

Indonesian Journal of Health Research

Original Research

Pengaruh Senam Menstruasi terhadap Nyeri Haid pada Remaja Putri Kelas VIII dan IX di SMP Pancasila Canggü

I Gusti Ayu Ratih Agustini^{1*}, I Made Dwie Pradnya Susila¹, & Baby Vania Hunga Dake¹

¹*Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali*

*Corresponding Author:

E-mail: ayuratih066@gmail.com

ABSTRACT

Introduction. Adolescence is a period of reproductive function which is characterized by the occurrence of menstruation. At the time of menstruation many adolescence feel uncomfortable due to dysmenorrhea. Dysmenorrhea is accompanied by a feeling of cramping and centered on the lower abdomen. Dysmenorrhea pain can be overcome with menstrual gymnastics. Menstrual gymnastics is a movement of gymnastics to relieve pain during menstruation. This movement is very simple, consists of movement of relaxation and muscle stretching. This gym is useful to smooth blood flow in the muscle around the uterus, therefore the pain can be overcome or decreased. The purpose of this study was to determine the effect of menstruation gymnastic towards dysmenorrhea experienced by female adolescent class VIII and IX in SMP Pancasila Canggü. **Method,** This study used quantitative method, the design used was pre-experimental with one group pretest-posttest design approach. This study taught menstruation gymnastics to 42 female adolescents for eight times a month. **Results.** The result of Mann-Whitney statistical test obtained p-value 0,000 (p value $<\alpha$ 0.05) which means that H_a **Conclusion.** Therefore it could be concluded that there was the effect of menstruation gymnastic towards dysmenorrhea experienced by female adolescent class VIII and IX in SMP Pancasila Canggü. It is expected that this therapy can be applied for female adolescent as non-pharmacological therapy in reducing menstrual pain

KEYWORDS

*Menstrual Pain,
Adolescents, Dysmenorrhea
Gymnastics*

ABSTRAK

Pendahuluan. Masa remaja adalah masa terjadi pertumbuhan fungsi reproduksi yang ditandai dengan terjadinya menstruasi. Pada saat menstruasi banyak perempuan merasa tidak nyaman akibat nyeri haid atau dismenorea. Nyeri Haid disertai dengan rasa kram dan terpusat di abdomen bawah. Nyeri Haid dapat diatasi dengan senam menstruasi. Senam menstruasi merupakan gerakan senam untuk membebaskan rasa nyeri saat haid. 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. Adapun tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh senam menstruasi terhadap nyeri haid pada remaja putri kelas VIII dan IX di SMP Pancasila Canggü. **Metode.** Penelitian menggunakan metode kuantitatif, design yang digunakan adalah preeksperimental dengan pendekatan one group pretest-posttest design. Penelitian ini mengajarkan senam menstruasi kepada remaja putri sebanyak 42 orang selama delapan kali dalam sebulan. **Hasil.** Hasil analisa uji statistik Mann-Whitney didapatkan hasil p-value 0,000 (p value $< \alpha$ 0,05) yang artinya H_0 diterima. **Kesimpulan.** Bahwa ada pengaruh senam menstruasi terhadap nyeri haid pada remaja putri kelas VIII dan IX di SMP Pancasila Canggü. Diharapkan terapi ini dapat diterapkan bagi remaja putri sebagai terapi nonfarmakologi dalam mengurangi rasa nyeri haid.

KATA KUNCI

Nyeri Haid, Remaja, Senam Menstruasi

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa peralihan dari anak-anak menuju masa dewasa. Pada masa ini akan terjadi pertumbuhan fungsi reproduksi sehinggaterjadinya perubahan perkembangan, baik dari fisik, mental maupun peran sosial (Kumalasari & Andhyantoro, 2012). Masa remaja juga merupakan masa yang penting untuk terjadinya pematangan organ reproduksi, yang biasa disebut masa pubertas. Pada masa pubertas ditandai dengan perubahan fisik. Seperti tumbuh rambut halus di kemaluan, perubahan berat badan, pembesaran payudara, dan paling awal masa pubertas yaitu ditandai dengan adanya menstruasi pada remaja putri (Bahiyatun, 2010)

Menstruasi adalah proses pelepasan dinding rahim yang disertai dengan perdarahan yang terjadi secara berulang setiap bulan. Menstruasi pertama kali yang dialami seorang perempuan menandakan bahwa alat reproduksinya siap untuk dibuahi (Bobak, 2004). Banyak perempuan merasa tidak nyaman saat menstruasi salah satunya nyeri haid atau dismenorea (Anurogo & Wulandari, 2011). Dismenorea adalah nyeri saat haid, biasanya disertai dengan rasa kram dan terpusat di abdomen bawah. Keluhan nyeri haid dapat terjadi bervariasi mulai dari yang ringan sampai yang berat (Anwar, 2011)

Seorang siswa yang mengalami dismenorea primer tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar dan motivasi belajar menurun karena nyeri sehingga menimbulkan rasa tidak nyaman (Harry, 2007). Nyeri dismenorea dapat diatasi dengan senam menstruasi. Senam menstruasi merupakan gerakan senam untuk membebaskan rasa nyeri saat haid. 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). Senam ini dapat dilakukan 3 sampai 5 hari sebelum haid, sebaiknya dibuat kalender haid untuk mencatat jadwal datang bulan dan sesudah datang bulan.

METODE

Metode yang digunakan adalah *kuantitatif, design* yang digunakan adalah *preeksperimental* dengan pendekatan *one group pretest-posttest design*. Penelitian ini mengajarkan senam

menstruasi kepada remaja putri sebanyak 42 orang selama delapan kali dalam sebulan. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian artikel Nyeri Haid, Remaja, Senam Menstruasi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan studi literatur ditemukan Bahwa ada pengaruh senam menstruasi terhadap nyeri haid pada remaja putri kelas VIII dan IX di SMP Pancasila Canggü. Diharapkan terapi ini dapat diterapkan bagi remaja putri sebagai terapi nonfarmakologi dalam mengurangi rasa nyeri haid.

A. Kateristik Responden

a) Karakteristik berdasarkan Menarche

Berdasarkan table di bawah dapat dilihat bahwa responden terbanyak yaitu pada umur 12 tahun berjumlah 14 orang (31.8%).

Menarche		
	F	%
10 Tahun	1	2.3
11 Tahun	4	9.1
12 Tahun	14	31.8
13 Tahun	12	27.3
14 Tahun	10	22.7
15 Tahun	2	4.5
16 Tahun	1	2.3
Total	44	100.0

b) Karakteristik berdasarkan Siklus Menstruasi

Berdasarkan tabel di bawah dapat dilihat bahwa responden yang tidak teratur siklus menstruasi lebih banyak dengan jumlah 23 orang (52.3%).

Siklus Menstruasi		
	F	%
Teratur	21	47.7
Tidak Teratur	23	52.3
Total	44	100.0

c) Karakteristik berdasarkan Lama Nyeri

Berdasarkan tabel di bawah dapat dilihat bahwa responden yang nyerinya lebih dari 5 menit berjumlah 24 orang (54.5%).

Lama Nyeri		
	F	%
Kurang 5 menit	20	45.5
Lebih 5 menit	24	54.5
Total	44	100.0

B. Analisis Univariat

1. Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di SMP Pancasila Cunggu Sebelum Diberikan Senam Menstruasi.

Berdasarkan tabel di bawah dapat diperoleh hasil jumlah responden yang mengalami nyeri haid dengan kategori nyeri sedang sebanyak 25 orang (56.8%).

Tingkat Nyeri	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tidak Nyeri	0	0
Nyeri Ringan	15	34.1
Nyeri sedang	25	56.8
Nyeri Berat	4	9.1
Nyeri Sangat Berat	0	0
Total	44	44

2. Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di SMP Pancasila Cunggu Setelah Diberikan Senam Menstruasi

Berdasarkan tabel dapat diperoleh hasil jumlah responden yang mengalami nyeri haid dengan kategori nyeri ringan sebanyak 40 orang (100%) dan yang mengalami nyeri haid dengan kategori sedang 4 orang (9.1%).

Tingkat Nyeri	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tidak Nyeri	0	0
Nyeri Ringan	40	90.9
Nyeri sedang	4	9.1
Nyeri Berat	0	0
Nyeri Sangat Berat	0	0
Total	44	100.0

3. Distribusi Nyeri Haid Berdasarkan Karakteristik Responden Pengaruh Senam Menstruasi Terhadap Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di SMP Pancasila Cunggu

a. Distribusi Nyeri Haid Berdasarkan Karakteristik Responden Sebelum Diberikan Senam Menstruasi

1) Berdasarkan Menarche (Umur) didapatkan hasil bahwa responden terbanyak yaitu pada umur 12 tahun

berjumlah 14 orang dengan presentase 31.8%.

Menarche	Nyeri Haid						Total	(%)
	Nyeri Ringan	(%)	Nyeri Sedang	(%)	Nyeri Berat	(%)		
10 Tahun	1	6.7	0	0	0	0	1	2.3
11 Tahun	2	13.3	1	4.0	1	25.0	4	9.1
12 Tahun	5	33.3	8	32.0	1	25.0	14	31.8
13 Tahun	3	20.0	8	32.0	1	25.0	12	27.3
14 Tahun	3	20.0	6	24.0	1	25.0	10	27.7
15 Tahun	1	6.7	1	4.0	0	0	2	4.5
16 Tahun	0	0	1	4.0	0	0	1	2.3
Total	15	100.0	25	100.0	4	100.0	44	100.0

2) Berdasarkan Siklus Menstruasi didapatkan hasil bahwa yang mengalami nyeri haid paling banyak adalah responden dengan siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 23 orang dengan presentase 52.3%

Siklus Menstruasi	Nyeri Haid						Total	(%)
	Nyeri Ringan	(%)	Nyeri Sedang	(%)	Nyeri Berat	(%)		
Teratur	8	53.3	11	44.0	2	50.0	21	47.7
Tidak Teratur	7	46.7	14	56.0	2	50.0	23	52.3
Total	15	100.0	25	100.0	4	100.0	44	100.0

3) Berdasarkan Lama Nyeri didapatkan hasil bahwa yang mengalami nyeri haid paling banyak adalah dengan lama nyeri > 5 menit sebanyak 24 orang dengan presentase 54.5%.

Lama Nyeri	Nyeri Haid						Total	(%)
	Nyeri Ringan	(%)	Nyeri Sedang	(%)	Nyeri Berat	(%)		
Kurang 5 Menit	8	53.3	11	44.0	1	25.0	20	45.5
Lebih 5 Menit	7	46.7	14	56.0	3	75.0	24	54.5
Total	15	100.0	25	100.0	4	100.0	44	100.0

b. Distribusi Nyeri Haid Berdasarkan Karakteristik Responden Sesudah Diberikan Senam Menstruasi

1) Berdasarkan Menarche (Umur) Diperoleh hasil bahwa yang mengalami nyeri haid paling banyak adalah responden yang berumurnya 12 tahun yang

mengalami nyeri ringan yaitu sebanyak 13 orang dengan presentase 32.5%.

Menarche	Nyeri Haid					
	Nyeri Ringan		Nyeri Sedang		Total	
		(%)		(%)		(%)
10 Tahun	1	25.5	0	0	1	2.3
11 Tahun	3	7.5	1	25.0	4	9.1
12 Tahun	13	32.5	1	25.0	14	31.8
13 Tahun	11	27.5	1	25.0	12	27.3
14 Tahun	9	22.5	1	25.0	10	22.7
15 Tahun	2	5.0	0	0	2	4.5
16 Tahun	1	2.5	0	0	1	2.3
Total	40	100.0	4	100.0	44	100.0

- 2) Berdasarkan Siklus Menstruasi
Diperoleh hasil bahwa yang mengalami nyeri haid paling banyak adalah responden yang siklus menstruasinya tidak teratur sebanyak 21 orang dengan presentase 52.5%

Siklus Menstruasi	Nyeri Haid					
	Nyeri Ringan		Nyeri Sedang		Total	
		(%)		(%)		(%)
Teratur	19	47.5	2	50.0	21	47.7
Tidak Teratur	21	52.5	2	50.0	23	52.3
Total	40	100.0	4	100.0	44	100.0

- 3) Berdasarkan Lama Nyeri
Diperoleh hasil bahwa yang mengalami nyeri haid paling banyak adalah responden yang lama nyerinya > 5 menit sebanyak 21 orang dengan presentase 52.5%.

Lama Nyeri	Nyeri Haid					
	Nyeri Ringan		Nyeri Sedang		Total	
		(%)		(%)		(%)
Kurang 5 Menit	19	47.5	1	25.0	20	45.5
Lebih 5 Menit	21	52.5	3	75.0	24	54.5
Total	40	100.0	4	100.0	44	100.0

C. Analisis Bivariat

Hasil analisis pengaruh senam menstruasi terhadap nyeri haid pada remaja putri di SMP Pancasila Cangggu berdasarkan pada uji normalitas data dan uji statistik adalah sebagai berikut:

1. Uji Normalitas Data

Uji normalitas data pada penelitian pengaruh senam menstruasi terhadap nyeri haid pada remaja putri di SMP Pancasila Cangggu dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Kelompok	Shapiro-Wilk		
	Statistik	Df	Sig
Pre	.764	44	0.000
Post	.326	44	0.000

Uji normalitas data pada penelitian pengaruh senam menstruasi terhadap nyeri haid pada remaja putri di SMP Pancasila Cangggu dapat diperoleh hasil uji normalitas pada penelitian ini menggunakan uji *Shapiro-wilk* dengan menggunakan taraf signifikansi 0,05. Data dinyatakan berdistribusi normal jika taraf signifikansi lebih besar dari 5% atau 0,05. Hasil uji statistik didapat nilai signifikansi senam menstruasi adalah 0,000 sehingga nilai $p < \alpha$ (0,05) dapat disimpulkan data tidak berdistribusi normal. Uji hipotesis yang digunakan jika data tidak berdistribusi normal adalah statistik nonparametrik yaitu uji *mann-withney*.

2. Pengaruh Senam Menstruasi Terhadap Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di SMP Pancasil Cangggu

Pengaruh senam menstruasi terhadap nyeri haid pada remaja putri di SMP Pancasila Cangggu dapat dilihat pada table sebagai berikut:

Klasifikasi	Mean	N	Nyeri Haid	
			P	Z
Pre	1.09	44	0,000	-3.706
Post	1.75	44		

Pengaruh senam menstruasi terhadap nyeri haid pada remaja putri di SMP Pancasila Cangggu dapat diperoleh hasil dari uji statistik menggunakan *mann-whitney* menunjukkan nilai signifikansi (p-value) sebesar 0,000 yang artinya nilai $p < \alpha$ (0,05) sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Nilai Z hitung dari tingkat nyeri haid sebelum dan setelah diberikan senam menstruasi menunjukkan nilai 3.706

dan Ztabel dengan nilai 1,96 yang berarti Z hitung lebih besar dari Z tabel. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh secara signifikan senam menstruasi terhadap nyeri haid pada remaja putri di SMP Pancasila Cangg

PEMBAHASAN

1. Nyeri Haid Sebelum Pemberian Senam Menstruasi

Hasil pengukuran skala nyeri haid pada siswi 10-16 tahun di SMP Pancasila Cangg Desa Tibubeneng Kec. Kuta Utara Kab. Badung didapatkan bahwa dari 44 responden yang diteliti didapatkan rata-rata nyeri sebelum dilakukan senam menstruasi pada responden menunjukkan sebagian besar skala nyeri haid termasuk katagori nyeri.

Nyeri haid adalah nyeri perut yang berasal dari kram pada rahim dan terjadi selama menstruasi penyebab terjadinya nyeri haid Berdasarkan klasifikasinya (Kumalasari,2012).

Menurut Anurogo, 2011 faktor-faktor resiko lainnya antara lain umur, haid pertama (menarche) usia amat dini, status perkawinan, periode haid yang lama, aliran darah haid yang hebat, merokok, riwayat keluarga, kebiasaan olahraga, kegemukaan, dan konsumsi alkohol.

2. Nyeri Haid Setelah Pemberian Senam Menstruasi

Hasil data pengukuran skala nyeri haid sesudah dilakukan senam menstruasi menunjukkan sebagian responden siswi 10-16 tahun di SMP Pancasila Cangg Desa Tibubeneng Kec. Kuta Utara Kab. Badung bahwa dari 44 responden yang diteliti didapatkan rata-rata nyeri setelah mendapat senam menstruasi didapatkan nyeri ringan sebanyak 40 orang (90.9%) dan nyeri sedang sebanyak 4 orang (9.1%).

Senam merupakan salah satu teknik relaksasi yang digunakan untuk mengurangi nyeri, hal ini disebabkan saat melakukan senam menstruasi otak dan susunan syaraf tulang belakang tubuh akan menghasilkan hormon endorfin. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak sehingga menimbulkan rasa nyaman (Harry, 2007) Hormon endorfin yang semakin tinggi akan menurunkan atau meringankan nyeri

yang dirasakan seseorang sehingga menjadi lebih nyaman, dan melancarkan oksigen ke otot rahim (Sugani & Priandarini, 2010)

3. Pengaruh Senam Menstruasi Terhadap Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di SMP Pancasila Cangg Desa Tibubeneng Kec. Kuta Utara Kab. Badung

Berdasarkan hasil pengukuran skala nyeri haid responden sebelum dan sesudah melakukan senam menstruasi menunjukkan pengujian menggunakan uji statistik nonparametrik Mann-Whitney dengan nilai $p = 0,000$ dengan demikian nilai $p < 0,05$, maka H_0 di tolak dan H_a diterima. Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh senam menstruasi terhadap nyeri haid pada remaja putri pada siswi usia 10-16 tahun di SMP Pancasila Cangg Desa Tibubeneng Kec. Kuta Utara Kab. Badung. Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa pemberian senam menstruasi efektif untuk menurunkan nyeri (Purwaningsih., 2013)

Terapi senam menstruasi merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat menghasilkan hormon β -endorfin, hormon ini diproduksi oleh otak dan susunan syaraf tulang belakang. Hormon tersebut memiliki fungsi sebagai penenang alami dari tubuh dan dapat menghilangkan rasa nyeri. Senam menstruasi berpengaruh terhadap nyeri haid dikarenakan pada saat responden melakukan senam menstruasi tubuh menghasilkan hormon β -endorfin yang berfungsi mengatur emosi dan stres sehingga produksi hormon penyebab nyeri seperti adrenalin, estrogen, progesteron dan prostaglandin dapat dikendalikan dan nyeri haid dapat berkurang atau hilang.

KESIMPULAN

Bahwa ada pengaruh senam menstruasi terhadap nyeri haid pada remaja putri kelas VIII dan IX di SMP Pancasila Cangg. Diharapkan terapi ini dapat diterapkan bagi remaja putri sebagai terapi nonfarmakologi dalam mengurangi rasa nyeri haid.

DAFTAR PUSTAKA

- Kumalasari & Andhyantoro. (2012). *Pengaruh Senam Menstruasi Terhadap Tingkat Nyeri Haid Pada Menarch Remaja Putri Di MTS Tarbiyatul Mubtadin Wilalung Kecamatan Gajah Kabupaten Demak*. 19 Mei 2017. <http://jurma.unimus.ac.id/index.php/perawat/article/view/239>
- Anurogo, D., & Wulandari, A. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Menstruasi Nyeri Haid*. Yogyakarta:ANDI
- Anwar, Mochamad dkk. (2011). *Ilmu Kandungan Edisi Tiga*. Jakarta:PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Bahiyatun. (2010). *Pengaruh Senam Menstruasi Terhadap Tingkat Nyeri Haid Pada Menarch Remaja Putri*. 19 Mei 2017
- Bobak. (2004). *Buku ajar Keperawatan Maternitas Edisi 4*. Jakarta :EGC.
- Harry. (2007). *Jurnal Ilmu Keperawatan penurunan tingkat nyeri saat menstruasi melalui latihan abdominal stretching*. 25 April 2017. <http://unsyiah.ac.id>
- Kumalasari & Andhyantoro. (2012). *Pengaruh Senam Menstruasi Terhadap Tingkat Nyeri Haid Pada Menarch Remaja Putri di MTS Tarbiyatul Mubtadin Wilalung Kecamatan Gajah Kabupaten Demak*. 19 Mei 2017. <http://jurma.unimus.ac.id/index.php/perawat/article/view/239>.
- Laila. (2011). *Senam anti nyeri menstruasi efektif menurunkan nyeri pada remaja putri dengan dysmenorrhea*.
- Purwaningsih. (2013). *Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja Putri Di Desa Sidoharjo Kecamatan Pati*.
- Sugani dan Priandarini. (2010). *Cara cerdas untuk sehat : Rahasia hidup sehat tanpa dokter*. Jakarta: Transmedia.