



PENGARUH SENAM PADA REMAJA PUTRI UNTUK MENGATASI PRIMARY DYSMENORRHEA

Triana Indrayani

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nasional, Jl. Harsono RM No.1, Ragunan, Ps. Minggu, Jakarta Selatan, Jakarta 12550, Indonesia

trianaindrayani@civitas.unas.ac.id

ABSTRAK

Dismenore atau nyeri haid, merupakan sensasi kram yang sangat menyakitkan di perut bagian bawah. Bisa disertai sakit kepala, pusing, diare, perasaan kembung, mual dan muntah, sakit punggung dan sakit kaki. Dismenore memiliki beberapa dampak negatif seperti mempengaruhi kehidupan seorang wanita dan penurunan skor QOL (Quality of Life). Selama masa remaja, dismenore menyebabkan tingginya tingkat ketidakhadiran di sekolah dan tidak Salah satu pengobatan nyeri haid dengan terapi non farmakologi lainnya dapat digunakan dengan melakukan senam dismenorea. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam dismenorea terhadap nyeri dismenore pada remaja putri di pasar minggu. Penelitian ini merupakan penelitian Quasi Eksperimen menggunakan desain pretest-posttest dengan kelompok kontrol. Intervensi yang diberikan adalah mengajarkan pada remaja senam dismenorea selama 10 menit, dan menganjurkan untuk dilakukan pada hari pertama sampai hari ke tiga saat haid. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling yang terdiri dari 30 remaja putri yang mengalami dismenorea setiap menstruasi. Data dikumpulkan menggunakan lembar observasi dan dianalisis menggunakan Paired T-Test untuk menentukan perbedaan skor dalam satu kelompok dan Independent T-Test untuk menentukan perbedaan skor antar kelompok. Hasilnya menunjukkan bahwa ada yang signifikan terdapat perbedaan skala nyeri dismenore sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Senam dismenorea memiliki efek mengurangi nyeri dismenore pada remaja putri.

Kata kunci: dismenore; remaja putri, senam dysmenorrhea

RISK FACTORS OF BURNOUT SYNDROME IN NURSES IN VARIOUS TYPES OF SERVICES

ABSTRACT

Dysmenorrhea or menstrual pain, is a very painful cramping sensation in the lower abdomen. It can be accompanied by headache, dizziness, diarrhea, feeling of bloating, nausea and vomiting, back pain and leg pain. Dysmenorrhea has several negative impacts such as affecting a woman's life and decreasing QOL (Quality of Life) scores. During adolescence, dysmenorrhea causes a high rate of absence from school and not attending school. One of the treatments for menstrual pain with other non-pharmacological therapies can be used by doing dysmenorrhea exercises. This study aims to determine the effect of dysmenorrhea exercise on dysmenorrhea pain in young women at the Sunday market. This research is a quasi-experimental study using a pretest-posttest design with a control group. The intervention given was to teach adolescents dysmenorrhea exercise for 10 minutes, and recommend doing it on the first day to the third day during menstruation. The sampling technique used was purposive sampling consisting of 30 young women who experience dysmenorrhea every menstruation. Data was collected using observation sheets analyzed using the Paired T-Test to determine differences in scores within one group and the Independent T-Test to determine differences in scores between groups. The results showed that there was a significant difference in the dysmenorrhea pain scale before and after the intervention was given. Dysmenorrhea exercise has the effect of reducing dysmenorrhea pain in young women.

Keywords: adolescent girls; dysmenorrhea; dysmenorrhea gymnastics

PENDAHULUAN

Nyeri haid merupakan nyeri yang timbul akibat pembentukan prostaglandin yang berlebihan sehingga uterus berkontraksi secara berlebihan dan menyebabkan vaso dilatasi perdarahan, pembuluh uteri dan vena mengembang sehingga darah haid lebih mudah dikeluarkan dan menimbulkan kram pada abdomen. Nyeri haid yang tidak teratasi dengan benar akan menyebabkan dismenore, menurut data dari WHO didapatkan kejadian sebesar 90% wanita yang mengalami dismenore berat. Di Indonesia angka kejadian dismenore sebesar 64,25%, yang terdiri dari 54,89% mengalami dismenore skunder (Wulanda et al., 2020). Menurut Kemenkes (2015) salah satu program pemerintah adalah memberikan fasilitas pelayanan Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) di puskesmas. Tujuan khusus dari program ini untuk meningkatkan keterampilan remaja tentang kesehatan reproduksi dan perilaku hidup sehat serta memberikan pelayanan kesehatan yang berkualitas pada remaja (Mahmudah et al., 2020).

Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 tahun 2017 Tentang Izin Dan Penyelenggaraan Praktik Bidan Pasal 18, mencantumkan bahwa kewenangan bidan terhadap kesehatan reproduksi remaja pada bagian pasal 18 dan pasal 24 adalah, dalam memberikan pelayanan kesehatan reproduksi perempuan tenaga kesehatan khususnya Bidan berwenang memberikan penyuluhan dan konseling kesehatan reproduksi perempuan (Wulandari et al., 2018). Dismenorea adalah nyeri haid akibat ketidakseimbangan hormon yang menyebabkan otot uterus berkontraksi sehingga menimbulkan nyeri yang dapat menjadi kolik (Kumalasari, 2017). Pengobatan selama ini sebagian besar menggunakan terapi farmakologik yang dapat memberikan beberapa efek samping apabila sering dikonsumsi seperti obat anti inflamasi nonsteroid NSAID (Hewitt & Gerancher, 2018), Kontrasepsi hormonal dan acetaminophen (Nie et al., 2020). Beberapa orang tua remaja telah mengupdate perkembangan terapi non farmakologi untuk mengatasi keluhan dismenorea baik secara komplementer maupun herbal medik. Beberapa contoh terapi pendamping pengobatan konvensional adalah akupresur (Indrayani & Antiza, 2021), massase efflurage (Azzahroh & Indrayani, 2022), madu kaliandra (Indrayani et al., 2023), air kelapa hijau (Mundriyastutik et al., 2022), senam pilates (Indrayani et al., 2022).

Dismenore, atau nyeri haid, merupakan sensasi kram yang sangat menyakitkan di perut bagian bawah. Bisa disertai sakit kepala, pusing, diare, perasaan kembung, mual dan muntah, sakit punggung dan sakit kaki. Dismenore memiliki beberapa dampak negatif seperti mempengaruhi kehidupan seorang wanita. Selama masa remaja, dismenore menyebabkan tingginya tingkat ketidakhadiran di sekolah dan tidak berpartisipasi dalam kegiatan (Itani et al., 2022). Sebuah penelitian yang dilakukan di Palestina telah menunjukkan bahwa lebih dari separuh mahasiswa dengan dismenore cenderung bolos kuliah karena nyeri haid (Helwah, 2018), selain itu, sebuah studi dari Hong Kong menunjukkan bahwa wanita muda dengan dismenorea memiliki skor QOL (Quality Of Life) terendah dalam domain nyeri (Wong, 2018). Berdasarkan latar belakang tersebut maka penting dilakukan intervensi nonfarmakologi seperti senam dismenorea untuk mengatasi dampak yang akan timbul pada remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam dismenorea terhadap nyeri dismenore pada remaja putri di Pasar Minggu.

METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah Quasi Eksperimen menggunakan desain pretest-posttest dengan with control group. Intervensi yang diberikan adalah mengajarkan pada remaja senam dismenorea selama 10 menit dan menganjurkan untuk dilakukan pada hari pertama

sampai hari ke tiga saat haid. Senam dilakukan dua kali sehari pada waktu pagi dan sore hari Instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah lembar observasi skala nyeri NRS (Numeric Rating Scale). Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling yang terdiri dari 30 remaja putri yang mengalami dismenorea setiap menstruasi. Data dianalisis menggunakan Paired T-Test untuk menentukan perbedaan skor dalam satu kelompok dan Independent T-Test untuk menentukan perbedaan skor antar kelompok

HASIL

Tabel 1.
 Karakteristik Usia Responden

Umur	Treatment		Control	
	f	%	f	%
16 tahun	3	20	2	14
17 tahun	2	14	2	14
18 tahun	6	40	5	34
19 tahun	4	27	6	40

Tabel 1 terlihat bahwa usia sampel yang paling banyak adalah 18 tahun sebanyak 40% responden pada kelompok perlakuan dan 19 tahun atau sebanyak 40% responden pada kelompok kontrol.

Tabel 2.
 Tingkat Nyeri Dismenore Sebelum dan Setelah Intervensi

Group	Senam Dismenorea	N	mean	Std.Dev	p-value
Intervensi	Pretest	15	6.267	2.251	0.000
	Posttest	15	1.533	2.199	0.000
Control	Pretest	15	5.200	1.567	0.27
	Posttest	15	4.533	1.885	0.27

Tabel 2 hasil uji analisis dengan menggunakan uji t berpasangan menunjukkan nilai p sebesar $0,000 < 0,05$ dengan rata-rata selisih 4,714, dapat disimpulkan bahwa pemberian intervensi senam dismenorea berpengaruh dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore. Sedangkan pada kelompok kontrol, hasil uji analisis menggunakan uji t berpasangan menunjukkan nilai p sebesar 0,027 dengan selisih rata-rata sebesar 0,667 yang berarti terdapat tidak berpengaruh pada kelompok kontrol yang respondennya tidak diberikan senam dismenorea.

Tabel 3.
 Pengaruh Senam Dismenorea Terhadap Tingkat Dismenore Berdasarkan Skala NRS pada Kelompok Intervensi dan Kontrol

Group	Mean	N	Std.Dev	p-value
Intervensi	1.533	15	2.199	0.000
Control	4.533	15	1.885	0.000

Tabel 3 setelah dilakukan independent t-test, rata-ratanya hasil intensitas nyeri setelah diberi intervensi senam dismenorea adalah 4,533 pada kontrol kelompok dan 1,533 pada kelompok intervensi dan nilai p yang diperoleh adalah 0,000, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat nyeri dismenore pada remaja putri setelah diberikan senam dismenorea.

PEMBAHASAN

Karakteristik Remaja Putri

Dari masing-masing kelompok dapat disimpulkan bahwa usia mayoritas responden adalah 18 tahun dengan kelompok perlakuan sebanyak 6 orang (40%), dan umur 19 tahun sebanyak 6 orang (40%) pada kelompok kontrol. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh

Dannik Kumala Sari (2012) yang menyatakan bahwa pada usia 16-25 tahun terjadi optimalisasi fungsi saraf rahim sehingga sekresi prostaglandin meningkat dan menyebabkan rasa sakit selama dismenore karena pada usia tersebut hormon masih belum stabil. (Mundriyastutik et al., 2022) Menurut asumsi peneliti, periode usia ini merupakan periode remaja akhir dimana ini merupakan masa berfikir imajiner pada remaja, untuk itu diperlukan konseling, informasi dan edukasi yang tepat pada menstruasi baik pencegahan maupun penanganan dismenorea.

Pengaruh Senam Dismenorea terhadap Nyeri Dismenore pada Remaja Putri

Pengukuran dari intensitas nyeri bersifat subyektif dan individual. Pengukuran tingkat nyeri dengan tujuan pendekatan dilakukan dengan menggunakan respon fisiologis tubuh terhadap nyeri yang dirasakan oleh orang (Antik et al., 2017). Patofisiologi dismenore belum sepenuhnya dapat dijelaskan namun bukti saat ini menunjukkan bahwa patogenesis dismenore disebabkan oleh peningkatan sekresi prostaglandin $F2\alpha$ ($PGF2\alpha$) dan prostaglandin $E2$ ($PGE2$) di dalam rahim selama pengelupasan endometrium. Prostaglandin ini terlibat dalam peningkatan kontraksi miometrium dan vasokonstriksi, menyebabkan iskemia uterus dan produksi metabolit anaerobik. Hal ini menyebabkan hipersensitisasi seraf nyeri, dan akhirnya nyeri panggul (Robeldo et al., 2020). Wanita dengan siklus menstruasi teratur mengalami peningkatan kadar prostaglandin endometrium selama fase luteal akhir (Asasih Vilasari (2021), n.d.), dari beberapa penelitian yang mengukur konsentrasi prostaglandin pada fase luteal, melalui biopsi endometrium dan cairan menstruasi, mengungkapkan bahwa wanita dismenorea memiliki kadar prostaglandin yang lebih tinggi daripada wanita amenorea (Barcikowska & Rajkowska, 2020). Hal ini berdampak, kram menstruasi, intensitas nyeri, dan gejala terkait berkorelasi langsung dengan konsentrasi $PGF2\alpha$ dan $PGE2$ yang lebih tinggi di endometrium.

Tujuan senam dismenorea adalah menurunkan skala nyeri dismenorea, secara patofisiologi hormon endorphin empat sampai lima kali akan meningkat, hormone ini berfungsi mengatur emosi dan menurunkan nyeri (ANJASMARA, 2018). Hormon endorfin yang diproduksi oleh kelenjar pituitari ini berfungsi menjadi analgesik dengan cara berikatan dengan reseptor opioid pada kedua pre dan post sinaps terminal saraf dan saat berikatan, menghambat pelepasan takikinin yang terlibat dalam transmisi nyeri (Mahmudah et al., 2020). Peningkatan aliran darah, peningkatan metabolisme aliran darah pada pelvis yang muncul ketika melakukan senam dismenorea dapat mengurangi nyeri iskemik selama menstruasi (Anisa, 2015). Hormon endorprin diproduksi di otak dan berfungsi sebagai penenang alami yang dapat menimbulkan rasa rileks dan bermanfaat untuk menurunkan dismenore (Yuniza & Nurjanah, 2021). Senam dismenore juga berfungsi untuk meningkatkan sirkulasi darah, sirkulasi darah yang lambat akan menyebabkan kram dan nyeri (Wahyuningsih et al., 2022).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Mariza & Lazary, 2022) dan (Djimbula et al., 2022), bahwa Terdapat pengaruh senam dismenore terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri dengan nilai p value 0,000. Hasil analisis penulis bahwa senam dismenorea berpengaruh positif jika dilakukan secara rutin setiap bulan pada hari pertama sampai hari ke 3 selama haid, namun hal ini juga harus diikuti dengan pola makan yang sehat, cukup minum dan istirahat yang cukup, dengan demikian dismenorea akan dapat dicegah secara nonfarmakologi yang meminimalisir dampak kontak langsung tubuh dengan zat-zat kimia.

SIMPULAN

Senam dismenorea memiliki efek mengurangi nyeri dismenore pada remaja putri, dengan nilai mean 4,533 pada kontrol kelompok dan 1,533 pada kelompok intervensi dan nilai p yang diperoleh adalah 0,000.

DAFTAR PUSTAKA

- Anisa, M. V. (2015). The Effect of Exercises on Primary Dysmenorrhea. *Jurnal Majority*, 4(2), Article 2. <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/527>
- ANJASMARA, S. (2018). Penerapan Senam Dismenore untuk Pemenuhan Kebutuhan Aman Nyaman Pada Remaja Yang Mengalami Dismenore di Wilayah Kerja Puskesmas Sewon II [Skripsi, poltekkes kemenkes yogyakarta]. <http://poltekkesjogja.ac.id>
- Antik, A., Lusiana, A., & Handayani, E. (2017). Pengaruh Endorphine Massage terhadap Skala Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif Persalinan. *JURNAL KEBIDANAN*, 6(12), Article 12. <https://doi.org/10.31983/jkb.v6i12.1907>
- Asasih Vilasari (2021). (n.d.). Retrieved June 4, 2023, from <http://stradapress.org/index.php/ebook/catalog/download/22/19/74-1?inline=1>
- Azzahroh, P., & Indrayani, T. (2022). The Effect of Therapy Massage Effleurage on Primary Dysmenorrhea in Adolescents | *Jurnal Keperawatan*. <http://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/507>
- Barcikowska, Z., & Rajkowska, E. (2020). Barcikowska: Inflammatory markers in dysmenorrhea... - Google Scholar.
- Djimbula, N., Kristiarini, J. J., & Ananti, Y. (2022). Efektivitas Senam Dismenore dan Musik Klasik Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), Article 1. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.754>
- Helwah, A. (2018). Abu Helwa: Prevalence of dysmenorrhea and predictors... - Google Scholar.
- Hewitt, G., & Gerancher, K. (2018). Hewitt: Acog Committee Opinion Summary Number 760... - Google Scholar. https://scholar.google.com/scholar_lookup?journal=Obstet+Gynecol&title=ACOG+committee+opinion+no.+760:+dysmenorrhea+and+endometriosis+in+the+adolescent&volume=132&publication_year=2018&pages=e249-58&pmid=30461694&
- Indrayani, T., & Antiza, V. (2021). Penyuluhan dan Pelatihan Akupresur Untuk Mengurangi Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri di Babakan Ciparay Bandung. *Journal of Community Engagement in Health*, 4(1), 249–253. <https://doi.org/10.30994/jceh.v4i1.160>
- Indrayani, T., Choirunnisa, R., Sari, Y. M., & Riviana, A. J. (2022). Pemberian Edukasi Senam Pilates untuk Mengatasi Dismenorea pada Remaja di SMAN 12 Bandar Lampung. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 4(4), Article 4. <https://doi.org/10.37287/jpm.v4i3.1265>
- Indrayani, T., Maisaroh, A., & Widowati, R. (2023). Intervensi Pemberian Madu Kaliandra untuk Menurunkan Dismenorea. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 5(1), Article 1. <https://doi.org/10.37287/jpm.v5i1.1581>
- Itani, R., Soubra, L., Karout, S., Rahme, D., Karout, L., & Khojah, H. M. J. (2022). Primary Dysmenorrhea: Pathophysiology, Diagnosis, and Treatment Updates. *Korean Journal of Family Medicine*, 43(2), 101–108. <https://doi.org/10.4082/kjfm.21.0103>
- Kumalasari, M. L. F. (2017). Efektivitas Senam Dismenore sebagai terapi alternatif menurunkan tingkat nyeri haid tinjauan sistematis penelitian tahun 2011-2016. *Journal of Health Science and Prevention*, 1(1), Article 1.

- Mahmudah, 1910104109, Mei Muhartati, S. S. T., & Yekti Satriyandari, S. S. (2020). Literatur Review Tentang Efektivitas Senam Ringan Dismenore terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Haid [S1_sarjana, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta]. <http://digilib.unisayogya.ac.id/>
- Mariza, A., & Lazary, A. (2022). Pengaruh Senam Disminore Terhadap Penurunan Nyeri Disminore Pada Remaja Putri. *Malahayati Nursing Journal*, 4(6), 1600–1607. <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i6.5879>
- Mundriyastutik, Y., Islami, I., Oktarinda, S. A., & Warji, W. (2022). Pemberian Air Kelapa Hijau Sebagai Terapi Alami terhadap Penurunan Dismenorea Primer Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 13(1), Article 1. <https://doi.org/10.26751/jikk.v13i1.1324>
- Nie, W., Xu, P., Hao, C., & Chen, Y. (2020). Nie: Efficacy and safety of over-the-counter analgesics... - Google Scholar. [https://scholar.google.com/scholar_lookup?journal=Medicine+\(Baltimore\)&title=Efficy+and+safety+of+over-the-counter+analgesics+for+primary+dysmenorrhea:+a+network+meta-analysis&author=W+Nie&author=P+Xu&author=C+Hao&author=Y+Chen&author=Y+Yin&volume=99&publication_year=2020&pages=e19881&pmid=32384431&](https://scholar.google.com/scholar_lookup?journal=Medicine+(Baltimore)&title=Efficy+and+safety+of+over-the-counter+analgesics+for+primary+dysmenorrhea:+a+network+meta-analysis&author=W+Nie&author=P+Xu&author=C+Hao&author=Y+Chen&author=Y+Yin&volume=99&publication_year=2020&pages=e19881&pmid=32384431&)
- Robeldo, T., Canzi, E. F., de Andrade, P. M., Santana, J. P. P., Teixeira, F. R., Spagnol, V., Maia, B. H. L. N. S., Carbol, M., Caneira, E. G., Da Silva, M. F. das G. F., & Borra, R. C. (2020). Effect of Tahiti lime (*Citrus latifolia*) juice on the Production of the PGF2 α /PGE2 and Pro-Inflammatory Cytokines involved in Menstruation. *Scientific Reports*, 10(1), Article 1. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-63477-8>
- Wahyuningsih, M. W., R. L. N., & Letsoin, O. E. (2022). Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Dismenore Remaja Putri Dd SMA Sanata Karya Langgur. *HEALTH CARE: JURNAL KESEHATAN*, 11(1), Article 1. <https://doi.org/10.36763/healthcare.v11i1.225>
- Wong, C. (2018). Wong: Health-related quality of life among Chinese... - Google Scholar. https://scholar.google.com/scholar_lookup?journal=Reprod+Health&title=Health-related+quality+of+life+among+Chinese+adolescent+girls+with+dysmenorrhoea&author=CL+Wong&volume=15&publication_year=2018&pages=80&pmid=29769069&
- Wulanda, C., Lutfi, A., & Hidayat, R. (2020). Efektifitas Senam Dismenore Pada Pagi Dan Sore Hari Terhadap Penanganan Nyeri Haid pada Remaja Putri Saat Haid Di Smpn 2 Bangkinang Kota Tahun 2019 | Jurnal Kesehatan Tambusai. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/1062>
- Wulandari, A., Rodiani, R., & Sari, R. D. P. (2018). Pengaruh Pemberian Ekstrak Kunyit (*Curcuma longa linn*) dalam Mengatasi Dismenorea. *Jurnal Majority*, 7(2), Article 2.
- Yuniza, Y., & Nurjanah, I. (2021). Pencegahan Serangan Disminore dengan Penerapan Senam Disminore bagi Remaja Di Smk 3 Muhammadiyah Palembang | Khidmah. <http://khidmah.ikestmp.ac.id/index.php/khidmah/article/view/335>