

**PENGARUH SENAM DISMENOREA TERHADAP TINGKAT NYERI
DAN KECEMASAN PADA REMAJA PUTRI DI UPTD PUSKESMAS
KLATEN SELATAN WILAYAH KERJA DINAS KESEHATAN
KABUPATEN KLATEN JAWA TENGAH**

ABSTRAK

Susni Yuniana¹, Tresia Umarianti²

¹*Universitas Kusuma Husada*

²*Universitas Kusuma Husada*
e-mail korespondensi

Latar *Belakang*. Masa remaja adalah suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seseorang. Masa remaja adalah suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seseorang. Dampak dari dismenorea adalah nyeri dan perasaan cemas. Upaya yang dilakukan adalah dengan memberikan senam dismenorea. Tujuan. Penelitian ini bertujuan Pengaruh Senam Dismenorea Terhadap Tingkat Nyeri Dan Kecemasan Pada Remaja Putri di UPTD Puskesmas Klaten Selatan Wilayah Kerja Dinas Kesehatan Kabupaten Klaten Jawa Tengah. Metode. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, dengan preeksperiment menggunakan rancangan one group pretest-posttest design. Populasi dalam penelitian ini adalah semua remaja putri yang mengikuti posyandu remaja di wilayah Puskesmas Klaten Selatan sebanyak 32 orang. Teknik smapling yang digunakan total sampling. Instrumen menggunakan Kuisisioner *Zung Self Rating Anxiety Scale* (SAS/ SRAS). Analisa data menggunakan univariat, uji bivariat dengan Wilcoxon dan uji multivariat menggunakan regresi. Karakteristik responden mayoritas umur 13-15 tahun yaitu sebanyak 20 responden (62,5%) dan umur menarce 11 tahun sebanyak 12 responden (37,5%). Tingkat nyeri sebelum adalah nyeri sedang yaitu 20 orang (67,5%) dan sesudah diberikan senam dismenorea yaitu nyeri ringan sebanyak 30 responden (92,8%).Tingkat kecemasan remaja putri sebelum yaitu cemas ringan sebtidak cemas sebanyak 16 orang (50%) dan setelah diberikan senam dismenorea adalah tidak cemas yaitu 27 orang (84,4%) Kesimpulan Ada pengaruh senam dismenorea terhadap tingkat nyeri dismenorea dengan nilai p value = 0,000 dan tingkat kecemasan dengan nilai p value = 0,001.

Kata Kunci. Senam Dsmenorea, Tingkat Nyeri, kecemasan

ABSTRACT

Background. Adolescence is a dynamic developmental phase in a person's life. Adolescence is a dynamic developmental phase in a person's life. The impact of dysmenorrhoea is pain and feelings of anxiety. The effort made is to provide dysmenorrhoea exercises. **Objective.** This research aims to influence dysmenorrhoea exercise on the level of pain and anxiety in young women at the UPTD Puskesmas South Klaten in the working area of the Klaten Regency Health Service, Central Java. **Method.** This research is quantitative research, with a pre-experiment using a one group pretest-posttest design. The population in this study were all 32 young women who attended the

youth posyandu in the South Klaten Community Health Center area. The sampling technique used is total sampling. The instrument uses a questionnaire: Zung Self-Rating Anxiety Scale (SAS/SRAS). Data analysis used univariate, bivariate tests using Wilcoxon and multivariate tests using regression. **Characteristics:** The majority of respondents aged 13-15 years were 20 respondents (62.5%) and 12 respondents aged 11 years at menarche (37.5%). The level of pain before was moderate pain, namely 20 people (67.5%) and after being given dysmenorrhoea exercises, namely mild pain, 30 respondents (92.8%). and after being given dysmenorrhoea exercises, 27 people (84.4%) were not anxious. **Conclusion:** There was an influence of dysmenorrhoea exercises on the level of dysmenorrhoea pain with a p value = 0.000 and the level of anxiety with a p value = 0.001.

Keywords. Dysmenorrhoea exercise, pain level, anxiety

1. PENDAHULUAN –

Masa remaja adalah suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seseorang. Masa ini merupakan periode transisi dari masa anak ke masa dewasa yang ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, mental, emosional, dan sosial. Perubahan-perubahan fisik yang dialami oleh remaja adalah pertumbuhan tubuh (badan semakin panjang dan tinggi). Selanjutnya mulai berfungsinya alat-alat reproduksi (ditandai dengan menstruasi pada wanita) dan tanda-tanda seksual sekunder yang tumbuh, diantara tanda-tanda sekunder tersebut salah satunya menstruasi (Wulandari, 2020).

Menstruasi atau Haid adalah proses pendarahan yang terjadi akibat peluruhan dinding rahim dan pengeluaran ovum (sel telur) yang tidak dibuahi. Haid terjadi berulang setiap bulan, kecuali saat terjadi suatu kehamilan. Haid pada wanita berlangsung selama 3-7 hari. Suatu siklus haid terjadi selama 21-40 hari dan 15% wanita mempunyai siklus haid selama 28 hari. Siklus haid yang kurang dari 21 hari atau lebih dari 40 hari dikatakan tidak normal. Gejala-gejala yang muncul saat haid yaitu perubahan pada bagian payudara (terasa berat, penuh, membesar dan nyeri saat ditekan), nyeri punggung dan kepala, rasa sesak pada rongga pelvis, dan

muncul jerawat, iritabilitas, suhu dan metabolisme meningkat, kelelahan, perubahan servik (berawan, lengket, dan tidak dapat ditembus sperma), serta ostium menutup. Masalah yang paling umum terjadi pada wanita saat haid adalah rasa nyeri (dismenore) dan rasa khawatir atau cemas (Anurogo dan Wulandari, 2011; Astuti, 2021).

Disminorea adalah rasa nyeri yang dirasakan pada perut bagian bawah atau kram menjelang haid yang berlangsung 2-3 hari, dimulai sehari sebelum mulai haid (Andriana, 2018). Dismenorea merupakan masalah ginekologi yang paling umum pada wanita usia subur. Meskipun dismenore terjadi secara umum, namun masih banyak yang belum diketahui masyarakat tentang gangguan dismenore, termasuk diagnosis dan efeknya (Iacovides et al., 2015). Dismenorea dibagi menjadi dua jenis, dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer adalah dismenore yang terjadi tanpa 2 adanya kelainan atau penyakit pada organ reproduksi. Dismenore sekunder adalah dismenore yang berhubungan dengan penyakit pada organ reproduksi, seperti endometriosis, adenoma, dan mioma uteri (Osuga et al., 2020).

Berdasarkan data World Health Organization (WHO) tahun 2020, kejadian dismenorea adalah 1.769.425

(90%) wanita yang menderita dismenorea, dengan 10-16% menderita dismenorea berat. Angka kejadian dismenorea di dunia sangat tinggi. Besar rata-rata lebih dari 50% wanita menderita karenanya (Herawati, 2021). Di Indonesia angka kejadian dismenorea adalah 64,25%, terdiri dari 54,89% dismenorea primer dan 9,36% dismenorea sekunder. Selama 50 tahun terakhir, 75% wanita pernah mengalami kram menstruasi. Gejala dismenorea primer biasanya muncul pada wanita usia subur dan wanita yang belum pernah hamil.

Dismenorea sering terjadi pada wanita antara usia 20 dan 25, dengan hingga 61% wanita yang belum menikah (Reeder, 2020). Menurut Badan Pusat Statistik Jawa Tengah (2018) Jumlah penduduk wanita di atas usia 15 tahun di Jawa Tengah telah mencapai 13.424.304. Menurut Fatmawati (2016), kejadian dismenore di Jawa Tengah umumnya 56%. Menurut data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kabupaten Sragen Puskesmas Sragen tahun 2013, jumlah penderita dismenorea adalah 468.516 pada tahun 2014 dan 569 pada tahun 2015 (Dixit et al., 2018)

Tingginya prevalensi dismenore primer dipengaruhi oleh beberapa karakteristik. Beberapa karakteristik dismenore primer antara lain dismenorea pada masa kanak-kanak, riwayat keluarga dismenorea, siklus menstruasi yang berkepanjangan, merokok, konsumsi alkohol dan kafein, dan kualitas tidur, kesehatan yang buruk, konsumsi makanan tertentu, kurangnya aktivitas fisik atau olahraga, obesitas dan stres (Fernández-Martínez et al., 2018)

Dismenore sendiri adalah nyeri saat haid. Selama dismenore, banyak remaja juga mengalami kecemasan yang berbeda-beda. Dismenore merupakan gejala yang normal. Meskipun normal, akan tetapi pada beberapa kasus bisa

terjadi dismenore berat bila tidak ditangani. Dampak yang terjadi jika dismenore tidak ditangani dapat mengganggu aktifitas hidup sehari-hari, menstruasi yang bergerak mundur, kemandulan, kehamilan tidak terdeteksi atau kehamilan etrofik pecah, kista, dan infeksi. Penyebab dismenore bisa bermacam-macam, bisa karena suatu proses penyakit (misalnya radang panggul), endometriosis, tumor atau kelainan letak uterus, dan stress atau kecemasan yang berlebihan. Oleh karena itu pada usia remaja dismenore harus ditangani agar tidak terjadi dampak seperti yang sudah dijelaskan. (Saputra, 2021). Kecemasan ada pada setiap orang, dan penting bagi manusia untuk mempertahankan diri dari stress (Yunita, 2021). Kecemasan ada pada setiap orang, dan penting bagi manusia untuk mempertahankan diri dari stres. Kecemasan dapat menyebabkan nyeri dan mempengaruhi terjadinya dismenore serta mengganggu aktivitas keseharian anak perempuan (Handayani, et al, 2016).

Dismenorea dan kecemasan yang dialami oleh remaja putri yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Remaja putri dengan dismenorea akan membatasi aktivitasnya sehari-hari, terutama aktivitas sekolah. Aktivitas belajar merupakan prinsip yang sangat penting dalam interaksi pembelajaran yang 3 melibatkan tidak hanya aktivitas fisik tetapi juga aktivitas mental (Dimiyanti, 2014).

Dismenora ini dapat diatasi dengan pengobatan farmakologis dan nonfarmakologis. Terapi farmakologis dengan menggunakan analgesik, khususnya obat Non-Steroid Anti Inflammatory Drug (NSAID) yang dapat meredakan nyeri. Penggunaan analgesik ini memiliki beberapa efek samping seperti mual, muntah, konstipasi, kegelisahan, dan mengantuk (Sari et al., 2015). Terapi non-farmakologis seperti kompres air hangat, pijatan ringan

diperut (effleurage massage), TENS, akupresure, akupuntur, aromaterapi, olahraga secara teratur, herbal untuk meningkatkan gizi (Lowdermilk et al., 2013).

Cara mengurangi dismenore dan kecemasan dapat dilakukan dengan dua cara yaitu farmakologi dan non farmakologi. Secara farmakologi yaitu dengan pemberian analgetik, terapi hormonal dan obat, akan tetapi penggunaan obat-obatan akan menimbulkan ketergantungan terhadap efek penghilang nyeri dan menimbulkan efek samping yang tidak diinginkan. Diperbolehkan asal sesuai dengan anjuran dokter (Anjasmara, 2018). Secara non farmakologi dapat dilakukan kompres hangat atau mandi air hangat, massase, tidur yang cukup, hipnoterapi, distraksi seperti mendengarkan musik serta relaksasi seperti senam dismenore, yoga, dan nafas dalam (Oktarini, 2019).

Senam dismenore merupakan salah satu bentuk relaksasi yang sangat dianjurkan. Hal ini disebabkan saat melakukan olahraga atau senam, tubuh akan menghasilkan hormone endorphin. Endorphine dihasilkan oleh otak dan susunan saraf tulang belakang. Hormon ini berperan sebagai obat penenang alami yang diproduksi oleh otak sehingga menimbulkan rasa nyaman. Tujuan dilakukan senam dismenore adalah untuk mengurangi derajat nyeri dismenore. Adapun manfaatnya antara lain dapat meningkatkan mental dan relaksasi fisik, meningkatkan perkembangan kesadaran tubuh, mengurangi ketegangan otot (kram), mengurangi nyeri otot, dan mengurangi rasa sakit pada saat menstruasi yang biasa disebut dismenore dan kecemasan (Lina, 2017).

Berdasarkan hasil penelitian pada remaja putri di SMK YPIB Majalengka tentang penerapan senam dismenore pada tahun 2019 menunjukkan hasil bahwa sebelum senam dismenore lebih dari (66,7%) remaja putri

mengalami intensitas nyeri sedang dan sesudah senam dismenore lebih dari setengah (77,3%) remaja putri mengalami intensitas nyeri ringan. Besarnya penurunan intensitas nyeri sebelum dan sesudah senam dismenore dapat mengurangi kekhawatiran yang timbul ketika menstruasi. Latihan-latihan olahraga yang ringan sangat dianjurkan untuk mengurangi dismenore (Oktarini, 2019). Hasil penelitian Yunita (2021) Hasil penelitian yang diperoleh adalah sebelum senam dismenore mengalami kecemasan sedang yaitu (38,5%) dan setelah dilakukan senam dismenore mengalami penurunan menjadi kecemasan ringan dengan jumlah (39,5%) .Hasil uji Wilcoxon menunjukkan p -value sebelum dan sesudah dilakukan senam dismenore adalah (0,000)

Berdasarkan hasil survey yang dilakukan pada bulan Mei 2023 bahwa di Puskesmas Klaten Selatan sebanyak 215 remaja putri. Peneliti melakukan wawancara pada 20 remaja yang mengalami menstruasi. Pada saat remaja putri mengalami menstruasi yang merasakan nyeri sebanyak 13 orang dan tidak nyeri sebanyak 7 orang. Gejala yang ditimbulkan pun berbagai macam seperti mual, muntah, sakit kepala, pusing, kram diperut, perubahan suasana hati, overthinking. Dari 30 remaja putri sebanyak 13 orang mengatakan khawatir dan gelisah dan 7 orang tidak merasa khawatir dan gelisah.

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Pengaruh Senam Dismenorea Terhadap Tingkat Nyeri Dan Kecemasan Pada Remaja Putri di UPTD Puskesmas Klaten Selatan Wilayah Kerja Dinas Kesehatan Kabupaten Klaten Jawa Tengah”

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, dengan preekperiment menggunakan rancangan one group pretest-posttest design. Populasi dalam penelitian ini adalah semua remaja putri yang mengikuti posyandu remaja di wilayah Puskesmas Klaten Selatan sebanyak 32 orang. Teknik smapling yang digunakan total sampling. Instrumen menggunakan Kuisisioner *Zung Self Rating Anxiety Scale* (SAS/ SRAS). Analisa data menggunakan univariat, uji bivariat dengan Wilcoxon.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

Karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi umur dan usia menarche responden.

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia dan Usia Menarche

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Umur		
10-12 tahun	0	0
13-15 tahun	20	62,5
16-18 tahun	12	37,5
Usia Menarche		
9 tahun	3	9,4
10 tahun	7	21,9
11 tahun	12	37,5
12 tahun	10	31,3

Hasil Olahan Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 4.1 didapatkan mayoritas responden dengan umur 13-15 tahun sebanyak 20 responden (62,5%). Berdasarkan usia menarche mayoritas umur 11 tahun sebanyak 12 responden (37,5%)

2. Tingkat nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan perlakuan senam ringan dismenorea

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Tingkat nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan perlakuan senam ringan *dismenorea*

Tingkat Nyeri	Kelompok			
	Sebelum		Sesudah	
	f	%	f	%
Tidak Nyeri	0	0	2	6,2
Nyeri Ringan	12	37,5	30	93,8
Nyeri Sedang	20	62,5	0	0
Nyeri Berat	0	0	0	0
Jumlah	32	100	32	100

Hasil Olahan SPSS 2023

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan sebelum diberikan senam ringan dismenorea mayoritas dengan tingkat nyeri sedang yaitu sebanyak 20 remaja putri (62,5%), sedangkan setelah diberikan senam *dismenorea* mayoritas dengan nyeri ringan sebanyak 30 remaja putri (93,8%).

Kecemasan remaja putri sebelum dan sesudah diberikan perlakuan senam ringan *dismenorea*

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi tingkat kecemasan remaja putri sebelum dan sesudah diberikan perlakuan senam *dismenorea*

Tingkat Kecemasan	Kelompok			
	Sebelum		Sesudah	
	f	%	f	%
Tidak ada Kecemasan	16	50	27	84,4
Kecemasan Ringan	11	34,4	5	15,6
Kecemasan Sedang	5	15,6	0	0
Kecemasan Berat	0	0	0	0
Jumlah	32	100	32	100

Hasil Olahan SPSS 2023

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan sesudah diberikan senam dismenorea mayoritas dengan tidak ada kecemasan sebanyak 16 orang (50%) dan sesudah diberikan sebam dismenorea paling banyak tidak

mengalami kecemasan yaitu 27 orang (84,4%).

4. Analisa Bivariat

Analisa bivariat untuk mengetahui pengaruh senam dismenorea terhadap tingkat nyeri dan kecemasan remaja putri di posyandu remaja Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Klaten Selatan Kabupaten Klaten. Sebelum dilakukan uji normalitas terlebih dahulu yaitu menggunakan Uji Shapiro Wilks didapatkan hasil sebagai berikut Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas

		P Value
Tingkat Nyeri	Sebelum	0,000
	Sesudah	0,000
Tingkat Kecemasan	Sebelum	0,005
	Sesudah	0,000

Hasil Uji Normalitas SPSS Tahun 2023

Tabel 4.4 hasil uji normalitas didapatkan tingkat nyeri sebelum dengan nilai p value = 0,000 dan sesudah dengan nilai p value = 0,000. Variabel tingkat kecemasan didapatkan nilai p value sebelum p value = 0,005 dan sesudah didapatkan nilai p value = 0,000 sehingga data berdistribusi tidak normal sehingga uji bivariat menggunakan uji Wilcoxon

Tabel 4.5 Pengaruh Senam Dismenorea terhadap Tingkat Nyeri Remaja Putri di Posyandu Remaja Wilayah Kerja UPT Puskesmas Klaten Selatan

		Mean Rank	P Value
Tingkat Nyeri	Sebelum	15,00	0,000
	Sesudah	0,00	

Hasil Olahan Data 2023

Berdasarkan tabel 4.5 menunjukkan hasil uji *Wilcoxon* didapatkan nilai p value = 0,000 (p value < 0,05) sehingga Ha

diterima dan Ho ditolak ada Tingkat Nyeri Remaja Putri di Posyandu Remaja Wilayah Kerja UPT Puskesmas Klaten Selatan

Tabel 4.6 Pengaruh Senam Dismenorea terhadap Tingkat Kecemasan Remaja Putri di Posyandu Remaja Wilayah Kerja UPT Puskesmas Klaten Selatan

		Mean Rank
Tingkat Kecemasan	Sebelum	7,50
	Sesudah	0,00

Hasil Olahan Data 2023

Berdasarkan tabel 4.6 menunjukkan hasil uji *Wilcoxon* didapatkan nilai p value = 0,001 (p value < 0,05) sehingga Ha diterima dan Ho ditolak ada Pengaruh Senam Dismenorea terhadap Tingkat Kecemasan Remaja Putri di Posyandu Remaja Wilayah Kerja UPT Puskesmas Klaten Selatan

PEMBAHASAN

A. Karakteristik

1. Umur

Hasil penelitian didapatkan pada kelompok intervensi paling banyak umur remaja adalah 13-15 tahun sebanyak 20 responden (62,5%). Hasil ini sesuai dengan penelitian Astuti, Zayani dan Septimar (2021) menunjukkan mayoritas responden adalah remaja wanita yang termasuk kategori remaja awal yaitu berada pada rentang usia 13 sampai 16 tahun sebanyak 10 orang (66,7%). Penelitian Azizah (2013) juga menemukan bahwa mayoritas remaja yang mengalami nyeri haid sedang adalah berusia 15 tahun (72%).

Penelitian Suparto (2011) menemukan remaja yang mengalami nyeri haid lebih sering terjadi pada umur 12- 13 tahun nyeri berat terkontrol. Secara nasional, rata-rata usia menarche anak di Indonesia adalah 13-14 tahun (Risksdas 2013). Hal ini ditunjukkan

pada penelitian Andriana (2018) yang melakukan penelitian terhadap kebugaran fisik dan dysmenorrhea primer bahwa remaja putri yang sudah menstruasi paling sering mengalami gangguan menstruasi dysmenorrhea primer yaitu sebanyak 75% remaja putri yang tersiksa oleh dysmenorrhea.

2. Usia Menarche

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan usia menarche pada kelompok intervensi paling banyak usia 11 tahun sebanyak 12 responden (37,5%). Hal ini sesuai dengan teori yang mengatakan bahwa anak perempuan mengalami menarch pada rentang usia 10-16 tahun (Proverawati & Misaroh, 2017).

Hasil ini sesuai dengan penelitian Astuti, Zayani dan Septimar (2021) Pada usia menarch memperlihatkan sedikit perbedaan yaitu kelompok perlakuan mayoritas menarch di usia 12 tahun (40%) sedangkan kelompok kontrol berusia 11 tahun (33,3%). Dengan menarche yaitu antara 10-16 tahun, tetapi rata-rata pada usia 13 tahun. Terjadinya haid pertama kali ini adalah salah satu tanda bahwa remaja tersebut telah mengalami perubahan di dalam dirinya dan juga disertai dengan berbagai masalah dan perubahan-perubahan baik fisik, biologi, psikologi maupun sosial, harus dihadapi oleh remaja karena ini merupakan masa yang sangat penting karena merupakan masa peralihan ke masa dewasa.

B. Tingkat Nyeri sebelum dan Sesudah Diberikan Senam Dismenore

Hasil penelitian menunjukkan sebelum diberikan senam dismenorea didapatkan paling banyak responden dengan nyeri sedang sebanyak 20 responden (62,5%). Nyeri sedang apalagi nyeri berat pada umumnya tidak bisa sembuh tanpa obat. (Potter dan Perry, 2018). Dismenore akan menimbulkan dampak pada remaja putri antara lain rasa letih, sakit di

daerah bawah pinggang, perasaan cemas dan tegang, pusing kepala, bingung, mual muntah, diare, kram perut dan sakit perut serta gangguan aktivitas. Lokasi sakit ini juga -dirasakan pada perut bagian bawah, sampai paha dan panggul belakang. Permasalahan yang terjadi tersebut berefek pada kualitas hidup remaja putri yang mengalami dismenore atau nyeri haid (Oktavianto, Kurniati, badi'ah, & Bengu, 2018).

Rasa tidak nyaman jika tidak diatasi akan mempengaruhi fungsi mental dan fisik individu sehingga mendesak untuk segera mengambil tindakan/terapi secara farmakologis atau nonfarmakologis. Secara farmakologis mengingat adanya efek samping yang dapat merusak hati dan ginjal jika digunakan dalam jangka waktu yang lama (Rohatami, 2015). Hasil ini sesuai dengan penelitian Ulifah (2023) yaitu tingkat nyeri dismenorea sebelum diberikan intervensi senam dismenorea adalah ringan sebanyak 20 orang.

Hasil penelitian menunjukkan sesudah diberikan senam dismenore mayoritas remaja mengalami nyeri ringan yaitu sebanyak 30 remaja putri (92,8%). Hasil ini menunjukkan penurunan tingkat nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan senam dismenorea ringan kombinasi aromaterapi lemon. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Ulifah (2023) bahwa tingkat nyeri haid remaja putri setelah diberikan intervensi senam dismenorea ringan adalah nyeri ringan.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Astuti, Zayani dan Septimar (2021) menunjukkan bahwa Pemberian intervensi senam dismenore menurunkan nyeri haid yang dirasakan remaja menjadi ringan (70%) dan tidak mengalami nyeri (15%). Oleh karena itu senam dismenore dapat dijadikan salah satu cara penanganan terhadap nyeri yang dirasakan remaja, khususnya remaja putri di Kelurahan Alam Jaya Tangerang.

Senam dismenore dalam penelitian ini terdiri dari gerakan atau latihan fisik peregangan (stretching) dan kekuatan (strengthening) yang lebih mengutamakan pada area perut (abdomen), punggung dan panggul. Menurut Thermarcare (2009) bahwa latihan fisik yang dapat digunakan untuk menurunkan dismenore yaitu dengan melakukan abdominal stretching yaitu latihan fisik peregangan otot perut yang dilakukan kurang lebih 10-15 menit untuk meningkatkan kekuatan otot, daya tahan dan fleksibilitas otot sehingga dapat menurunkan nyeri dismenore. Senam menjadi salah satu olahraga yang sangat populer sangat ini dan aman untuk dilakukan. Akan tetapi, masih sedikit penelitian yang mengungkap gerakan senam untuk menurunkan nyeri dismenore. Untuk itu perlu disusun sebuah gerakan senam yang bertujuan untuk menurunkan nyeri dismenore tersebut. Gerakan yang disusun ini terdiri atas gerakan pelepasan dan peregangan otot perut (abdominal stretching).

Gerakan diambil dari beberapa penelitian yang menghasilkan pengaruh terhadap penurunan dismenore, antara lain gerakan Cat Stretch (Kartika dkk, 2016), Cat Stretching dan Lower Trunk Rotation (Saufik, 2018), Curl Up, Lower Trunk Rotation, Buttock (Sutiyo, 2017), Curl Up dan Pelvic Bridging (Saleh et al, 2016) dan beberapa gerakan pemanasan dan pendinginan. Hasil ini didukung dengan penelitian Trisnawati dan Mulyandari (2020) yang menunjukkan bahwa pada kelompok perlakuan ada perbedaan mean dismenore sebelum dilakukan senam dismenore sebesar 4,07 (tingkat nyeri sedang), sedangkan mean dismenore sesudah dilakukan senam dismenore sebesar 2,13 (tingkat nyeri ringan)

Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Diberikan Senam Dismenorea pada Remaja Putri

Hasil penelitian menunjukkan sebelum diberikan senam dismenore sebagian besar tingkat kecemasan remaja putri adalah tidak cemas sebanyak 16 orang (50%). Menurut (Handayani & Rahayu, 2014) kecemasan ada pada setiap orang, dan penting bagi manusia untuk mempertahankan diri dari stres. Kecemasan dapat menyebabkan nyeri dan mempengaruhi terjadinya dismenore serta mengganggu aktivitas keseharian anak perempuan. Nur Rahma (2016) juga menjelaskan jika tubuh vitreous mendapat pengaruh luar (seperti faktor psikologis seperti cahaya, penciuman, dan kecemasan), akan menyebabkan operasi RH terdistribusi yang tidak normal, sehingga produksi FSH dan LH menjadi tidak optimal, dan mempengaruhi proses ovulasi, terutama perubahan pola menstruasi. Bila frekuensi menstruasi meningkat, produksi prostaglandin semakin tinggi dan akan meningkatkan kejadian dismenore.

Setelah diberikan senam dismenorea paling banyak tidak cemas yaitu sebanyak 27 orang (84,4%). Nyeri haid yang terasa di bagian perut dan punggung sangat menyebabkan rasa tidak nyaman. Dismenore sendiri jika tidak ditangani akan menimbulkan berbagai dampak negatif bagi tubuh penderita. Salah satu psikologis yang diduga dapat memicu terjadinya dismenorea adalah kecemasan, individu dikatakan mengalami kecemasan saat mengalami gejala-gejala kekhawatiran terhadap sesuatu. Salah satu cara untuk mengurangi rasa nyeri dan kecemasan yaitu senam dismenore.

Menurut (Nugroho et al., 2014) salah satu cara untuk mengatasi nyeri haid adalah dengan melakukan senam, maka pada tahap perencanaan pada kasus keempat klien akan diajarkan senam dismenore. Alasan peneliti memilih senam adalah karena latihan senam dismenore mampu meningkatkan

produksi endorfin (pembunuh rasa sakit alami dalam tubuh), dan dapat meningkatkan kadar serotonin tubuh. Senam dismenore adalah senam yang membantu peregangan seputar otot perut, panggul dan pinggang. Selain itu, senam dismenore dapat memberikan perasaan nyaman yang berangsur-angsur dan dapat mengurangi nyeri dan kecemasan jika dilakukan secara teratur

C. Analisa Bivariat

1. Tingkat Nyeri

Hasil penelitian menunjukkan nilai p value = 0,000 (p value < 0,05) sehingga H_a diterima dan H_0 ditolak jadi ada pengaruh senam dismenore terhadap tingkat nyeri remaja putri. Hal ini didukung dengan penelitian (Nurjanah, et al, 2019) yaitu..pada..dismenorea, faktor olah raga dan psikis dapat mempengaruhi rasa nyeri yang diperberat oleh keadaan psikis penderita. Dimana keadaan psikis ini bisa berupa kecemasan. Seseorang dikatakan mengalami kecemasan saat mengalami gejala-gejala kekhawatiran terhadap sesuatu hal yang tidak pasti. Nyeri haid dapat diderakan dengan salah satu kegiatan yaitu berolahraga. Disaat seseorang melakukan senam maka β -endorphin akan keluar dan ditangkap oleh reseptor di dalam hipotalamus dan sistem limbik yang berfungsi untuk mengatur emosi (Badriah and Diati, 2018)

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang Puspitasari (2017) yang menyatakan bahwa ada pengaruh senam terhadap respon nyeri menstruasi (dismenore). Hal ini juga didukung oleh penelitian lainnya yang mendapati bahwa ada perbedaan yang signifikan ($p=0.01$) penurunan intensitas nyeri pada kelompok abdominal stretching

exercise selama 3 hari sebelum menstruasi dan terapi seledri dibandingkan dengan kelompok kontrol sebelum dan sesudah intervensi. (Kas SR, Noor NN, Abdulllah MT, 2019)

Hasil ini sesuai dengan penelitian Trisnawati dan Mulyandari (2021) ada pengaruh dilakukan senam dismenore terhadap penurunan dismenore pada mahasiswa kebidanan, sehingga bisa diartikan bahwa senam dismenore efektif untuk mengurangi dismenore. Hasil ini didukung juga dengan penelitian Partiwiy, Saleha dan MUstary (2021) menyatakan Senam dismenore dan abdominal stretching exercise yang dilakukan sebelum menstruasi dapat menurunkan intensitas nyeri haid pada remaja yang mengalami dismenore

Nyeri menstruasi merupakan sensasi nyeri yang digambarkan sebagai nyeri kram pada abdomen bagian bawah yang terjadi selama haid sehingga mengganggu aktivitas (Judha dkk, 2012). Kasus nyeri haid (dismenore) dapat disebabkan oleh beberapa faktor antara lain faktor kejiwaan, faktor konstitusi, faktor obstruksi kanalis servikalis, faktor endokrin atau hormonal dan faktor alergi. Faktor lainnya yang dapat memperburuk dismenore adalah rahim yang menghadap kebelakang, kurang berolahraga, stress psikis atau stress sosial. Sehingga sebagian wanita menganggap bahwa dismenore merupakan siksaan tersendiri yang harus dialami setiap bulannya (Pundati dkk, 2016)

Nyeri ini diakibatkan adanya kontraksi otot rahim yang kuat yang

disebabkan adanya hormon prostaglandin yang membuat dinding rahim berkontraksi dan pembuluh darah sekitarnya terjepit (kontraksi) sehingga menimbulkan iskemia jaringan. Selain itu prostaglandin juga merangsang saraf nyeri di rahim sehingga menambah intensitas nyeri (Proverawati dan Misaroh, 2017). Pemberian latihan fisik dalam bentuk abdominal stretching yang dilakukan selama 4 hari sebelum menstruasi terbukti berpengaruh terhadap penurunan kadar hormon prostaglandin dan intensitas nyeri pada dismenore (Wulandari dkk, 2016).

Latihan fisik senam juga dapat meningkatkan kadar hormon endorfin di dalam darah empat sampai lima kali. Hormone endorfin yang diproduksi oleh kelenjar pituitari dapat berfungsi menjadi analgesik dengan cara berikatan dengan reseptor opioid pada kedua pre dan post sinaps terminal saraf yang dapat menghambat transmisi nyeri. Selain itu, hormone endorfin menghambat pelepasan gamma-aminobutric acid. Penghambatan tersebut dapat meningkatkan produksi dopamine yang berhubungan dengan rasa senang dan relaks (Anisa, 2016).

Latihan senam yang dilakukan pada saat dismenore dapat menolong otot-otot yang mengalami ketegangan agar menjadi relaks. Otot-otot uterus yang mengalami ketegangan saat dismenore saat 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 perputaran oksigen ke otot. Selain itu aktivitas fisik juga dapat meningkatkan kadar progesterone. Progesteron akan berinteraksi dengan agin otak tertentu yang terkait relaksasi (Putri, 2017; Aboushadhy & El-Saidy, 2016; Resmiati et al, 2020). Belum ada aturan pasti untuk waktu dan frekuensi pelaksanaan latihan fisik. Namun, dengan melakukan olahraga latihan fisik secara rutin dan teratur, maka intensitas nyeri akan semakin berkurang karena jumlah dan ukuran pembuluh darah akan meningkat dan akan mengalirkan darah keseluruh tubuh, termasuk ke organ reproduksi, sehingga nyeri haid dapat berkurang (Novadela dkk, 2017).

Pada penelitian ini senam dilakukan dengan rutin dua kali perminggu selama 20-30 menit dengan tujuan mempersiapkan kondisi fisik tersebut, meningkatkan volume darah ke organ reproduksi, memperlancar pasokan oksigen ke pembuluh darah yang mengalami vasokonstriksi, menurunkan prostaglandin, merangsang pengeluaran endorfin sehingga nyeri haid/dismenore berkurang. Perubahan pada tingkat nyeri haid (dismenore) responden setelah dilakukan latihan senam dismenore juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati dkk (2015) bahwa penurunan tingkat nyeri haid pada pemberian senam anti nyeri haid lebih besar daripada yang tidak diberikan senam anti nyeri haid

Tingkat Kecemasan

Hasil penelitian menunjukkan nilai p value = 0,001 hal ini berarti H_0 diterima dan H_a ditolak sehingga

ada pengaruh senam dismenorea terhadap tingkat kecemasan remaja putri. Menurut teori Hurlock (B.Hurlock, 2009) masalah emosional, ketegangan, dan kegelisahan (kecemasan) yang terjadi dalam remaja putri dapat merasakan tidak nyaman hingga menimbulkan rasa cemas terhadap suatu hal. Pendidikan agama yang intens telah menjadi salah satu solusi bagi para remaja putri di pondok pesantren kaitannya dengan motivasi dan kontrol diri .

Sesuai pendapat peneliti mengenai kondisi di tempat penelitian yaitu pondok pesantren yang sangat minimnya pelayanan Kesehatan dan obat-obatan farmakologi, sehingga dengan Pendidikan agama yang intens remaja putri dapat mengontrol diri terhadap kecemasan dan rasa nyeri yang dialaminya. Praktik pendidikan Kesehatan salah satunya meliputi empat tahapan yaitu pengkajian kesiapan, pemberian edukasi dan motivasi, melatih dalam pencegahan penularan dan motivasi serta evaluasi dan memberikan motivasi berulang yaitu Health coaching (Aditya, 2019)

Hal ini sejalan dengan Penelitian (Sandayanti, et al 2019) pengaruh senam dismenorea terhadap nyeri menstruasi. Senam dismenorea adalah obat alami yang menimbulkan pengaruh baik dalam tubuh karena senam dismenorea adalah cara bagaimana tubuh bisa mempertahankan Kesehatan. Tubuh akan berespon ketika dalam keadaan stres. Faktor stres ini juga bisa menurunkan ketahanan terhadap rasa nyeri. Tanda pertama yang memberitahu keadaan stres merupakan adanya reaksi yang ada

yaitu dengan meregangnya tubuh dipenuhi oleh hormon stres yang mengakibatkan detak jantung meningkat, suhu tubuh, dan pernafasan meningkat. Disisi lain ketika stres, tubuh akan menghasilkan hormon adrenalin, estrogen, progesteron serta prostaglandin yang berlebihan. Senam yang dilakukan secara rutin bisa mempertinggi jumlah & berukuran pembuluh darah, yang menyalurkan darah ke seluruh tubuh termasuk organ reproduksi sehingga aliran darah menjadi lancar dan hal tersebut dapat menurunkan gejala dismenore (Sugani & Priandarini, 2016).

4. KESIMPULAN

- a. Karakteristik responden mayoritas umur 13-15 tahun yaitu sebanyak 20 responden (62,5%) dan umur antara 11 tahun sebanyak 12 responden (37,5%).
- b. Tingkat nyeri sebelum adalah nyeri sedang yaitu 20 orang (67,5%) dan sesudah diberikan senam dismenorea yaitu nyeri ringan sebanyak 30 responden (92,8%).
- c. Tingkat kecemasan remaja putri sebelum yaitu cemas ringan sebanyak 16 orang (50%) dan setelah diberikan senam dismenorea adalah tidak cemas yaitu 27 orang (84,4%)
- d. Ada pengaruh senam dismenorea terhadap tingkat nyeri dismenorea dengan nilai p value = 0,000 dan tingkat kecemasan dengan nilai p value = 0,001.

5. SARAN --Times New Roman, 11 pt, bold

- a. Bagi Responden dan Masyarakat Responden dan masyarakat terutama remaja putri diharapkan dapat melakukan senam dismenore sebelum

- menstruasi secara mandiri agar tingkat dismenore dapat dikurangi.
- b. Bagi Tenaga Kesehatan
Tenaga kesehatan mampu memberikan asuhan keperawatan yang tetap bagi remaja putri dengan dismenore serta dapat memberikan informasi mengenai cara yang efektif untuk menurunkan dismenore baik melalui penyuluhan maupun seminar.
 - c. Bagi Peneliti Selanjutnya
Peneliti selanjutnya diharapkan dapat lebih mengontrol faktor – faktor yang dapat mempengaruhi derajat dismenore misalnya faktor kejiwaan, faktor konstitusi, aktivitas serta dapat melakukan senam dismenore setiap pagi dan atau sore agar hasil penurunan derajat dismenore dapat lebih maksimal

DAFTAR PUSTAKA

- Adiguna P. (2016). *Titik2 Ajaib Tumpas Penyakit*. Yogyakarta: Genius Publisher.
- Agustini, R., Puspitasari, E., & Listiyaningrum, T. H. (2019). Hubungan Usia Menarche Dengan Kejadian Dismenore Pada Siswi Kelas VIII SMPN 3 Gamping Yogyakarta.
- Alatas L. (2016). Dismenore primer dan faktor risiko dismenore. *Majority*, 79-84.
- Astuti & Lita A P. (2014). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Terhadap Penurunan Nyeri Haid (dismenore) Pada Mahasiswi S1 Keperawatan Angkatan XI Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Banjarmasin, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin.
- Dewi, C. Y., & Purwoko, Y. (2016). Pengaruh Aromaterapi Rosemary terhadap Atensi. Diponegoro University.
- Fetrisia, N. S. (2014). Pengaruh Masase Effleurage Terhadap Penurunan Intensitas Skala Nyeri Dismenore pada Siswi Kelas IX MTsN 1 Bukittinggi Tahun 2014 .
- Gannika, S. R. (2019). Pengaruh aromaterapi lemon (citrus) terhadap penurunan nyeri menstruasi pada mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. *Jurnal keperawatan*, 7(1).
- Gustina, E., & Djannah, S. N. (2015). Sumber Informasi dan Pengetahuan Tentang Menstrual Hygiene Remaja Putri. *KEMAS : Jurnal Kesehatan Masyarakat Vol.10 No.2*, 147-152.
- Haryono, R. (2016). *Siap Menghadapi Menstruasi & Menopause*. Yogyakarta: Goysen Publishing.
- Hidayat A & Aziz A. (2014). *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hidayat, A. A. (2014). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Judhan M, Sudarti, Fauziah A. (2012). *Teori Pengukuran Nyeri & Nyeri Persalinan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Kosasih. C. E, T. M. (2018). Gambaran pengetahuan, sikap, dan keluhan tentang menstruasi diantara remaja puteri. *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)*, 86– 91.
- Kumalasari, I., & Andhyantoro, I. (2013). *Kesehatan Reproduksi untuk Mahasiswa Kebidanan*

- dan Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika.
- Kumalasari, M. L. (2017). Efektivitas Senam Dismenore Sebagai Terapi Alternatif Menurunkan Tingkat Nyeri Haid. *Journal of Health Science and Prevention*, Vol.1 (1).
- Laila, N. N. (2011). Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita. Jakarta: Salemba Medika.
- Maharani, & dkk. (2016). Pengaruh Aromaterapi Bunga Lavender (*Lavandula Angustifolia*) Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Mahasiswi Stikes Madani Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 7(1).
- Misaroh, P. A. (2017). Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Mitayani. (2009). Asuhan Keperawatan Maternitas. Jakarta: Salemba Medika.
- Morgan, G., & Hamilton, C. (2009). *Obstetri & Ginekologi*. Jakarta: EGC.
- Nazami M, A. A. (2014). Effect of Citrus Aurantium (Bitter Orange) on the Severity of First-Stage Labour Pain. *Iranian Journal of Pharmaceutical Research*.
- Ningsih, R., Setyowati, & Rahmah, H. (2013). Efektivitas Paket Pereda Nyeri Pada Remaja Dengan Dismenore. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, Volume 16 No.2, 67-76.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Badan Arsip dan Perpustakaan Jawa Tengah: Rineka Cipta.
- Nursalam. (2013). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan. Praktis*. Jakarta: Salemba Medika.
- Oktavianto, E., Kurniati, F. K., badi'ah, A., & Bengu, M. A. (2018). Nyeri dan Kecemasan Berhubungan dengan Kualitas Hidup Remaja Dismenore. *Health Sciences And Pharmacy Journal Vol.2 No.1*, 2599-015.
- Perry, P. &. (2010). *Fundamental Keperawatan Buku 3*. Jakarta: Salemba Medika.
- Potter, P. G. (2005).). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan. Volume 2*. Jakarta: EGC.
- Prawirohadjo, S. (2011). *Ilmu Kandungan Edisi 3*. Jakarta: Bina Pustaka.
- Proverawati, D. (2019). *Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rahmawati, I. (2015). Efektivitas Aromaterapi Lavender Dan Aromaterapi Lemon Terhadap Intensitas Nyeri Post Sectio Caesarea (Sc) Di Rumah Sakit Budi Rahayu Kota Magelang. *Journal Of Holistic Nursing Science*, 2(2), 11- 17.
- Rambi, C., & dkk. (2019). Pengaruh Aromaterapi Lemon (Citrus) Terhadap Penurunan Dismenore Pada Mahasiswi Keperawatan. *Journal Ilmiah Sesebanoa*, 3(1), 27-34.
- Solehati, d. (2015). *Konsep dan Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan Maternitas*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta.
- Sujarweni. (2014). *Metodologi penelitian keperawatan*. Yogyakarta: Gava Media.
- Sulistyaningsih. (2011). *Metodologi Penelitian Kebidanan, Kuantitatif & Kualitatif*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

- Sumargo, B. (2020). Teknik Sampling. Jakarta: UNJ PRESS.
- Swanti, S., Wahyuningsih, M., & Liliana, A. (2018). Pengaruh Aromaterapi Lemon (Citrus) terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi pada Mahasiswi Di Universitas Respati Yogyakarta. 345-349.
- Trisnawati. (2013). Pengaruh Metode Massage Effleurage Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I di VK Bersalin (Mutiar) RSUD Dr. H. Moch Ansari Saleh Banjarmasin, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin.
- Trisnawati, Y., & Mulyandari, A. (2020). Pengaruh Latihan Senam Dismenore terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Mahasiswa Kebidanan. Gorontalo Journal of Public Health Vol. 3 No.2.
- WIRA, S. (2016). Penerapan Teknik Massage Effleurage pada Abdomen Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenorea Primer pada Remaja Putri (Studi Kasus pada Nn. "N" dan Nn."O" di Prodi Kebidanan Poltekkes RS dr.Soepraoen Malang).