

## **PENGARUH SENAM DISMENORE TERHADAP PENURUNAN DISMENORE PADA REMAJA PUTRI**

*Effect Of Gym Dismenore On Dismenore Decrease In Adolescent Education*

**\*\*Chandrayani, \*Marry H. Rimporok, \*Irne Wida Desiyanti**

**\*\*Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan**

**\*Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan**

**Program Studi Ilmu Keperawatan**

**Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Muhammadiyah Manado**

**E-Mail : candrayaniiskandar@gmail.com**

### **ABSTRAK**

**Pendahuluan.** Nyeri dismenore dapat menimbulkan rasa yang kurang nyaman pada seseorang dikarenakan oleh nyeri yang timbul untuk mengurangi rasa nyeri tersebut maka diberikan senam dismenore. Senam dismenore dapat meningkatkan pasokan oksigen sehingga nyeri dapat berkurang. **Tujuan.** Penelitian ini mengetahui apakah ada pengaruh senam dismenore terhadap penurunan dismenore. **Metode.** Penelitian dilakukan dengan menggunakan metode penelitian *Pre-Experimental*. Sampel diambil berdasarkan jumlah responden sebanyak 10 orang dengan menggunakan *Accidental sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan observasi. Selanjutnya data yang telah terkumpul diolah dengan menggunakan program SPSS versi 16.0 untuk di analisa dengan uji statistik *T-Dependen*. **Hasil.** Hasil Uji T Dependen didapatkan p value = 0,000 artinya statistic ada perbedaan signifikan penurunan skala nyeri sebelum dan sesudah melakukan senam. **Kesimpulan.** dalam penelitian ini terdapat pengaruh senam dismenore terhadap penurunan dismenore pada remaja putri di SMA Muhammadiyah Manado. Diharapkan senam dismenore dapat diterapkan oleh siswi putrid sehingga dapat mengurangi dismenore saat haid.

**Kata Kunci :** Senam Dismenore, Remaja, Dismenore

### **ABSTRACT**

*Pain of dysmenorrhea can cause a feeling that is uncomfortable for someone because of the pain that arises to reduce the pain then given dysmenorrhea gymnastics. Dysmenorrhea exercises can increase oxygen supply so that pain can be reduced. The purpose of this study is to find out whether there is an effect of dysmenorrhea gymnastics on the reduction of dysmenorrhea. The study was conducted using Pre-Experimental research methods. Samples were taken based on the number of respondents as many as 10 people using Accidental sampling. Data collection is done by observation. Furthermore, the collected data is processed using SPSS version 16.0 computer assistance to be analyzed by the T-Dependent statistical test with a significance level ( $\alpha$ ) of 0.05. The Dependent T Test results obtained p value = 0,000 which means there is a significant difference in the decrease in pain scale before and after doing gymnastics. The conclusion in this study is the effect of dysmenorrhea gymnastics on the reduction of dysmenorrhea in young women at Muhammadiyah High School in Manado. Suggestions in this study are that dysmenorrhea exercises can be applied by female students so that they can reduce dysmenorrhea during menstruation.*

**Keywords:** *Gymnastics Dismenore, Adolescence, Dysmenorrhea*

## **PENDAHULUAN**

Remaja merupakan suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seseorang. Masa ini merupakan periode transisi dari masa anak ke masa dewasa yang ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, mental, emosional, dan social (Setiani Nisaul, 2013).

Menurut WHO angka dismenore di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap Negara mengalami dismenore. Di Swedia sekitar 72%. Sementara di Indonesia angkanya diperkirakan 55% perempuan produktif yang tersiksa oleh dismenore. Di Amerika Serikat diperkirakan hampir 90% wanita mengalami dismenore, dan 10-15 diantaranya mengalami dismenore berat, yang menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan apapun (Sarwono, 2011)

Dismenore ini terjadi pada 30-37% wanita dan cenderung memerlukan pengobatan. Menurut data analisis dari The National Health Examination Survey terdapat 20-90% prevalensi wanita yang mengeluh terjadinya dismenore, 15% diantaranya sudah sampai mengakibatkan dismenore berat dan terjadi pada wanita usia 12-17 tahun (Calis, 2011).

Di Indonesia angka terjadi dismenore tipe primer adalah 54,89% sedangkan sisanya penderita dengan dismenore sekunder. Dismenore terjadi pada remaja dengan prevalensi berkisar antara 43% hingga 93%, dimana sekitar 74-80% remaja mengalami dismenore ringan, angka kejadian endometriosis pada remaja dengan nyeri panggul diperkirakan 25-38%, sedangkan pada remaja yang tidak memberikan respon positif terhadap penanganan untuk nyeri haid, endometriosis ditemukan pada 67% kasus dilaparoskopi (Hestiantoro dk, 2012).

Berdasarkan survey awal yang dilakukan pada tanggal 28 Juli 2018 di SMA Muhammadiyah Manado terdapat 52 siswi. Siswi tersebut mengalami nyeri perut bagian bawah pada saat haid. Dari hasil wawancara kepada 10 siswi, 4 siswi mengurangi nyeri tersebut dengan tiduran di UKS dengan mengolesi minyak kayu

putih, 2 siswi mengurangi nyerinya dengan minum obat penghilang rasa nyeri, dan 4 siswi melakukan upaya penanganan dan hanya di tahan begitu saja.

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk meneliti Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja Putri Di SMA Muhammadiyah Manado.

## **TUJUAN PENELITIAN**

Tujuan dalam penelitian ini Diketahui pengaruh senam dismenore terhadap penurunan dismenore pada remaja putri Di SMA Muhammadiyah Manado.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode Pre-Eksperimental Design. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri yang bersekolah di SMA Muhammadiyah manado kelas X-XII yaitu 52 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah ekcidental sampling. Instrument Untuk melakukan pengumpulan data peneliti membuat lembar observasi sebagai pedoman untuk mengevaluasi apakah ada pengaruh senam dismenore terhadap penurunan dismenore pada remaja putri dengan menggunakan skala likert yaitu dimana pilihan jawaban nyeri ringan, nyeri sedang, nyeri berat. uji Analisa . Data yang diambil dalam penelitian ini adalah kategori data Nominal dengan menggunakan *Uji t Test* berpasangan Untuk mengetahui pengaruh senam dismenore terhadap kejadian dismenore. Di SMA Muhammadiyah Manado. Penelitian ini telah dilaksanakan pada tanggal 3 September 2018 di SMA Muhammadiyah Manado.

## **HASIL PENELITIAN**

### **Karakteristik Responden**

Berdasarkan table 1, menunjukkan bahwa responden yang memiliki umur 15 tahun sebanyak 3 responden dengan persentase 40 % dan responden yang memiliki umur 16 tahun & 17 tahun 3 responden dengan persentase 30%. Responden yang Kelas X sebanyak 3 responden dengan persentase 40 % dan

responden yang Kelas XI & XII 3 responden dengan persentase 30%.

Berdasarkan hasil Tabel 2 sebelum dilakukan senam dismenore menunjukkan responden yang memiliki skala nyeri sedang sebanyak 7 responden dengan persentase 70 % dan responden yang memiliki skala nyeri berat sebanyak 3 responden dengan persentase 30%.

Berdasarkan hasil Tabel 3 setelah dilakukan senam dismenore menunjukkan responden dengan nyeri ringan sebanyak 6 responden dengan persentase 60%, responden dengan nyeri sedang 3 responden dengan persentase 30% dan dengan nyeri berat 1 orang dengan presentase 10%.

Berdasarkan Tabel 4 dapat terlihat senam disemenore dapat menurunkan skala nyeri 2,1 yaitu dari 5,80 (sebelum senam dismenore) menjadi berubah turun 3,70 (sesudah senam dismenore). Hasil Uji T diperoleh p value = 0,000 artinya secara statistic ada perbedaan signifikan skala nyeri sebelum dan sesudah melakukan senam

Tabel 1 Distribusi frekuensi Berdasarkan Umur dan Kelas Responden Di SMA Muhammadiyah Manado Tahun 2018 (n = 10)

No	Karakteristik Responden	Banyaknya Responden	
		Frequency (f)	Percent (%)
1	Umur		
	15 Tahun	4	40
	16 Tahun	3	30
	17 Tahun		30
2	Kelas		
	Kelas X	4	40
	Kelas XI	3	30
	Kelas XII	3	30
	Total	10	100

Sumber: Data Primer 2018

Tabel 2 Distribusi Dismenore Responden Sebelum Diberi Senam Dismenore di SMA Muhammadiyah Manado Tahun 2018 (n=10)

Dismenore	Banyaknya Responden
-----------	---------------------

	Frequency (f)	Percent (%)
Sedang	7	70
Berat	3	30
Total	10	100

Sumber: Data Primer 2018

Tabel 3 Distribusi Dismenore Responden Sesudah Diberi Senam Dismenore di SMA Muhammadiyah Manado Tahun 2018 (n=10)

Dismenore Sesudah	Banyaknya Responden	
	Frequency (f)	Percent (%)
Ringan	6	60
Sedang	3	30
Berat	1	10
Total	10	100

Sumber : Data Primer 2018

Tabel 4 Analisis Pengaruh antara senam dismenore terhadap penurunan dismenore siswi SMA Muhammadiyah Manado menggunakan uji t dependen

Dismenore	N	Mean	Standar Deviasi	P Value
Sebelum	10	5.80	1.398	0,000
Sesudah	10	3.70	1.703	

Sumber : Data Primer 2018

## PEMBAHASAN

Berdasarkan data diatas didapatkan sebagian besar siswi berumur 15 tahun. Teori yang menyatakan bahwa perempuan semakin tua, lebih sering mengalami menstruasi maka leher rahim bertambah lebar, sehingga pada usia tua kejadian dismenorea jarang ditemukan (Bare & Smeltzer, 2013). (Yustianingsih 2014), bahwa dismenore dapat dijumpai pada wanita muda yang telah berusia antara usia 15-25 tahun dan akan menghilang pada usia akhir 20-an atau 30-an tanpa ditemukan kelainan alat genital pada pemeriksaan ginekologi. Dengan bertambahnya umur nyeri haid akan semakin berkurang dan hilang dengan sendirinya (Proverawati dan misaroh, 2017). Wahit.et.al. (2017), yang menyatakan bahwa faktor umur adalah variabel penting yang mempengaruhi respon nyeri. Menurut peneliti faktor umur

sangat mempengaruhi persepsi nyeri dimana semakin berumur seseorang maka pengalaman dia dalam menghadapi nyeri sudah ada sehingga dalam merasakan nyeri sudah tidak terlalu berdampak dibandingkan dengan usia muda dimana pengalaman dalam merasakan nyeri belum ada sehingga ketika mendapatkan nyeri makan akan terasa sangat nyeri.

Setelah dilakukan uji statistic didapatkan ada pengaruh yang signifikan senam dismenore dengan penurunan dismenore penelitian ini didukung Abbaspour et al (2014) dan Branco et al (2016) menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara olahraga teratur dengan nyeri dismenorea. Menurut (Tjokronegoro 2013), kejadian dismenore akan meningkat dengan kurangnya olahraga, sehingga ketika terjadi dismenore, oksigen tidak dapat tersalurkan ke pembuluh - pembuluh darah di organ reproduksi yang saat itu terjadi vasokonstriksi sehingga menyebabkan timbulnya rasa nyeri tetapi bila seseorang teratur melakukan olahraga, maka dia dapat menyediakan oksigen hampir 2 kali lipat per menit sehingga oksigen tersampaikan ke pembuluh darah yang mengalami vasokonstriksi. Hal ini akan menyebabkan terjadinya penurunan dismenore.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa senam dapat meningkatkan jumlah dan ukuran pembuluh – pembuluh darah yang menyalurkan darah keseluruh tubuh. Jadi olahraga penting untuk remaja putri yang mengalami dismenore karena latihan yang sedang dan teratur akan meningkatkan pelepasan endorfin beta (penghilang nyeri alami) kedalam aliran darah, sehingga dapat mengurangi nyeri haid atau dismenore. Hasil penelitian ini juga sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Istiqamah Puji yang melakukan penelitian tentang Efektifitas senam dismenore dalam mengurangi dismenore pada remaja putri di SMU N 5 Semarang memperoleh hasil bahwa ada pengaruh senam dismenore terhadap dismenore yang dialami oleh remaja.

Menurut peneliti senam dismenore dapat meningkatkan ketegangan otot-otot dan pembuluh darah yang jarang sekali bisa menurunkan tegangan darah tinggi Dengan pemberian senam dismenore Peningkatan volume darah yang mengalir keseluruh tubuh, termasuk organ reproduksi. Dengan olahraga

rutin atau senam terjadi peningkatan volumn darah yang mengalir keseluruh tubuh, termasuk organ reproduksi sehingga memperlancar pasokan oksigen ke pembuluh darah yang mengalami vasokontraksi, sehingga nyeri haid dapat berkurang.

#### **KESIMPULAN**

Kesimpulan dalam penelitian ini ada pengaruh senam dismenore terhadap penurunan dismenore pada remaja putri Di SMA Muhammadiyah Manado.

#### **SARAN**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan oleh siswi putri untuk dapat mengurangi dismenore saat haid.

#### **KEPUSTAKAAN**

Calis. Lyneham HJ, Sburlati E, Abbott MJ, Rapee RM, Hudson JL, Tolin DF & Carlson SE. (2013). Psychometric properties of the Child Anxiety Life Interference scale, *Juonur of Anxiety Disorders*. Di Akses dari website <http://dx.doi.org/doi:10.1016/j.janxdis.2013.09.008> Pada Tanggal 1 Juni 2018.

Bare & Smelzer. (2013). Bku Ajar Keperawatan Medikal Bruner & Suddarth Edisi 8. Jakarta : EGC. Di Akses dari [website http://kin.perpus.go.id/DisplayData.aspx?pld=438&regioncode=JLPKMAL&Clientid=111](http://kin.perpus.go.id/DisplayData.aspx?pld=438&regioncode=JLPKMAL&Clientid=111) Pada tanggal 1 November 2018.

Hestiantoro, dkk. (2008). “Masalah Gangguan Haid dan Infertilitas”. Jakarta : Balai Penerbit FKUI. Di Akses dari Website: <http://fkunsri.wordpress.com/2008/02/06/dismenore-part-1>. Pada Tanggal 7 Juni 2018.

Proverawati dan Misaroh. (2017). Menaracle Menstruasi Pertama Penuh Makna. Yogyakarta: Nuha Medika Di Akses dari <http://jtptunimus-gdl-saraha-safit-5876-4-daftar-p-a.pdf> Pada Tanggal 1 November 2018.

Sarwono Priwirohadjo. *Psikologo Remaja*. Jakarta: PT. Rajakrafindo Persada Di Akses dari Website: <http://Medicastore.com/artikel/249/index.ht> Pada Tanggal 3 Juni 2018.

Setiani Nisaul. (2013). *Kesehatan Produksi*. Jakarta EGC: Di Akses pada Tanggal 11 Juni 2018.

Yustianingsih, (2014). Hubungan Aktifitas Olahraga Terhadap Dismenore Pada Siswi SMK Pemudah Muhammadiyah Krian Sidoarjo Jawa Timur Yogyakarta: UGM. Di Akses pada tanggal 1 November 2018.