

## **DISMINORE (NYERI MENSTRUASI) DAN UPAYA MENANGGULANGINYA DENGAN SENAM DISMINORE PADA REMAJA PUTRI**

Neti Eka Jayanti, Wahyuni Dwi Cahya, Rika Agresiani, Priscila Yesenia Adhelyn, Nur Aini Fauziah

ITKES Wiyata Husada Samarinda

### **ABSTRAK**

Perkembangan remaja ditandai dengan adanya perubahan secara biologi atau pubertas yaitu menstruasi. Banyak wanita yang mengalami masalah menstruasi, diantaranya nyeri haid/*dismenor*. Prevalensi *dismenore* di dunia rata-rata lebih dari 50% wanita mengalami *dismenore*. Wanita pernah mengalami *dismenore* sebanyak 90%. Masalah ini setidaknya mengganggu 50% wanita masa reproduksi dan 60-85% pada usia remaja. *Dismenore* adalah ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan rasa nyeri timbul, faktor psikologis juga ikut berperan terjadinya *dismenore* pada beberapa wanita.. senam merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri. Metode yang digunakan adalah demonstrasi dan membimbing penderita *dismenore* memerlukan edukasi mengenai kesehatan tentang pencegahan dan penanganan *dismenore* dengan senam. Hasil yang dicapai adalah dengan senam diharapkan agar dapat meningkatkan kesehatan dan mengurangi keluhan nyeri menstruasi.

**Kata Kunci: Senam, Dismenore/Nyeri Haid, Remaja**

### **ABSTRACT**

*Adolescent development is marked by biological changes or puberty, namely menstruation. Many women experience menstrual problems, including menstrual pain/dysmenorrhea. The prevalence of dysmenorrhea in the world on average is more than 50% of women experiencing dysmenorrhea. Women have experienced dysmenorrhea as much as 90%. This problem affects at least 50% of women during their reproductive years and 60-85% in their teens. Dysmenorrhea is an imbalance of the hormone progesterone in the blood that causes pain to arise, psychological factors also play a role in the occurrence of dysmenorrhea in some women. Gymnastics is one of the relaxation techniques that can be used to reduce pain. The method used is demonstration and guiding dysmenorrhea sufferers need education about health about prevention and treatment of dysmenorrhea with exercise. The results achieved with exercise are expected to improve health and reduce complaints of menstrual pain.*

**Keywords: Gymnastics, Dysmenorrhea/Menstrual Pain, Teenagers**

## PENDAHULUAN

Perubahan paling awal muncul yaitu perkembangan secara biologis. Salah satu tanda keremajaan secara biologi yaitu mulainya remaja mengalami menstruasi. Menstruasi dimulai saat pubertas dan kemampuan seorang wanita untuk mengandung anak atau masa reproduksi. Menstruasi biasanya dimulai antara usia 10 dan 16 tahun, tergantung pada berbagai faktor, termasuk kesehatan wanita, status nutrisi dan berat tubuh relatif terhadap tinggi tubuh. Walaupun begitu, pada kenyataannya banyak wanita yang mengalami masalah menstruasi, diantaranya nyeri haid/*dismenore* (Sumudarsono,1998).

Nyeri haid/*dismenore* adalah ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan rasa nyeri timbul, faktor psikologis juga ikut berperan terjadinya *dismenore* pada beberapa wanita. Wanita pernah mengalami *dismenore* sebanyak 90%. Masalah ini setidaknya mengganggu 50% wanita masa reproduksi dan 60-85% pada usia remaja, yang mengakibatkan banyaknya absensi pada sekolah maupun kantor. Pada umumnya 50-60% wanita diantaranya memerlukan obat-obatan analgesik untuk mengatasi masalah *dismenore* ini (Annathayakheisha,2009).

Penanganan *dismenore* bisa dilakukan secara farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi antara lain yaitu pemberian obat analgesik, terapi hormonal, obat nonsteroid prostaglandin, dan dilatasi kanalis servikalis (Prawirohardjo, 2009). Sedangkan terapi non farmakologi melalui distraksi, relaksasi, imajinasi terbimbing, kompres hangat atau dingin, dan Senam *Dismenore*

Latihan-latihan olahraga yang ringan sangat dianjurkan untuk mengurangi *dismenore*. Olahraga/senam merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri. Hal ini disebabkan saat melakukan olahraga/senam tubuh akan menghasilkan *endorphin*. *Endorphin* dihasilkan di otak dan susunan syaraf tulang belakang. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak sehingga menimbulkan rasa nyaman (Harry,2007).

## METODE

Metode yang digunakan adalah demonstrasi dan deteksi dini stroke pada lansia dengan tahapan sebagai berikut:

- a. Persiapan
  1. Melakukan perizinan
  2. Mengumpulkan peserta peserta kegiatan
  3. Menyiapkan peralatan berupa speaker, LCD, poster, alat pemeriksaan kesehatan dll.
- b. Pelaksanaan
  1. Penyampaian materi fisiologi sistem reproduksi
  2. Penyampaian materi tips menanggulangi nyeri mestruasi
  3. Tanya jawab interaktif dari audiance
  4. Senam *dismenore*
  5. Sesi diskusi, Tanya jawab dan hiburan

## HASIL

- a. Karakteristik Peserta
- b. Jumlah Siswi ada 20 orang dengan variasi umur responden berkisar antara 13 – 16 tahun, variasi usia menarche berkisar antara 11 – 14 tahun, dan siklus menstruasi berkisar antara 4 – 9 hari. Siswi yang mengalami *dismenore* pada saat menstruasi dengan skala nyeri

Berat Sebanyak 10 orang (50%), nyeri sedang orang 3 (15%), nyeri ringan yaitu sebanyak 7 orang (35%). Setelah di lakukan Penyuluhan dan mempraktekan gerakan senam dismenore para siswi menyatakan akan menerapkan gerakan senam dismenore guna mengurangi dismenorenya

#### Respon Peserta

Peserta yang mengikuti penyuluhan tentang disminor menjadi paham kesehatan reproduksi dan cara menanggulangi nyeri menstruasi dengan senam disminore. Edukasi gaya hidup sehat mempengaruhi pengetahuan dan perilaku pencegahan gangguan reproduksi pada remaja putri.

#### c. Dampak

Dampak kegiatan ini adalah sebagai berikut:

1. Peserta mengetahui status kesehatan terkait disminore
2. Mengetahui informasi mengenai pencegahan disminore
3. Menarik minat peserta untuk lebih menjaga kesehatan dengan senam disminore pada remaja putri

#### DOKUMENTASI



#### KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan tentang disminore dan upaya menanggulangnya dengan senam disminore dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri dalam kesehatan reproduksi. Senam disminore terbukti dapat menurunkan nyeri menstruasi pada remaja atau siswa di SMP Negeri 7 Samarinda

#### REKOMENDASI

Pemberian penyuluhan seperti ini dapat dilakukan secara berkala dan untuk siswi atau remaja putri dapat terus menerapkan senam disminore dan tetap berolahraga agar dapat meningkatkan kesehatan dan mengurangi keluhan nyeri menstruasi.

#### REFERENSI

Arofiati F., Kurniasih, A. (2004). Pengaruh pemberian kompres hangat kering terhadap tingkat nyeri pada saat menstruasi di panti asuhan putri, Aisyiyah Yogyakarta. *Jurnal Mutiara Medika (Jurnal Kedokteran dan Kesehatan)*.

Anurogo, D. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta : C.V Andi Offset

Anugraheni, M & Wahyuningsih, A (2013). Efektifitas Kompres Hangat Dalam Menurunkan Intensitas Nyeri Dysmenorrhoea. *Jurnal STIKES*. Volume 6;1.

Ayu. (2010). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Dismenorea Primer Pada Mahasiswa semester VIII S1 Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Semarang. Tersedia [digilib.unimus.ac.id](http://digilib.unimus.ac.id). (Diakses 25 April 2018)

Barbara. R. (2003). Asisten Keperawatan Suatu Proses Pendekatan Keperawatan edisi ke-6. Jakarta: EGC

Bare, B.G., Smeltzer, S.C. (2002). Buku Keperawatan Medical Bedah Brunner and Suddarth, edisi 8. Jakarta: EGC

Baziad, A. (2008). Endokrinologi ginekologi, edisi ke-3. Jakarta: Media Aesculapius Kedokteran Universitas Indonesia.

Ernawati. (2010). Terapi relaksasi terhadap nyeri dismenore pada mahasiswi Universitas Muhammadiyah Semarang.

Harry, (2007). Mekanisme endorfin dalam tubuh. Available at <http://klikharry.files.wordpress.com/2007/02/1.doc> + endorfin + dalam +tubuh. Diakses tanggal 21 April 2018.

Hartaningsih, F & Turlina, L. (2009). Perbedaan Tingkatan Nyeri Dismenore Dengan Perlakuan Kompres Hangat. Surya. Volume 1;2.