

PENERAPAN SENAM DISMENORE DALAM MENURUNKAN NYERI MENSTRUASI REMAJA PUTRI DI SMP MUHAMMADIYAH 1 MERDUATI KOTA BANDA ACEH

Ratna Juwita, Ella Faradilla Sari,
Akademi Keperawatan Kesdam Iskandar Muda Banda Aceh
Email: ratnajuwita.zukri@gmail.com

ABSTRAK

Dismenore merupakan nyeri saat haid yang terasa di perut bagian bawah dan muncul sebelum, selama atau setelah menstruasi. Dismenore dapat memberikan dampak yang buruk bagi kesehatan remaja putri apabila tidak ditangani, diantaranya menyebabkan sakit kepala, nyeri pinggang hebat, aktivitas terganggu, gangguan kesuburan, serta menyulitkan proses terjadinya kehamilan. Senam dismenore adalah salah satu teknik nonfarmakologi yang dapat menurunkan keluhan nyeri saat menstruasi. Melalui senam, secara otomatis dapat membantu peregangan seputar otot perut, panggul dan pinggang, dan menghasilkan hormon endorphin sehingga memberikan sensasi rileks dan dapat mengurangi nyeri. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan penerapan senam dismenore dalam menurunkan nyeri menstruasi pada remaja putri. Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Penelitian ini dilakukan mulai tanggal 27 Januari - 15 Februari 2023 dengan jumlah responden 2 orang. Dari hasil penelitian ditemukan sebelum pemberian terapi, skala nyeri pada subjek I berada di angka 3. Dan sesudah penerapan terapi senam, skala nyeri pada subjek I menurun hingga berada pada angka 0. Sedangkan pada subjek II, skala nyeri yang dirasakan pada hari pertama berada pada angka 3, dan menurun seiring dilakukannya penerapan senam hingga skala nyeri berada pada angka 0 dan durasi serta kualitas nyeri yang tidak dirasakan kembali pada hari keempat, hari terakhir penerapan. Dengan demikian senam ini dapat menjadi salah satu alternatif tindakan nonfarmakologi dalam mengatasi nyeri saat menstruasi.

Kata kunci: dismenore, menstruasi, nyeri, remaja putri, senam dismenore

ABSTRACT

Dysmenorrhea is a pain during menstruation that is felt in the lower abdomen and appears before, during or after menstruation. Dysmenorrhea can have a bad impact on the health of adolescent girls if left untreated, including causing headaches, severe low back pain, disrupted activity, fertility disorders, and complicating the process of pregnancy. Dysmenorrhea gymnastics is one of the nonpharmacological techniques that can reduce complaints of pain during menstruation. Through gymnastics, it can automatically help stretch around the abdominal, pelvic and waist muscles, and produce endorphins so that it provides a relaxing sensation and can reduce pain. This study aims to illustrate the application of dysmenorrhea gymnastics in reducing menstrual pain in adolescent girls. The type of research used is descriptive with a case study approach. This research was conducted from January 27 - February 15, 2023 with 2 respondents. From the results of the study found before the administration of therapy, the scale of pain in subject I was at number 3. And after the application of gymnastics therapy, the pain scale in subject I decreased to 0. While in subject II, the pain scale felt on the first day was at number 3, and decreased with the application of gymnastics until the pain scale was at number 0 and the duration and quality of pain that was not felt again on the fourth day, the last day of application. Thus this exercise can be an alternative nonpharmacological action in overcoming pain during menstruation.

Keywords: Adolescents, Dysmenorrhea, Dysmenorrhea Gymnastics, menstruation, painful

PENDAHULUAN

Remaja (*Adolescence*) merupakan peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa (Ismarozzi, Utami, & Novayelinda, 2015). Menurut *World Health Organization* (WHO) remaja merupakan penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun (Putri, 2017). Masa remaja merupakan masa yang penting karena ditandai dengan adanya perubahan aspek fisik, psikis, dan psikososial baik pada pria maupun wanita. Pada remaja putri, perubahan yang terjadi ditandai dengan payudara dan pinggul yang membesar, tubuh bertambah tinggi, tumbuh rambut di ketiak dan kemaluan, serta menstruasi pertama kali atau *menarche* (Alatas & Larasati, 2016).

Menstruasi merupakan proses pendarahan yang terjadi akibat meluruhnya lapisan dinding rahim (*endometrium*) dan pengeluaran *ovum* (sel telur) yang tidak dibuahi. Umumnya menstruasi terjadi pada rentang usia 13-15 tahun. Siklus menstruasi pada setiap perempuan berbeda-beda, ada yang terjadi antara 23-35 hari, namun rata-rata siklus haid adalah 28 hari (Noya, 2018).

Dismenore merupakan nyeri menstruasi yang terjadi terutama di perut bagian bawah, tetapi dapat menyebar hingga ke punggung bagian bawah, pinggang, panggul, paha atas, hingga betis (Sinaga, et al., 2017). Hal ini disebabkan oleh aktifitas prostaglandin, dimana saat menstruasi lapisan rahim yang rusak dikeluarkan dan digantikan oleh senyawa baru yang disebut

prostaglandin. Senyawa prostaglandin ini menyebabkan otot-otot rahim berkontraksi. Pada saat kontraksi otot-otot rahim, suplai darah endometrium menyempit (vasokonstriksi) (Amalia & Tjahjono, 2016). Umumnya kontraksi otot uterus tidak dirasakan, namun kontraksi yang hebat dan sering menyebabkan aliran darah ke uterus terganggu sehingga timbul rasa nyeri. Maka proses inilah yang menyebabkan rasa nyeri yang paling sering terjadi pada perempuan saat menstruasi.

Studi di Afrika dalam penelitian yang dilakukan oleh Sidi et al (2016) menyatakan angka kejadian dismenore primer sebanyak 78,35%. Dan terdapat 84,2% angka kejadian dismenore di India menurut penelitian Joshi, Kural, Agrawal, Noor, dan Patil (2015). Indonesia sendiri terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder (Silviani, Karaman, & Septiana, 2019).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Febriansyah, Nuha, dan Kamal (2021) mengatakan angka kejadian remaja hingga mahasiswi di Kota Banda Aceh yang mengalami dismenore sebanyak 70%.

Penanganan farmakologis yang dapat diberikan untuk mengurangi rasa nyeri dapat dilakukan dengan pemberian obat golongan NSAID (nonsteroidal anti-inflammatory drugs) yang dapat meredakan nyeri dengan cara memblok prostaglandin penyebab nyeri. Sedangkan penanganan non farmakologi

dalam mengurangi nyeri antara lain dengan menggunakan aromaterapi, terapi mozart, akupresure, kompres hangat pada bagian yang nyeri, dan relaksasi (Misliani, Mahdalena, & Syamsul, 2019).

Salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan dalam mengatasi atau menurunkan nyeri menstruasi atau dismenore merupakan dengan melakukan senam dismenore. Senam dismenore adalah senam yang dilakukan untuk membantu peregangan pada otot perut, panggul dan pinggang yang dapat memberikan perasaan nyaman dan mengurangi nyeri menstruasi (Nurjannah, 2019). Hal ini disebabkan oleh hormon endorphin yang dihasilkan oleh tubuh saat melakukan relaksasi senam/olahraga. Hormon endorphin merupakan zat kimia yang dihasilkan oleh kelenjar pituitary, yaitu kelenjar berukuran kecil yang berada dalam otak. Hormon ini berperan sebagai obat penenang alami untuk menghilangkan stress juga menghilangkan rasa sakit sehingga menimbulkan rasa nyaman (Haruyama, 2014).

Berdasarkan hasil penelitian Natalia, Wahyuningsih, dan Letsoin (2022) diperoleh intensitas nyeri sebelum diberikan senam dismenore dengan mean 5,40 dan setelah diberikan senam dismenore yaitu 1,10. Diketahui nilai p value sebesar 0,000 ($p < 0,005$) yang artinya ada perbedaan bermakna antara intensitas nyeri sebelum dilakukan senam dismenore dan sesudah

dilakukan senam dismenore. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian senam dismenore berpengaruh dalam menurunkan nyeri dismenore pada remaja putri.

Berdasarkan hasil pengambilan data awal dengan 9 orang siswi kelas 8 di SMP Muhammadiyah 1 Merduati, salah satu di antaranya dalam wawancara mengatakan ketika menstruasi merasakan nyeri di bagian perut bawah, merasa kram dan sedikit pegal. Tidak melakukan penanganan apapun karena menganggap nyeri menstruasi tersebut akan hilang dengan sendirinya. Dan 1 orang lainnya mengatakan nyeri bagian perut bawah, pegal bagian punggung, dan nyeri semakin terasa saat melakukan aktivitas. Sama sekali tidak melakukan penanganan apapun untuk nyeri menstruasinya karena terbatasnya informasi dan pengetahuan tentang penanganan dismenore.

Hasil pengkajian pada tanggal 27 Januari 2023 terhadap kedua subjek yaitu: subjek I An. E berusia 13 tahun, mengeluh nyeri saat menstruasi, nyeri bagian perut bawah, merasa kram dan menjalar hingga ke pinggang, mengaku baru mendapatkan haid sekitar 5 bulan yang lalu, memiliki siklus haid yang teratur dan subjek mengatakan tidak melakukan penangan apapun untuk mengurangi rasa nyeri nya. Sedangkan pada subjek II An. S berusia 13 tahun, mengeluh nyeri saat menstruasi yang ditandai dengan rasa kram bagian pinggang dan nyeri bagian perut bawah. Mengaku nyeri yang dirasakan

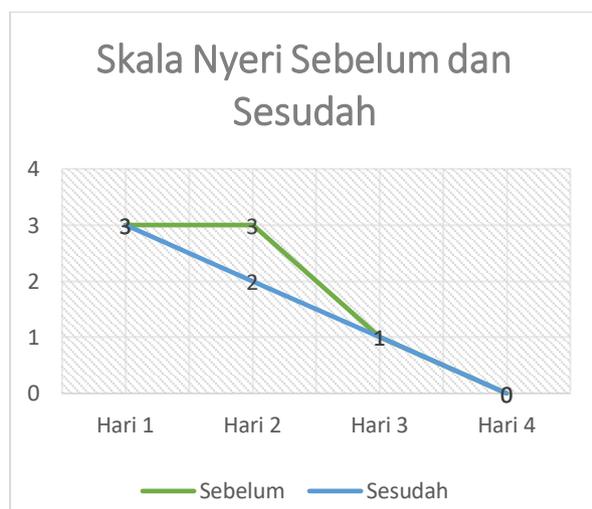
mengganggu aktivitas, dan subjek belum pernah mendapatkan terapi senam *dismenore*.

Sejalan dengan latar belakang yang dikemukakan, peneliti tertarik untuk menyusun Karya Tulis Ilmiah dengan **“Penerapan Senam *Dismenore* dalam Menurunkan Nyeri Menstruasi pada Remaja Putri di SMP Muhammadiyah 1 Merduati Kota Banda Aceh”**.

METODE

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Dimana pada penelitian ini, menggunakan 2 orang responden remaja putri. Waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 27 Januari sampai dengan 15 Februari 2023.

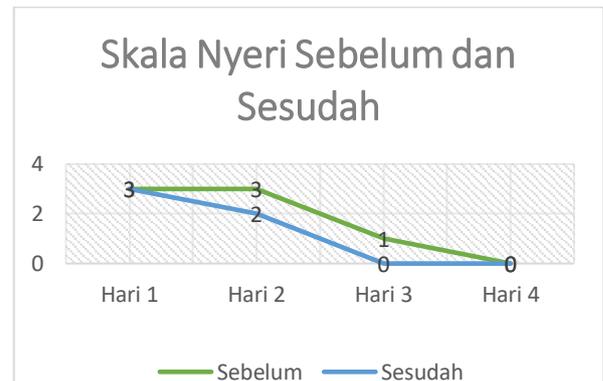
HASIL



Gambar 1. Hasil evaluasi skala nyeri pada subjek I selama 4 hari

Berdasarkan gambar 1, diketahui bahwa terjadi penurunan skala nyeri pada An. E setelah dilakukannya terapi senam

dismenore. Pada hari pertama sampai dengan hari keempat, skala nyeri subjek menjadi 0, hal ini memiliki arti bahwa terjadinya penurunan nyeri pada subjek. Subjek mengatakan sudah tidak merasakan nyeri lagi pada haidnya.



Gambar 2. Hasil evaluasi skala nyeri pada subjek II selama 4 hari

Berdasarkan gambar 2, diketahui bahwa terjadi penurunan skala nyeri pada An. S setelah dilakukannya terapi senam *dismenore* selama empat hari. Terdapat perbedaan antara subjek I dan subjek II, yakni penurunan nyeri lebih cepat yang terjadi pada hari ketiga dibandingkan dengan An. E sebagai subjek I. Kemudian disusul pada hari keempat penerapan, nyeri sama sekali tidak dirasakan kembali pada subjek II. Hal ini memiliki arti bahwa terjadinya penurunan nyeri pada subjek. Subjek mengatakan sudah tidak merasakan nyeri lagi pada haidnya.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penerapan senam *dismenore* dalam menurunkan nyeri menstruasi pada subjek yang mengalami nyeri menstruasi diperoleh hasil adanya

perubahan/penurunan dalam nyeri dismenore pada subjek sebelum dan sesudah dilakukan penerapan senam *dismenore*.

Menurut asumsi peneliti, senam dismenore dapat menurunkan nyeri dismenore dikarenakan terjadinya pelepasan hormon endorphen yang dihasilkan sehingga dapat mengurangi nyeri saat menstruasi.

Senam dismenore merupakan salah satu teknik relaksasi atau Latihan fisik yang dapat menghasilkan hormon endorphen. Endorphen adalah neuropeptide yang dihasilkan tubuh pada saat relaks/tenang. Endorphen dihasilkan di otak dan susunan syaraf tulang belakang. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak yang melahirkan rasa nyaman dan meningkatkan kadar endorphen dalam tubuh untuk mengurangi rasa nyeri pada saat kontraksi. Dan saat pelaksanaan olahraga, kadar *b-endorphin* dapat meningkat empat hingga lima kali di dalam darah. Sehingga, semakin banyak melakukan senam/olahraga akan semakin tinggi pula kadar *b-endorphin*. Sehingga olahraga atau senam akan efektif dalam mengurangi masalah nyeri terutama nyeri dismenore (Puji, 2009).

Dikatakan juga oleh Anurogo & Wulandari (2011) dalam penelitiannya, bahwa olahraga secara teratur setiap hari dapat memperlancar aliran darah pada otot perut, panggul, dan pinggang. Selain itu, senam juga memberikan sensasi rileks yang

berangsur-angsur serta mengurangi nyeri jika dilakukan secara teratur.

Hal ini sesuai dengan yang diungkapkan oleh Chandrayani, Rimporok, & Desiyanti (2022) dalam penelitiannya menunjukkan hasil penurunan skala nyeri berdasarkan rata-rata sebelum dilakukan penerapan senam *dismenore* adalah 5,80 dan hasil rata-rata sesudah penerapan adalah 3,70. Dengan hasil uji T diperoleh $p\ value = 0,000$ artinya secara statistik ada perbedaan signifikan skala nyeri sebelum dan sesudah melakukan senam.

Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Solihah, Litasari, Nurherliyany, Purwati, & Aripiani (2023) menyatakan bahwa senam *dismenore* efektif dalam mengurangi rasa nyeri ketika menstruasi terjadi. Penelitian ini dilakukan dengan metode PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-analyses*), mengumpulkan dan menganalisis artikel dan jurnal terkait sehingga didapatkan hasil bahwa senam atau aktivitas fisik menyebabkan produksi hormon *endorphin* atau hormon kebahagiaan dalam mengurangi rasa sakit akibat kontraksi ketika menstruasi.

Selain dari manfaat senam, penurunan nyeri dismenore juga didukung oleh faktor intensitas pemberian senam dismenore yang dilakukan sebelum dan selama masa menstruasi berlangsung.

Hal ini dibuktikan pada penelitian yang dilakukan oleh Puji (2009), yang dalam

penelitiannya menyatakan bahwa pemberian senam dismenore yang diberikan beberapa hari sebelum menstruasi dan beberapa hari selama masa menstruasi diwaktu pagi dan sore memiliki hasil yang efektif dalam menurunkan nyeri menstruasi. Dengan hasil signifikansi 0,000 yang berarti senam dismenore efektif dalam mengurangi nyeri menstruasi pada remaja.

Diperkuat juga oleh penelitian yang dilakukan oleh Natalia, Wahyuningsih & Letsoin (2022) dalam penelitiannya dengan intensitas pemberian terapi senam dismenore selama 10 menit yang dimulai pada satu hari sebelum dan tiga hari selama masa menstruasi pada waktu pagi dan sore secara berturut-turut memberikan hasil yang efektif dalam penurunan nyeri.

KESIMPULAN

Setelah dilakukan penerapan senam dismenore dapat disimpulkan bahwa senam dismenore ini dapat menunjukkan perubahan, yaitu terjadinya penurunan nyeri menstruasi pada kedua subjek. Sebelum dilakukan penerapan senam dismenore kedua subjek mengalami nyeri menstruasi. Kemudian setelah dilakukan penerapan senam dismenore selama empat hari, subjek mengalami penurunan nyeri dalam menstruasi yang ditandai dengan nyeri yang tidak dirasakan kembali, skala nyeri 0, dan durasi yang terus berkurang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penelitian ini dapat dilaksanakan dengan baik berkat bantuan dari berbagai pihak, untuk itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada pembimbing dan kampus Akper Kesdam Iskandar Muda Banda Aceh yang telah membimbing dan membantu berjalannya penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Alatas, F. & Larasati, T. A. (2016). Dismenore primer dan faktor risiko dismenore primer pada remaja. *Jurnal Kedokteran*. 5 (3): 79-84.
- Amalia, R., & Tjahjono, H. D. (2016). Pengaruh senam dismenore terhadap nyeri haid pada mahasiswi tingkat I prodi kebidanan STIKes William Booth Surabaya. *Jurnal Kebidanan*, 5(1), 9-17.
- Anurogo & Wulandari. (2011). *Cara jitu mengatasi nyeri haid*. Yogyakarta: Andi.
- Chandrayani, Rimpok, M., H., & Desiyanti, I., W. (2022). Pengaruh senam dismenore terhadap penurunan dismenore pada remaja putri. *Jurnal sains dan Kesehatan (JUSIKA)*. 6 (1). 07-11.
- Febriansyah, E., Nuha, K., & Kamal, S. (2021). Pengaruh coklat hitam terhadap intensitas nyeri dismenore primer pada mahasiswi akademi kebidanan saleha banda aceh. *Jurnal Penelitian Kesehatan*. 8(2):96-105.

- Haruyama, S. (2014). *The miracle of endorphin*. Terjemahan oleh Imansyah dan Ridwana Saleh. Bandung: Mizan Media Utama.
- Ismarozzi, D., Utami, S., & Novayelinda, R. (2015). *Efektivitas senam dismenore terhadap penanganan nyeri haid primer pada remaja*. 2 (1). <https://jom.unri.ac.id>. Diakses pada 28 September 2022.
- Joshi, T., et al. (2015). Primary dysmenorrhea and its effect on quality of life in young girls. *Int J Med Sci Public Heal*. 4 (3): 381.
- Misliani, A., Mahdalena, F., & Syamsul. (2019). Penanganan dismenore cara farmakologi dan non farmakologi. Poltekkes Banjarmasin. (Online). <https://ejournal.upnvj.ac.id/index.php/Gantari/article/view/1079>.
- Noya, A. B. I. (2018). *Memahami fase-fase dalam siklus menstruasi*. <http://www.alodokter.com>. Diakses pada 28 Oktober 2022.
- Nurjanah, I., Y., & Miranti, F., I. (2019). Pengaruh senam dismenore terhadap penurunan nyeri menstruasi pada mahasiswi asrama STIKes Muhammadiyah Palembang. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*. 10 (1).
- Puji, A. I. (2009) Efektivitas senam dismenore dalam mengurangi dismenore pada remaja putri di SMU N 5 Semarang. Tesis. Universitas Diponegoro, Semarang.
- Putri, S. A. (2017). Hubungan antara nyeri haid (dismenore) terhadap aktivitas belajar pada siswi kelas XI SMA Negeri 52 Jakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*. 2 (2).
- Sidi, I., et al. (2016). Primary dysmenorrhea in the school of Parakou: prevalence, impact, and therapeutic approach. *Gynecol Obstet (Sunnyvale)*. 6: 376-379.
- Silviani, Y. E., Karaman, B., & Septiana, P. (2019). Pengaruh teknik relaksasi nafas terhadap dismenorea. *Hasanuddin Journal of Midwifery*. 1(1), 30.
- Sinaga, E., et al. (2017). *Manajemen kesehatan menstruasi*. Jakarta: Universitas Nasional IWWASH Global One.
- Solihah, R., Litasari, R., Nurherliyany, M., Purwati, A. E., & Aripiani, R. A. (2023). Literature Review: Efektivitas senam dismenore terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri. *INDOGENIUS*. 2(1), 38-44.