

SENAM DISMENOREA TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI PADA REMAJA

Indah Dewi Sari*¹, Nurrahmaton², Novy Ramini Harahap⁴, Umi Istiqomah³

^{1,2,3} Dosen Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan, Institut Kesehatan Helvetia, Medan, Indonesia

⁴ Mahasiswa Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan, Institut Kesehatan Helvetia, Medan, Indonesia

Email : indahdewi@helvetia.ac.id

Abstract

Introduction: *The incidence of dysmenorrhea is quite high in the world. It is estimated that as many as 90% of women in Indonesia have experienced dysmenorrhea but do not report it to health services. Pain management can be done by a health worker using non-pharmacological methods such as dysmenorrhea exercises.* **Objective:** *This study aimed to determine the effect of dysmenorrhea exercise on reducing pain scale in female students at Darul Huffadh Islamic Boarding School Padang Lawas Utara.* **Method:** *This is quasi-experimental research with two groups pretest and posttest design. The research sample consisted of 20 respondents who experienced menstrual pain at the School. The sampling technique used purposive sampling. The sample was divided into 2 groups, namely the control group and the treatment group. Dysmenorrhea exercise was given 3 days for 30 minutes. Analysis used Wilcoxon Test analysis.* **The Result:** *That in the control group (without treatment) there was no effect on the intensity of menstrual pain with a sig value of 1,000. In the treatment group, giving dysmenorrhea exercise obtained an average of 5.50 and after being tested, it was found that doing dysmenorrhea exercises had an effect on decreasing the menstrual pain scale in young women.* **Conclusion:** *That dysmenorrhea exercise has an effect on reducing menstrual pain scale in young women. It is suggested that the health unit of Darul Huffadh Islamic Boarding School Padang Lawas Utara be able to provide dysmenorrhea exercises for female students who experience menstrual pain and to reduce..*

Keywords : *Dysmenorrhea Exercise, Menstrual Pain, Young Women*

PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan suatu kondisi fisiologis pada wanita yang terjadi secara rutin setiap bulannya. Kondisi normal terjadi ketika darah dan zat lain bocor dari endometrium melalui vagina selama siklus menstruasi. Menstruasi biasanya menimbulkan masalah bagi wanita, seperti nyeri haid. Menoragia atau dismenore merupakan suatu kondisi ginekologi yang disebabkan oleh Nyeri terjadi ketika keseimbangan hormon progesteron dalam darah terganggu, dan terutama wanita yang menderita nyeri. Wanita dengan dismenore menghasilkan prostaglandin 10 kali lebih banyak dibandingkan wanita tanpa dismenore. Prostaglandin meningkatkan kontraksi rahim dan, secara berlebihan, mengaktifkan usus besar. Penyebab dismenore lainnya terjadi pada wanita yang memiliki kondisi medis tertentu, seperti endometriosis,

infeksi panggul, tumor rahim, radang usus buntu, gangguan pencernaan, bahkan penyakit ginjal (1).

Berdasarkan data Badan Kesehatan Dunia (WHO, 2015), ditemukan 1.769 kasus. 425 (90%) menderita dismenore. Rata-rata, lebih dari 50% wanita di negara manapun menderita dismenore. Di Amerika Serikat, masalah menstruasi dianggap sebagai penyebab utama ketidakhadiran siswa. Dalam sebuah studi epidemiologi terhadap remaja Amerika (12 hingga 17 tahun), Klein dan Litt melaporkan prevalensi dismenore sebesar 59,7%. Dari mereka yang melaporkan nyeri, 12% mengalami nyeri sedang, 37% mengalami nyeri sedang, dan 49% mengalami nyeri ringan (2).

Berdasarkan data Badan Kesehatan Dunia (WHO, 2015), ditemukan 1. 769 kasus.

425 (90%) menderita dismenore. Rata-rata, lebih dari 50% wanita di setiap negara menderita dismenore (3). Di Amerika Serikat, masalah menstruasi dianggap sebagai penyebab utama ketidakhadiran siswa. Dalam sebuah studi epidemiologi terhadap remaja Amerika (12 hingga 17 tahun), Klein dan Litt melaporkan prevalensi dismenore sebesar 59,7%. Dari mereka yang melaporkan nyeri, 12% mengalami nyeri sedang, 37% mengalami nyeri sedang, dan 49% mengalami nyeri ringan.(4).

Sebuah penelitian di Medan, Sumatera Utara menemukan bahwa 85,9% siswi menderita dismenore. Survei yang dilakukan di SMK Negri 8 Medan pada tahun 2016 menemukan bahwa 84,6% siswi menderita dismenore. (5).

Salah satu cara untuk mengatasi rasa tidak nyaman akibat dismenore adalah dengan melakukan senam dismenore. Olahraga untuk dismenore dapat mengurangi intensitas nyeri dengan meningkatkan prostaglandin, yang mengendurkan otot yang kejang dan melebarkan pembuluh darah. Dan peningkatan tersebut meningkatkan aliran darah ke area di mana kejang dan iskemia terjadi. Selain itu, saat melakukan aktivitas fisik, dalam hal ini latihan dismenorea, tubuh melepaskan opioid endogen, yaitu endorfin dan enkephalin, yang diproduksi di otak dan sumsum tulang belakang. Zat ini memiliki sifat mirip dengan obat penghilang rasa sakit morfin dan membentuk sistem mengendalikan rasa sakit.(6).

Pada tahun 2020, Ayu Ida Ningsi dari SMK YPIB Majalengka melakukan penelitian mengenai pengaruh pelatihan dismenore terhadap penurunan intensitas nyeri akibat dismenore pada remaja putri, ternyata memberikan dampak positif terhadap penyakit tersebut. Ini memiliki efek menghilangkan rasa sakit yang disebabkan oleh penyakit. Senam untuk dismenore efektif mengurangi dismenore pada remaja putri (7).

Hasil Penelitian Lidia, W 2017, 2017 SMKN 7 Pengaruh senam dismenore terhadap penurunan dismenore pada siswi di Kota Bengkulu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kejadian dismenore

pada remaja putri sebelum dan sesudah dismenore (8).

Berdasarkan survei pertama yang dilakukan pada bulan Februari sampai Maret 2022 dengan menggunakan data UKS Pondok Pesantren Darul Hafad Padang Lawas Utara, menderita dismenore dan mengatasi masalah nyeri haid, terdapat 30 siswi yang tidak dapat melakukannya. atau pengetahuan tentang olahraga untuk dismenore. Hal ini menjadi pertimbangan peneliti melakukan penelitian di Pondok Pesantren Darul Hafad Padang Lawas bagian utara.

Berdasarkan hal di atas penulis menyatakan bahwa siswi penderita dismenore belum mengetahui cara mengatasi nyeri haid dan dismenore. Oleh karena itu, peneliti dari Pondok Pesantren Darul Hafad Padang Lawas Utara melakukan penelitian tentang ``Pengaruh senam dismenore terhadap penurunan skala nyeri pada remaja putri."''

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini telah disetujui dan dinyatakan layak secara etik oleh Komite etik Penelitian Kesehatan Fakultas Farmasi Dan Kesehatan Institut Kesehatan Helvetia

DESAIN PENELITIAN

Berdasarkan hal di atas penulis menyatakan bahwa siswi penderita dismenore belum mengetahui cara mengatasi nyeri haid dan dismenore. Oleh karena itu, peneliti dari Pondok Pesantren Darul Hafad Padang Lawas Utara melakukan penelitian tentang ``Pengaruh senam dismenore terhadap penurunan skala nyeri pada remaja putri (9).

Penelitian dilakukan di Pondok Pesantren Darul Haffad Padang Lawas bagian utara. Periode pelaksanaannya mulai 5 Juli 2022 hingga 1 Agustus 2022.

Populasi penelitian adalah santri tahun pertama dan kedua Pondok Pesantren Darul Hafad sebanyak 60 orang, 25 orang diantaranya mengalami dismenore sedang dan tidak mengalami menstruasi selama tiga bulan berturut-turut, siklusnya teratur. Sampel penelitian ini adalah siswi penderita dismenore di Pondok Pesantren Darul Haffad. Metode pengambilan sampel adalah purposive

sampling sebanyak 20 siswi yang mengalami dismenore (10).

Analisis data dalam penelitian ini adalah analisis univariat dan bivariat. Tujuan analisis ini adalah untuk memperoleh gambaran masing-masing variabel, baik variabel dependen maupun independen. Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dan dependen. Karena penelitian ini melibatkan

data berskala ordinal, maka digunakan uji Wilxocon.

Perbedaan ini diuji dengan membuat nilai p yang muncul pada kolom tanda tangan (dua sisi). P-value ini dapat digunakan untuk menentukan uji statistik dengan membandingkan p-value dengan α (alpha).

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

No	Usia	Kelompok Perlakuan		Kelompok Kontrol	
		f	%	f	%
1	14 Tahun	5	50	3	30
2	15 Tahun	3	30	4	40
3	16 Tahun	2	20	3	30
Total		10	100	10	100

Dari tabel diatas terlihat responden pada kelompok perlakuan berjumlah 10 orang, mayoritas responden berumur 14 tahun sebanyak 5 orang (50%), dan minoritas berumur 16 tahun sebanyak 2 orang (20%). Kelompok kontrol berjumlah 10 responden

yang sebagian besar berusia 15 tahun yaitu 4 responden (40%), namun proporsinya lebih kecil yaitu responden berusia 14 dan 16 tahun serta 3 responden (30%)..

Tabel 2. Distribusi frekuensi sebelum dan sesudah tes pada kelompok kontrol nyeri haid

No	Kelompok Perlakuan	Pretest		Posttes	
		f	%	f	%
1	Tidak Nyeri	-	-	-	-
2	Nyeri Ringan	-	-	-	-
3	Nyeri Sedang	10	100	10	100
Total		10	100	10	100

Berdasarkan tabel di atas, pada kelompok kontrol yang berjumlah 10 responden, seluruh responden mengalami nyeri sedang 100% sebelum tes, dan sebagian besar

responden masih mengalami nyeri sedang 100% setelah tes, saya lihat Anda merasakan sakitnya.

Tabel 3. Distribusi frekuensi sebelum dan sesudah tes pada kelompok perlakuan nyeri haid

No	Kelompok Perlakuan	Pretest		Posttes	
		f	%	f	%
1	Tidak Nyeri	-	-	1	10
2	Nyeri Ringan	-	-	9	90
3	Nyeri Sedang	10	100	-	-
Total		10	100	10	100

Berdasarkan tabel diatas, pada kelompok perlakuan yang berjumlah 10 responden, seluruh responden mengalami nyeri

sedang 100% sebelum tes, dan mayoritas mengalami nyeri ringan 90% setelah tes, saya tahu anda pernah mengalami nyeri.

Tabel 4. Pengaruh latihan dismenore terhadap penurunan skala nyeri pada kelompok perlakuan

Kelompok Perlakuan			N	Mean Rank	Sum Of Ranks	Asymp. Sig. (2-tailed)
Nyeri Pretest- Posttest	-	Negativ Rank	10	5.50	55.00	0.002
		Positiv Rank	0	0.00	0.000	
		Ties	0			
		Total	10			

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa, nyeri haid pretest-posttest pada negative rank terdapat 10 responden yang mengalami penurunan intensitas nyeri dengan rata-rata (mean rank) sebesar 5.50 dan jumlah rata-rata (sum of ranks) sebesar 55.00.

Pada positive rank diketahui nilai N berjumlah 0, yang berarti bahwa tidak terdapat peningkatan nyeri haid pretest dan posttest pada responde. Pada tabel ties terdapat nilai 0

yang berarti bahwa tidak ada skala nyeri haid responden pada pretest dan posttest yang sama, seluruh responden pada kelompok perlakuan mengalami penurunan nyeri haid.

Setelah dilakukan uji Wilcoxon maka didapatkan asymp. Sig (2-tailed) sebesar 0,002, maka dapat diartikan bahwa ada pengaruh pemberian senam dismenorea terhadap penurunan skala nyeri pada remaja putri.

Tabel 5. Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Nyeri Haid Pada Remaja Putri

Uji Wilcoxon Ranks Test	
Posttest-Pretest	
Z	-3.051
Nilai Sig	0.002

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa dari uji statistik yang dilakukan dengan menggunakan *Uji Wilcoxon test* didapatkan

terdapat pengaruh pemberian senam dismenor terhadap nyeri haid pada remaja putri dengan nilai sig. 0,002 (< 0,05).

Tabel 6. Pengaruh senam dismenore terhadap nyeri haid pada remaja putri

Kelompok Perlakuan			N	Mean Rank	Sum Of Ranks	Asymp. Sig. (2-tailed)
Nyeri Pretest- Posttest	-	Negativ Rank	0	0.00	00.00	1.000
		Positiv Rank	0	0.00	0.000	
		Ties	10			
		Total	10			

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa, nyeri haid pretest-posttest pada negative rank terdapat nilai 0 pada kolom N, yang berarti tidak ada responden yang mengalami penurunan intensitas nyeri dengan rata-rata (mean rank) sebesar dan jumlah rata-rata (sum of ranks) sebesar 0.00.

Pada positive rank diketahui nilai N sebesar 0, yang berarti tidak terdapat peningkatan nyeri haid pretest-posttest pada

responden. Pada tabel ties terdapat 10 responden yang skala nyeri haid pretest dan posttest yang sama pada kelompok kontrol.

Setelah dilakukan uji Wilcoxon maka didapatkan asymp. Sig (2-tailed) sebesar 1,000, maka dapat diartikan bahwa tidak ada pengaruh kelompok kontrol yang tidak berikan perlakuan terhadap penurunan skala nyeri pada remaja putri.

Tabel 7. Pengaruh olahraga Dismenore dan nyeri haid pada remaja putri dan kelompok kontrol.

Uji Wilcoxon Ranks Test	
Posttest-Pretest	
Z	0.000
Nilai Sig	1.000

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa melalui analisis statistik menggunakan uji Wilcoxon diperoleh bahwa tidak terdapat pengaruh kelompok kontrol (tidak diterapkan kerja dismenore) terhadap nyeri haid dan remaja putri mempunyai sig signifikan. . 1000 (> 0,05).

Diskusi

Dari hasil penelitian terdapat 10 responden yang mengalami penurunan intensitas nyeri dengan mean rank 5.50. Setelah dilakukan uji Wilcoxon maka didapatkan asymp. Sig (2-tailed) sebesar 0,002, maka dapat diartikan bahwa ada pengaruh pemberian senam dismenorea terhadap penurunan skala nyeri pada remaja putri.

Dismenore adalah nyeri saat haid yang disertai rasa tidak nyaman pada bagian tengah perut. Keluhan nyeri haid bisa berkisar dari ringan hingga berat. Derajat dismenore secara langsung mempengaruhi durasi dan jumlah perdarahan menstruasi. Seperti diketahui, menstruasi hampir selalu diikuti dengan rasa mulas atau nyeri. (11).

Senam dismenore merupakan senam yang fokus pada peregangan otot perut, panggul, dan punggung bawah. Selain itu, jika Anda melakukan latihan ini secara rutin, lambat laun Anda akan merasakan perasaan rileks dan mengurangi rasa sakit.(12).

Temuan ini sejalan dengan penelitian Puji tentang efektivitas senam dismenore pada anak perempuan yang dilakukan di SMAN 5 Semarang. Senam dismenore dilakukan 3 hari selama 30 menit yang diberikan sebelum menstruasi. Penelitian ini menggunakan 1 kelompok perlakuan dengan jumlah sampel 15 orang. Hasil penelitian didapatkan dimana pemberian senam dismenorea efektif untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri dengan nilai sig 0,000 (<0,05).

Salah satu mekanisme olahraga untuk dismenore adalah dengan merelaksasi otot-otot yang mengalami kejang akibat peningkatan prostaglandin, yang menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah dan meningkatkan aliran darah ke area di mana terjadi kejang dan iskemia. Selain itu, saat Anda berolahraga, dalam hal ini olahraga dismenore, tubuh melepaskan opioid endogen, yaitu endorfin dan enkephalin, yang diproduksi di otak dan

sumsum tulang belakang. Zat-zat tersebut mempunyai sifat seperti morfin (relaksasi) dan efek analgesik (meredakan nyeri) serta membentuk sistem pengendalian nyeri. (6).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Ayu Ida Ningsih (2020) tentang pengaruh efektivitas senam dismenore dalam menurunkan nyeri akibat dismenore pada remaja putri yang dilakukan di SMK YPIB Majalengka pada tahun 2019. Hal tersebut sedang kami lakukan. Penelitian ini terdiri dari 2 kelompok yaitu kelompok perlakuan dan kelompok intervensi yang masing-masing kelompok berjumlah 15 responden. Hasil menunjukkan bahwa sebelum perlakuan lebih dari setengah mengalami nyeri sedang sebesar 66,7% dan setelah diberikan senam dismenor lebih dari setengah mengalami nyeri ringan sebesar 77,3%, Hasil statistik menunjukkan bahwa senam dismenore efektif menurunkan dismenore, dan terdapat hipotesis bahwa senam dismenore efektif menurunkan dismenore pada remaja putri.

Penelitian ini senada dengan hasil penelitian dari Lidia, W (2017), Pengaruh senam dismenore terhadap penurunan dismenore pada siswi smkn 7 kota Bengkulu tahun 2017. Senam dismenorea dilakukan 3 hari selama 30 menit diberikan sebelum menstruasi. Penelitian ini menggunakan 1 kelompok perlakuan dengan jumlah sampel 20 orang. Hasil penelitian didapatkan ada perbedaan dismenore remaja putri sebelum dan sesudah melakukan dismenore, maka dapat disimpulkan bahwa senam dismenorea efektif dalam menurunkan nyeri haid.

Hasil penelitian yang dilakukan pada responden menunjukkan bahwa intensitas nyeri dismenore menurun setelah 3 hari diberikan perlakuan dengan senam dismenore. Sebab senam dismenore merupakan aktivitas fisik yang meregangkan dan merelaksasi otot perut dan punggung saat menstruasi sehingga meredakan nyeri haid.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian hasil dismenore dalam menurunkan nyeri pada remaja putri di Pondok Pesantren Darul Huffadh Padang Lawas Utara Tahun 2022 dapat disimpulkan bahwa pemberian senam dismenore (satu

perlakuan) mempunyai pengaruh terhadap penurunan tingkat nyeri. dan remaja putri serta kontrol tidak berpengaruh terhadap pengurangan skor nyeri.

REFERENSI

1. Ernawati. Buku Manajemen Kesehatan Menstruasi. Jakarta: TIM; 2017.
2. WHO. Exploring Dysmenorrhoea And Menstrual. Vol. Vol 18. 2017.
3. Nurwana. Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore. 2016.
4. Arlin Dewi Utari. Pendidikan Kesehatan Tentang Dismenore Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Dalam Menangani Dismenore. 2015;
5. Theresia. Hubungan Antara Kebiasaan Olahraga Dengan Tingkat Dismenorea. 2016;
6. Ismarozi d; Utami S; Novayelinda R. Efektivitas Senam Dismenore Terhadap Penanganan Nyeri Haid Primer. 2015;
7. Ayu Ida Ningsih. Pengaruh Efektivitas Senam Dismenore Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri di SMK YPIB Majalengka tahun 2019. 2020;
8. W Lidia. Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Dismenore Pada Siswi SMKN 7 Kota Bengkulu Tahun 2017. 2017;
9. Imas Masturoh. Metodologi Penelitian Kesehatan. 2018;
10. Khulafa 1; Rosidah Ur; Diah Permata Larasati A. Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Disminore Primer Pada Remaja Putri (Di Pondok Pesantren Queen Al-Falah Ploso Mojo Kediri). Kediri;
11. Feizal F. Gambaran Tingkat Keparahan Dismenorea Dan Frekuensi Olahraga. 2015;
12. Desti Ismarozi; Sri Utami; Riri Novayelinda. Efektifitas Senam Dismenore Terhadap Penanganan Nyeri Haid Primer Pada Remaja. 2015;Vol. 2.