

ABSTRAK

PENGARUH OLAHRAGA SENAM DISMINORE TERHADAP PENURUNAN TINGKAT NYERI DISMINORE PADA MAHASISWI UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA

Romatica Septiana Hapsari, Fitri Budi Astuti, Istiqori

Latar Belakang: Disminore adalah nyeri yang dialami remaja saat menstruasi. Disminore disebabkan ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah, prostaglandin dan faktor stress atau psikologi. Nyeri haid sering dialami oleh sebagian besar wanita. Dalam penelitian ini akan memberikan alternatif yang disebut senam disminore. Olahraga senam disminore merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat mengurangi nyeri saat menstruasi. Olahraga senam disminore dapat menghasilkan hormon endorphin yang dihasilkan di otak dan susunan tulang belakang. Hormon ini berfungsi sebagai penenang alami yang dapat memberikan rasa nyaman.

Tujuan Penelitian: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam *disminore* terhadap penurunan tingkat nyeri *disminore* pada mahasiswa Universitas Sahid Surakarta.

Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan *quasi eksperimen* dalam satu kelompok (*one group pre test-post test design*). Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah menggunakan *purposive sampling*. Sampel penelitian sebanyak 21 responden. Dalam penelitian ini menggunakan uji *T-test* yaitu *Paired simple T-test* karena berdistribusi normal.

Hasil Penelitian: Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan proporsi pengaruh olahraga senam *disminore* terhadap penurunan tingkat nyeri *disminore* saat menstruasi rata-rata penurunan tingkat nyeri *disminore* pada pengukuran pertama adalah 2,33%, dan rata-rata pada pengukuran kedua adalah 1,33%. Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan nilai $P \text{ Value} = 0,000$ berarti $P \text{ Value} < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang bermakna antara senam *disminore* terhadap penurunan tingkat nyeri *disminore* pada mahasiswa Universitas Sahid Surakarta.

Simpulan: Terdapat pengaruh olahraga senam *disminore* terhadap penurunan tingkat nyeri *disminore* pada mahasiswa Universitas Sahid Surakarta.

Kata kunci : *disminore*, senam, tingkat nyeri

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap bulan secara periodik, seorang wanita normal akan mengalami peristiwa siklus reproduksi yang biasa dikenal dengan menstruasi, yaitu meluruh - nya lapisan endometrium karena tidak adanya pembuahan. Biasanya menstruasi dialami pertama kali pada remaja yang berusia 12-15 tahun disebut menarche, pada masa itu terjadi permulaan pemasakan seksual (Haditono, 2002).

Salah satu fenomena yang timbul pada saat *menstruasi* adalah nyeri haid atau *disminore*. Hal ini yang biasa dialami banyak perempuan di dunia, namun ada yang merasa tidak sakit sama sekali dan ada yang merasa kesakitan sampai tidak dapat melakukan aktivitasnya bahkan ada yang sampai pingsan, ada juga yang sampai harus memeriksakan diri ke dokter kandungan (Anonim, 2009).

Nyeri/*disminore* merupakan ketidak seimbangan hormon progesterone dalam darah sehingga mengakibatkan rasa nyeri timbul, faktor psikologis juga ikut berperan terjadinya *disminore* pada beberapa wanita. Wanita pernah mengalami *disminore* sebanyak 90%. Masalah ini setidaknya mengganggu 50% wanita masa reproduksi dan 60-85% pada masa remaja, yang mengakibatkan banyaknya absensi pada masa sekolah maupun kantor. Pada umumnya 50-60% wanita diantaranya memerlukan obat-obatan analgesik untuk

mengatasi masalah *disminore* ini (Annathayakheisha, 2009).

Pada wanita aktif secara fisik dilaporkan kurang terjadinya *disminore*, wanita yang berolahraga sekurang-kurangnya satu kali seminggu dapat menurunkan intensitas nyeri dan ketidaknyamanan pada bagian bawah abdominal. Fenomena ini kemungkinan diinduksi oleh endorphin yang dilepaskan disirkulasi selama olahraga (Irwin, 2007). Latihan-latihan olahraga yang ringan sangat dianjurkan untuk mengurangi *disminore*. Olahraga merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri. Hal ini disebabkan saat melakukan olahraga tubuh akan menghasilkan endorphin. Endorphin dihasilkan di otak dan susunan saraf tulang belakang.

Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak sehingga menyebabkan rasa nyaman (Harry, 2007).

B. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui Pengaruh olahraga senam *disminore* terhadap penurunan tingkat nyeri *disminore* pada mahasiswi Universitas Sahid Surakarta.

2. Tujuan Khusus

a. Mendiskripsikan aktivitas olahraga senam *disminore* pada mahasiswi Universitas Sahid Surakarta.

- b. Mendiskripsikan penurunan tingkat nyeri *disminore* pada mahasiswi Universitas Sahid Surakarta.
- c. Mendiskripsikan skala nyeri *disminore* sebelum melakukan senam *disminore* pada mahasiswi Universitas Sahid Surakarta.
- d. Mendiskripsikan skala nyeri *disminore* setelah melakukan senam *disminore* pada mahasiswi Universitas Sahid Surakarta.
- e. Menganalisa pengaruh olahraga senam *disminore* terhadap penurunan tingkat nyeri *disminore* pada mahasiswi Universitas Sahid Surakarta.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis
Memberi bukti-bukti empiris tentang pengaruh olahraga senam *disminore* terhadap penurunan tingkat nyeri *disminore*.
2. Manfaat Praktis
 - a. Bagi Mahasiswi
Dapat menambah dan meningkatkan pengetahuan tentang penanganan dan pencegahan *disminore*.
 - b. Bagi Institusi Pendidikan
Sebagai masukan bagi institusi pendidikan untuk memperhatikan asuhan keperawatan sebagai salah satu topic dalam menyelenggarakan suatu seminar ilmiah keperawatan.

- c. Bagi Ilmu Pengetahuan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah pustaka dan pengembangan ilmu pengetahuannya, khususnya pengetahuan tentang *disminore*

METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan *quasi eksperimen* dalam satu kelompok (*one group pre test- post test design*). Dengan mengobservasi sebanyak 2 kali yaitu sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Disini peneliti mengukur pengalaman skala nyeri mahasiswi yang mengalami *disminore* pada bulan lalu sebelum melakukan senam *disminore*, kemudian diukur skala nyeri kembali setelah melakukan senam *disminore* saat siklus menstruasi bulan berikutnya.

B. Sampel

Pengambilan sampel dilakukan secara *purposive sampling*. Berdasarkan kriteria inklusi yang telah ditetapkan oleh peneliti maka populasi yang telah ditetapkan untuk diambil sampel adalah 21 orang.

C. Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini terdiri dari variabel bebas atau variabel independen dan variabel terikat atau dependen.

1. Variabel bebas
Variabel bebas dalam penelitian ini adalah senam *disminore*.
2. Variabel Terikat
Variabel terikat dalam hal ini adalah tingkat nyeri *disminore*.

D. Definisi Operasional

Definisi operasional ini adalah membatasi ruang lingkup atau pengertian variabel-variabel yang diamati atau diteliti.

1. Olahraga
 - a. Definisi
Olahraga yang dimaksudkan dalam penelitian ini adalah senam *disminore* yaitu teknik relaksasi dalam memberikan kondisi yang nyaman dan rileks pada mahasiswi saat mengalami *disminore* dengan melakukan senam *disminore* gerakan sederhana minimal 3 kali dalam 1 minggu sebelum menstruasi setiap pagi dan atau sore hari.
 - b. Alat ukur : Berupa gerakan senam *disminore*.
 - c. Skala ukur: Ordinal
2. Disminore
 - a. Definisi
Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan *disminore* adalah nyeri pada perut bagian bawah, nyeri dirasakan sebagai kram yang hilang timbul dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari.

- b. Alat ukur : kuesioner dan lembar skala nyeri (*paint rating scale* 1-10) yang menampilkan tingkatan nyeri 1-10.
- c. Skala ukur : ordinal

E. Jalannya Penelitian

Pengumpulan data merupakan langkah awal dalam mendapatkan data penelitian yang dilakukan dengan tahapan prosedur sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan
Pada tahap ini peneliti melakukan penyusunan proposal penelitian, melakukan seminar, proposal penelitian, mengurus perijinan penelitian.
2. Tahap Pelaksanaan
 - a. Mencatat identitas mahasiswi yang mengalami nyeri saat menstruasi (*disminore*)
 - b. Mengumpulkan mahasiswi yang mengalami nyeri saat menstruasi (*disminore*) dalam satu kelompok
 - c. Pengukuran skala nyeri pre-test dengan *Paint Rating Scale* 1-10 pada mahasiswi yang mengalami nyeri saat menstruasi (*disminore*)
 - d. Untuk *post test*, didapatkan setelah mahasiswi mengalami *disminore* saat menstruasi dan telah melakukan senam *disminore* setiap pagi atau sore hari kemudian diukur skala nyeri yang dirasakan.

3. Tahap Akhir
Setelah semua data terkumpul dan dianalisa, tahap selanjutnya adalah pelaporan hasil penelitian. Laporan diakhiri dengan bagian kesimpulan dan saran.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil penelitian

1. Karakteristik Responden Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswi yang mengalami *disminore* dan bersedia untuk diteliti di Universitas Sahid Surakarta.
Adapun hasilnya adalah sebagai berikut:

Tabel Frekuensi Responden Berdasarkan Usia

No	Usia	Jumlah	Prosentasi
1	20 tahun	9	42,86
2	21 tahun	7	33,33
3	22 tahun	5	23,81
Jumah		21	100

Sumber: Data Primer Diolah

2. Karakteristik Tingkat Nyeri sebelum dan setelah melakukan senam *disminore*

Tabel 3

Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Nyeri Disminore Sebelum dan setelah Melakukan Senam *Disminore*

No	Tingkat Nyeri	Sebelum Senam Jumlah %	Setelah Senam Jumlah
1	Ringan	2 9.52 7 1.43	15
2	Sedang	13 61.90 2 8.57	6
3	Berat	6 28.58 0 0	0
4	Tidak Terkontrol	-	-
Jumlah		21 100	21 100

Sumber: Data Primer Diolah

3. Analisa Bivariat

Analisis Pengaruh olahraga senam *disminore* terhadap penurunan tingkat nyeri *disminore* responden sebelum dan setelah melakukan senam *disminore* pada mahasiswi Universitas Sahid Surakarta.

Dari hasil uji paired sampel t-test diperoleh nilai signifikansi yaitu 0,000 yang nilainya lebih kecil dari taraf kesalahan (α) 0,05 atau dengan signifikansi 95% dan nilai mean 0,85714, standart deviasi 0,57321, standart error mean 0, 12509. Nilai ttabel adalah 2,085 maka daerah penerimaan Ho antara -2,085 sampai dengan 2,085. Pada penelitian ini, nilai t hitung 6,852 maka nilai diluar daerah penerimaan Ho, artinya Ho ditolak dan Ha diterima. Sehingga dapat

disimpulkan ada pengaruh yang signifikan antara tingkat nyeri *disminore* sebelum senam *disminore* dengan tingkat nyeri setelah senam *disminore* pada mahasiswa Universitas Sahid Surakarta.

B. Pembahasan

Berdasarkan data hasil penelitian tersebut dapat diuraikan pembahasannya sebagai berikut:

1. Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian umur responden dari 21 yang mengalami *disminore* mahasiswa Universitas Sahid Surakarta didapatkan 9 orang berumur 20 tahun (42,86%), 5 orang berumur 22 tahun (23,81%) dan responden yang berumur 21 tahun sebanyak 7 orang (33,33%).

2. Karakteristik Tingkat Nyeri sebelum senam *disminore*

Sebelum dilakukan senam *disminore* sejumlah 13 mahasiswa (61,90%) mengalami nyeri sedang, 6 mahasiswa (28,58%) mengalami nyeri berat dan 2 mahasiswa (9,52%) mengalami nyeri ringan.

3. Karakteristik tingkat nyeri setelah senam *disminore*

Setelah dilakukan senam *disminore* sejumlah 15 mahasiswa (71,43%) mengalami nyeri ringan, sedangkan yang mengalami nyeri sedang sebanyak 6 mahasiswa (28,57%).

Penggunaan senam *disminore* sebagai salah satu alternatif dalam menurunkan rasa nyeri saat menstruasi pada mahasiswa Universitas Sahid Surakarta. Hal ini dikarenakan saat melakukan olahraga tubuh akan menghasilkan endorphin.

Endorphin dihasilkan di otak dan susunan saraf tulang belakang. Hormon ini berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak sehingga menimbulkan rasa nyaman (Harry, 2007)

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh olahraga senam *disminore* terhadap penurunan tingkat nyeri *disminore* pada mahasiswa Universitas Sahid Surakarta dapat ditarik kesimpulan:

1. Pada penelitian untuk mencegah diperoleh bukti bahwa senam *disminore* lebih efektif untuk mengurangi nyeri saat menstruasi.

Mahasiswa sangat aktif dan kooperatif dalam melakukan senam *disminore*. Disini senam dilakukan setiap sore hari seminggu 3 kali, dengan 3 tahapan yaitu gerakan pemanasan, gerakan inti dan gerakan pendinginan.

2. Pada penelitian tersebut tingkat nyeri *disminore* pada mahasiswa Universitas Sahid Surakarta mengalami penurunan. Dari 21

mahasiswi mengalami tingkat nyeri yang berbeda yaitu ringan, sedang dan berat.

3. Sebelum dilakukan senam *disminore* sejumlah 13 (61,90%) mengalami nyeri sedang, 6 mahasiswi (28,58%) mengalami nyeri berat dan 2 mahasiswi (9,52%) mengalami nyeri ringan.
4. Sesudah dilakukan senam *disminore* sejumlah 15 mahasiswi (71,43%) mengalami nyeri ringan, sedangkan yang mengalami nyeri sedang sebanyak 6 mahasiswi (28,57%).
5. Terdapat pengaruh senam *disminore* terhadap penurunan nyeri saat menstruasi pada Universitas Sahid Surakarta

B. Saran

Adanya beberapa kekurangan dari hasil penelitian ini, maka penulis memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi peneliti selanjutnya
Bagi peneliti selanjutnya disarankan menambah jumlah responden yang lebih banyak dan mengembangkan jenis instrument.
2. Bagi Responden
Diharapkan lebih memperhatikan pentingnya senam *disminore* dalam mengurangi nyeri saat menstruasi, untuk itu diharapkan lebih rajin dalam melakukan senam *disminore* dan dapat mempertimbangkan pemilihan terapi yang tepat pada saat mengalami

menstruasi.

3. Bagi Akademi
Perlu dilakukan usaha-usaha untuk meningkatkan informasi kepada mahasiswi mengenai cara yang lebih efektif untuk menurunkan nyeri saat menstruasi sehingga tidak banyak lagi mahasiswi yang mengeluh karena nyeri saat menstruasi.
4. Bagi Profesi Keperawatan
Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan untuk meningkatkan kualitas profesionalisme dalam memberikan pelayanan kepada masyarakat khususnya pada remaja putrid

DAFTAR PUSTAKA

- Andika, 2003. *Disminore*, <http://fkunsri.wordpress.com/2008/02/06/disminore-part-1> Diakses pada tanggal 12 April 2012.
- Anonim, 2009. Health Womens, <http://portal.cbn.net.id> Diakses pada tanggal 12 April 2012.
- Arena, B., Maffulli, N., 2001. Section 2 Women Athlets; 13. Endocrinological Changes in Exercising Women.
- Annathayakeishka. 2009 Nyeri haid, <http://forum.dudung.net/index.php>. Diakses pada tanggal 15 April 2012.
- Carlberg, K.A., 2001. Chapter 10 Reproductive Cycles: Effects of Exercise Training on Dysmenorrhea. *In: Sweden, N., ed. Women's Sports Medicine and Rehabilitation*. USA. An Aspen Publication. 152-153.

- Handrawan.H.1999. *Ilmu Kandungan*. Jakarta: Yayasan bina pustaka.
- Harry, 2007. *Mekanisme endorfin dalam tubuh*. [http://klikharry.files.wordpress.com/doc + endorfin + dalam + tubuh](http://klikharry.files.wordpress.com/doc/endorfin+dalam+tubuh). Diakses pada tanggal 16 April 2012.
- Harun Riyanto, 2007. Disminorea. di kutip dari <http://harun.wordprees.com>. Diakses pada tanggal 16 April 2012.
- Hapsari, 2010. *Disminore-adalah-nyeri*. Superbidan. hapsari. wordprees.com. Diakses pada tanggal 16 April 2012.
- Hacker, N.F, More. J.G, 2001. *Esensial Obstetri dan Ginekologi*. Edisi 2. Jakarta: Hipokrates
- Irwin, A.A., Baumgardner, K.D., Gambina, V.M., Hood, K., 2007. Chapter 19 The Female Athlete. *In: Hyde, T.E., Gengenbach, M.S., ed. Conservative Management of Sports Injuries 2nd Edition: USA*. Jones and Bartlett Publisher. 845.
- Istiqomah Puji, 2009. Efektifitas senam *disminore* dalam mengurangi *disminore* pada remaja putri.
- Jones.D.L, 2001. *Dasar-dasar obstetri dan Ginekologi*. Edisi 6: Jakarta: Hipokrates
- Manuaba, I.B.D, 2001. *Kapita Selekta Penatalaksanaan Rutin Obstetri Ginekologi dan KB*, Jakarta: EGC
- Muhidin, Sambas, A dan Abdurahman, Maman.2007. *Analisis korelasi, Regresi dan jalur dalam penelitian*. cetakan pertama, Bandung, CV Pustaka Setia.
- Nidamillati, 2010. *Psikologi perkembangan tentang-dismenore-skunder*. Diakses pada tanggal 16 April 2012. <http://www.scribd.com/doc/3945731/>
- Notoatmodjo. S. 2005. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Edisi 3. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Nursalam, 2003. *Konsep dan penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan skripsi, tesis dan instrument penelitian keperawatan*. Jakarta : Salemba medika.
- Perry and potter, 2005. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan, Konsep, Proses Dan Praktik*. Edisi 4. Jakarta. EGC
- Sagung putri, 2012. *Asuhan Keperawatan Disminore*. [Sagungputri.blogspot.com/2012/01/asuhan-keperawatan - disminore.html](http://Sagungputri.blogspot.com/2012/01/asuhan-keperawatan-disminore.html). Diakses pada tanggal 16 April 2012.
- Setiadi, 2007. *Konsep penulisan riset keperawatan*. Yogyakarta : Graham Ilmu.
- Slamet Hw, Hadiwijaya rahardian. 2011. *Dasar-dasar-statistika Deskriptif – Korelasional – Parametrik*. Cet. 1. Surakarta: Muhammadiyah University Press.
- Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Tjokronegoro A, 2004. *Pendidikan Jasmani Bersatu Membangun Manusia Sehat Jasmani dan Rohani*. Jakarta. Balai penerbit FKUI.