

Pengaruh Senam Dismenorea Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Menstruasi Primer Dan Sekunder Pada Remaja SMA Trisakti Medan Provinsi Sumatera Utara

Ingka Kristina¹, Marlina Simbolon², Asnita,²Hertanta²Sari Nduma²

STIKES MITRA HUSADA MEDAN

DOI: [10.33859/dksm.v11i2.695](https://doi.org/10.33859/dksm.v11i2.695)

Abstract

Latar Belakang: Menstruasi merupakan proses alami dan wajar dalam kehidupan wanita. Dismenorea adalah rasa nyeri pada perut yang berasal dari kram otot rahim dan terjadi selama menstruasi tanpa tanda-tanda infeksi atau penyakit panggul.

Tujuan: untuk mengetahui Pengaruh Senam Dismenorea Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Menstruasi Primer Dan Sekunder Pada Remaja di SMA TRISAKTI Medan

Metode: Desain penelitian dengan menggunakan metode eksperimen semu (Quasi Eksperimen) dengan rancangan one group pre-post test. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa remaja putri sebanyak 311 orang dan 113 siswa dijadikan sebagai sampel. sesuai dengan diagram alir penelitian yang telah ditetapkan mulai perencanaan sampai dengan adanya luaran. Tehnik Pengumpulan data dengan Simple Random Sampling pada remaja yang mengalami dismenorea.

Hasil: dari data univariat menunjukkan bahwa mayoritas siswa remaja putri pada kelas XII sebanyak 108 siswa (34,7) dan minoritas pada kelas X sebanyak 100 (33%) dan responden mayoritas Nyeri Sedang sebanyak 53 siswa (46,9) dan minoritas nyeri berat sebanyak 22 (19,5%). uji bivariat menggunakan uji wilcoxon untuk mengetahui perbedaan rata-rata nyeri menstruasi dengan nilai (p-value = 0,000) yaitu terdapat pengaruh senam dismenorea terhadap penurunan intensitas nyeri menstruasi pada remaja putri di SMA TRISAKTI Medan.

Simpulan: terdapat pengaruh senam dismenorea terhadap penurunan intensitas nyeri menstruasi pada remaja putri di SMA TRISAKTI Medan. Senam dismenorea ini merupakan terapi komplementer yang dapat digunakan fasilitas kesehatan maupun masyarakat untuk mengurangi nyeri menstruasi dan mengurangi penggunaan obat penghilang rasa nyeri.

Kata Kunci: Senam Dismenorea, Nyeri Menstruasi(*Dismenorea*)

Abstract

Background: *Menstruation is a natural process in a woman's life. Dysmenorrhoea is pain in the abdomen that comes from cramping of the uterine muscles and occurs during menstruation without signs of pelvic infection or disease.*

Objective: *to determine the effect of dysmenorrhoea exercise on the reduction of primary and secondary menstrual pain intensity in adolescents in SMA TRISAKTI Medan.*

Methods: *The research design used a quasi-experimental method (Quasi Experiment) with a one group pre-post test design. The population in this study were all 311 young women students and 113 students were used as samples. according to the research flow diagram that has been determined from planning to the outcome. Data collection techniques using simple random sampling on adolescents who experience dysmenorrhoea.*

Results: *from univariate data shows that the majority of female teenage students in class XII are 108 students (34.7) and a minority in class X are 100 (33%) and the majority of respondents are moderate pain as many as 53 students (46.9) and a minority of severe pain as much as 22 (19.5%). The bivariate test used the Wilcoxon test to determine the average difference between menstrual pain and the value (p -value = 0,000), namely that there was an effect of dysmenorrhoea exercise on reducing the intensity of menstrual pain in female adolescents at SMA TRISAKTI Medan.*

Conclusion: *There is an effect of dysmenorrhoea exercise on the reduction of menstrual pain intensity in female adolescents in SMA TRISAKTI Medan. Dysmenorrhoea exercise is a complementary therapy that can be used by health facilities and the community to reduce menstrual pain and reduce the use of painkillers.*

Keywords: *Dysmenorrhoea Exercise, Menstrual Pain (Dysmenorrhoea)*

PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) (2014), remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19, dan masa remaja terbagi atas masa remaja awal (*early adolescence*) berusia 10-13 tahun, masa remaja tengah (*middle adolescence*) berusia 14-16 tahun dan masa remaja akhir (*late adolescence*) berusia 17-19 tahun. Menstruasi merupakan proses alami dan wajar dalam kehidupan wanita. Dismenorea adalah rasa nyeri pada perut yang berasal dari kram Rahim dan terjadi selama menstruasi.

Dismenorea dapat juga diartikan sebagai haid nyeri yang terjadi tanpa tanda-tanda infeksi atau penyakit panggul. Intensitas dismenorea dapat berkurang setelah hamil atau pada umur sekitar 30 tahun.

Menurut data WHO (2014), di Indonesia, angka kejadian dismenorea sebanyak 55% dikalangan usia produktif, dimana 15% diantaranya mengeluhkan aktivitas menjadi terbatas akibat dismenorea. Wanita pernah mengalami dismenorea sebanyak 90%, masalah ini setidaknya

mengganggu 50% wanita masa reproduksi dan 60 – 85% pada usia remaja. Disminorea mengakibatkan banyaknya absensi pada sekolah maupun kantor memaksa penderita untuk istirahat, meninggalkan pekerjaan serta gaya hidupnya sehari-hari.

Menurut hasil Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) pada tahun 2017 jumlah penduduk usia 10-19 tahun yaitu 22,9% dari jumlah penduduk Indonesia. Angka perkiraan kejadian menstruasi di Indonesia sebanyak 55% perempuan usia reproduksi yang tersiksa selama menstruasi. Angka kejadian (prevalen) nyeri menstruasi berkisar 45,95%, di kalangan perempuan usia produktif.

Senam dismenorea merupakan salah satu tehnik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri karena saat melakukan senam, otak dan susnan saraf tulang belakang akan menghasilkan endorphen, hormon yang berrfungsi sebagai obat penenang alami dan memberikan rasa nyaman (Rofli,2013)

Dismenorea dapat diatasi dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi

farmakologi antara lain, pemberian obat analgetik, terapi hormonal, obat nonsteroid prostaglandin, dan dilatasi kanalis servikalis (Prawiroharjo, 2009). Terapi non farmakologi yaitu kompres hangat, olahraga, terapi mozart, dan relaksasi.

Dari survey awal pendahuluan yang dilakukandi SMA TRISAKTI Medan dalam satu bulan masing masing kelas terdapat mahasiswa yang tidak hadir (sakit) dengan alasan mengalami nyeri saat menstruasi. Dari 10 siswa remaja putri yang di lakukan wawancara saat mengalami nyeri menstruasi tindakan yang dilakukan adalah tidur menahankan rasa sakit dan mengkonsumsi obat pereda nyeri.

Permasalahan dari penelitian ini adalah banyaknya remja putri yang tidak hadir ke sekolah dan tidak mengikuti pembelajaran dikarenakan mengalami nyeri menstruasi. Tujuan Penelitian adalah menganalisis pengaruh senam dismenorea terhadap penurunan intensitas nyeri menstruasi pada remaja putri di SMA TRISAKTI Medan Provinsi Sumatera Utara

METODE

Jenis penelitian ini adalah deskriptif analitik dengan desain penelitian dengan menggunakan metode eksperimen semu (Quasi Eksperimen) dengan rancangan *one group pre-post test* di SMA TRISAKTI Medan Provinsi Sumatera Utara.

Populasi pada penelitian adalah seluruh sisw/remaja putri berjumlah 311 balita. pengambilan sampel dengan *Simple Random Sampling*, maka diperoleh jumlah sampel 113. Data primer diperoleh secara langsung dari responden.

HASIL

Penelitian ini untuk menganalisis pengaruh senam dismenorea terhadap nyeri menstruasi pada Remaja Putri di SMA TRISAKTI MEDAN Tahun 2020. Penelitian ini dilaksanakan dari bulan April sampai bulan November 2020. Subjek penelitian ini adalah seluruh siswa Putri SMA TRISAKTI MEDAN yang sudah mengalami menstruasi dengan jumlah populasi yaitu 311 remaja kemudian dilakukan teknik pengambilan sampel

sehingga sampel berjumlah 113 remaja putri. Dimana pengambilan sampel sesuai dengan kriteria inklusi dan bersedia menjadi responden penelitian. Lokasi Penelitian SMA TRISAKTI MEDAN.

1. Karakteristik Responden

Tabel 1 Distribusi Karakteristik Reponden Remaja Putri Di SMA TRISAKTI Tahun 2020

No.	Kelas	F	%
1.	X	100	33
2.	XI	103	33.1
3	XII	108	34,7
Total		311	100

Berdasarkan Tabel 1 distribusi frekuensi responden berdasarkan kelas dapat diketahui bahwa dari 311 responden mayoritas pada kelas XII sebanyak 108 siswa (34,7) dan minoritas pada kelas X sebanyak 100 (33%).

2. Analisa Univariat

Distribusi frekuensi responden berdasarkan Nyeri dapat diketahui bahwa dari 113 responden mayoritas Nyeri Sedang sebanyak 53 siswa (46,9) dan minoritas nyeri berat sebanyak 22 (19,5%). Dapat dilihat dalam tabel dibawah ini:

Tabel 2. Distribusi frekuensi responden berdasarkan Nyeri

No.	Kelas	F	%
1.	Nyeri Berat	22	19,5
2.	Nyeri Sedang	53	46,9
3	Nyeri Ringan	38	33,6
Total		113	100

3. Analisa Bivariat

Hasil Analisa Bivariat menggunakan uji Wilcoxon dinyatakan bahwa terdapat pengaruh senam dismenorea pada remaja putri terhadap nyeri Menstruasi di SMA TRISAKTI Tahun 2020.

Tabel 3 Hasil sebelum dan sesudah dilakukan senam dismenorea pada remaja putri SMA TRISAKTI tahun 2020

Variabel	Mean	P Value
Post test	50,90	0,000
Pre test	26,70	

PEMBAHASAN

Berdasarkan dari hasil perhitungan tiap-tiap item pernyataan, didapatkan bahwa jumlah skor pada saat test awal lebih tinggi dari pada test akhir. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan antara nyeri disminore sebelum melakukan senam, dan setelah senam diperoleh hasil uji hipotesis ini

menggunakan uji *wilcoxon* didapati nilai $p=0,00$ ($p<0.05$). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa senam dismenorea efektif menurunkan skala nyeri pada saat menstruasi. 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.

Tujuan dari senam dismenore adalah meningkatkan ketegangan otot-otot dan pembuluh darah yang jarang sekali bisa menurunkan tegangan darah tinggi Dengan pemberian kompres air dingin Peningkatan volume darah yang mengalir keseluruh tubuh, termasuk organ reproduksi. Dengan olahraga rutin atau senam terjadi peningkatan volum darah yang mengalir keseluruh tubuh, termasuk organ reproduksi sehingga

memperlancar pasokan oksigen ke pembuluh darah yang mengalami vasokontraksi, sehingga nyeri haid dapat berkurang.

Disminore ini dipengaruhi oleh factor fisik dan psikis seperti stress serta pengaruh hormone prostatglandin. Oleh karena itu dengan melakukan senam disminore, tubuh akan menghasilkan hormone β -endorphin yang berfungsi sebagai penenang alami didalam tubuh manusia yang diproduksi oleh otak yang dapat mengurangi stress, menghasilkan rasa nyaman serta mengurangi nyeri saat menstruasi. Kadar endorphin dalam tubuh yang meningkat dapat mengurangi rasa nyeri pada saat kontraksi. Gerakan senam disminore dapat meningkatkan kadar endorphin 4-5 kali didalam darah, sehingga semakin banyak melakukan senam tersebut maka akan semakin tinggi pula kadar endorphin didalam darah (puji, 2012).

Remaja dengan disminore akan mengalami kram dan nyeri terutama pada bagian abdomen bahwa yang bersifat siklik disebabkan karena kontraksi yang kuat dan lama pada dinding uterus sehingga terjadi

kelelahan otot da physical inactivity maka diperlukan latihan berupa senam disminore untuk menghilangkan kram tersebut.

Salah satu cara untuk menghilangkan rasa kram dan nyeri tersebut adalah dengan melakukan senam disminore yang dilakukan dengan beberapa gerakan. Peregangan otot atau stretching merupakan suatu latihan untuk memelihara atau mengembangkan fleksibilitas atau kelenturan. Selain itu Peregangan otot atau stretching juga dapat memperbaiki postur tubuh dan menghindari rasa sakit yang terjadi pada leher, bahu dan punggung. Tujuan dari Peregangan otot atau stretching adalah membantu meningkatkan oksigenisasi atau proses pertukaran oksigen dan karbohidrat di dalam sel serta menstimulasi aliran drainase sistem getah bening, sehingga dapat meningkatkan kelenturan otot pada panjangnya alamiah dan dapat memelihara fleksibilitas jaringan tubuh serta mengurangi kram dan nyeri pada otot. gerakan senam tersebut sebaiknya dilakukan secara sistematis.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan sorman (2014),

dimana pada penelitian yang dilakukannya dengan kelompok intervensi menggunakan uji T berpasangan $p=0.00$ ($p<0,05$), sedangkan pada kelompok control menggunakan uji menggunakan uji alternative wilocxon didapati nilai $p=0,276$ ($p<0,05$), yang artinya senam disminore berpengaruh terhadap pengurangan rasa nyeri saat menstruasi.

Senam dismenore merupakan cara yang ampuh dalam mengurangi nyeri haid, selain itu senam dismenore juga memiliki beberapa manfaat. Berikut ini merupakan beberapa manfaat senam dismenore menurut Wirakusumah (2004) dalam Laili (2012), manfaatnya adalah riset menunjukkan bahwa perempuan yang berolahraga secara rutin dan teratur dapat meningkatkan sekresi hormone khususnya estrogen. Senam secara teratur bagi remaja putri pelepasan endorfin beta (penghilang nyeri alami) ke dalam aliran darah sehingga dapat mengurangi dismenore, selain itu menjadikan tubuh merasa segar dan dapat menimbulkan perasaan senang. Senam yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan jumlah dan ukuran

pembuluh darah, yang menyalurkan darah ke seluruh tubuh termasuk organ reproduksi sehingga aliran darah mencari lancar dan hal tersebut dapat menurunkan gejala dismenore. Meningkatkan volume darah yang mengalir ke seluruh tubuh termasuk organ reproduksi, hal tersebut dapat memperlancar pasokan oksigen ke pembuluh darah yang mengalami vasokonstriksi, sehingga nyeri haid dapat berkurang. Senam yang teratur menjadikan otot-otot jauh lebih kuat karena keratin yang merupakan unsur kimia yang terdapat dalam otot diaktifkan, sehingga pertumbuhan otot terpicu, hal ini sangat baik untuk menunjang pertumbuhan remaja. Senam dapat meningkatkan kemampuan otak berfungsi optimal pada remaja, karena senam dapat merangsang peredaran darah, sehingga dapat membawa lebih banyak oksigen ke otak, selain itu produksi neurotransmitter akan terpicu sehingga fungsi otak dapat terpelihara. Memperlancar metabolisme tubuh dan membantu menurunkan jumlah partikel lemak dalam darah serta memperlambat aterosklerosis (Laili, 2012).

Menurut asumsi peneliti dengan adanya hasil penelitian yang menyatakan bahwa senam disminore dapat menurunkan rasa nyeri saat menstruasi, ternyata terdapat penurunan rasa nyeri 1 sampai 2 skala derajat nyeri, seperti dari skala nyeri paling hebat menjadi nyeri sedang, dan dari nyeri sedang menjadi nyeri ringan.

SIMPULAN

Hasil identifikasi nyeri disminore yang dirasakan pada saat menstruasi sebelum dilakukan senam disminore didapatkan rata-rata adalah nyeri hebat sebanyak 17 responden (56,7 %), sesudah melakukan senam disminore didapatkan rata-rata nyeri disminore adalah nyeri sedang 15 responden (50.0 %) dan pada nyeri ringan 12 responden (40.0 %).

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh hasil $p=0,000$ lebih kecil dari p value 0,05 sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh senam disminore terhadap pengurangan intensitas nyeri menstruasi pada remaja Putri di SMA TRISAKTI Medan Tahun 2020.

Saran

Berdasarkan hasil pembahasan yang diuraikan sebelumnya dari penelitian yang dilakukan siswa remaja Putri SMA TRISAKTI Medan

1. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat menambah wawasan dan pengetahuan mengenai penanganan nyeri haid (dismenorea) pada remaja

2. Bagi Instansi Pendidikan

Disarankan sebagai bahan masukan untuk meningkatkan pengetahuan dan wawasan tentang pelayanan dibagian kesehatan reproduksi guna membantu mengatasi masalah khususnya pada remaja terkait nyeri haid.

3. Bagi Responden

Diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan kepada kaum remaja khususnya pada siswa remaja putri SMA TRISAKTI Medan agar dapat mengurangi rasa nyeri pada saat nyeri disminore terjadi.

DAFTAR PUSTAKA

- Andarmoyo, S. 2013. Konsep dan proses keperawatan nyeri, Ar-Ruzz, Yogyakarta.
- Agency For Helth Care Policy And Research (AHCPR). 1992. *Panel On The Prediction And Prevention Of preassure Ulcers In Adults*.
- Agus, Riyanto. 2011. *Buku Ajar Metodologi Penelitian*. Jakarta : EGC.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- A. Tamsuri, 2007. *Konsep Dan Penatalaksanaan Nyeri*. EGC, Jakarta.
- Awar, Saifuddin. 2012. *Metode Penelitian, Yogyakarta: Pustaka Belajar*.
- Elisabeth j. corwin. (2009), *Buku Saku Patofisiologi Corwin*. Jakarta : Aditya Media.
- Jannah, Rahayu. 2019. *Kesehatan Reproduksi & Keluarga Berencana Jakarta: Buku Kedokteran EGC*.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. *Data dan Informasi 2014 (Profil Kesehatan Indonesia)*. 2015
- Malahayati. 2010. *Be A Smart Parent*. Yogyakarta: Jogja Bangkit Publishe.
- Nurul Naili, 2012. *Perbedaan Tingkat Nyeri Haid (Dismenore) Sebelum dan Sesudah Senam Pada Remaja Putri di SMAN 2 Jember*
- Puji, I (2012), *efektifitas senam dismenorea dalam mengurangi dismenorea pada remaja putri di SMU N 5 Semarang*.
- Rizki, Nawangwulan. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Indomedia Pustaka.
- Riyanto, A. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Bandung. Numed.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung : Alfabeta.
- Saryono. (2011). *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Purwokerto: UPT. Percetakan dan Penerbitan UNSOED