



Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 3 Palu Barat

Nurul Humaira^{1*}, Ni Nyoman Elfiyunai², Arini³

^{1,2,3}Ilmu Keperawatan, Universitas Widyia Nusantara

^{1*}201901028@stikeswnpalu.ac.id

Info Artikel

Masuk:

05 Sep 2023

Diterima:

08 Sep 2023

Diterbitkan:

13 Sep 2023

Kata Kunci:

Senam *Dismenore*,
Nyeri Haid,
Remaja.

Abstrak

Dismenore merupakan masalah nyeri haid pada kalangan remaja putri yang masih memiliki prevalensi cukup tinggi di Indonesia. Berdasarkan hasil wawancara pada 3 siswi di SMPN 3 palu barat tahun 2023 ada siswi yang mengalami kram menstruasi dan hampir setiap hari datang ke uks untuk istirahat karena menderita nyeri haid. Adapun dampak jika nyeri haid terjadi dan tidak di tangani, berupa gangguan aktivitas sehari-hari. Penyebab nyeri haid bermacam-macam, bisa karena stress atau keceasan yang berlebihan. Oleh karena itu masalah menstruasi (*dismenore*) pada remaja harus ditangani sedemikian rupa agar tidak terjadi masalah seperti di atas. Tujuan penelitian ini teranalisisnya pengaruh senam dismenore terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di SMPN 3 palu barat. Jenis penelitian ini yaitu pre eksperimental design dengan *one group-pre-post-test design*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 321 orang dan sampel pada penelitian ini berjumlah 18 orang dengan Teknik pengambilan sampel yaitu purposive sampling. Hasil uji analisis univariat Nyeri haid sebelum diberikan senam dismenore sebagian besar remaja putri dengan haid nyeri berat berjumlah 6 orang (33,3%). Nyeri haid setelah diberikan senam dismenore sebagian besar putri haid dengan nyeri ringan berjumlah 10 orang (55,6%). Hasil Uji *wilcoxon* ditemukan P-value $0,001 < 0,05$. Simpulan terdapat ada Pengaruh Senam *Dismenore* terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMP Negeri 3 Palu Barat. Saran diharapkan remaja putri dapat melakukan dan mengatasi nyeri dengan melakukan senam dismenore pada saat nyeri haid.

PENDAHULUAN

Dismenore merupakan nyeri pada wanita pada saat haid atau sebelum haid. *Dismenore* memiliki tanda dan gejala seperti mual, sakit kepala sebelah disertai pusing (Diah, 2021). Penyebab *dismenore* biasanya terjadi karena radang panggul, *endometriosis*, tumor atau kelainan pada Rahim, stress atau kecemasan yang berlebihan. Ini juga bisa disebabkan oleh ketidakseimbangan hormon dan tidak ada hubungannya dengan alat kelamin. Faktor penyebab *dismenore* primer adalah faktor ketidakstabilan emosi yang terjadi saat remaja putri kurang mendapat informasi yang baik tentang siklus menstruasi dan juga berkaitan dengan peningkatan hormon yaitu hormon prostaglandin yang dapat meningkatkan kontraksi myometrium dan dapat menekan pembuluh darah. Ini dapat menyebabkan kontraksi dari otot Rahim (Novadela, 2018).

Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2018 bahwa angka kejadian *dismenore* di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% wanita disetiap negara yang mengalami *dismenore*, seperti di Amerika dengan angka kejadian sekitar 60%, di Swedia sekitar 72%, Tahun 2019 total jumlah remaja 46.188.342 jiwa yang mengalami *dismenore* 85%, 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 (WHO, 2020).

Data hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) Prevalensi *dismenore* mencapai 64,25% yang terdiri dari *dismenore* primer 54,89% dan 9,36 *dismenore* sekunder, Tahun 2019 menyebutkan bahwa data remaja berjumlah 64,1%, sedangkan pada tahun 2020 kejadian *dismenore* atau nyeri haid (*dismenore*) berjumlah 64,3% (Riskesmas, 2018).

Data Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah Tahun 2021, untuk capaian pelayanan kesehatan remaja dari 85 puskesmas atau 41,3% (Dinas Kesehatan Povinsi Sulawesi Tengah 2021). Data Dinas Kesehatan Kota Palu, Jumlah remaja putri di Provinsi Sulawesi Tengah sebanyak 750.423 remaja (Dinas Kesehatan Kota Palu, 2021).

Data SMP Negeri 3 Palu Barat Tahun 2021 berjumlah 241 siswi di SMP Negeri 3 ada siswi yang mengalami *dismenore*, Tahun 2022 berjumlah 301 siswi di SMP Negeri 3 ada siswi yang mengalami *dismenore* sedangkan pada Tahun 2023 januari sampai dengan April di dapatkan dari petugas UKS, bahwa 13,4% dari 321 siswi di SMP Negeri 3 ada 43 siswa yang mengalami kram menstruasi dan hampir setiap hari datang ke UKS untuk istirahat karena menderita nyeri haid. Berdasarkan hasil wawancara dari 3 orang remaja putri, mereka mengatakan jika mengalami nyeri haid

penanganan yang biasa dilakukan oleh remaja putri untuk mengurangi atau menghilangkan nyeri haid dengan mengkonsumsi obat analgetik atau jamu-jamuan, dalam wawancara ditanyakan tentang apakah siswi pernah mendapatkan penyuluhan atau menonton senam *dismenore* dari youtube, semua remaja putri mengatakan belum pernah mendapatkan penyuluhan dan belum pernah menonton tentang senam *dismenore* dari youtube atau media social lainnya. Mereka juga mengatakan belum pernah ada yang melakukan penelitian tentang senam *dismenore* di SMP Negeri 3.

Dismenore ditangani dengan beberapa cara, yaitu dengan farmakologi dan non farmakologi. Non farmakologi dapat berupa kompres air panas, mandi air panas, yoga, pijat, tidur atau istirahat dan olahraga untuk mengatasi rasa tidak nyaman pada *dismenore* terutama melalui senam *dismenore*. Latihan dilakukan pada pagi atau sore hari dan 3-5 kali seminggu selama 30 menit. Selain itu, senam *dismenore* dapat memberi rasa nyaman dan mengurangi nyeri bila dilakukan secara bertahap dan teratur. Tujuan senam *dismenore* adalah untuk meredakan nyeri dan mencegah *dismenore* (Nurjannah, 2019).

Olahraga untuk *dismenore* meredakan kram menstruasi karena olahraga secara langsung meningkatkan jumlah darah yang beredar di dalam tubuh, termasuk organ reproduksi, yang memfasilitasi oksigenasi pembuluh darah dan menyebabkan vasokonstriksi di otak dan sistem saraf. di tulang belakang, yang dapat bertindak sebagai obat, obat penenang alami yang diproduksi oleh otak, yang dapat merangsang kesejahteraan dan meningkatkan kadar β -endorphin dalam tubuh untuk menghilangkan rasa sakit (Fitriani, 2018).

Berdasarkan permasalahan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh senam *dismenore* terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di SMP Negeri 3 Palu Barat.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian *Pre Eksperimental Design*. Pada penelitian ini peneliti melakukan one group *pre-test* and *post-test* design, yaitu rancangan penelitian yang menggunakan satu kelompok subjek dengan cara melakukan pengukuran sebelum dan setelah perlakuan. Pengujian sebab akibat dilakukan dengan cara membandingkan hasil *pre-test* dengan *post-test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Remaja Putri di SMP Negeri 3 Palu Tahun 2023 ($f = 18$)

Umur	f	%
13 tahun	1	5,5
14 tahun	15	83,3
15 tahun	2	11,2
Siklus Haid		
28 hari	16	88,8
30 hari	2	11,2
Lama haid		
6 hari	4	22,2
7 hari	14	77,8

Pada tabel 1 menunjukkan bahwa umur 14 tahun sebagian besar berjumlah 15 orang (83,3%) Siklus haid sebagian besar 28 hari berjumlah 16 orang (88,8%) dan lama haid sebagian besar 7 hari berjumlah 14 orang (77,8%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Sebelum Senam *dismenore* terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMP Negeri 3 Palu Tahun 2023 ($f = 18$)

Nyeri	f	%
Ringan	0	0
Sedang	12	66,7
Berat	6	33,3

Pada tabel 2 menunjukkan bahwa nyeri sebelum diberikan senam *dismenore* sebagian besar remaja putri dengan haid nyeri sedang berjumlah 12 orang (66,7%) dan nyeri berat berjumlah 6 orang (33,3%).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Sesudah Senam *dismenore* terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMP Negeri 3 Palu Tahun 2023 ($f = 18$)

Nyeri	f	%
Ringan	10	55,6
Sedang	8	44,4
Berat	0	0

Pada tabel 3 menunjukkan bahwa nyeri setelah diberikan senam *dismenore* sebagian besar putri haid dengan nyeri ringan berjumlah 10 orang (55,6%) dan nyeri sedang 8 orang (44,4%).

Tabel 4 Pengaruh Senam *Dismenore* terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMP Negeri 3 Palu Barat Tahun 2023 ($f = 18$)

Nyeri Haid	Mean	Min	Max	Sd	P Value
Sebelum	2.33	2	3	0.485	0,001
Sesudah	1.44	1	2	0.511	

Pada tabel 4.5 menunjukkan bahwa rata-rata (mean) nyeri haid remaja putri sebelum diberikan senam *dismenore* yaitu 2,33 setelah diberikan senam *dismenore* nilai rata-rata (mean) menurun menjadi 1,44. terlihat penurunan nyeri rata-rata sebelum dan sesudah diberikan senam *dismenore*. Nilai minimum sebelum senam adalah 2 dan nilai maksimal adalah 3, setelah diberikan nilai minimum 1 dan nilai maksimum sebesar 2. Berdasarkan hasil uji statistik dengan uji *wilcoxon* dengan nilai p value 0,001 (p value $\leq 0,05$), maka H_0 ditolak yang artinya ada Pengaruh Senam *Dismenore* terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMP Negeri 3 Palu Barat.

2. Pembahasan

a. Nyeri haid sebelum melakukan senam *Dismenore* pada remaja putri di SMP Negeri 3 Palu Barat

Berdasarkan hasil penelitian nyeri haid sebelum diberikan senam *dismenore* sebagian besar remaja putri dengan haid nyeri sedang berjumlah 66,7%.

Asumsi peneliti berdasarkan hasil penelitian, rata-rata skala nyeri sebelum diberikan Senam *Dismenore* adalah sebagian besar nyeri sedang. Hal ini disebabkan karena faktor stres banyaknya siswi yang tidak memiliki kebiasaan untuk melakukan olahraga secara teratur.

Penyebab *dismenore* biasanya terjadi karena radang panggul, *endometriosis*, tumor atau kelainan pada Rahim, stress atau kecemasan yang berlebihan. Ini juga bisa disebabkan oleh ketidakseimbangan hormon dan tidak ada hubungannya dengan alat kelamin. Faktor penyebab *dismenore* primer adalah faktor ketidakstabilan emosi yang terjadi saat remaja putri kurang mendapat informasi yang baik tentang siklus menstruasi dan juga berkaitan dengan peningkatan hormon yaitu hormon prostaglandin yang dapat meningkatkan kontraksi myometrium dan dapat menekan pembuluh darah. Ini dapat menyebabkan kontraksi dari otot Rahim (Novadela, 2018).

Pada penelitian ini intensitas nyeri yang dirasakan oleh remaja putri bervariasi dengan rentang intensitas nyeri mulai dari 4-6 yang tergolong nyeri ringan sampai sedang. *Dismenore* atau nyeri menstruasi adalah normal, namun dapat berlebihan apabila dipengaruhi oleh faktor fisik dan psikis seperti stres serta pengaruh dari hormon prostaglandin dan progesteron. Selama *dismenore*, terjadi kontraksi otot rahim akibat peningkatan prostaglandin sehingga menyebabkan vasospasme dari arteriol uterin yang menyebabkan terjadinya iskemik dan kram pada abdomen bagian bawah yang akan merangsang rasa nyeri di saat datang bulan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Sugiharti, 2020) penurunan skala nyeri *pre* yaitu nyeri sebagian besar nyeri sedang dengan prosentase 65 %, sedangkan pada pengukuran *post* sebagian responden mengalami penurunan nyeri haid menjadi tidak nyeri dengan prosentase 40%.

b. Nyeri haid sesudah melakukan senam *Dismenore* pada remaja putri di SMP Negeri 3 Palu Barat

Berdasarkan hasil penelitian nyeri haid setelah diberikan senam *dismenore* sebagian besar putri haid dengan nyeri ringan berjumlah 55,6% dan nyeri sedang 44,4%.

Asumsi peneliti berdasarkan hasil penelitian, setelah dilakukan intervensi senam *dismenore* terlihat bahwa skala nyeri pada umumnya mengalami penurunan. Penurunan intensitas nyeri pada responden ini dikarenakan mendapat intervensi dilakukannya senam *dismenore* yang merangsang otak dan susunan syaraf tulang belakang untuk menghasilkan endorfin yang berfungsi sebagai obat penenang alami sehingga menimbulkan rasa nyaman. Olahraga terbukti dapat meningkatkan kadar bendorphin empat sampai lima kali di dalam darah. Sehingga, semakin banyak melakukan senam/olahraga maka akan semakin tinggi pula kadar *b-endorphin*. Ketika seseorang melakukan olahraga/senam, maka *b-endorphin* akan keluar dan ditangkap oleh reseptor di dalam hipotalamus dan sistem limbik yang berfungsi untuk mengatur emosi. Peningkatan *b-endorphin* terbukti berhubungan erat dengan penurunan rasa nyeri, peningkatan daya ingat, memperbaiki nafsu makan, kemampuan seksual, tekanan darah dan pernafasan.

Penurunan intensitas nyeri ini disebabkan adanya dilakukan intervensi senam *dismenore* pada remaja yang mengalami *dismenore*. Selain itu, dapat juga dilihat bahwa pada semua responden terjadi perubahan pada intensitas nyerinya. Intensitas nyeri sebelum dilakukan senam *dismenore* berbeda dengan intensitas nyeri sesudah dilakukan senam *dismenore*. Berbagai macam cara dilakukan untuk mengurangi nyeri *dismenore*. Ada yang menggunakan teknik farmakologi dan nonfarmakologi. Banyak teknik nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk menghilangkan nyeri (Laili, 2017).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Novia (2017), yang berjudul pengaruh senam *dismenore* terhadap penurunan *dismenore* pada remaja di SMA St Thomas 1 Medan menunjukkan 84,4 % remaja yang mengalami nyeri menstruasi, dengan intensitas nyeri ringan 46,7 %, nyeri sedang 30,0 % dan nyeri berat 23,3 %.

c. **Pengaruh Senam *Dismenore* terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMP Negeri 3 Palu Barat**

Analisis bivariat dengan rata-rata (mean) nyeri haid remaja putri sebelum diberikan senam *dismenore* yaitu 2,33 setelah diberikan senam *dismenore* nilai rata-rata (mean) menurun menjadi 1,44. terlihat penurunan nyeri rata-rata sebelum dan sesudah diberikan senam *dismenore*. Nilai minimum sebelum senam adalah 2 dan nilai maksimal adalah 3, setelah diberikan nilai minimum 1 dan nilai maksimum sebesar 2. Berdasarkan hasil uji statistik dengan uji wilcoxon dengan nilai p value 0,001 (p value $\leq 0,05$) d, maka H_0 ditolak yang artinya ada Pengaruh Senam *Dismenore* terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMP Negeri 3 Palu Barat.

Asumsi peneliti berdasarkan hasil penelitian, rata-rata skala nyeri sebelum diberikan intervensi adalah nyeri sedang, sedangkan rata-rata sesudah diberikan intervensi adalah nyeri ringan. Artinya terdapat selisih rata-rata skala nyeri pada sebelum dan sesudah diberikan intervensi yaitu sebesar 2,87. Hal ini dikarenakan bahwa dengan dilakukannya gerakan senam *dismenore* terutama pada gerakan inti senam *dismenore* akan membuat aliran darah sekitar rongga panggul akan lancar. Selain itu dengan dilakukannya senam secara rutin 5-7 hari sebelum menstruasi, sebanyak 2 kali dalam seminggu, lama latihan 20-30 menit, akan menjadi rileks. Ketika seseorang melakukan olahraga/senam, maka b-endorphin akan keluar dan ditangkap oleh reseptor di dalam hipotalamus dan sistem limbik yang berfungsi untuk mengatur emosi. Peningkatan b-endorphin berhubungan erat dengan penurunan rasa nyeri, tubuh dapat menciptakan perasaan nyaman dan enak, sehingga rasa nyeri yang dirasakan akan berkurang

Dismenore ditangani dengan beberapa cara, yaitu dengan farmakologi dan non farmakologi. Non farmakologi dapat berupa kompres air panas, mandi air panas, yoga, pijat, tidur atau istirahat dan olahraga untuk mengatasi rasa tidak nyaman pada *dismenore* terutama melalui senam *dismenore*. Latihan dilakukan pada pagi atau sore hari dan 3-5 kali seminggu selama 30 menit. Selain itu, senam *dismenore* dapat memberi rasa nyaman dan mengurangi nyeri bila dilakukan secara bertahap dan teratur. Tujuan senam *dismenore* adalah untuk meredakan nyeri dan mencegah *dismenore* (Nurjannah, 2019).

Olahraga untuk *dismenore* meredakan kram menstruasi karena olahraga secara langsung meningkatkan jumlah darah yang beredar di dalam tubuh, termasuk organ reproduksi, yang memfasilitasi oksigenasi pembuluh darah dan menyebabkan vasokonstriksi di otak dan sistem saraf. di tulang belakang, yang dapat bertindak sebagai obat, obat penenang alami yang diproduksi oleh otak, yang dapat merangsang kesejahteraan dan meningkatkan kadar b-endorphin dalam tubuh untuk menghilangkan rasa sakit (Fitriani, 2018).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Hasil penelitian Laili (2018), dalam penelitiannya yang berjudul "Perbedaan Tingkat Nyeri Haid (*Dismenore*) Sebelum dan Sesudah Senam *Dismenore* pada Remaja Putri SMAN 2 Jember" Tujuan penelitiannya adalah mengidentifikasi perbedaan tingkat nyeri haid (*dismenore*) sebelum dan sesudah senam *dismenore* pada remaja putri SMAN 2 Jember. Peneliti mengambil sampel 15 orang. Perbedaan tingkat nyeri haid pada remaja putri SMAN 2 Jember untuk remaja yang diberikan terapi baik sebelum dan sesudah senam *dismenore* (N=15), menunjukkan nilai t hitung $>$ t tabel yaitu $6,959 > 1,761$ dan nilai $p < \alpha$ yaitu $0,000 < 0,05$; sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a gagal ditolak artinya ada perbedaan tingkat nyeri haid dengan diberikan intervensi yaitu senam *dismenore* pada kelompok eksperimen karena nilai $P=0,000$ berarti ada perbedaan yang amat sangat bermakna.

KESIMPULAN

Sebagian besar remaja putri yang mengalami Nyeri haid sebelum diberikan senam *dismenore* yaitu nyeri sedang. Sebagian besar remaja putri yang mengalami Nyeri haid setelah diberikan senam *dismenore* yaitu nyeri ringan. Ada pengaruh senam *dismenore* terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di SMP Negeri 3 palu barat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih disampaikan kepada pihak-pihak yang telah mendukung terlaksananya penelitian ini yaitu Bapak Tigor H. Situmorang, M.H., M.Kes selaku Rektor dan Ibu Ns. Yulta Kadang, S.Kep., M.Kep Kaprodi Universitas Widya Nusantara, Ibu Ns. Ni Yoman Elfiyunai, S.Kep., M.Kep dan Ibu Bdn. Arini, S.ST., M.Keb selaku pembimbing dalam penelitian ini, Kepala dan guru SMPN 3 Palu dan siswi SMPN 3 Palu yang bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Diah Ayu Astuti, Nofri & Zahrah M. The Effectiveness Of Dymenororic Exercise On The Treatment Of Menstory Pain In Adolescent Women In Alam Jaya Kelurahan, Tangerang City. 2021. Nusantara Hasana Jurnal. Volume 1 No. 2 (July 2021), Page: 56-66 E-ISSN: 2798-1428.
- Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah. 2021. Profil Kesehatan Tahun 2020.
- Dinas Kesehatan Kota Palu. 2021. Profil Kesehatan Tahun 2021.
- Fitriani & Martini. Pengaruh Senam *Dismenore* Terhadap Penurunan Nyeri Pada Remaja Putri SMK 1 Tapango Kecamatan Tapango Kabupaten Polewali Mandar. 2018. Skripsi.
- Laili Nurul. 2018. Perbedaan Tingkat Nyeri Haid (*Dismenore*) Sebelum Dan Sesudah Senam *Dismenore* Pada Remaja

- Putri Di Sman 2 Jember. <http://repository.unej.ac.id/handle/123456789/10822>
- Novadela Tri, Rosmadewi & Eka Wahyuni. Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Tingkat Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai* Volume X No.1 Edisi Juni 2018. ISSN 19779-469X.
- Novia, Nunik Puspitasari. 2018. Faktor Risiko yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Primer. Vol.1 No.2 *Journal article // Indonesian Journal of Public Health*
- Nurjannah, Yunizah & Miranti. Pengaruh Senam Dismenore terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswi Asrama Stikes Muhammadiyah Palembang. *Syifa' Medika*, Vol.10 (No. 1), September 2019.
- Sugiharti. Pengaruh senam dismenor terhadap penurunan skala nyeri haid pada remaja Avicenna : *Journal of Health Research*, Vol 3 No 2. Oktober 2020 (17 - 24).
- Riskes Kesehatan Dasar (Riskesdas) Data remaja masalah Menstruasi. Tahun 2018.
- World health organization, angka kejadian nyeri haid pada perempuan pada Tahun 2018. <http://nyeri.haid.word.health.organization>.