



HUBUNGAN SENAM *DISMINORHEA* TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI

Irma Sri Rejeki^{1*}, Sitti Hardiyanti², Hilmiah¹

¹Program Studi Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Gunung Sari, Jl. Sultan Alauddin No.293, Gn. Sari, Kec. Rappocini, Kota Makassar, Sulawesi Selatan 90221, Indonesia

²Program Studi Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Gunung Sari, Jl. Sultan Alauddin No.293, Gn. Sari, Kec. Rappocini, Kota Makassar, Sulawesi Selatan 90221, Indonesia

*irmasrirejeki40@gmail.com

ABSTRAK

Senam dismenorhea merupakan senam yang digunakan untuk mengurangi nyeri karena saat melakukan senam, otak dan susunan saraf tulang belakang akan menghasilkan endorphin, hormone yang berfungsi sebagai obat penenang alami. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas senam dismenorhea terhadap penurunan dismenorhea, untuk mengetahui intensitas senam, untuk mengetahui perbedaan tingkatan nyeri sebelum dan setelah senam, dan untuk mengetahui keefektifan senam dismenorhea. Desain penelitian yang digunakan yaitu praeksperimen dengan rancangan one group pre-post test design. Penelitian ini menggunakan teknik sampling Non Probability Sampling dengan random sampling. Sampel penelitian sebanyak 16 orang siswa kelas VIII. Instrumen penelitian ini adalah lembar observasi pelaksanaan senam dismenorhea dan lembar skala nyeri dismenorhea pre-test dan post-test. Pengolahan data menggunakan uji statistik Wilcoxon dengan tingkat signifikan $\alpha < 0,05$. Hasil pengolahan data dengan uji wilcoxon menunjukkan terdapat hubungan antara senam dismenorhea dengan perbedaan tingkatan nyeri sebelum dan setelah senam dismenorhea didapatkan hasil nilai $P 0,000 < 0,05$. Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat hubungan antara senam dismenorhea dengan perbedaan tingkatan nyeri sebelum dan setelah senam terhadap penurunan nyeri haid.

Kata kunci: dismenorhea; nyeri; senam

THE CORRELATION OF DISMINORHEA EXERCISE TO DECREASE MENSTRUAL PAIN IN ADOLESCENT GIRLS

ABSTRACT

Dysmenorrhea exercise is exercise that is used to reduce pain because when doing exercise, the brain and spinal cord will produce endorphins, hormones that function as natural sedatives. to determine the difference in pain levels before and after exercise, and to determine the effectiveness of dysmenorrhea exercise. The research design used was a pre-experiment with a one group pre-post test design. This study uses a non-probability sampling technique with random sampling. The research sample was 16 students of class VIII. The instrument of this research was the observation sheet for the implementation of dysmenorrhea exercise and the dysmenorrhea pain scale sheet pre-test and post-test. Data processing used Wilcoxon statistical test with a significant level of < 0.05 . The results of data processing with the Wilcoxon test showed that there was a relationship between dysmenorrhea exercise and different levels of pain before and after dysmenorrhea exercise, the P value was $0.000 < 0.05$. The conclusion of this study is that there is a relationship between dysmenorrheal exercise with different levels of pain before and after exercise to decrease menstrual pain.

Keywords: dysmenorrhea; exercises; pain

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan suatu tahapan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Istilah ini menunjukkan masa dari awal pubertas sampai tercapainya kematangan, biasanya mulai dari usia 14 tahun pada pria dan usia 12 tahun pada wanita. Pertumbuhan dan perkembangan pada

masa remaja sangat pesat, baik fisik maupun psikologis. Salah satu contoh perkembangan remaja putri yaitu dengan diawalinya menarche. Menarche adalah menstruasi pertama yang biasa terjadi rentang usia 10-16 tahun atau pada masa remaja di tengah masa pubertas sebelum memasuki masa reproduksi (Proverawati A, 2015)

Nyeri yang disebabkan oleh menstruasi tersebut lebih dikenal dengan nama nyeri haid (Dismenorhea). Dismenorhea (nyeri haid) merupakan suatu gejala dan bukan suatu penyakit. Istilah dismenorhea biasa dipakai untuk nyeri haid dimana kondisi penderita harus mengobati nyeri tersebut dengan analgesik atau memeriksakan diri ke dokter dan mendapatkan penanganan, perawatan, atau pengobatan yang tepat (Rofli, 2015). Dismenorhea dapat diatasi dengan terapi farmakologi dan non farmakologi, terapi farmakologi antara lain, pemberian obat analgetik, terapi hormonal, obat nonsteroid prostaglandin, dan dilatasi kanalis servikalis. Terapi non farmakologi antara lain, kompres hangat, massage, olahraga, terapi Mozart, dan relaksasi seperti senam dismenorhea (Suparto A, 2015)

Senam dismenorhea merupakan tehnik relaksasi yang mengajarkan seperangkat tehnik seperti pernafasan dan gerakan tubuh untuk meningkatkan kekuatan dan keseimbangan. senam dismenorhea dapat digunakan untuk mengurangi nyeri karena saat melakukan senam, otak dan susunan saraf tulang belakang akan menghasilkan endorphin, hormone yang berfungsi sebagai obat penenang alami yang menimbulkan rasa nyaman (Kurniati, 2017). Hal ini sesuai dengan Penelitian Kartika dengan judul karya ilmiah Efektifitas Senam Dismenorhea Dalam Mengurangi Dismenorhea Pada Remaja Putri Kelas IX IPS SMA N 1 Mojolaban Kabupaten Sukoharjo dengan hasil bahwa senam dismenorhea yang dilakukan dengan intensitas $> 3x$ lebih efektif dalam mengurangi dismenorhea dari pada senam yang dilakukan $< 3x$ dengan nilai p sebesar 0,014 pada taraf signifikansi 5% (Kartika, 2015). Penelitian ini Bertujuan untuk Mengetahui Hubungan Senam *Dismenorhea* Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri dan untuk mengetahui perbedaan tingkatan nyeri siswi SMP NEGERI 32 Makassar saat mengalami dismenorhea sebelum dan setelah melakukan senam dismenorhea.

METODE

Jenis penelitian ini adalah, penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain Pra eksperimen (Kelana, 2016) dengan rancangan pra-pasca tes dalam satu kelompok (one group pre-post test design). *On egroup pre-post test* desain dipilih oleh peneliti berdasarkan tujuan penelitian dan data yang tersedia. Penelitian ini dilakukan pada bulan Juli-Agustus 2021 di SMP NEGERI 32 Makassar. Populasi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah siswi kelas VIII yang terdiri dari 106 orang .Karena rata-rata usia menstruasi terdapat pada siswi kelas VIII. Sedangkan siswi kelas IX tidak dijadikan populasi karena kelas IX akan menghadapi ujian sehingga butuh konsentrasi untuk belajar serta siswi kelas VII tidak dijadikan populasi karena sebagian dari siswi tersebut belum mengalami menstruasi. Sampel pada penelitian ini sebanyak 16 Orang.

Teknik Pengumpulan Data menggunakan Data Primer dan Data Sekunder. Data diambil dengan prosedur sebagai berikut: Peneliti mengajukan permohonan izin penelitian dari institusi yaitu Kepala Sekolah SMP NEGERI 32 Makassar agar bersedia dan memberikan izin penelitian menjadi lokasi / tempat diadakan peneliti. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar observasi (pengamatan) yang merupakan panduan dalam melakukan penilaian terhadap indikator-indikator dari aspek yang diamati. Adapun objek yang diamati adalah remaja putri di SMP Negeri 32 Makassar. Variabel penelitian yang diobservasi adalah jumlah intensitas remaja putri yang mengikuti senam, skala nyeri pada dismenorhea sebelum dan sesudah melakukan senam dismenorhea dan efektifitas senam dismenorhea terhadap penurunan nyeri. Lembar observasi yang digunakan adalah lembar observasi pelaksanaan senam dismenorhea

dan lembar skala nyeri pada dismenorhea responden pada pre-test dan post-test.

HASIL

Tabel 1 Menunjukkan bahwa dari 16 siswi yang mempunyai umur 12-13 Tahun sebesar (25%) dan umur 14-15 Tahun sebesar (75 %).

Tabel 1.
Usia Responden (n=16)

Umur	n	%
12-13 Tahun	4	25
14-15 Tahun	12	75

Tabel 2 Menunjukkan bahwa dari 16 siswi, sebelum dilakukakan senam yang mengalami nyeri ringan sebesar (18,7%), nyeri sedang sebesar (37,6%) dan nyeri berat terkontrol sebesar (43,7%).

Tabel 2.
Skala Nyeri Sebelum Senam

Skala Nyeri Sebelum Senam	f	%
Nyeri Ringan (1-3)	3	18.7
Nyeri Sedang (4-6)	6	37.6
Nyeri Berat Terkontrol (7-9)	7	43.7

Tabel 3 Menunjukkan bahwa dari 16 siswi, setelah dilakukakan senam yang tidak mengalami nyeri sebesar (18,7%), nyeri ringan sebesar (43,7%), dan nyeri sedang sebesar (37,6%).

Tabel 3.
Skala Nyeri Setelah Senam

Skala Nyeri Setelah Senam	f	%
Tidak Ada Nyeri (0)	3	18.7
Nyeri Ringan (1-3)	7	43,7
Nyeri Sedang (4-6)	6	37,6

Tabel 4 setelah dilakukan *uji wilcoxon* dijelaskan bahwa ada hubungan antara senam dismenorhea dengan perbedaan tingkatan nyeri sebelum dan setelah dilakukan senam dismenorhea dengan hasil nilai P sebesar $0,000 < 0,05$ artinya terdapat perubahan skala nyeri yang dirasakan sebelum dan setelah senam yakni pada nilai median sebelum senam adalah 2,00 yang berubah menjadi 1,00 setelah senam, pada nilai maksimum sebelum senam adalah 3 yang berubah menjadi 2 setelah senam, dan nilai minimum sebelum senam adalah 1 yang berubah menjadi 0 setelah senam dengan perubahan keseluruhan sebesar 8,50

Tabel 4.

Hubungan senam dismenorhea dengan perbedaan tingkatan nyeri sebelum dan sesudah senam						
Waktu / Kelompok	Median	MAX	MIN	SE	Perubahan	P Value
Pre	2,00	3	1	0,775	8,50	0,000
Post	1,00	2	0	0,750		

PEMBAHASAN

Hubungan senam dismenorhea dengan perbedaan tingkatan nyeri sebelum dan setelah senam dismenorhea. Hasil uji statistik (*wilcoxon*) dijelaskan bahwa terdapat hubungan antara senam dismenorhea dengan perbedaan tingkatan nyeri sebelum dan setelah senam dismenorhea pada siswi SMP Negeri 32 makassar dimana nilai P sebesar $0,000 < 0,05$ artinya terdapat perubahan skala nyeri yang dirasakan sebelum dan setelah senam yakni pada nilai median sebelum senam adalah 2,00 yang berubah menjadi 1,00 setelah senam, pada nilai maksimum sebelum senam adalah 3 yang berubah menjadi 2 setelah senam, dan nilai minimum sebelum senam adalah 1 yang berubah menjadi 0 setelah senam dengan perubahan keseluruhan sebesar 8,50. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya

bahwa rata – rata penurunan tingkat nyeri pada pengukuran pertama sebesar 5,6%. Rata – rata penurunan tingkat nyeri pada pengukuran kedua sebesar 3,2%, dari kedua hasil tersebut dapat diketahui terdapat selisih penurunan sebesar 2,4%. Hasil dari *p-value* sebesar $0,000 < \alpha (0,05)$ sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh senam *dismenore* terhadap penurunan tingkat nyeri saat menstruasi pada remaja putri di SMP 31 Cipedak Kecamatan Jagakarsa (Martchelina, 2017)

Menurut Kurniati Olahraga penting untuk remaja putri yang menderita dismenorhea karena latihan yang sedang dan teratur dapat meningkatkan pelepasan endorfin beta(penghilang nyeri alami) ke dalam aliran darah sehingga mengurangi dismenorhea. Peningkatan volume darah yang mengalir ke seluruh tubuh termasuk organ reproduksi. Dengan olahraga rutin terjadi peningkatan volume darah yang mengalir ke seluruh tubuh, termasuk organ reproduksi, sehingga memperlancar pasokan oksigen ke pembuluh darah yang mengalami vasokonstriksi dan nyeri dismenorhea dapat berkurang (Kurniati, 2017)

SIMPULAN

Perbedaan tingkatan nyeri siswi SMP Negeri 32 Makassar saat mengalami dismenorhea sebelum dan setelah senam didapatkan nilai ($P = 0,000$)

DAFTAR PUSTAKA

- Kartika. (2015). Penurunan Tingkat Dismenorehea Pada Mahasiswi Fakultas Keperawatan Unpad Dengan Menggunakan Yoga. *Journals Unpad*.
<http://journals.unpad.ac.id/ejournal/article/view/709>
- Kurniati. (2017). Efektifitas Senam Dismenorehea Dalam Mengurangi Dismenorehea Pada Remaja Putri. *Stikespu*. <http://stikespu.com/digilib/download.php>
- Martchelina. (2017). Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Saat Menstruasi Pada Remaja Putri Usia 12-17 Tahun SMP 31 Di Cipedak Kecamatan Jagakarsa. *Jurnal Unimus*.
<http://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKMat/articl>
- Proverawati A, dkk. (2015). *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Nuamedika.
- Rofli. (2015). Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja Putri di Desa Sidohardjo Kecamatan Pati. *Jurnal Unimus*. <http://jurnal.unimus.ac.id>
- Suparto A. (2015). Efektifitas Senam Dismenorehea Dalam Dalam Mengurangi Dismenorehea Pada Remaja Putri. *Journals Penjaskesrek*. <http://journals.penjaskesrek.fkip.uns.ac.id>.