

## **PENGARUH SENAM DISMENORE TERHADAP NYERI HAID (DISMENORE) PADA REMAJA PUTRI DI SMP SWASTA BAH JAMBI**

*The Effect of Dismenoreage Exercise on Dysmenoreage in Adolescent  
Women in Bah Jambi Private Junior High School*

**IKA NUR SAPUTRI<sup>1\*</sup>, YOMA YOPA MALEM ATE PASARIBU<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>INSTITUT KESEHATAN MEDISTRA LUBUK PAKAM  
JLN. SUDIRMAN NO.38 LUBUK PAKAM, KABUPATEN DELI SERDANG,  
SUMATERA UTARA – INDONESIA  
Email: [ikanursaputri@gmail.com](mailto:ikanursaputri@gmail.com)

DOI: 10.35451/jkf.v6i1.1778

### **Abstrak**

Dismenore adalah nyeri saat haid yang dirasakan pada perut bagian bawah dan juga pada nyeri otot pada paha bagian atas, punggung bagian bawah, panggul, pinggang hingga betis. Dismenore juga mempengaruhi rasa emosi dan kegelisahan akibat adanya perasaan yang tidak nyaman dan asing pada remaja. Oleh karena itu dismenore harus ditangani sehingga dampak tersebut dapat diminimalisir. Setiap tahunnya, dismenorea merupakan masalah yang selalu muncul di kalangan wanita usia subur. Penelitian ini dilakukan karena terdapat data dari studi pendahuluan dan didapatkan 90% remaja putri yang mengalami *dysmenorrhea* yaitu pada remaja putri di SMP Swasta Bah Jambi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam dismenore terhadap nyeri haid (dismenore) pada remaja putri di SMP Swasta Bah Jambi. Penelitian *quasi eksperiment* dengan skema model *one-grup pre-test post-test design*. Sebanyak 37 remaja putri dipilih untuk menjadi sampel, yang ditentukan secara purposive sampling. Data hasil berupa skala nyeri akan dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Sign Rank Test*. Skala nyeri sebelum dilakukan senam dismenore menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami nyeri haid yang mengganggu aktivitas. Sesudah dilakukan senam, maka nyeri haid remaja putri menjadi sedikit sakit. Berdasarkan uji *Wilcoxon Sign Rank Test* dengan tingkat kepercayaan 95% diperoleh nilai  $p = 0,00$ , dimana nilai ini lebih kecil dari 0,05 yang artinya hipotesis alternatif diterima. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa senam dismenore memberikan pengaruh terhadap penurunan rasa nyeri haid pada remaja putri di SMP Swasta Bah Jambi.

**Keywords:** *Nyeri haid, Remaja putri, Senam dismenore, Skala nyeri.*

### **Abstract**

*Dysmenorrhea is pain during menstruation that is felt in the lower abdomen and also in muscle pain in the upper thighs, lower back, pelvis, and waist to calves. Dysmenorrhea also affects emotions and anxiety due to feelings that are uncomfortable and foreign to adolescents. Therefore dysmenorrhea must be handled so that these impacts can be minimized. Every year, dysmenorrhea is a problem that always arises among women of childbearing age. This research was conducted because there was data from a preliminary study and it was*

*found that 90% of young women experienced dysmenorrhea, namely in young women at Bah Jambi Private Middle School. The purpose of this study was to determine the effect of dysmenorrhea exercise on menstrual pain (dysmenorrhea) in young women at Bah Jambi Private Middle School. Quasi-experimental research with a one-group pre-test post-test design scheme. A total of 37 young women were selected to be the sample, which was determined by purposive sampling. The resulting data in the form of a search scale will be analyzed using the Wilcoxon Sign Rank Test. The pain scale before the dysmenorrhea exercise showed that most of the respondents experienced menstrual pain that interfered with their activities. After doing the exercise, the menstrual pain for young women becomes a little painful. Based on the Wilcoxon Sign Rank Test with a 95% level of confidence, the value of  $p = 0.00$  is obtained, where this value is less than 0.05, which means that the alternative hypothesis is accepted. So it can be concluded that dysmenorrhea exercise affects reducing menstrual pain in young women at Bah Jambi Private Middle School.*

**Keywords:** *Menstrual pain, Adolescent women, Dysmenorrhea exercise, Pain scale.*

## 1. PENDAHULUAN

Kesehatan reproduksi menjadi kritikal bagi para remaja putri. Biasanya ditandai dengan munculnya perubahan awal remaja putri seperti terjadi menstruasi yang mampu memicu timbulnya dismenore. Dismenore adalah nyeri pada saat haid tidak hanya di rasakan pada perut bagian bawah melainkan dapat juga adanya nyeri otot pada paha bagian atas, punggung bagian bawah, panggul, pinggang hingga betis. Setiap tahunnya, dismenorea merupakan masalah yang selalu muncul di kalangan wanita usia subur dan selalu menjadi topik penelitian di Internasional maupun Nasional. (Lestari, 2018).

Merujuk pada riset Sulistyorinin, 2017 dinyatakan bahwa angka kejadian dismenore cukup besar terjadi di dunia. WHO melaporkan bahwa prevalensi dismenore di dunia sangat serius rata-rata peristiwa terjadinya nyeri pada saat haid pada perempuan muda antara 16,8-81%. Angka terendah terjadi di Negara Bulgaria 8,8% dan tertinggi mencapai 94% di negara Fidlandia.

Kejadian dismenore atau nyeri haid yang dirasakan kaum hawa tertinggii banyak ditemui pada remaja putri, diperkirakan sebanyak 15% remaja putri mengalami dismenore berat. Di Negeri Paman Sam, dismenore diakui sebagai pemicu paling besar ketidak hadiran di sekolah dan di laporkan memiliki prevalensi setinggi 29–44%, paling banyak di temui pada wanita berumur 18 – 45 tahun. (Sulistyorinin, 2017).

Banyak gangguan yang akan muncul dalam melaksanakan aktivitas jika dismenore tidak ditangani dengan tepat. Efeknya dapat berupa Retrograd (menstruasi bergerak mundur), infertil (kenandulan) dan infeksi lainnya. Dismenore juga akan mempengaruhi rasa emosi dan kegelisahan akibat adanya perasaan yang tidak nyaman dan asing pada remaja. Oleh karena itu dismenore harus ditangani sehingga dampak tersebut dapat diminimalisir (Marlinda, R dan Purwaningsih, P. 2013).

Sebagian remaja menggunakan banyak cara untuk mengurangi nyeri

haid, seperti minum obat-obatan, minum banyak air hangat, sampai tidur untuk mengalihkan perhatiannya terhadap rasa nyeri. Tetapi masih banyak anak remaja yang tidak mengetahui penanganan nyeri haid dengan metode senam dismenore. Dimana metode ini sangat mudah dilakukan kapan saja seperti di kamar, dan ruang UKS (Latoha, L. M, 2018). Senam dismenore merupakan jenis teknik relaksasi, dimana dapat menghasilkan hormon endofrin. Hormon endofrin berperan sebagai obat penenang alami yang dihasilkan oleh otak sehingga merasa nyaman dan rasa nyeri dapat ditekan (Kumalasari, & Fitri, M.L, 2016). Melalui metode senam dismenore dan teknik relaksasi nafas dalam ini remaja putri SMP Swasta Bah Jambi diharapkan dapat langsung mengaplikasikan metode ini di saat waktu luang. Sehingga mampu memberikan relaksasi dan pengurangan rasa nyeri.

## 2. METODE

Penelitian ini diawali dengan pengukuran skala nyeri memakai metode Wong Baker Pain Rating Scale pra-intervensi pada responden. Setelah diberikan intervensi selama 30 menit dan diukur skala nyeri untuk mengetahui bagaimana senam dismenore dalam menurunkan rasa nyeri haid atau dismenore pada remaja putri. Sebanyak 37 remaja putri dipilih sebagai responden yang ditentukan secara purposive sampling. Data hasil pengukuran skala nyeri akan dianalisis menggunakan uji Wilcoxon Sign Rank Test dan menentukan nilai  $p$  sehingga akan dapat diukur pengaruh Senam dismenore dalam menurunkan rasa nyeri. Senam dismenore adalah senam yang membantu peregangan seputar otot perut, panggul dan pinggang.

## 3. HASIL

Berdasarkan hasil pengukuran skala nyeri haid sebelum intervensi pada seluruh responden. Dimana nyeri dikategorikan ke dalam 5 kategori nyeri, dimulai dari tidak sakit hingga nyeri tak tertahankan maka diperoleh frekuensi dan persentase responden berdasarkan skala nyerinya seperti yang ditampilkan pada tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Nyeri Haid Sebelum Dilakukan Pemberian Senam

Intensitas Nyeri	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Sakit (0-1)	0	0,0
Sedikit Sakit (2-3)	0	0,0
Agak Mengganggu (4-5)	17	45.9
Mengganggu Aktivitas (6-7)	20	54.1
Sangat Mengganggu (8-9)	0	0,0
Tak Tertahankan 10	0	0,0
Total	37	100.0

Berdasarkan dapat dilihat bahwa nyeri pada remaja putri kategori yang agak mengganggu sebanyak 17 orang (45.9%), Remaja yang mengalami Nyeri kategori mengganggu aktifitas sebanyak 20 orang (54.1%). Sementara skala nyeri responden sesudah diberikan pemberian senam dismenore dikaji berdasarkan frekuensi dan persentasenya seperti ditampilkan pada tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Nyeri Haid Sesudah Dilakukan Pemberian Senam

Intensitas Nyeri	Frekuensi	Persentase (%)
Sedikit Sakit (2-3)	33	89.2
Agak Mengganggu	4	10.8

(4-5)		
Total	37	100.0

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa nyeri haid remaja putri kategori Sedikit sakit sebanyak 33 orang (89,2%) dan remaja putri yang mengalami nyeri haid dengan kategori agak mengganggu sebanyak 4 orang (10,8%).

Data hasil nyeri sebelum dan sesudah, dianalisis pada tingkat kepercayaan 95% sehingga dapat dinyatakan Hipotesis alternatif diterima. Dimana skala nyeri memiliki nilai mean 19.00 dan nilai p sebesar 0.000. Maka dapat dinyatakan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara sebelum diberikan senam dismenore dan sesudah diberikan senam dismenore Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh senam dismenore terhadap nyeri haid (dismenore) pada remaja putri kelas Di SMP Swasta Bah Jambi.

#### 4. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian sebelum dilakukan senam dismenore terhadap 37 responden sebagian besar dari responden mengalami nyeri haid dengan skala 6 (mengganggu aktivitas) sebelum dilaksanakan senam dismenore adalah sebanyak 17 orang (45,9%) dan skala 4 (agak mengganggu) adalah sebanyak 20 orang (54,1%).

Nyeri haid (dismenore) yang dirasakan oleh remaja putri dapat disebabkan karena adanya peningkatan hormone yaitu hormone prostagladin yang dapat meningkatkan kontraksi miometrium otot-otot rahim. Sistem endokrin terganggu ketika endometrium dalam menghasilkan prostagladin yang akhirnya timbul kontraksi pada otot polos sehingga timbul rasa nyeri saat menstruasi. Selain prostagladin, tubuh juga mengeluarkan hormone adrenal dan estrogen yang berlebih. Naiknya hormone estrogen dapat memicu

kontraksi uterus yang besar. Selain itu, naiknya hormone adrenalin dapat mengakibatkan otot rahim menjadi tegang sehingga kontraksi berlebih dan timbul nyeri (Ghina, Raharjo, & Putri, 2020).

Riset ini sejalan dengan teori yang mengungkapkan bahwa senam dapat memperbesar pembuluh darah sehingga lebih baik dalam menyalurkan darah ke seluruh tubuh. Maka dari itu, olahraga sangat perlu dilakukan oleh remaja putri Ketika sedang dismenore karena olahraga teratur akan membantu dalam mengeluarkan endorfin beta (penghilang nyeri alami), sehingga nyeri haid dapat ditekan (Hapsari, A. 2019). Ida Nurjanah dan Iswari (2019) dalam Jurnal Syifa Medika, juga menyatakan bahwa nyeri berkurang sesudah dilakukan senam dismenore dengan nilai  $p = 0,000$ .

Penelitian yang dilakukan oleh Desti Ismarozi (2015) menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan terhadap rata-rata nyeri haid pada kelompok eksperimen yang diberikan senam dismenore dan kelompok kontrol yang tidak diberikan senam dismenore dengan  $p\text{-value}$  (0,016) <  $\alpha$  (0,05). Senam dapat menaikkan kadar  $\beta$ -endorphin hingga lima kali lebih banyak didalam darah. Semakin rutin senam maka semakin besar pula kadar  $\beta$ -endorphin (Astuti, M. T dan Sukesu, N. 2017).  $\beta$ -endorphin akan ditangkap oleh reseptor didalam hipotalamus dan sistem limbik yang berperan dalam mengontrol emosi. Kadar endorphin tiap manusia beragam, demikian halnya kecemasan yang berpengaruh terhadap kadar endorphin. Manusia dengan endorphin yang besar biasanya akan merasakan nyeri dalam skala kecil (Manuaba, 2016).

#### 5. KESIMPULAN

Skala Nyeri Sebelum Dilakukan Senam Dismenore menunjukkan bahwa

sebagian besar responden mengalami nyeri haid dengan skala 6 (menggangu aktivitas). Sesudah diberikan Senam dismenore maka intensitas nyeri haid remaja putri kategori Sedikit sakit. Hasi uji Wilcoxon Sign Rank Test diperoleh nilai  $p=0,00 < 0,05$  pada tingkat kepercayaan 95% yang artinya ada pengaruh yang signifikan terhadap skala nyeri sesudah dilakukan senam dismenore terhadap reamaja putri di SMP Swasta Bah Jambi.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, M. T., & Sukes, N. (2017). Efektifitas Teknik Relaksasi Dalam Untuk Menurunkan Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan* .
- Ghina, T., Raharjo, W., & Putri, E. A. (2020). Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjung Pura.
- Hapsari, A. (2019). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Modul Kesehatan Reproduksi Remaja* . Malang: Penerbit Wineka Media.
- Ismaroz, Desti, Dkk. (2015). Efektivitas Senam Dismenore Terhadap Penanganan Nyeri Haid Primer Pada Remaja. *Unri*, 2, 1.
- Kumalasari, & Fitri, M. L. (2016). Efektivitas Senam Dismenore Sebagai Terapi Menurunkan Tingkat Nyeri Haid.
- Laily, N. H. (2019). Hubungan Status Gizi, Usia Menarche dengan Dismenorea pada Remaja Putri Di SMK K Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 88-95.
- Latoha, L. M. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Pantai Asuhan Samarinda. Poltekes Kemenkes Kalimantan Timur.
- Lestari, N. S. (2018). Pengaruh Dismenorea Pada Remaja. *Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA III tahun 2013*, 323.
- Manuaba. (2016). *Ilmu Kebidanan Buku Ajar Obstetri dan Ginekologi*. Bali: Graha Cipta.
- Marlinda, R., & Purwaningsih, P. (2013). Pengaruh Senam Dismenore.
- Nurjanah, I., & Iswari, M. F. (2019). Pengaruh senam dismenore terhadap nyeri menstruasi pada mahasiswi asrama STIKes Muhammadiyah Palembang. *Jurnal Syifa' Medika* 10(1), 3244-3252.
- Sulistiyorini (2017) *Buku Ajar Keterampilan Dasar Praktik Klinik Kebidanan*. Yogyakarta: Pustaka Rihanna.