

## PELAKSANAAN SENAM DISMENORE DALAM MENURUNKAN NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI DI KELURAHAN LUBUK PAKAM I

*Implementation of Dysmenorrhea Exercises in Reducing Menstrual Pain  
Toward Adolescent Women At Lubuk Pakam I Sub-District*

**Ika Nur Saputri<sup>1\*</sup>, Irma Nurianti<sup>2</sup>, Yoma Yopa Malem Ate Pasaribu<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup> Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam

Jln. Sudirman No.38 Lubuk Pakam, Kabupaten Deli Serdang,  
Sumatera Utara – Indonesia

\*e-mail korespondensi author: [ikanursaputri@gmail.com](mailto:ikanursaputri@gmail.com)

DOI. 10.35451/jpk.v3i2.2001

### **Abstrak**

Masa remaja merupakan masa dimana seseorang mengalami transisi dari anak menuju dewasa yang biasanya ditandai dengan terjadinya perubahan fisik maupun mental. Perubahan yang terjadi pada remaja putri salah satunya adalah mengalami haid. Haid biasanya akan menimbulkan rasa nyeri (dismenore) yang dapat mengganggu kegiatan sehari-hari. Senam dismenore menjadi salah satu solusi yang mampu menurunkan rasa nyeri haid. Senam ini merupakan suatu teknik relaksasi yang dapat memproduksi hormon endofrin yang berperan sebagai penenang alami. Endofrin menciptakan rasa nyaman pada saraf sehingga mampu menekan rasa nyeri. Kegiatan PkM diadakan di kelurahan lubuk pakam, yang mana peserta PkM adalah remaja putri yang ditentukan secara acak yaitu berjumlah 15 orang. Pelaksanaan PkM dilakukan dengan beberapa metode yaitu penyampaian materi, demonstrasi, diskusi, dan tanya jawab. Sebelum pelaksanaan PkM, peserta diberikan pre-test untuk mengukur tingkat pengetahuan awal. Kemudian, saat evaluasi kegiatan maka akan diberikan post-test sehingga dapat dikaji keberhasilan Kegiatan PkM ini. Hasil PkM menunjukkan bahwa nyeri haid pada remaja putri umumnya dapat mengganggu aktivitas. Senam dismenore terbukti dapat menurunkan rasa nyeri haid. Hasil pelaksanaan PkM menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan dan kemampuan peserta PkM mengenai senam dismenore dalam mengatasi nyeri haid dengan persentase sebesar 100%. Rata-rata nilai pre-test pengetahuan peserta PkM adalah 50. Namun sesudah pelaksanaan, maka nilai rata-rata post-test pengetahuan menjadi 90. Kemampuan peserta PkM juga meningkat karena telah mampu melakukan senam secara mandiri.

**Kata kunci:** Nyeri Haid; Pengetahuan; Remaja Putri; Senam Dismenore.

### **Abstract**

Adolescence is a period when a person experiences a transition from child to adult which is usually marked by physical and mental changes. One of the changes that occurs in young women is experiencing menstruation. Menstruation usually causes pain (dysmenorrhea) which can interfere with daily activities. Dysmenorrhea exercise is one solution that can reduce menstrual pain. This exercise is a relaxation technique that can produce endofrin hormones which act as a natural sedative. Endofrins create a feeling of comfort in the nerves so they can suppress pain. The PkM activity was held in the Lubuk Pakam sub-district, where the PkM participants were young women who were determined randomly, namely 15 people. Implementation of PkM is carried out using several methods, namely delivery of material, demonstrations, discussions and questions and answers. Before implementing PkM, participants were given a pre-test to

*measure their initial level of knowledge. Then, during the activity evaluation, a post-test will be given so that the success of this PkM activity can be assessed. The PkM results show that menstrual pain in young women can generally interfere with activities. Dysmenorrhea exercises have been proven to reduce menstrual pain. The results of the PkM implementation showed that there was an increase in the knowledge and abilities of PkM participants regarding dysmenorrhea exercises in dealing with menstrual pain with a percentage of 100%. The average pre-test knowledge score for PkM participants was 50. However, after implementation, the average post-test knowledge score was 90. The ability of PkM participants also increased because they were able to do exercises independently.*

**Keywords:** *Menstrual Pain; Knowledge; Teenage girl; Dysmenorrhea Exercise.*

## 1. Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa transisi seseorang dari anak menuju dewasa yang ditandai dengan terjadinya perubahan fisik, mental, emosional, dan sosial. Hal yang berubah pada remaja putri ditandai dengan mengalami haid. Haid dapat menimbulkan rasa nyeri (dismenore) yang dapat mengganggu aktivitasnya. Kebanyakan remaja putri menggunakan banyak cara dalam menurunkan nyeri haid, seperti minum obat-obatan dan air hangat serta memilih untuk tidur dalam mengalihkan rasa nyeri. Hingga kini, masih banyak remaja putri yang belum tahu menangani rasa nyeri haid dengan cara senam. Senam tersebut adalah senam dismenore yang mana pelaksanaannya tergolong mudah untuk dilakukan dimanapun dan kapan saja (Latoha, L. M, 2018).

Senam dismenore merupakan salah satu teknik relaksasi yang mana dapat memproduksi hormon endofrin. Hormon endofrin diproduksi oleh otak yang berguna sebagai penenang alami. Endofrin dapat menghadirkan rasa nyaman sehingga mampu menekan rasa nyeri haid (Kumalasari, & Fitri, M.L, 2016).

Salah satu perubahan awal pada remaja putri adalah terjadinya menstruasi yang dapat menjadi pemicu adanya dismenore. Dismenore adalah rasa nyeri saat haid pada bagian perut

bagian bawah, paha bagian atas, punggung bagian bawah, panggul, pinggang dan betis. (Lestari, 2018).

Dampak dismenore antara lain Retrograd, kemandulan, dan infeksi lainnya. Dismenore juga berpengaruh terhadap emosi dan kegelisahan akibat adanya perasaan yang tidak nyaman pada remaja. Oleh karena itu, dismenore harus ditangani dengan tepat sehingga tidak mengganggu aktivitas (Marlinda, R dan Purwaningsih, P. 2013).

Riset Nuraeni (2017) menyatakan bahwa senam dismenore berpengaruh terhadap nyeri dismenore di SMK Tapango Kecamatan Tapango Kabupaten Polewali Mandar dimana nilai  $p$  diperoleh adalah 0.000. Saputri *et al* (2023) juga menyatakan bahwa senam dismenore memberikan pengaruh terhadap penurunan rasa nyeri haid pada remaja putri di SMP Swasta Bah Jambi.

Paparan di atas yang mendasari pengabdian sehingga ingin melakukan kegiatan PkM yang berkaitan dengan pelaksanaan senam dismenore dalam menurunkan nyeri haid pada remaja putri di kelurahan lubuk pakam I.

## 2. Metode

Kegiatan pengabdian diadakakan dengan cara sosialisasi dan demonstrasi materi tentang senam dismenore. Pelaksanaan kegiatan PkM dilakukan

secara berurut antara lain penyampaian materi, demonstrasi, diskusi dan tanya jawab. Peserta PkM adalah remaja Putri di Kelurahan Lubuk Pakam I yang berjumlah 15 yang ditentukan secara random sampling. Dalam mengukur keberhasilan kegiatan PkM ini, maka dilakukan *pre-test* dan *post-test* (Nursalam, 2020). Soal *pre-test* dan *post-test* yang berjumlah 25 soal yang mewakili materi yang disampaikan. Tahap pelaksanaan kegiatan PkM meliputi:

1. Tahap Perkenalan diri dan Penyampaian tujuan kegiatan PkM.
2. Tahap pengukuran pengetahuan dan kemampuan awal peserta PkM menggunakan *pre-test*.
3. Tahap penyampaian materi menggunakan metode ceramah kepada peserta PkM.
4. Tahap pemberian contoh melalui demonstrasi gerak senam dismenore dan kemudian peserta PkM akan dilatih agar mampu melakukan senam secara mandiri.
5. Tahap bertukar wawasan melalui ruang diskusi dan tanya jawab antar peserta dan pelaksana PkM.
6. Tahap evaluasi kegiatan PkM dengan memberikan soal *post-test* kepada peserta sehingga dapat diukur pengetahuan dan kemampuannya setelah mengikuti kegiatan PkM.
7. Tahap akhir dengan cara mengucapkan terima kasih terhadap partisipasi peserta dalam kegiatan PkM.

### 3. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan kegiatan PkM yang telah dilaksanakan, maka pengabdian mencantumkan beberapa hasil PkM yang telah diperoleh peserta selama kegiatan PkM antara lain:

1. Umumnya nyeri haid pada remaja putri berada pada jenis nyeri yang dapat mengganggu aktivitas.

2. Pelaksanaan senam dismenore dapat menurunkan skala nyeri haid pada remaja putri.
3. Hasil pre dan post-test menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan dan kemampuan peserta PkM mengenai senam dismenore dalam mengatasi nyeri haid dengan persentase sebesar 100% yaitu sebanyak 15 peserta.

Keberhasilan kegiatan PkM ini juga didukung oleh beberapa peneliti seperti Ida Nurjanah dan Iswari (2019) yang menyatakan bahwa rasa nyeri haid menurun sesudah melakukan senam dismenore dengan nilai  $p = 0,000$ . Selain itu, Desti Ismarozi (2015) juga membuktikan bahwa senam dismenore berpengaruh dalam menurunkan nyeri haid dengan nilai  $p$  sebesar 0,016).

Senam dismenore dapat meningkatkan kadar hormon endofrin hingga lima kali lebih besar dalam darah. Hal ini mendorong para remaja putri agar kiranya semakin rajin melakukan senam dismenore saat mengalami haid sehingga nyeri dapat diredam dengan baik (Astuti, M. T dan Sukesi, N. 2017). Perlu diingat, bahwa manusia yang memiliki kadar endorfin besar umumnya dapat menekan rasa nyeri (Manuaba, 2016).

Seluruh peserta PkM mengalami peningkatan pengetahuan dan kemampuan dimana saat dilakukan pretest rata-rata nilai pengetahuan peserta PkM adalah 50. Namun sesudah dilakukan pelaksanaan kegiatan PkM tentang senam dismenore maka nilai rata-rata pengetahuan menjadi 90. Selain itu, kemampuan peserta PkM juga meningkat karena saat diobservasi selama kegiatan, ternyata sudah mampu melakukan senam secara mandiri.

### 4. Kesimpulan

1. Nyeri haid pada remaja putri umumnya dapat mengganggu

aktivitas. Sehingga senam dismenore menjadi solusi yang tepat dalam menurunkan skala nyeri haid.

2. Kegiatan PkM ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan kemampuan peserta PkM dalam mengatasi nyeri haid melalui senam dismenore dimana persentase keberhasilan kegiatan PkM ini adalah 100%.

### 5. Ucapan Terima Kasih

Pelaksana kegiatan PkM menyampaikan rasa terima kasih terhadap LPPM Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam sebagai lembaga yang memberikan izin dan kelurahan lubuk I sebagai mitra dalam pelaksanaan kegiatan PkM.

### 6. Daftar Pustaka

- Astuti, M. T., & Sukesu, N. (2017). Efektifitas Efektifitas Teknik Relaksasi Dalam Untuk Menurunkan Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*.
- 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.
- Latoha, L. M. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Pantai Asuhan Samarinda. *Poltekkes 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. dan Purwaningsih, P. (2013). *Pengaruh Senam Dismenore*.
- Nuraeni. 2017. *Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Pada Remaja Putri SMK 1 Tapango Kecamatan Tapango Kabupaten Polewali Mandar*. *Jurnal Ilmiah Bidan*, Vol. II, No.1, 2017.
- 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.
- Nursalam, 2020. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Pendekatan Praktis*. Jakarta: Selemba Medika.
- Saputri, IN dan Pasaribu YYAM. 2023. *The Effect of Dismenorerage Exercise on Dysmenorerage in Adolescent Women in Bah Jambi Private Junior High School*. *Jurnal Keperawatan dan Fisioterapi (JKF)* Vol. 6 No. 1 (2023).