

## **PENGARUH SENAM *DYSMENORRHEA* TERHADAP NYERI**

### **HAIID PADA REMAJA PUTRI DI DESA SUKOHARJO**

#### **KECAMATAN TIRTOMOYO WONOGIRI**

**Rinawati<sup>1</sup>, Wijayanti<sup>2</sup>, Retno Wulandari<sup>3</sup>**

**<sup>1</sup>Program Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada**

**<sup>2,3</sup>Program Studi Kebidanan Universitas Kusuma Husada**

**Email Korespondensi : [rinawatimidwife@gmail.com](mailto:rinawatimidwife@gmail.com)**

#### **Abstrak**

*Dysmenorrhea* yaitu nyeri pada saat mengalami menstruasi. Dampak yang akan terjadi jika *dysmenorrhea* tidak ditangani adalah gangguan aktivitas hidup sehari-hari, pada remaja yaitu sangat mengganggu aktivitas dan kegiatan kita sehari-hari, sulit berkonsentrasi saat belajar karena ketidaknyamanan yang dirasakan. Untuk mengatasi *dysmenorrhea* dapat dilakukan dengan metode farmakologi dan nonfarmakologi. Terapi farmakologi yaitu terapi yang dapat membantu mengurangi *dysmenorrhea* dengan mengkonsumsi obat anti peradang non steroid. Non farmakologi yaitu terapi yang dapat membantu mengurangi *dysmenorrhea* yang terdiri dari kompres panas, massase, distraksi, olahraga (senam *dysmenorrhea*), aroma terapi dan masih banyak lagi. Penelitian ini dilakukan di Desa Sukoharjo kecamatan Tirtomoyo Wonogiri. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh senam *dysmenorrhea* terhadap nyeri haid pada remaja putri di Desa Sukoharjo Kecamatan Tirtomoyo Wonogiri. Penelitian ini penelitian kuantitatif, dengan pre-eksperiment menggunakan rancangan one group pretest-posttest design. Teknik Pengambilan sampel dengan menggunakan teknik sampling yang dilakukan dengan cara *Non-probability sampling* dengan Jumlah sampel 22 remaja putri dari populasi remaja awal 190 remaja putri. Pengumpulan data dilakukan dengan alat ukur skala nyeri *Numerical Rating Scale (NRS)* di catat dalam lembar observasi dan di analisis menggunakan uji *paired simple T test*. Hasil penelitian ini didapatkan didapatkan  $p\text{ value} < \alpha$  yaitu  $p\text{ value} = 0,000$  dimana  $\alpha = 0,05$  yaitu  $0,000 < 0,05$  yaitu berarti terdapat pengaruh senam *dysmenorrhea* terhadap terhadap nyeri haid pada remaja putri di desa Sukoharjo, Kecamatan Tirtomoyo, Kabupaten Wonogiri.

**Kata Kunci : *Dysmenorrhea* , Remaja Putri, Senam *dysmenorrhe***

### ***Abstract***

Dysmenorrhea is pain during menstruation. The impact that will occur if dysmenorrhea is not treated is disruption of activities of daily living, in adolescents it is very disruptive to our daily activities and activities, it is difficult to concentrate while studying because of the discomfort felt. To overcome dysmenorrhea can be done by pharmacological and non-pharmacological methods. Pharmacological therapy is therapy that can help reduce dysmenorrhea by taking non-steroidal anti-inflammatory drugs. Non-pharmacological, namely therapy that can help reduce dysmenorrhea which consists of hot compresses, massage, distraction, exercise (dysmenorrhea gymnastics), aroma therapy and many more. This research was conducted in Sukoharjo Village, Tirtomoyo District, Wonogiri. The purpose of this study was to analyze the effect of dysmenorrhea exercise on menstrual pain in adolescent girls in Sukoharjo Village, Tirtomoyo District, Wonogiri. This research is a quantitative research, with a pre-experiment using a one group pretest-posttest design. Sampling technique using a sampling technique which is carried out by non-probability sampling with a sample of 22 young women from an early adolescent population of 190 young women. Data was collected using a Numerical Rating Scale (NRS) pain measuring instrument which was recorded in the observation sheet and analyzed using the paired simple T test. The results of this study showed that value  $< i.e. value = 0.000$  where  $= 0.05$  i.e.  $0.000 < 0.05$ , which means that there is an effect of dysmenorrhea exercise on menstrual pain in adolescent girls in Sukoharjo village, Tirtomoyo district, Wonogiri district.

**Keywords:** Dysmenorrhea, Young Women, Dysmenorrhea Gymnastics

### **PENDAHULUAN**

Masa Remaja adalah masa transisi yang ditandai oleh adanya perubahan fisik, emosi, dan psikis. Masa remaja yakni antara usia 10-19 tahun adalah suatu periode masa pematangan organ reproduksi manusia yang sering disebut masa pubertas pada masa pubertas ini terdapat masalah yang sering dihadapi oleh remaja saat menstruasi (Ida Nurjanah, 2019).

Menstruasi merupakan proses pelepasan dinding rahim yang disertai dengan pendarahan yang terjadi secara berulang setiap bulan, kecuali pada saat terjadi kehamilan Rata-rata

perempuan mengalami siklus menstruasi selama 21 – 40 hari. (Nuraeni, 2017) *Dysmenorrhea adalah nyeri haid* Umumnya, kontraksi otot uterus tidak dirasakan, namun kontraksi yang hebat dan sering menyebabkan aliran darah ke uterus terganggu sehingga timbul rasa nyeri (Rofli,2013).

Menurut data *World Health Organization* atau WHO (Savitri, 2015), didapatkan kejadian *dysmenorrhea* pada wanita sebanyak 1.769.425 jiwa (90%) dengan 10-15% mengalami *dysmenorrhea* berat. Studi epidemiologi di Mesir melaporkan kejadian *dysmenorrhea* pada 75% remaja perempuan pubertas dengan jumlah ketidakhadiran di sekolah sebesar 20,3% yang dihubungkan dengan beratnya

gejala (Laila, 2015). Di Indonesia angka *dysmenorrhea* yaitu 54,89% *dysmenorrhea* primer dan 9,36% *dysmenorrhea* sekunder (Kemenkes RI, 2016).

Olahraga/senam merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri. Hal ini disebabkan saat melakukan olah raga/senam tubuh akan menghasilkan *endorphin*. *Endorphin* dihasilkan di otak dan susunan syaraf tulang belakang. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak sehingga meningkatkan rasa nyaman. (Silvia, 2020)

Senam *dysmenorrhea* akan mengurangi nyeri pada saat kontraksi otot uterus dengan

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif, dengan pre- eksperiment menggunakan rancangan one group pretest-posttest Penelitian ini hanya menggunakan satu kelompok intervensi. Kelompok intervensi merupakan kelompok yang di tes ( diteliti keadaan sebelum dan sesudah) pada desain ini pengukuran dilakukan dua kali, pengukuran pertama dilakukan di awal (pretest) sebelum (posttest) sebelum adanya intervensi dan pengukuran kedua(posttest) dilakukan setelah intervensi. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh senam *dysmenorrhea* terhadap nyeri haid pada remaja putri. Pelaksanaan pada penelitian ini dibagi dalam 2 tahap yang meliputi tahap persiapan dan tahap pelaksanaan

Dalam rancangan penelitian ini, Objek penelitian berasal dari remaja putri awal di desa Sukoharjo, Kecamatan Tirtomoyo Wonogiri, Selanjutnya

melatih otot dasar panggul agar mengalami peregangan dan pelebaran pembuluh darah sehingga oksigen dapat tersalurkan pada organ reproduksi (Nora Isa Tri, 2017)

Menurut peneliti ada pengaruh senam *dysmenorrhea* terhadap terhadap nyeri haid pada remaja putri di desa Sukoharjo Kecamatan Tirtomoyo Wonogiri karena dengan senam *dysmenorrhea* banyak manfaat yang didapatkan selain untuk mengurangi rasa nyeri haid juga bisa sebagai obat penenang alami.

## **METODOLOGI**

terhadap remaja putri yang menjadi Objek penelitian tersebut diberikan perlakuan, yaitu diberikan Senam *dysmenorrhea*. Adapun sampling dalam penelitian ini adalah semua remaja putri awal di desa Sukoharjo kecamatan Tirtomoyo Wonogiri dengan jumlah 22 remaja putri. Penelitian dilaksanakan pada bulan Mei-Juli 2022.

Variabel Terikat (dependent) atau variabel yang dipengaruhi dalam penelitian ini adalah nyeri haid (*dysmenorrhea*) pada remaja putri dan Variabel Bebas (Independent) atau variabel yang mempengaruhi, dalam penelitian ini adalah senam *dysmenorrhea*.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Instrumen yang telah disusun oleh peneliti, sebelum diujikan kepada

responden, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas. Hasil uji normalitas dapat dilihat dalam tabel berikut ini:

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.233	22	.011	.920	22	.131
Posttest	.241	22	.007	.897	22	.052

Hasil pengolahan data diketahui bahwa nilai Sig adalah 0,52 yakni lebih besar dari 0,05. Sehingga dapat dikatakan bahwa data terdistribusi normal, sehingga dapat dilakukan uji statistik selanjutnya.

Hasil penelitian terkait pengaruh senam *dysmenorrhea* terhadap nyeri haid pada remaja putri di desa Sukoharjo Kecamatan Tirtomoyo Wonogiri. Data yang diperoleh oleh peneliti selanjutnya diuji dengan *SPSS For Windows* versi 25.

Karakteristik tindakan saat mengalami nyeri haid sebelum senam *dysmenorrhea*

No	Jenis Tindakan	Frekuensi (f)	Presentasi (%)
1	Dibiarkan	5	22,72
2	Minum obat	13	59,09
3	Lainnya	4	18,18
	Jumlah	22	

Berdasarkan tersebut dapat dijelaskan bahwa tindakan saat mengalami nyeri haid sebelum dilakukan perlakuan yaitu dengan minum obat sejumlah

59,09%, dibiarkan saja sejumlah 22,72% dan yang lain lain 18,18 %.

### Paired Samples Statistics

Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
2.9545	22	.65300	.13922
.9091	22	.68376	.14578

Menurut peneliti senam *dysmenorrhea* sangat efektif untuk mengurangi rasa nyeri saat haid. Karena senam *dysmenorrhea* bisa membantu peregangan seputar otot perut, panggul dan pinggang sehingga bisa mengurangi rasa nyeri, selain itu senam disminore juga bisa membuat seseorang menjadi lebih rileks dan nyaman.

### Paired Samples Test

Paired Differences	95% Confidence Interval of the Difference			Sig. (2-tailed)
	Upper	t	df	
Pair 1 PRE TEST - POST TEST	2.26081	19.752	21	.000

Berdasarkan data diatas hasil perhitungan data dengan menggunakan uji paired sample T test didapatkan  $p$  value <  $\alpha$  yaitu  $p$  value = 0,000 dimana  $\alpha$  =

0,05 yaitu  $0,000 < 0,05$  yaitu berarti terdapat pengaruh senam *dysmenorrhea* terhadap terhadap nyeri haid pada remaja putri di desa Sukoharjo, Kecamatan Tirtomoyo, Kabupaten Wonogiri.

Menurut Smeltzer & Bare, 2001 dalam Indah Nelvia putri, 2020 Tubuh akan bereaksi saat mengalami stres, sehingga menurunkan ketahanan terhadap rasa nyeri. Salah satu tanda stres adalah reaksi meregangnya otot tubuh individu yang menyebabkan suhu tubuh, detak jantung, pernapasan dan tekanan darah meningkat. Disisi lain saat stres, tubuh akan memproduksi hormone adrenalin, estrogen, progesterone serta prostaglandin yang berlebihan. Estrogen dapat menyebabkan peningkatan kontraksi uterus yang berlebihan sedangkan progesterone bersifat penghambat kontraksi. Peningkatan kontraksi yang berlebihan akan menyebabkan rasa nyeri. Selain itu, hormone adrenalin dapat menyebabkan otot tubuh termasuk otot rahim menjadi tegang sehingga dapat menimbulkan nyeri ketika haid Latihan-latihan olahraga yang ringan sangat dianjurkan untuk mengurangi *dysmenorrhea*.

Senam *dysmenorrhea* akan mengurangi nyeri pada saat kontraksi otot uterus dengan melatih otot dasar panggul agar mengalami peregangan dan pelebaran pembuluh darah sehingga oksigen dapat

tersalurkan pada organ reproduksi (Nora Isa Tri, 2017) Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada persamaan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Indah Nelvia Putri yaitu menunjukkan adanya pengaruh Senam *dysmenorrhea* terhadap nyeri haid pada remaja putri di desa Sukoharjo, Kecamatan Tirtomoyo Wonogiri. Hasil penelitan ini juga senada dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Lina Susanti (2017) Pada penelitian ini rata-rata skala nyeri sebelum diberikan intervensi kepada kelompok perlakuan 5,89 (nyeri sedang) dan kelompok control 5,33 (nyeri sedang), sedangkan rerata skala nyeri sebelum diberikan senam *dysmenorrhea* pada kelompok perlakuan sebesar 2,33 (nyeri ringan) dan pada kelompok kontrol sebesar 5,0 (nyeri sedang).

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Simpulan**

1. Sebelum diberikan intervensi senam, *dysmenorrhea* nyeri haid dari hasil Pretest yang menunjukkan nyeri berat terkontrol sejumlah 13 remaja putri (59,09 %) dan nyeri berat tidak terkontrol sejumlah 4 remaja putri (18,18%)
2. Sesudah diberikan intervensi senam, *dysmenorrhea* nyeri haid dari hasil Posttest yang menunjukkan nyeri haid berkurang menjadi tidak nyeri 6

remaja putri (27,27 %) dan nyeri ringan sejumlah 12 remaja putri (54,54%)

3. Terdapat perbedaan secara signifikan mengenai pengaruh senam *dysmenorrhea* terhadap nyeri haid pada remaja putri. Menunjukkan bahwa senam *dysmenorrhea* memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap nyeri haid pada remaja Putri di Desa Sukoharjo Kecamatan Tirtomoyo Wonogiri. Dengan menggunakan uji paired sample T test didapatkan  $\rho$  value <  $\alpha$  yaitu  $\rho$  value = 0,000 dimana  $\alpha = 0,05$  yaitu  $0,000 < 0,05$  yaitu berarti terdapat pengaruh senam *dysmenorrhea* terhadap terhadap nyeri haid pada remaja putri di desa Sukoharjo, Kecamatan Tirtomoyo, Kabupaten Wonogiri.

## **B. Saran**

1. Bagi Masyarakat

Bagi masyarakat terutama remaja putri dapat membantu menurunkan nyeri haid dengan melakukan senam *dysmenorrhea* di desa Sukoharjo Kecamatan Tirtomoyo Wonogiri

2. Bagi Institusi Pendidikan

diharapkan dapat memberikan informasi sebagai tambahan sumber kepustakaan dan referensi yang bermanfaat bagi mahasiswa prodi SI kebidanan Universitas Kusuma Husada khususnya

tentang pengaruh senam *dysmenorrhea* terhadap nyeri haid pada remaja putri.

3. Bagi peneliti lain

Diharapkan dapat memberikan referensi dan informasi bagi peneliti yang ingin melakukan penelitian lebih lanjut yang berhubungan dengan senam *dysmenorrhea* untuk menurunkan nyeri haid

4. Bagi peneliti

Diharapkan dapat memberikan tambahan pengetahuan bagi peneliti yang berhubungan dengan senam *dysmenorrhea* untuk menurunkan nyeri haid pada remaja putri.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Anis Nikmatul Nikmah. (2018). Pengaruh Abdominal Stretching Terhadap Perubahan Nyeri Dismenorea Primer Pada Remaja Putri.

Dahlan, sopiyudin, 2014. Statistik Untuk Kedokteran Dan Kesehatan Edisi 6. Jakarta, Salemba Medika

Fauziah, M.N. (2015). Pengaruh Latihan Abdominal Stretching Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) pada Remaja Putri di SMK Al Furqon Bantarkawung Kabupaten Brebes

Hidayat, A, (2014). Metode penelitian keperawatan dan taknik analisis data. Jakarta : Salemba Medika

- Icemi Sukarni K, & Wahyu P. (2013). Buku Ajar Keperawatan Maternitas dilengkapi Contoh Askep. Yogyakarta: Nuha Medika
- Ida Nurjanah, Yuniza, Miranti Florencia Iswari. 2019. Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswi Asrama Stikes Muhammadiyah Palembang. Palembang : STIKES Muhammadiyah Palembang.
- Indah nelvia Putri(2020) . “Pengaruh Senam Dysmenorrhea Terhadap Nyeri Haid Remaja Putri Di SMPN 4 Kota Bengkulu”
- Indah F.Y, 2021, <https://hellosehat.com/hidup-sehat/kebugaran/gerakan-senam-mengatasi-nyeri-haid/>
- Ismarozzi, D., Utami, S., & Novayelinda, R. (2015). Efektifitas Senam Dismenore terhadap Penanganan Nyeri Haid Primer pada Remaja. Jurnal Online Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau.
- Judha, Muhammad Dkk. (2012). Teori Pengukuran Nyeri dan Nyeri Persalinan. Yogyakarta: Muha Medika.
- Kemendes RI. 2013. Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) Tahun 2013
- Lubis N. L. (2013). Psikologi Kespro : Wanita & Perkembangan Reproduksi Ditinjau dari Aspek Fisik dan Psikologinya. Jakarta : Kencana Prenada Media Group.
- Manuaba. 2015. Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan dan KB. Jakarta : EGC. Ernawati Sinaga, Nonon Saribanon, Suprihatin, dkk (2017)
- Nursalam. (2015). Manajemen Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika.
- Noto atmojo, 2014. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta
- Nuraeni. 2017. Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Pada Remaja Putri SMK 1 Tapango Kecamatan Tapango Kabupaten Polewali Mandar..
- Nurwana, Yusuf Sabilu, Andi Faizal Fachlevy, 2016. Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Disminorea Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 8 Kendari Tahun 2016. Kendari : Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo.
- Nora Isa Tri Novadela. 2017. Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Tingkat Dismenore Pada Remaja Putri. Rofli Marlinda & Rosalina 2013. Pengaruh Senam Disminore Terhadap Penurunan Disminore Pada Remaja Putri Di Desa Sidoarjo Kecamatan Pati. Jurnal Keperawatan Martenitas, 1(2),118-123.
- Sinaga, E 2017, Manajemen Kesehatan Menstruasi, Iwwash, Jakarta.