampung Tengah sebagian besar dengan kategori sedang sebanyak 65% dengan nilai rata-rata adalah 3,90, skor tertinggi = 6, skor terendah = 2 dan standar deviasi = 0,912.

Analisa Bivariat

Tabel 2. Pengaruh senam disminore terhadap penurunan nyeri disminore

Hasil Pengukuran nyeri	N	Mean	SD	SE	P value
Sebelum	20	4,95	5,00	1,276	0,000
Sesudah	20	3,90	4,00	0,912	

Hasil uji Wilcoxon Signed Ranks Test di atas didapatkan nilai p value: $0,000 < \alpha: 0,05$, maka dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan dari senam disminore

terhadap penurunan nyeri disminore pada remaja putri di SMA Negeri 1 Seputih Surabaya Kabupaten Lampung Tengah.

PEMBAHASAN

Distribusi frekuensi derajat nyeri disminore pada remaja putri sebelum melakukan senam disminore

Berdasarkan pengumpulan data dapat diketahui bahwa distribusi frekuensi derajat nyeri disminore pada remaja putri sebelum melakukan senam disminore di SMA Negeri 1 Seputih Surabaya Kabupaten Lampung Tengah tahun 2018 sebagian besar dengan kategori sedang sebanyak 55% dengan nilai rata-rata adalah 4,95, skor tertinggi = 7, skor terendah = 3, varians = 1,629 dan standar deviasi = 1,276.

Hasil penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian oleh Marlinda (2013) tentang pengaruh senam dismenore terhadap penurunan dismenore pada remaja putri di Desa Sidoharjo Kecamatan Pati dengan hasil remaja dengan nyeri disminore sebelum melakukan senam dengan kategori derajat sedang sebesar 46,7%.

Nyeri pada saat menstruasi terjadi karena adanya jumlah prostaglandin yang berlebihan pada pembuluh sehingga merangsang hiperaktivitas uterus. Peningkatan prostaglandin menyebabkan kontraksi myometrium meningkat sehingga mengakibatkan aliran darah haid berkurang dan otot dinding uterus mengalami iskemik dan disintegrasi endometrium, dan dapat menyebabkan rangsangan pada serabut saraf nyeri yang terdapat pada uterus meningkat.

Berdasarkan hasil tersebut maka pada remaja putri yang mengalami disminore diperlukan upaya untuk menurunkan nyeri tersebut agar tidak berdampak terhadap aktivitas belajarnya di sekolah.

Distribusi frekuensi derajat nyeri disminore pada remaja putri sesudah melakukan senam disminore

Berdasarkan pengumpulan data dapat diketahui bahwa distribusi frekuensi derajat nyeri disminore pada remaja putri sesudah melakukan senam disminore di SMA Negeri 1 Seputih Surabaya Kabupaten Lampung Tengah tahun 2018 sebagian besar dengan kategori sedang sebanyak 65% dengan nilai rata-rata adalah 3,90, skor tertinggi = 6, skor terendah = 2, varians = 0,832 dan standar deviasi = 0,912.

Hasil penelitian ini memiliki sedikit perbedaan dengan penelitian oleh Darnisah (2013) tentang pengaruh senam dismenore terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 1 Baso dengan hasil rata-rata dengan skala nyeri ringan (3,22).

Adanya perbedaan distribusi frekuensi jumlah remaja dengan skala nyeri ringan dan sedang tersebut menunjukkan bahwa pelaksanaan senam disminore memberikan dampak terhadap perubahan skalanya nyeri yang dialami remaja putri di SMA Negeri 1 Seputih Surabaya Kabupaten Lampung Tengah tahun 2018 dimana hal tersebut dapat berkaitan dengan efek dari dilakukannya senam disminore

Pengaruh senam disminore terhadap penurunan nyeri disminore

Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa terdapat pengaruh senam disminore terhadap penurunan nyeri disminore pada remaja putri di SMA Negeri 1 Seputih Surabaya Kabupaten Lampung Tengah berdasarkan hasil uji Wilcoxon Signed Ranks Test di atas didapatkan nilai p value: $0,000 < \alpha: 0,05$.

Beberapa penelitian sejenis yang berkaitan dengan manfaat senam disminore terhadap penurunan nyeri disminore pada remaja putri diantaranya yaitu penelitian Marlinda (2013) tentang pengaruh senam

dismenore terhadap penurunan dismenore pada remaja putri di Desa Sidoharjo Kecamatan Pati dengan hasil ada perbedaan tingkat dismenore sebelum dan sesudah dilakukan senam dismenore dengan nilai Z hitung -3,771 dan p-value sebesar 0,000. Penelitian Darnisah (2013) tentang pengaruh senam dismenore terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 1 Baso dengan hasil uji T-test dua sampel didapatkan p value $(0,000) \leq \alpha (0,05)$, berarti terdapat perbedaan rata-rata skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan senam dismenore.

Hasil ini sesuai dengan teori yang dikemukakan mengenai mekanisme dari pelaksanaan senam dalam menurunkan nyeri yaitu disebabkan saat melakukan senam tubuh akan menghasilkan endorfin. Endorfin dihasilkan di otak dan susunan syaraf tulang belakang. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak sehingga menimbulkan rasa nyaman. Olahraga terbukti dapat meningkatkan kadar bendorphin empat sampai lima kali di dalam darah. Sehingga, semakin banyak melakukan senam/olahraga maka akan semakin tinggi pula kadar bendorphin. Ketika seseorang melakukan olahraga/senam, maka bendorphin akan keluar dan ditangkap oleh reseptor di dalam hipotalamus dan sistem limbik yang berfungsi untuk mengatur emosi. Peningkatan bendorphin terbukti berhubungan erat dengan penurunan rasa nyeri, peningkatan daya ingat, memperbaiki nafsu makan, kemampuan seksual, tekanan darah dan pernafasan (Nurul Aini, 2017).

Latihan tubuh atau senam yang dilakukan saat dismenore dapat menolong otot-otot yang mengalami ketegangan untuk menjadi rileks. Otot-otot uterus yang mengalami ketegangan saat dismenore ketika

diberikan latihan tubuh atau senam yang terfokus pada bagian panggul, menyebabkan otot-otot uterus yang tegang mengalami relaksasi dan nyeri pun berangsur-angsur berkurang. Saat melakukan senam seseorang menjadi lebih nyaman, gembira, dan dapat melancarkan pengiriman oksigen ke otot.

Ramaiah (2006) menyebutkan bahwa, salah satu cara yang sangat efektif untuk mencegah nyeri dismenore ini adalah melakukan aktifitas olahraga. Beberapa latihan dapat meningkatkan pasokan darah ke organ reproduksi sehingga memperlancar peredaran darah. Olahraga teratur seperti senam dapat memperbaiki kesehatan secara umum dan membantu menjaga siklus menstruasi yang teratur. Olahraga setidaknya dilakukan tiga hingga empat kali seminggu, khususnya selama paruh kedua siklus menstruasi. Riset menunjukkan bahwa perempuan yang berolahraga teratur dapat meningkatkan sekresi hormon dan pemanfaatannya, khususnya estrogen.

Dari hasil analisa data juga diketahui bahwa terdapat 15 siswi (75%) yang mengalami penurunan nyeri dan 5 siswi (25%) dengan derajat nyeri yang tetap. Pada siswi yang tidak mengalami penurunan nyeri tersebut dapat dimungkinkan karena mereka yang tidak melakukan gerakan senam dengan benar atau dengan waktu pelaksanaan yang lebih singkat di rumah sehingga efek dari senam tidak begitu berpengaruh terhadap mereka.

Dari hasil adanya penurunan nyeri setelah melakukan senam dismenore tersebut menurut peneliti dapat dimungkinkan berkaitan dengan senam dismenore yang fokusnya membantu peregangan seputar otot perut, panggul dan pinggang dengan, sehingga senam tersebut dapat memberikan sensasi

rileks yang berangsur-angsur dapat mengurangi nyeri disminore

Berdasarkan hasil penelitian adanya pengaruh dari senam disminore tersebut maka dapat dikatakan bahwa perlu dilakukan sosialisasi tentang pelaksanaan senam disminore bagi remaja putri yang mengalami disminore dalam upaya penurunan nyeri yang dialami agar tidak mengganggu aktivitas belajarnya..

KESIMPULAN

1. Distribusi frekuensi derajat nyeri disminore pada remaja putri sebelum melakukan senam disminore sebagian besar dengan kategori sedang sebanyak 55% dengan nilai rata-rata adalah 4,95
2. Distribusi frekuensi derajat nyeri disminore pada remaja putri sesudah melakukan senam disminore sebagian besar dengan kategori sedang sebanyak 65% dengan nilai rata-rata adalah 3,90
3. Ada pengaruh senam disminore terhadap penurunan nyeri disminore pada remaja putri di SMA Negeri 1 Seputih Surabaya Kabupaten Lampung Tengah

Saran

Diharapkan pihak sekolah untuk dapat menerapkan pelaksanaan senam disminore bagi remaja putri yang mengalami disminore dalam upaya penurunan nyeri yang dialami agar tidak mengganggu aktivitas belajarnya yang dapat dilakukan dengan memasukkannya kedalam mata pelajaran olahraga pilihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anisa. (2015). *The Effect Of Exercises On Primary Dysmenorrhea*. Jurnal J Majority Volume 4 Nomor 2 Januari 2015. Universitas Lampung
- Aprina., Anita. (2017). *Riset Keperawatan*. Penerbit: Universitas Malahayati. Bandar Lampung.
- Arikunto. (2010). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Penerbit PT.Rineka Cipta.
- Bobak, (2014), *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*, Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Brunner & Suddarth, (2014), *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Edisi 8*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Darnisah. (2013). *Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Baso*. Jurnal Kesehatan STIKes Prima Nusantara Bukittinggi, Vol.4 No 1 Januari 2013.
- Kumalasari, (2017). *Efektivitas Senam Dismenore Sebagai Terapi Alternatif Menurunkan Tingkat Nyeri Haid Tinjauan Sistematis Penelitian Tahun 2011-2016*. Journal of Health Science and Prevention, Vol.1(1), April, 2017.
- Mariza, A., & Sunarsih, S. (2019). *Manfaat Minuman Jahe Merah Dalam Mengurangi Dismenorea Primer*. JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati), 5(1).
- Marlinda, (2013). *Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja Putri Di Desa Sidoharjo Kecamatan Pati*. Jurnal Keperawatan Maternitas . Volume 1, No. 2, November 2013. STIKES Ngudi Waluyo Ungaran

- Mariza, A., & Sunarsih, S. (2019). Manfaat Minuman Jahe Merah Dalam Mengurangi Dismenorea Primer. *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, 5(1).
- Notoatmodjo. (2010). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurul Aini. (2017). *Pengaruh Penambahan Kinesio Taping Pada Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja*. Diakses dari: <http://digilib.unisayogya.ac.id/>
- Prawirohardjo, (2009). *Ilmu Kandungan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono.
- Wahyuny, (2014). *Kejadian Dismenorea Pada Mahasiswi Universitas Pasir Pengaraian Kabupaten Rokan Hulu*. *Jurnal Maternity and Neonatal* Volume 1 No 5 Tahun 2014. Universitas Pasir Pengaraian Kabupaten Rokan Hulu.
- Winkjosastro, (2009). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka
- Zakiah, A. (2015). *Nyeri: Konsep dan penatalaksanaan dalam praktik keperawatan berbasis bukti*. Jakarta: Salemba Medika.