

JURNAL PENELITIAN KEPERAWATAN

Volume 2, No. 1, Januari 2016

Upaya Pencegahan Sindrom Pra Menopause Pada Wanita Pra Menopause

Senam Anti Nyeri Menstruasi Efektif Menurunkan Nyeri pada Remaja Putri dengan *Dysmenorrhea*

Gambaran Tugas dan Tanggung Jawab Ketua Tim di Instalasi Perawatan Intensif

Efektivitas Kompres Hangat Meningkatkan Tingkat Kemandirian *Activity Daily Living* pada Lansia dengan Nyeri Sendi

Tingkat Kecacatan dan Kecemasan pada Pasien Kusta Berdasarkan Jenis Kelamin

5th Octave Music Therapy Menurunkan Tekanan Darah Terhadap Penderita Hipertensi

Gambaran Kejadian Insomnia pada Wanita Menopause Berdasarkan Komponen *Insomnia Rating Scale*

Self-Care Agency Berdasarkan Teori Dorothea E. Orem pada Lansia dengan Rheumatoid Arthritis

Aktivitas Fisik Berdasarkan Teori Handerson pada Pasien Diabetes Mellitus Laki-Laki Dan Perempuan

Pengaruh Terapi Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi

Diterbitkan oleh
STIKES RS. BAPTIS KEDIRI

Jurnal Penelitian Keperawatan	Vol.2	No.1	Hal 1-95	Kediri Januari 2016	2407-7232
----------------------------------	-------	------	-------------	------------------------	-----------

JURNAL PENELITIAN KEPERAWATAN

Volume 2, No. 1, Januari 2016

DAFTAR ISI

Upaya Pencegahan Sindrom Pra Menopause Pada Wanita Pra Menopause Aries Wahyuningsih Erawati Defri Putri Arisandi	1-9
Senam Anti Nyeri Menstruasi Efektif Menurunkan Nyeri pada Remaja Putri dengan <i>Dysmenorrhea</i> Tri Sulistyarini Dyah Ayu Kartika Wulan Sari Nurlaila Pratiwi	10-18
Gambaran Tugas dan Tanggung Jawab Ketua Tim di Instalasi Perawatan Intensif Erlin Kurnia Vitaria Wahyu Astuti Albert Eduard Hannako N. C.	19-26
Efektivitas Kompres Hangat Meningkatkan Tingkat Kemandirian <i>Activity Daily Living</i> pada Lansia dengan Nyeri Sendi Selvia David Richard Evi Philiawati Rahmat Adi Prasetyo	27-36
Tingkat Kecacatan dan Kecemasan pada Pasien Kusta Berdasarkan Jenis Kelamin Sandy Kurniajati Evi Philiawati Hamam Eril Efendi	37-46
5 th Octave Music Therapy Menurunkan Tekanan Darah Terhadap Penderita Hipertensi Erwin Puji Astuti Heru Suwardianto Novi Yuliantin	47-56
Gambaran Kejadian Insomnia pada Wanita Menopause Berdasarkan Komponen <i>Insomnia Rating Scale</i> Desi Natalia Trijayanti Idris Fidiana Kurniawati Yufri Ardiansah	57-66
<i>Self-Care Agency</i> Berdasarkan Teori Dorothea E. Orem pada Lansia dengan Rheumatoid Arthritis Dian Prawesti Fidiana Kurniawati Jefri Christiawan	67-76
Aktivitas Fisik Berdasarkan Teori Handerson pada Pasien Diabetes Mellitus Laki-Laki Dan Perempuan Srinalesti Mahanani Desi Natalia T.I. Jeane Pangesti	77-86
Pengaruh Terapi Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi Dian Prawesti Rimawati Ade Sylvia Nurcahyani	87-93

JURNAL PENELITIAN KEPERAWATAN

Volume 2, No. 1, Januari 2016

Penanggung Jawab

Aries Wahyuningsih, S.Kep., Ns., M.Kes

Ketua Penyunting

Sandy Kurniajati, S.KM., M.Kes

Sekretaris

Desi Natalia Trijayanti Idris, S.Kep., Ns

Bedahara

Dewi Ika Sari H.P., SST., M.Kes

Penyunting Pelaksana

Aries Wahyuningsih, S.Kep., Ns., M.Kes

Tri Sulistyarini, A.Per Pen., M.Kes

Dewi Ika Sari H.P., SST., M.Kes

Erlin Kurnia, S.Kep., Ns., M.Kes

Dian Prawesti, S.Kep., Ns., M.Kep

Maria Anita Yusiana, S.Kep., Ns., M.Kes

Srinalesti Mahanani, S.Kep., Ns., M.Kep

Sirkulasi

Heru Suwardianto, S.Kep., Ns

Diterbitkan Oleh :

STIKES RS. Baptis Kediri

Jl. Mayjend Panjaitan No. 3B Kediri

Email :stikesbaptisjurnal@gmail.com

SENAM ANTI NYERI MENSTRUASI EFEKTIF MENURUNKAN NYERI PADA REMAJA PUTRI DENGAN DYSMENORRHEA

ANTI MENSTRUAL PAIN EXERCISE IS EFFECTIVE TO DECREASE PAIN TO TEENAGERS WITH DYSMENORRHEA

Tri Sulistyarini, Dyah Ayu Kartika Wulan Sari, Nurlaila Pratiwi
 STIKES RS. Baptis Kediri
 Jl. Mayjen Panjaitan 3B Kediri (0354) 683470
 (trisulistyarini.stikesrsbk@gmail.com)

ABSTRAK

Dysmenorrhea umum dirasakan oleh remaja pada hari-hari pertama menstruasi. Upaya untuk menurunkan nyeri akibat menstruasi secara farmakologis sudah sering dilakukan. Penatalaksanaan menggunakan farmakologis bisa mengakibatkan ketergantungan, sehingga perlu diberikan terapi nonfarmakologis sebagai alternatif penatalaksanaan untuk mengurangi nyeri akibat menstruasi. Tujuan penelitian ini membuktikan pengaruh senam anti nyeri menstruasi terhadap penurunan dysmenorrhea pada remaja putri. Desain penelitian ini menggunakan Pra Experimental bentuk *One-group Pre-Post Test Design*. Populasi dalam penelitian ini remaja putri di PPA Setia Bakti Kediri sejumlah 32 responden. Teknik pengambilan sampel Accidental Sampling, dengan jumlah subyek 29 responden. Variabel dalam penelitian ini skala nyeri diukur dengan menggunakan skala nyeri Bourbanis. Analisis data penelitian menggunakan uji statistik *Wilcoxon Signed-Rank Test* ($\alpha < 0,05$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skala nyeri sebelum perlakuan senam anti nyeri menstruasi 5,9 dan rata-rata skala nyeri sesudah perlakuan senam anti nyeri menstruasi 4,3. Hasil uji statistik *Wilcoxon Signed Ranks Test* menunjukkan nilai $p=0,000$ bahwa terdapat perubahan nyeri yang bermakna antara sebelum dan sesudah perlakuan. 26 responden mengalami penurunan nyeri dan 3 responden tidak mengalami penurunan nyeri. Disimpulkan bahwa senam anti nyeri menstruasi efektif menurunkan dysmenorrhea pada remaja putri.

Kata Kunci: Remaja Putri, Dysmenorrhea, Senam Anti Nyeri Menstruasi

ABSTRACT

Dysmenorrhea generally felt by teenagers at first day of menstruation. Efforts to reduce menstrual pain pharmacologically have been often done. Pharmacological treatment may lead to dependency, so it needs an alternative non-pharmacological therapy to reduce pain due to menstruation. The objective is to prove the influence of anti menstrual exercise toward decreasing dysmenorrhea to teenagers. The research design was pre experimental (*Pre-Post Test Design*) using accidental sampling techniques. The population was 32 teenagers in PPA Setia Bakti Kediri, the subject were 29 respondents. The measurement of pain used pain scale of Bourbanis. The data were analyzed using statistical test of *Wilcoxon Signed-Rank* with significant $\alpha < 0.05$. The results showed that the mean pain scale before intervention 5,9 and mean pain scale after intervention 4,3. The result of statistical test with *Wilcoxon Signed Rank* was $p=0,000$, there was a significant change in pain between before and after intervention. From 29 respondents, there were 26 respondents who got decreasing pain and 3 respondents did not get. It is concluded that anti menstrual pain exercise was effective in decreasing dysmenorrhea to teenagers in PPA Setia Bakti Kediri.

Keywords: Teenagers, Dysmenorrhea, anti menstrual pain exercise

Nyeri menstruasi atau dysmenorrhea umum dirasakan oleh remaja pada hari-hari pertama menstruasi (Laila, 2011). *Dysmenorrhea* biasanya timbul pada masa remaja, yaitu sekitar 2 sampai 3 tahun setelah menstruasi pertama. *Dysmenorrhea* adalah keluhan yang sering dialami remaja pada bagian perut bawah. Sifat dan tingkat rasa nyeri bervariasi, mulai dari yang ringan hingga yang berat. Kondisi tersebut dinamakan *dysmenorrhea*, yaitu keadaan nyeri yang hebat dan dapat mengganggu aktifitas sehari-hari (Kusmiran, 2013). Nyeri menstruasi atau *dysmenorrhea*, yakni nyeri menstruasi yang memaksa remaja untuk istirahat atau berakibat pada menurunnya kinerja dan berkurangnya aktifitas sehari-hari (Proverawati, 2009).

Dysmenorrhea menyebabkan ketidaknyamanan dalam aktivitas fisik sehari-hari. Keluhan ini berhubungan dengan ketidakhadiran berulang di sekolah ataupun di tempat kerja, sehingga dapat mengganggu produktivitas. Nyeri menstruasi berhubungan dengan faktor perilaku dan psikologis. Nyeri menstruasi dapat menyebabkan pembatasan aktifitas sekolah dan prestasi akademik.

Angka kejadian nyeri menstruasi di dunia sangat besar. Pada tahun 2009 rata-rata lebih dari 50% remaja di setiap Negara mengalami nyeri menstruasi. Di Amerika angka persentasenya sekitar 60% dan di Swedia sekitar 72%. Sementara di Indonesia angkanya diperkirakan 55% remaja yang tersiksa oleh nyeri selama menstruasi. Angka kejadian (prevalensi) nyeri menstruasi berkisar 45-95% di kalangan remaja. Angka kejadian *dysmenorrhea* tipe primer di Indonesia adalah sekitar 54,89%, sedangkan sisanya adalah penderita dengan tipe sekunder (Proverawati, 2009). Data dari hasil pra penelitian yang dilakukan di PPA Setia Bakti pada tanggal 16 Januari 2015 didapatkan hasil dari 10 remaja putri, 100% remaja putri di PPA Setia Bakti Kediri mengalami *dysmenorrhea* diantaranya sebanyak 40% mengalami *dysmenorrhea* ringan, 40% mengalami

dysmenorrhea sedang, dan 20% mengalami *dysmenorrhea* berat.

Dysmenorrhea adalah nyeri pada daerah panggul akibat menstruasi dan produksi zat prostaglandin. Faktor yang menyebabkan *dysmenorrhea* pada remaja diantaranya: faktor endokrin, kelainan organik, faktor kejiwaan atau psikis, faktor penyakit, faktor alergi. Nyeri berkurang setelah menstruasi, namun pada beberapa remaja nyeri bisa terus dialami selama periode menstruasi. Penyebab nyeri berasal dari otot rahim. Seperti semua otot lainnya, otot rahim dapat berkontraksi dan relaksasi. Saat menstruasi kontraksi lebih kuat. Kontraksi yang terjadi akibat suatu zat yang namanya prostaglandin. Prostaglandin dibuat oleh lapisan dalam rahim. Sebelum menstruasi terjadi setelah zat ini meningkat dan begitu menstruasi

terjadi prostaglandin menurun. Hal ini yang menjelaskan mengapa sakit cenderung berkurang setelah beberapa hari pertama menstruasi (Proverawati, 2009). Melakukan olahraga ringan, seperti jogging, senam, jalan kaki, bersepeda, cukup dengan 30 menit sebelum dan selama menstruasi, ternyata mampu mengurangi nyeri saat menstruasi (Laila, 2011). *Dysmenorrhea* umumnya dapat dicegah dengan senam anti nyeri menstruasi. Senam anti nyeri menstruasi merupakan gerakan senam untuk membebaskan rasa nyeri saat menstruasi. Gerakan ini sangat sederhana, terdiri atas gerakan pelepasan dan peregangan otot. Senam ini berguna untuk melancarkan aliran darah pada otot sekitar rahim, sehingga rasa nyeri bisa teratasi atau berkurang (Laila, 2011). Gerakan-gerakan yang dilakukan dapat merangsang hormon *endorphin* yang dapat mendorong munculnya rasa gembira, tenang dan nyaman sehingga mencegah terjadinya rasa sakit sebelum maupun saat menstruasi. Berdasarkan pendekatan nonfarmakologis diatas, maka penelitian ini bertujuan untuk membuktikan efektifitas senam anti nyeri menstruasi dalam penurunan *dysmenorrhea* pada remaja putri di PPA Setia Bakti Kediri.

Metodologi Penelitian

Pada penelitian ini desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pra-eksperimen jenis *One group pra-post test design* untuk menganalisa pengaruh senam anti nyeri menstruasi terhadap penurunan *dysmenorrhea* pada remaja putri di PPA Setia Bakti Kediri. Populasi dalam penelitian ini adalah semua remaja putri yang mengalami *dysmenorrhea* di PPA Setia Bakti Kediri sejumlah 32 orang. Besar subyek yang digunakan sebesar 29 responden *dysmenorrhea* yang memenuhi kriteria inklusi yaitu dengan kriteria inklusi yaitu remaja putri usia 14-21 tahun yang mengalami *dysmenorrhea*, remaja putri yang mengalami *dysmenorrhea* primer, remaja putri yang bersedia di teliti. Teknik sampling yang digunakan adalah *Accidental Sampling*. Penelitian ini memiliki dua variabel yaitu adalah variabel independen yaitu senam anti nyeri menstruasi dan variabel dependen yaitu penurunan *dysmenorrhea*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah lembar kuesioner tentang data demografi dan lembar skala nyeri *Bourbanis* sebelum dan sesudah diberi senam anti nyeri menstruasi

selama 1 siklus menstruasi Pengumpulan data dilakukan oleh peneliti dengan wawancara terstruktur untuk mendapatkan data demografi, peneliti menjelaskan prosedur tindakan penelitian dan kontrak waktu yang diperlukan untuk pengambilan data pada mentor dan responden. Setelah itu peneliti mengumpulkan responden dalam satu ruangan untuk mendapatkan penyuluhan tentang senam anti nyeri menstruasi serta secara bersama-sama melakukan gerakan senam anti nyeri menstruasi. Senam anti nyeri menstruasi dilakukan selama 1 siklus menstruasi remaja putri di PPA Setia Bakti Kediri pada hari jumat di PPA Setia Bakti Kediri secara bersama-sama dan pada hari Rabu, Kamis dan Sabtu senam anti nyeri menstruasi dilakukan dirumah masing-masing responden dengan pengawasan peneliti, setelah itu dilakukan tindakan senam anti nyeri menstruasi, peneliti harus menunggu sampai responden mengalami menstruasi untuk menanyakan kembali skala nyeri yang dirasakan oleh responden. Kemudian data yang diperoleh di analisa menggunakan Uji statistik *Wilcoxon Signed Ranks Test* dengan tingkat signifikan $\alpha = 0,05$.

Hasil Penelitian

Tabel 1 *Dysmenorrhea* pada Remaja Putri di PPA Setia Bakti Kediri pada Tanggal 20 April 2015-20 Mei 2015 (n=29).

Skala Nyeri	Jumlah	Persentase (%)
Skala nyeri 0	0	0
Skala nyeri 1	0	0
Skala nyeri 2	0	0
Skala nyeri 3	0	0
Skala nyeri 4	2	6,9
Skala nyeri 5	8	27,6
Skala nyeri 6	10	34,5
Skala nyeri 7	7	24,1
Skala nyeri 8	2	6,9
Skala nyeri 9	0	0
Skala nyeri 10	0	0
Total	29	100
Mean		5,9
Median		6,0
Mode		6,0
Std. Deviation		1,05
Minimum		4,0
Maksimum		8,0

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan rata-rata nyeri skala 5,9 dengan standart deviasi 1,05, dengan rentang skala nyeri antara 4-8.

Tabel 2 Tabulasi Silang Antara Umur dan Karakteristik Nyeri yang Dialami oleh Remaja Putri Di PPA Setia Bakti Kediri pada Tanggal 20 April 2015 - 20 Mei 2015 (n=29)

Kriteria Umur	Skala Nyeri Sebelum										Total	
	1		2		3		4		5		f	%
	f	%	f	%	f	%	f	%	F	%		
< 18 tahun	1	5,6	6	33,3	6	33,3	3	16,7	2	11,1	18	100
18-20 tahun	1	10,0	2	20,0	3	30,0	4	40,0	0	0	10	100
21-23 tahun	0	0	0	0	1	100	0	0	0	0	1	100

Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil tabulasi silang dari 29 responden yang mengalami nyeri *dysmenorrhea*, paling banyak responden yang berusia < 18 tahun mengalami nyeri di skala 6 sebanyak 6 responden (33,3%).

Tabel 3 Tabulasi Silang antara Usia Menarche dan Karakteristik Nyeri Sebelum Nyeri yang Dialami oleh Remaja Putri Di PPA Setia Bakti Kediri pada Tanggal 20 April 2015 - 20 Mei 2015 (n=29).

Usia Menarche	Skala Nyeri Sebelum										Total	
	1		2		3		4		5		f	%
	f	%	F	%	f	%	f	%	f	%		
10-12 tahun	1	5,9	5	29,4	6	35,3	4	23,5	1	5,9	17	100
13-15 tahun	0	0	3	33,3	2	22,2	3	33,3	1	11,1	9	100
> 15 tahun	1	33,3	0	0	2	66,7	0	0	0	0	3	100

Berdasarkan tabel 3 didapatkan hasil tabulasi silang dari 29 responden yang mengalami *dysmenorrhea*, paling banyak responden yang usia menarche 10-12 tahun mengalami nyeri di skala 6 sebanyak 6 responden (35,3%).

Tabel 4 Karakteristik Pengaruh Senam Anti Nyeri Menstruasi Terhadap Penurunan *Dysmenorrhea* pada Remaja Putri Di PPA Setia Bakti Kediri pada Tanggal 20 April 2015 - 20 Mei 2015 (n=29)

Kriteria	Nyeri Sebelum	Nyeri Sesudah	Perubahan
<i>Mean</i>	5,9	4,3	1,06
<i>Std. Deviation</i>	1,05	0,97	1,01
<i>Minimum</i>	4	2	0
<i>Maximum</i>	8	6	4
Uji Normalitas <i>Shapiro-Wilk</i>	$\rho=0,031$	$\rho=0,015$	
Uji Statistik <i>Wilcoxon Signed Ranks Test</i>	$\rho= 0,000$, Negative Ranks = 26, Ties = 3		

Berdasarkan tabel 4 nyeri yang dialami oleh remaja putri setelah dilakukan senam anti nyeri menstruasi selama 1 bulan rata-rata skala 4,3 dengan standart deviasi 0,97 dengan rentang skala nyeri 2-6. Hal ini menunjukkan adanya penurunan nyeri sebesar rata-rata 1,06.

Hasil uji normalitas didapatkan untuk skala nyeri sebelum perlakuan senam anti nyeri menstruasi $\rho=0,031$ dan skala nyeri setelah 1 bulan pemberian senam anti nyeri menstruasi didapatkan hasil $\rho=0,015$, hal ini menunjukkan bahwa distribusi data sebelum dan 1 bulan sesudah perlakuan senam anti nyeri menstruasi tidak normal.

Berdasarkan hasil uji statistik *Wilcoxon Signed Ranks Test* didapatkan hasil $\rho = 0,000$ dengan Negative Ranks = 26 dan Ties = 3. Jadi $\rho < \alpha$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, maka ada beda yang signifikan skala nyeri dysmenorrhea sebelum dan 1 bulan setelah perlakuan senam anti nyeri menstruasi, dibuktikan dengan 26 responden yang mengalami penurunan dan 3 responden tetap atau tidak mengalami penurunan. Hal ini menunjukkan bahwa senam anti nyeri menstruasi efektif menurunkan keluhan dysmenorrhea pada remaja putri di PPA Setia Bakti Kediri.

Pembahasan

Dysmenorrhea pada Remaja Putri

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan intensitas nyeri menstruasi pada remaja putri di PPA Setia Bakti Kediri rata-rata mengalami nyeri sedang dengan skala nyeri 5,9. Nyeri sedang adalah nyeri dengan skala nyeri 4 ? 6, secara objektif pasien mendesis menahan nyeri yang dirasakan, pasien juga menyeringai, pasien masih dapat menunjukan lokasi nyeri, dan melakukan aktifitas ringan. Nyeri menstruasi atau *dysmenorrhea*, yaitu nyeri menstruasi yang memaksa remaja untuk istirahat dan berakibat pada menurunnya kinerja akibat berkurangnya aktifitas sehari-hari (Proverawati, 2009). Hal ini sesuai data yang didapatkan oleh peneliti saat melakukan penelitian, responden tampak memegang perut bagian bawah, mendesis, dan wajah menyeringai. Namun demikian, secara obyektif responden masih bisa berkomunikasi dengan baik, bisa berjalan-jalan dan melakukan aktifitas (berangkat ke sekolah).

Nyeri merupakan kondisi berupa perasaan tidak menyenangkan bersifat sangat subjektif karena perasaan nyeri berbeda pada setiap orang dalam hal skala atau tingkatannya, dan hanya orang tersebutlah yang dapat menjelaskan atau mengevaluasi rasa nyeri yang dialaminya (Alimul, 2009). Nyeri didefinisikan sebagai suatu keadaan yang mempengaruhi

seseorang dan eksistensinya diketahui bila seseorang pernah mengalaminya. Nyeri bersifat individualistik, karakteristik paling subjektif pada nyeri adalah tingkat keparahan atau intensitas nyeri. Intensitas nyeri adalah gambaran tentang tingkat keparahan nyeri yang dirasakan oleh individu, pengukuran intensitas nyeri sangat subjektif dan individual sehingga memungkinkan nyeri dalam intensitas yang sama dirasakan sangat berbeda oleh dua orang yang berbeda (Tamsuri, 2007).

Dysmenorrhea adalah nyeri perut yang berasal dari kram rahim dan terjadi selama menstruasi (Kumalasari, 2012). *Dysmenorrhea* adalah kondisi medis yang terjadi sewaktu menstruasi atau menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas dan memerlukan pengobatan yang ditandai dengan nyeri atau rasa sakit didaerah perut maupun pinggul. Nyeri tersebut timbul akibat adanya hormon prostaglandin yang membuat otot uterus (rahim) berkontraksi (Sudarti, 2012).

Dysmenorrhea adalah nyeri menstruasi menjelang dan selama menstruasi yang membuat remaja tersebut tidak dapat beraktifitas seperti biasa, dan memaksa para remaja untuk beristirahat dan meninggalkan pekerjaannya untuk beberapa saat. Responden masih bisa beraktifitas saat nyeri tergolong masih wajar atau ringan, namun saat nyeri yang terjadi sangat hebat sampai mengganggu aktifitas maka termasuk pada gangguan. Nyeri dapat dirasakan di daerah perut bagian bawah, pinggang bahkan punggung. Usaha yang dilakukan oleh responden untuk mengurangi atau menangani nyeri bermacam-macam, diantaranya minum obat anti nyeri, minum jamu, kompres hangat, berbaring meringkuk.

Dari hasil penelitian didapatkan paling banyak responden yang mengalami *dysmenorrhea* adalah responden yang usia menarache (menstruasi untuk yang pertama kali) 10-12 tahun ada 17 responden (58,6%). Menurut Laila (2011), menyebutkan beberapa faktor yang diyakini sebagai timbulnya nyeri menstruasi adalah menstruasi pertama (menarache) di usia kurang dari 12 tahun, terdapat hubungan antara usia me-

narche terhadap kejadian *dysmenorrhea* primer dikarenakan saat menarche terjadi lebih awal dari normal maka alat reproduksi belum siap untuk mengalami perubahan dan masih terjadi penyempitan leher rahim, maka akan timbul rasa sakit saat menstruasi. Penyebab *dysmenorrhea* bermacam-macam, diantaranya karena penyakit (radang panggul), endometriosis, tumor atau kelainan uterus, selaput dara atau vagina tiak berlubang, stress atau cemas yang berlebihan. Penyebab lain dari *dysmenorrhea* diduga terjadinya ketidak-seimbangan hormonal dan tidak ada hubungan dengan organ reproduksi. Penyebab lain dari *dysmenorrhea* adalah dikarenakan adanya peningkatan produksi prostaglandin. Peningkatan ini akan mengakibatkan kontraksi uterus dan vasokonstriksi pembuluh darah. Aliran darah yang menuju ke uterus menurun sehingga uterus tidak mendapatkan suplai oksigen yang adekuat sehingga menyebabkan nyeri. Intensitas nyeri berbeda dipengaruhi oleh deskripsi individu tentang nyeri, persepsi dan pengalaman nyeri (Kelly, 2007).

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Cicilia (2013) untuk usia menstruasi pertama (menarche) di dapatkan bahwa responden yang paling banyak mengalami menarche yaitu berada pada usia dibawah 12 tahun (36,4%). Pada penelitian Fitriana (2013) menunjukkan bahwa kejadian *dysmenorrheal* primer lebih besar terjadi pada remaja umur <12 tahun yaitu 88,6% dibandingkan dengan remaja dengan umur >12 tahun yaitu 65,2%, hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara umur menarche dengan kejadian *dysmenorrhea*. Menarche adalah menstruasi pertama kali yang dialami oleh para remaja yang merupakan tanda

bahwa remaja tersebut telah memasuki masa pubertas. Secara normal menstruasi awal terjadi pada usia 12-16 tahun. Menarche pada usia yang lebih awal menyebabkan alat-alat reproduksi belum berfungsi secara optimal.

Keluhan yang umum dirasakan perempuan yang mengalami *dysmenorrhea* diantaranya nyeri perut, nyeri punggung

bagian bawah, pusing, dan mual. Tetapi banyak juga yang mengalami demam dan nyeri pada payudara. Hal ini dapat dibuktikan dengan paling banyak responden dengan keluhan nyeri perut saat menstruasi sebanyak 25 responden (86,2%). Saat mengalami *dysmenorrhea* responden tidak pernah melakukan tindakan untuk mengurangi nyeri akibat menstruasi, responden hanya mampu beristirahat dan meninggalkan aktivitas mereka akibat nyeri saat menstruasi.

Tanda dan gejala umum *dysmenorrhea* adalah nyeri yang timbul tidak lama sebelum atau bersama-sama dengan permulaan menstruasi. Biasanya nyeri perut pada perut bagian bawah yang bisa menjalar ke punggung bagian bawah dan tungkai, nyeri dirasakan sebagai kram yang hilang-timbul atau sebagai nyeri yang terus-menerus, dapat berlangsung dalam beberapa jam sampai beberapa hari. Gejala-gejala yang menyertai berupa mual, muntah, sakit kepala, diare dan perubahan emosional (Kasdu, 2005).

Dampak *dysmenorrhea* yang dialami oleh responden yang mengalami nyeri menstruasi adalah aktivitas responden terganggu, banyak responden yang tidak masuk sekolah saat mengalami *dysmenorrhea*, menyeringai sambil memegang perut yang sakit, mudah marah dan tersinggung, tidak konsentrasi, dan ketidaknyamanan fisik.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil intensitas nyeri paling banyak dirasakan oleh responden umur < 18 tahun dengan skala nyeri 6. Nyeri yang dialami individu disebabkan oleh kondisi fisiologis yang terjadi pada wanita yang belum pernah melahirkan dimana leher rahimnya (serviks) masih sempit, sehingga saat menstruasi uterus berkontraksi kuat untuk mengeluarkan darah menstruasi dan dapat menimbulkan nyeri (Manan El, 2011).

Ada beberapa faktor yang diyakini sebagai timbulnya nyeri menstruasi atau *dysmenorrhea*, diantaranya yaitu wanita yang belum pernah melahirkan anak. Wanita yang belum pernah hamil biasanya terjerai alergi yang berhubungan dengan saraf yang menyebabkan adrenalin mengalami

penurunan, serta menyebabkan leher rahim melebar sehingga sensasi nyeri menstruasi berkurang bahkan hilang. Tidak pernah berolah raga merupakan faktor resiko penyebab *dysmenorrhea*, kejadian *dysmenorrhea* akan meningkat dengan berkurangnya aktifitas selama menstruasi dan kurangnya olahraga, hal ini dapat menyebabkan sirkulasi darah dan oksigen menurun. Dampak pada uterus adalah aliran darah dan oksigen pun berkurang dan menyebabkan nyeri. Lama menstruasi lebih dari normal juga termasuk faktor resiko penyebab. Menstruasi menimbulkan adanya kontraksi uterus, terjadi lebih lama mengakibatkan uterus lebih sering berkontraksi, dan semakin banyak prostaglandin yang dikeluarkan. Produksi prostaglandin berlebihan menimbulkan rasa nyeri, sedangkan kontraksi uterus yang terus menerus menyebabkan suplai darah ke uterus terhenti dan terjadi *dysmenorrhea* (Laila, 2011).

Menurut peneliti nyeri menstruasi atau *dysmenorrhea* yang sering dialami pada remaja, karena belum mencapai kematangan biologis atau kematangan organ reproduksi.

Efektifitas Senam Anti Nyeri Menstruasi dalam Penurunan Dysmenorrhea pada Remaja Putri

Intensitas nyeri yang dialami oleh remaja putri setelah dilakukan senam anti nyeri menstruasi selama 1 bulan rata-rata yaitu dengan skala 4,3 dengan *standart deviation* 0,97 dengan rentang skala nyeri 2-6. Hal ini menunjukkan adanya penurunan nyeri sebesar rata-rata 1,06. Berdasarkan hasil uji statistik *Wilcoxon Signed Ranks Test* didapatkan hasil $p=0,000$ dengan *Negative Ranks* =26 dan *Ties*= 3. Jadi $p < \alpha$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, maka ada beda yang signifikan skala nyeri *dysmenorrhea* sebelum dan 1 bulan setelah perlakuan senam anti nyeri menstruasi, dibuktikan dengan 26 responden yang mengalami penurunan dan 3 responden tetap atau tidak mengalami penurunan.

Dysmenorrhea merupakan suatu fenomena simptomatik meliputi nyeri abdomen, kram dan sakit punggung (Kusmiran, 2013). Nyeri tersebut timbul akibat adanya hormon prostaglandin yang membuat otot uterus (rahim) berkontraksi. Terapi senam anti nyeri menstruasi dapat memberikan efek relaksasi yang dihasilkan oleh hormon *endorphin* yang dihasilkan oleh sistem susunan saraf pusat melalui gerakan-gerakan senam. Hormon ini berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak sehingga menimbulkan efek relaksasi dan kenyamanan sehingga terjadi penurunan nyeri akibat menstruasi.

Responden bisa mendeskripsikan penurunan nyeri yang dirasakan sebelum dan 1 bulan sesudah dilakukan senam anti nyeri menstruasi. Penurunan nyeri responden disebabkan oleh gerakan-gerakan ringan yang dilakukan pada saat senam anti nyeri menstruasi merangsang stimulus susunan saraf pusat sehingga menghasilkan hormon *endorphin* dan menimbulkan efek relaksasi atau sedatif dan menghilangkan ketegangan otot sehingga peredaran darah lancar dan menurunkan nyeri pada responden.

Senam anti nyeri menstruasi merupakan rangkaian gerakan secara ringan yang dilakukan untuk mengurangi keluhan nyeri saat menstruasi. Gerakan dalam ini sangatlah sederhana, terdiri atas gerakan pelemasan dan peregangan otot dan dilakukan dengan nyaman mungkin. Gerakan senam ini dilakukan selama 10 menit (20 hitungan untuk 1 gerakan). Menurut Laila (2011), Tujuan senam anti nyeri menstruasi untuk membantu mengurangi keluhan nyeri saat menstruasi. Manfaat pemberian senam anti nyeri dapat melancarkan peredaran darah menjadi lancar, hal ini disebabkan oleh gerakan-gerakan yang dilakukan saat senam anti nyeri menstruasi merangsang stimulus susunan saraf pusat pada otak sehingga menghasilkan hormon *endorphin*. Hormon *endorphin* ini menimbulkan efek relaksasi atau sedatif sehingga dapat menghilangkan ketegangan otot yang menyebabkan peredaran darah menjadi lancar.

Senam anti nyeri menstruasi merupakan gerakan senam untuk membebaskan rasa nyeri saat menstruasi. Gerakan ini sangat sederhana, terdiri atas gerakan pelepasan dan peregangan otot. Lakukanlah gerakan ini senyaman mungkin dan tak perlu memaksakan diri. Ulangi setiap gerakan sebanyak 20 kali hitungan. Gerakan dalam senam ini bukanlah aerobik, sehingga dapat dilakukan sendiri dirumah. Lakukanlah latihan secara konsisten dan teratur untuk mendapatkan hasil yang diharapkan, misalnya untuk menghilangkan atau setidaknya mengurangi rasa sakit saat datang bulan. Manfaat dari gerakan senam ini baru dapat dirasakan jika rutin dilakukan, setidaknya empat kali seminggu. Oleh karena itu, lakukanlah gerakan ini di antara setiap periode menstruasi. Jadi gerakan senam ini bukan baru dilakukan pada saat nyeri menstruasi menyerang.

Hasil penelitian ini, didukung oleh penelitian yang dilakukan Monika (2014), dimana penelitian yang dilakukannya pada kelompok kontrol didapatkan hasil nilai $p=0,276$ ($p>0,05$), sedangkan pada kelompok intervensi dalam pengujian hipotesisnya menggunakan uji T berpasangan didapatkan nilai $p=0,00$ ($p<0,05$) artinya senam *dysmenorrhea* efektif dalam menurunkan skala nyeri pada remaja putri yang mengalami *dysmenorrhea*.

Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang dilakukan pada 29 responden tanggal 20 April 2015 - 20 Mei 2015 di PPA Setia Bakti Kediri dapat diambil kesimpulan bahwa remaja putri di PPA yang mengalami *dysmenorrhea* dengan skala nyeri sedang dengan rentang nyeri rata-rata skala 5,9. Senam anti nyeri menstruasi selama 1 bulan mampu menurunkan skala nyeri pada remaja putri di PPA Setia Bakti Kediri yang mengalami *dysmenorrhea*. Jadi senam anti nyeri menstruasi efektif untuk menurunkan intensitas nyeri akibat menstruasi atau *dysmenorrhea*.

Saran

Senam anti nyeri menstruasi terbukti efektif dalam menurunkan nyeri pada remaja putri yang mengalami *dysmenorrhea*. Pengembangan upaya non farmakologi seperti senam anti nyeri ini akan meningkatkan kesehatan reproduksi pada remaja putri guna menghindari ketergantungan melalui upaya farmakologi dan dampak jangka panjangnya. Promosi kesehatan tentang senam anti nyeri menstruasi ini perlu di laksanakan oleh sekolah melalui peran serta UKS. UKS dapat menggunakan media penyuluhan kesehatan melalui perlombaan senam antar kelompok remaja putri, maupun lomba poster dan penyebaran booklet/leaflet mengenai senam anti nyeri menstruasi.

Daftar Pustaka

- Alimul, Aziz.(2009). Pengantar kebutuhan dasar manusia-aplikasi konsep dan proses keperawatan. Jakarta: Salemba Medika.
- Cicilia, Fersta. (2013). Hubungan Disminore Dengan Aktivitas Belajar Remaja Putri di SMA Kristen 1 Tomohon. *E-Journal Keperawatan (E-Kp) Volume 1 Nomor 1 Agustus 2013*
- Fitriana, Wahyu. (2013). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Disminore Pada Mahasiswi Di Akademi Kebidanan Menligo Meulaboh Tahun 2013. *Jurnal Keperawatan Maternitas Volume 1 No 2 November 2013 Hal: 118-123*
- Kasdu, Dini. (2005). *Solusi Problem Wanita Dewasa* Cet. I. Jakarta : Puspa Swara.
- Kelly, Tracey. (2007). *50 Rahasia Alami Meringankan Sindrom Premenstruasi*. Jakarta : Erlangga.
- Kumalasari, Intan. (2012). *Kesehatan Reproduksi Untuk Mahasiswa Kebidanan dan Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.

- Kusmiran, Eny. (2013). *Kesehatan reproduksi remaja dan wanita*. Jakarta: Salemba Medika.
- Laila, Najmi. (2011). *Buku pintar menstruasi*. Jogjakarta: Buku Biru.
- Manan, El. (2011). *Miss V*. Jogjakarta: Buku Biru
- Monika, Nancy (2014). *Efektifitas Senam Dismenore dalam Mengurangi Disminore Pada Remaja Putri di SMP Negeri 2 Siantan Kabupaten Pontianak*. Nursing Student Tanjungpura University Volume 03 No.
- Proverawati, Atikah. (2009). *MENARCHE Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sudarti, Mohamad Judha. (2012). *Teori Pengukuran Nyeri Dan Nyeri Persalinan*. Yogyakarta : uha Medika.
- Tamsuri, Anas. (2007). *Konsep dan Penatalaksanaan Nyeri*.