



PENGARUH SENAM DISMENORE TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI HAIID PADA REMAJA

THE INFLUENCE OF DISMENORERAGE EXERCISE ON DECREASING THE SCALE OF MENTAL PAIN IN ADOLESCENTS

Lili Kartika Sari Harahap^{1*}, Cut Yuniwati², Reva Afdila³

^{1,2}Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Aceh,

³Prodi Kebidanan, STIKes Bustanul Ulum Langsa

*E-mail: lilieodie@gmail.com

ARTICLE INFO

Keywords :

Senam Dismenore;
Nyeri Haid; Remaja

Keywords :

*Dysmenorrhea
exercise; Menstrual
Pain; Adolescent*

History:

Submitted 03/09/2022

Revised 09/10/2022

Accepted 15/10/2022

Published 01/12/2022

Penerbit



Politeknik Kesehatan Aceh
Kementerian Kesehatan RI

ABSTRAK

Latar Belakang : Nyeri haid atau dismenore sering dialami oleh perempuan. Nyeri haid yang berlebihan akan mengganggu seseorang dalam melakukan aktifitas sehari-hari, maka perlunya penanganan yang tepat dalam menurunkan rasa sakit yang diami. Salah satu penanganan yang dapat diberikan adalah pemberian senam dismenor. **Tujuan:** Untuk melihat pengaruh senam dismenore terhadap penurunan skala nyeri haid pada remaja. **Metode :** Jenis penelitian ini quasi ekperimen dengan desain one group pretest-posttest desain. Populasi pada penelitian ini adalah remaja putri kelas X di SMAN 5 Kota Langsa sebanyak 30 orang. Untuk analisa data menggunakan uji *Wilcoxon test*. **Hasil Penelitian :** Hasil Penelitian didapatkan pemberian senam dismenore berpengaruh terhadap penurunan skala nyeri haid pada remaja putri dengan nilai sig. 0,000 (<0,05). **Kesimpulan :** senam dismenore berpengaruh terhadap penurunan skala nyeri haid pada remaja putri

ABSTRACT

Background: *Menstrual pain or dysmenorrhea is often experienced by women. Excessive menstrual pain will interfere with someone in carrying out daily activities, so the need for proper treatment in reducing the pain that resides. One of the treatments that can be given is dismenor gymnastics. Purpose:* To see the effect of dysmenorrhea exercise on reducing menstrual pain scale in adolescents. **Methods:** *This type of research is quasi-experimental with a one group pretest-posttest design. The population in this study were 30 class X students at SMAN 5 Langsa City. For data analysis using the Wilcoxon test. Results:* The results of the study showed that giving dysmenorrhea gymnastics had an effect on reducing menstrual pain scale in young women with a sig. 0.000 (<0.05). **Conclusion:** *dysmenorrhea exercise has an effect on reducing menstrual pain scale in young women*

PENDAHULUAN

Menstruasi yang dialami oleh para wanita biasanya menimbulkan masalah, salah satunya adalah nyeri haid. Nyeri haid atau dismenore adalah keluhan ginekologis akibat ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan timbul rasa nyeri yang paling sering terjadi pada wanita (Pustikawaty, 2016).

Wanita yang mengalami dismenore memproduksi prostaglandin 10 kali lebih banyak dari wanita yang tidak dismenore. Prostaglandin menyebabkan meningkatnya kontraksi uterus, dan pada kadar yang berlebih akan mengaktifasi usus besar (Siregar et al., 2021). Penyebab lain dismenore dialami wanita dengan kelainan tertentu, misalnya endometriosis, infeksi pelvis (daerah panggul) tumor rahim, apendisitis, kelainan organ pencernaan, bahkan kelainan ginjal (Anurogo & Wulandari, 2011).

Berdasarkan data *World Health Organization* didapatkan angka kejadian 1.769.425 jiwa (90%) yg mengalami dismenore. rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap Negara mengalami dismenore. Di Amerika Serikat, nyeri haid dilaporkan sebagai penyebab utama ketidakhadiran berulang pada siswa wanita di sekolah. Studi epidemiologi pada populasi remaja (berusia 12-17 tahun) di Amerika Serikat, Klein dan Litt melaporkan prevalensi dismenore mencapai 59,7%. Dari mereka yang mengeluh nyeri, 12% berat, 37% sedang, dan 49% ringan (WHO, 2017).

Dari data kejadian dismenore di Indonesia menurut penelitian cukup tinggi yaitu sebesar 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder (Taqiyah et al., 2017). Dismenorea yang hebat dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, sehingga memaksa penderita untuk istirahat dan meninggalkan pekerjaan atau cara hidup sehari-hari untuk beberapa jam atau beberapa hari dalam setiap bulannya (Husna & Mindarsih, 2018).

Berbagai upaya telah dilakukan untuk mengurangi gejala nyeri pada dismenorea, seperti mengkonsumsi obat-obatan antinyeri (asam mefenamat, ibuprofen, metapiron dan lain-lain) (Aymulyati et al., 2022). Penggunaan analgesik yang berlebihan dapat membuat seseorang ketergantungan terhadap efek penghilang nyeri, hal ini tentu saja berbahaya, ditambah lagi dengan efek samping penggunaan analgesik jangka panjang yang dapat menyebabkan terjadinya kerusakan hati bahkan hipertensi (KOBESI & Windayanti, 2022).

Manajemen nyeri dapat dilakukan oleh seorang tenaga kesehatan dengan menggunakan metode farmakologis dan nonfarmakologis. Secara farmakologis dengan obat golongan anti nyeri, sedangkan cara nonfarmakologis dapat dilakukan dengan relaksasi, hipnoterapi, kompres air hangat, senam atau olahraga secara teratur, yoga, distraksi dan massase (Hrp et al., 2022).

Salah satu terapi nonfarmakologi untuk mengatasi nyeri haid yaitu dengan melakukan senam Dismenorea, karena senam Dismenorea dapat menurunkan intensitas nyeri melalui mekanisme, yaitu dengan merelaksasikan otot-otot yang mengalami spasme yang disebabkan oleh peningkatan prostaglandin sehingga terjadi vasodilatasi pembuluh darah dan akan meningkatkan aliran darah ke daerah yang mengalami spasme dan iskemik (Wulanda et al., 2020). Selain itu, saat melakukan suatu *exercise* dalam hal ini adalah senam dismenore, tubuh akan mengeluarkan opioid endogen yaitu endorphin dan enkefalin yang dihasilkan di otak dan sumsum tulangbelakang. Zat-zat tersebut memiliki sifat mirip morfin dengan efek analgetik yang membentuk suatu sistem penekan nyeri (Ismarozzi et al., 2015).

Dari hasil penelitian Djimbula et al., (2022), tentang epektifitas senam dismenore dan music klasik terhadap penurunan dismenore pada remaja.

Didapatkan bahwa pemberian senam dismenore berpengaruh terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja.

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk meneliti tentang Pengaruh Senam Disminore Terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid Pada Remaja.

METODE

Jenis penelitian ini adalah quasi eksperiment dengan desain one group pretest-posttest desain, yaitu penelitian ini hanya menggunakan satu kelompok perlakuan (Firdaus & Zamzam, 2018). Populasi pada penelitian ini adalah seluruh remaja putri kelas X yang mengalami nyeri haid di SMAN 5 Kota Langsa. sampel pada penelitian ini berjumlah 30 orang. Analisa data yang digunakan pada penelitian ini adalah dengan uji *Wilcoxon test* untuk melihat pengaruh pemberian semam dismenore terhadap penurunan skala nyeri (Mertha Jaya, 2020).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Remaja

| No | Usia | f | % |
|--------------|----------|----|-----|
| 1 | 15 Tahun | 21 | 70 |
| 2 | 16 Tahun | 9 | 30 |
| Total | | 30 | 100 |

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa, sebahagian besar remaja berusia 15 tahun sebanyak 21

orang (70%) sebahagian kecil remaja berusia 16 tahun sebanyak 9 orang (30%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Nyeri Dismenore Sebelum dan Setelah Perlakuan

| No | Nyeri Dismenore | Jumlah | |
|----|-----------------|--------|------|
| | | f | % |
| 1 | Pretest | | |
| | Nyeri Ringan | 2 | 6.7 |
| | Nyeri Sedang | 28 | 93.3 |
| 2 | Posttest | | |
| | Nyeri Ringan | 30 | 100 |
| | Nyeri Sedang | - | - |

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa pada saat pretest sebahagian besar remaja mengalami nyeri sedang sebesar 28 orang (93.3%) dan sebahagian kecil mengalami nyeri

ringan sebesar 2 orang (6.7%).

Pada saat prosttest seluruh remaja mengalami nyeri ringan sebesar 30 orang (100%).

Tabel 3. Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid Pada Remaja

| Nyeri Dismenore | | N | Mean Ranks | Sum Of Ranks |
|-----------------------------|---------------|----|------------|--------------|
| Pretest- | Negatif Ranks | 30 | 15.50 | 465.00 |
| Posttest | Positif Ranks | 0 | 0.00 | 0.00 |
| | Ties | 0 | | |
| | Total | 30 | | |
| Asymp.sig.(2 tailed) | | | 0,000 | |

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa pada negative ranks ada 30 responden yang mengalami penurunan skala nyeri dengan mean ranks sebesar 15.50 dan nilai sum of rank 456.000.

Pada positif ranks terdapat 0 responden yang berarti tidak ada responden yang mengalami peningkatan skala nyeri dan nilai ties adalah 0 yang berarti tidak ada skala nyeri yang sama pada saat pretest dan posttest.

Pada nilai asymp.sig.(2 tailed) didapat 0,000 (< 0,05), yang berarti pemberian senam dismenore

berpengaruh terhadap penurunan skala nyeri dismenore pada remaja putri.

Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid Pada Remaja Putri

Hasil penelitian didapat, pada negative ranks ada 30 responden yang mengalami penurunan skala nyeri dengan mean ranks sebesar 15.50 dan nilai sum of rank 456.000. Pada nilai asymp.sig.(2 tailed) didapat 0,000 (< 0,05), yang berarti pemberian senam dismenore berpengaruh terhadap penurunan skala nyeri haid pada remaja putri

Dismenore adalah nyeri pada daerah panggul akibat menstruasi dan produksi zat prostaglandin. Seringkali dimulai segera setelah mengalami menstruasi pertama (*menarcho*). Nyeri berkurang setelah menstruasi, namun pada beberapa wanita nyeri bisa terus dialami selama periode menstruasi. Penyebab nyeri berasal dari otot rahim. Seperti semua otot lainnya, otot rahim dapat berkontraksi dan relaksasi.

Senam dismenore merupakan aktivitas fisik yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri. Saat melakukan senam tubuh akan menghasilkan endorfin, hormon endorfin yang semakin tinggi akan menurunkan atau meringankan nyeri yang dirasakan seseorang sehingga seseorang menjadi lebih nyaman, gembira, dan melancarkan pengiriman oksigen ke otot.

Senam dismenore bermanfaat untuk meningkatkan sekresi hormon khususnya estrogen, dapat melepaskan endorfin beta (penghilang nyeri alami) ke dalam aliran darah sehingga dapat mengurangi nyeri, dapat meningkatkan jumlah dan ukuran pembuluh darah, yang menyalurkan darah ke seluruh tubuh termasuk organ reproduksi sehingga aliran darah mencari lancar dan hal tersebut dapat menurunkan gejala dismenore dan meningkatkan volume darah yang mengalir ke seluruh tubuh termasuk organ reproduksi.

Hasil penelitian Djimbula et al., (2022), tentang epektifitas senam dismenore dan music klasik terhadap penurunan dismenore pada remaja.

Didapatkan bahwa pemberian senam dismenore berpengaruh terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Agussafutri, dwi & Wijayanti, Budi (2016), hasil yang didapat dimana pemberian senam haid efektif dalam mengurangi intensitas nyeri haid pada Mahasiswi Kebidanan STIKes Kusuma Huda Surakarta.

Hasil peneliian ini senada dengan penelitian Astuti et al., (2021), yang menunjukkan bahwa pemberian senam dismenore berpengaruh terhadap terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di kelurahan Alam Jaya Kota Tangerang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Idaningsih & Oktarini (2020), dimana hasil yang didapat senam dismenore efektif dalam menurunkan intensitas nyeri haid pada remaja putri.

Hasil dari penelitian ini, pemberian senam dismenore selama 3 hari dengan durasi 20 menit berpengaruh terhadap penurunan skala nyeri haid pada remaja putri. Pemberian senam dismenore dapat melepaskan hormone endorfin, mempelancar peredaran darah dan meningkatkan volume darah yang mengalir didalam tubuh sehingga menekan rasa nyeri yang dirasakan oleh remaja tersebut.

KESIMPULAN DAN SARAN

Pemberian senam dismenore berpengaruh terhadap penurunan skala nyeri dismenorea pada remaja. Remaja yang mengalami nyeri haid sangat bagus diberikan senam

dismenor, karena senam dismenore merupakan salah satu terapi nonfarmakologi yang kecil efeksampingnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Agussafutri, dwi, W., & Wijayanti, Budi, I. (2016). Efektivitas Senam Haid Dalam Mengurangi Intensitas Nyeri haid pada Mahasiswi Prodi DIII Kebidanan STIKES Kusuma Husada Surakarta. *Jurnal Kesmadaska*, 1, 108–112.
- Anurogo, D., & Wulandari, A. (2011). *cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. ANDI.
- Astuti, D. A., Zayani, N., & Septimar, Z. M. (2021). Efektivitas Senam Dismenore Terhadap Penanganan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Kelurahan Alam Jaya Kota Tangerang. *Nusantara Hasana Journal*, 1(1), 56–66.
- Aymulyati, AS, E., Veri, N., & Dewita. (2022). Pengaruh Susu Kedelai Terhadap Disminorea Primer Pada Remaja Putri. *Femina Jurnal Kebidanan*, 2(1), 42–48.
- Djimbula, N., Kristiarini, J. J., & Ananti, Y. (2022). Efektivitas Senam Dismenore dan Musik Klasik Terhadap Penurunan Disminore Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 288–296. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.754>
- Firdaus, & Zamzam, F. (2018). *Aplikasi Metodologi Penelitian*. Group Penerbitan CV BUDI UTAMA.
- Hrp, L. K. S., Asriwati, & Sibero, J. T. (2022). *Efektivitas Pijat Endrophin dan Pijat Tekanan Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri*. 2(1), 64–73.
- Husna, F. H., & Mindarsih, E. (2018). Pengetahuan dan sikap remaja putri Tentang Penanganan Disminorea Kelas X di SMKN 1 Depok Sleman Yogyakarta. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(April), 25–36. <https://medika.respati.ac.id/index.php/Medika/article/view/158>
- Idaningsih, A., & Oktarini, F. (2020). Pengaruh Efektivitas Senam Dismenore Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri di SMK YPIB Majalengka Kabupaten Majalengka Tahun 2019. *Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 5(2), 55. <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v5i2.923>
- Ismarozzi, D., Utami, S., & Novayelinda, R. (2015). *Efektivitas Senam Dismenore Terhadap Penanganan Nyeri Haid Primer*. 2(1).
- Kobesi, M. S., & Windayanti, H. (2022). Perbedaan Tingkat Nyeri Haid Primer Sebelum Dan Sesudah Pemberian Aromaterapi Lavender Pada Remaja Putri DI SMK Negeri Noemuti Seo. *Repository S1 Thesis, Universitas Ngudi Waluyo*. <http://repository2.unw.ac.id/2412/>
- Mertha Jaya, I. M. L. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif*. Anak Hebat Indonesia.
- Pustikawaty, R. (2016). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Skala Nyeri Haid Siswi Kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sungai Ambawang Kabupaten Kubu Raya. *Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Pontianak*, III(2), 2016.

Siregar, R. D., Veri, N., Harahap, M. S., Alchalidi, A., & Usrina, N. (2021). Efektivitas Dark Chocolate Dan Wortel Dalam Menurunkan Intensitas Disminorea Primer. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(4), 642–646. <https://doi.org/10.33024/jkm.v7i4.4418>

Taqiyah, Y., Jama, F., & Najihah. (2017). Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenorhea Primer. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 8(1), 41. <https://doi.org/10.26630/jk.v8i1>.

392

WHO. (2017). Exploring Dysmenorrhoea And Menstrual. *WHO Emro*, 18.

Wulanda, C., Luthfi, A., & Hidayat, R. (2020). Efektifitas Senam Disminore Pada Pagi dan Sore Hari Terhadap Penanganan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Saat Haid Di SMPN 2 Bangkinang Kota Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 1(1), 1–11.