



## Pengaruh Senam Dismenorea Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 2 Soyo Jaya

Sarifah Fatonah<sup>1</sup>, Warji<sup>2</sup>, Wella Anggraini<sup>3</sup>

<sup>123</sup> Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bakti Utama Pati

Alamat: Jl. Ki Ageng Selo No. 15, Blaru, Pati, Jawa Tengah

corresponding: [fatonahsarifah@icloud.com](mailto:fatonahsarifah@icloud.com)

**Abstract.** *Dysmenorrhea or menstrual pain is a common problem experienced by most adolescent girls and often affects daily activities, including school absence. A preliminary study conducted at SMA Negeri 2 Soyo Jaya showed that in one month there were several female students who were absent due to menstrual pain. Of the 10 female students interviewed, 4 of them admitted to only resting when the pain came, while the other 6 female students relied on painkillers to overcome it. Dysmenorrhea exercise is one of the non-pharmacological alternatives that is believed to help reduce the intensity of menstrual pain through muscle relaxation and increased blood flow in the pelvic area. Method: This study used a Quasi-Experimental design with a One-Group Pretest-Posttest Design approach. The sample in this study were 40 female students at SMA Negeri 2 Soyo Jaya who experienced dysmenorrhea and were selected using a purposive sampling technique. The intervention in the form of dysmenorrhea exercise was carried out for several days during menstruation. Data were collected through pain intensity measurements using a pain scale (VAS) before and after exercise, then analyzed using the Wilcoxon Sign Rank Test. Results: The results of the Wilcoxon test showed a p-value of 0.000 which was smaller than  $\alpha = 0.05$ , which means there was a significant difference between the intensity of menstrual pain before and after dysmenorrhea exercise. Conclusion: Dysmenorrhea exercise has been proven effective in reducing the intensity of menstrual pain in female adolescents at SMA Negeri 2 Soyo Jaya. This intervention can be used as an alternative non-drug therapy that is safe and easy to do to reduce dependence on analgesics.*

**Keywords:** *Dysmenorrhea, Dysmenorrhea Exercises, Menstrual Pain, Menstruation, Teenagers*

**Abstrak.** Dismenorea atau nyeri haid merupakan masalah umum yang dialami oleh sebagian besar remaja putri dan seringkali berdampak pada aktivitas sehari-hari, termasuk absensi sekolah. Studi pendahuluan yang dilakukan di SMA Negeri 2 Soyo Jaya menunjukkan bahwa dalam satu bulan terdapat beberapa siswi yang tidak hadir karena mengalami nyeri haid. Dari 10 siswi yang diwawancarai, 4 di antaranya mengaku hanya beristirahat saat nyeri datang, sementara 6 siswi lainnya mengandalkan obat pereda nyeri untuk mengatasinya. Senam dismenorea merupakan salah satu alternatif non-farmakologis yang dipercaya dapat membantu mengurangi intensitas nyeri menstruasi melalui relaksasi otot dan peningkatan aliran darah di area panggul. Metode: Penelitian ini menggunakan desain *Quasi-Experimental* dengan pendekatan *One-Group Pretest-Posttest Design*. Sampel dalam penelitian ini adalah 40 orang siswi di SMA Negeri 2 Soyo Jaya yang mengalami dismenorea dan dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Intervensi berupa senam dismenorea dilakukan selama beberapa hari pada saat menstruasi. Data dikumpulkan melalui pengukuran intensitas nyeri menggunakan skala nyeri (VAS) sebelum dan sesudah senam, kemudian dianalisis menggunakan uji Wilcoxon Sign Rank Test. Hasil: Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,000 yang lebih kecil dari  $\alpha=0,05$ , yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara intensitas nyeri menstruasi sebelum dan sesudah dilakukan senam dismenorea. Kesimpulan: Senam dismenorea terbukti efektif dalam menurunkan intensitas nyeri menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 2 Soyo Jaya. Intervensi ini dapat dijadikan sebagai alternatif terapi non-obat yang aman dan mudah dilakukan untuk mengurangi ketergantungan pada analgesic.

**Kata kunci:** Dismenorea, Menstruasi, Nyeri Haid, Remaja, Senam Dismenorea

### 1. LATAR BELAKANG

Tuhan menciptakan dua jenis manusia yaitu laki-laki dan perempuan. Ada perbedaan yang bersifat menetap serta tidak bisa diubah pada keduanya. Misalnya pada perempuan yaitu

melahirkan dan menyusui. Namun pada keduanya juga terdapat beberapa persamaan, salah satunya adalah pada fase perkembangan yang keduanya melewati masa remaja. Menurut WHO, yang disebut remaja adalah mereka yang berada pada tahap transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa. Batasan usia remaja menurut WHO adalah 12 sampai 24 tahun. Remaja adalah anak usia 10-24 tahun yang merupakan usia antara masa kanak-kanak dan masa dewasa dan sebagai titik awal proses reproduksi, sehingga perlu dipersiapkan sejak dini (Romauli, 2009 dalam Verany Ayu 2017).

*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 (Arisjulyanto et al., 2019, 2021).

*Dismenore* ialah suatu gejala dan bukan penyakit, istilah ini dapat dipakai untuk nyeri haid yang cukup berat. Dalam kondisi ini penderita harus mengobati nyeri tersebut menggunakan analgesik maupun pemeriksaan diri guna mendapatkan pengobatan (Anugroho, 2011). *Dismenore* 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. *Dismenorea* mengakibatkan banyaknya absensi pada sekolah maupun kantor memaksa penderita untuk istirahat, meninggalkan pekerjaan serta gaya hidupnya sehari-hari.

Prestasi belajar disekolah yang menurun akibat dismenore perlu perhatian serius dari kebijakan pemerintah. Kebijakan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) mengikuti kebijaksanaan umum Depkes RI pemerintah daerah. Kebijakan UKS diharapkan dapat meningkatkan mutu pendidikan dan prestasi belajar peserta didik dalam meningkatkan hidup bersih, derajat kesehatan serta meningkatkan pengetahuan, kesadaran sikap dan perilaku kesehatan reproduksi kepada pelajar dan keluarganya sehingga menjadi remaja yang berkualitas dalam Depkes (2006) KESMAS (2014).

Menurunkan nyeri haid sebenarnya bisa dilakukan dengan 2 cara yaitu dengan terapi farmakologis dan terapi nonfarmakologis. Salah satu penanganan nyeri haid dengan terapi nonfarmakologis bisa dilakukan dengan terapi senam Disminore dan kompres hangat.

Senam dismenore merupakan suatu tehnik relaksasi. Dengan gerakan senam maka otak akan mengeluarkan *endorphin* yang berfungsi sebagai penenang dan penghilang rasa sakit. Penelitian Deharnita, dkk, (2014) menyatakan bahwa kenyataan yang ditemui menunjukkan bahwa setelah dilakukan gerakan senam dismenore selama 3 hari sebelum haid, dapat dilihat perubahan respon tingkah laku responden seperti mampu menunjukkan lokasi nyeri, mampu mengikuti perintah sederhana dan terlihat adanya penurunan skala nyeri haid. Senam setidaknya dilakukan 3 sampai 5 hari sebelum haid. Untuk dapat memastikan waktu secara tepat, sebaiknya dibuat kalender haid untuk mencatat jadwal datang dan berakhirnya haid setiap bulan Anurogo (2011, dalam Deharnita, dkk, 2014)

Tujuan dari senam haid tersebut adalah membantu mengurangi keluhan nyeri pada saat menstruasi dan membantu remaja yang mengalami *dismenore* menjadi lebih rileks (Laili, 2012). Senam haid ini efektif untuk dilakukan guna mengurangi rasa nyeri yang timbul saat menstruasi.

Penelitian serupa dilakukan oleh Nurjanah et al., (2019) yang menyatakan bahwa median skala nyeri menstruasi sebelum senam 5,00 dan setelah senam 0,00 dengan nilai  $p\text{-value} = 0,00$ . Hal ini menunjukkan ada penurunan skala nyeri menstruasi antara sebelum dan sesudah dilakukan senam dismenore. Senam dismenore mempunyai pengaruh terhadap penurunan nyeri menstruasi pada mahasisiwi asrama STIKes Muhammadiyah Palembang.

Didukung juga oleh Dertiwen (2020) menunjukkan Pengukuran nyeri menggunakan Numeical Rating Scale (NRS). Uji statistik dengan mann whitney dan chi – square. Hasil penelitian membuktikan bahwa pada kelompok intervensi terjadi penurunan nyeri menstruasi setelah melakukan senam dismenorhea ( $p=0,001$ ).

Dari survey awal pendahuluan yang dilakukan di SMA Negeri 2 Soyo Jaya kelas X dan XI dalam 1 bulan masing-masing kelas terdapat siswa yang tidak hadir (sakit) dengan alasan mengalami nyeri haid. Dari 10 siswa remaja putri yang dilakukan wawancara saat mengalami nyeri menstruasi tindakan yang dilakukan adalah tidur menahankan rasa sakit sebanyak 4 orang dan 6 orang tidak merasakan nyeri dan mengkonsumsi obat pereda nyeri. Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti menurunkan nyeri haid dengan metode senam disminore serta melihat pengaruh senam dalam menurunkan nyeri dismenore pada remaja putri di SMAN 2 Soyo Jaya.

## **2. METODE PENELITIAN**

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Quasi-Experiment Design* dan menggunakan model *One-Group Pretest-Posttest Design*. Sebelum diberi treatment, kelompok eksperimen diberi test yaitu *pretest*, dengan maksud untuk mengetahui keadaan kelompok

sebelum treatment. Kemudian setelah diberikan treatment, kelompok akan diberikan test yaitu *posttest*, untuk mengetahui keadaan kelompok setelah treatment. Analisis data yang digunakan ialah uji *Wilcoxon Sign Rank Test*. Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah remaja yang mengalami nyeri haid pada saat sebelum atau saat sedang terjadinya haid pada setiap bulannya dengan derajat nyeri ringan sedang atau berat.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### a. Hasil

##### 1) Gambaran Umum Lokasi Penelitian

SMA Negeri 2 soyo jaya, merupakan salah satu Sekolah Menengah Atas Negeri yang ada di Kec soyo jaya, kab. Morowali utara, Provinsi Sulawesi Tengah, Indonesia. Sama dengan SMA pada umumnya di Indonesia masa pendidikan di SMA Negeri 2 Soyo Jaya ditempuh dalam waktu tiga tahun pelajaran, mulai dari Kelas X sampai Kelas XII. Jurusan/peminatan: IPA dan IPS. Lokasi: jl. Poros malino, No. 001, panca makmur, kec. Soyo jaya, kab. Morowali utara, sulawesi tengah, Indonesia

##### 2) Deskriptif Karakteristik Responden

Distribusi responden berdasarkan Usia dan kelas dapat di lihat pada tabel berikut di bawah ini:

Tabel 1 Distribusi Usia Rsponden

Variabel	Frekuensi (n)	Persen (%)
<b>Usia</b>		
15 Tahun	18	45
16 Tahun	15	37,5
17 Tahun	7	17,5
<b>Kelas</b>		
X (Sepuluh)	22	55
XI (Sebelas)	18	45

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan distribusi remaja terbanyak berada di kelompok usia 15 tahun sebanyak 45%, usia 16 tahun sebanyak 37,5%, usia 17 tahun sebanyak 17,5%. Distribusi responden terbanyak terdapat dikelas X(Sepuluh) 55% dan kelas XI (Sebelas) sebanyak 45%.

##### 3) Deskriptif Variabel Penelitian

Distribusi variable penelitian dapat di lihat pada tabel berikut di bawah ini:

Tabel 2 Intensitas Nyeri Disminorea

Variabel	Pretest		Posttest	
	n	%	n	%
<b>Nyeri Dismonorea</b>				
Tidak Nyeri	-	-	10	25

Nyeri Ringan	-	-	23	57,5
Nyeri Sedang	10	25	7	17,5
Nyeri Berat	30	75	-	-

Berdasarkan Tabel 2 Intensitas nyeri terbanyak dialami remaja putri sebelum diberikan intervensi adalah dalam kategori nyeri berat sebanyak 75%, dan nyeri sedang 25%, dan mengalami perubahan setelah diberikan intervensi menjadi 25% tidak nyeri, 57,5% nyeri ringan, 17,5 nyeri sedang.

Skor Skala nyeri Disminorea responden dapat di lihat pada tabel berikut di bawah ini:

Tabel 3 Skala Nyeri Disminorea

Variabel	Mean	n	Std. Dev	Std. Error
Skala Nyeri Pretest	7.45	40	1.300	0.206
Skala Nyeri Posttest	2.03	40	1.510	0.239

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan nilai rata-rata skor skala nyeri responden sebelum diberikan intervensi sebesar 7,45 dan mengalami penurunan skala nyeri setelah diberikan intervensi menjadi 2,03 dengan range 5,42.

### 3) Analisis Bivariate

Analisis biavariate dilakukan untuk melihat pengaruh atau efektivitas senam disminorea terhadap nyeri haid siswi SMAN 2 Soyo Joyo, analisis bivariate dalam penelitian ini menggunakan uji wilcoxon sing rank test dikarenakan data pada penelitian ini tidak berdistribusi normal dengan nilai p value pretest 0,016 dan p value postets 0,003 >  $\alpha=0,05$  yang berarti data tidak berdistribusi normal. Uji wilcoxon sign rank test dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Uji Wilcoxon Sign Rank Test

Nyeri Disminorea	N	Mean Rank	Sum Of Ranks	P Value
Negative ranks	40 <sup>a</sup>	20.50	820.00	0,000
Positiv ranks	0 <sup>b</sup>	.00	.00	

Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon sign rank test pada Tabel 5,4 diatas didapatkan nilai p value  $0,000 < \alpha = 0,05$  dengan CI 95%, yang berarti senam disminorea efektif sebesar 38,6% dalam menurunkan nyeri

## **b. Pembahasan**

### **1) Gambaran Nyeri Dismenorea Sebelum diberikan Intervensi**

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan Intensitas nyeri terbanyak dialami remaja putri sebelum diberikan intervensi adalah dalam kategori nyeri berat sebanyak 75%, dan nyeri sedang 25% dengan nilai rata-rata skor skala nyeri responden sebelum diberikan intervensi sebesar 7,45.

Sejalan dengan penelitian Fitriani (2018) dengan judul penelitian "Tehnik Mengurangi Nyeri Primer Dengan Olah Raga" menunjukkan bahwa karakteristik nyeri dismenore tidak diberikan senam dismenore sebanyak 0 responden nyeri ringan, 5 responden nyeri sedang dan sebanyak 10 responden nyeri berat, sedangkan kelompok remaja yang diberikan senam dismenorea 8 responden nyeri ringan, 7 responden nyeri sedang dan 0 responden untuk nyeri berat, hal ini terjadi dikarenakan Perasaan tidak nyaman yang dirasakan remaja saat menstruasi akibat kontraksi uterus (dismenore) sebelum melakukan teknik relaksasi dengan senam gerakan sederhana.

Penelitian serupa dilakukan oleh Nurjanah et al., (2019) dengan judul penelitian "Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Skala Dismenore di SMAN 5 Solok Selatan" yang menunjukkan rata-rata skor skjala nyeri haid remaja putri sebelum diberikan intervensi sebesar 5,0 dengan nilai minimum 2 dan nilai mximum 5. Hal ini terjadi dikarenakan Pada masa awal menstruasi sering terjadi siklus menstruasi yang anovulatoir atau menstruasi tanpa pelepasan sel telur yang disebabkan oleh kurangnya respons umpan balik dari hipotalamus terhadap estrogen dan ovarium. Paparan yang terus-menerus dari estrogen ke ovarium dan peluruhan endometrium yang berproliferasi mengakibatkan pola menstruasi menjadi tidak teratur dan sering mengalami rasa nyeri saat menstruasi.

Faktor-faktor lain yang dapat menyebabkan dismenore primer yaitu faktor kejiwaan yang secara emosional tidak stabil yang terjadi pada saat gadis remaja, apabila tidak mendapatkan penerangan yang baik tentang proses menstruasi, dan berkaitan juga dengan peningkatan hormon yaitu hormon prostaglandin yang dapat meningkatkan kontraksi miometrium dan dapat mempersempit pembuluh darah, sehingga dapat mengakibatkan kontraksi otot-otot rahim.

Didukung juga oleh penelitian Amalia & Djoko (2016) dengan judul penelitian "Efektifitas Senam Dismenore Pada Pagi dan Sore Hari Terhadap Penanganan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Saat Haid Di SMPN 2 Bangkinang Kota Tahun 2019" yang menunjukkan hasil pengukuran skala nyeri haid sebelum dilakukan senam dismenore pada

responden menunjukkan sebagian besar skala nyeri haid termasuk katagori nyeri ringan sebanyak 18 orang (67%). Penyebab terjadinya nyeri haid berdasarkan klasifikasinya diantaranya faktor endokrin, kelainan organik, faktor kejiwaan atau gangguan psikis, faktor konstitusi dan faktor alergi. 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, kegemukan, dan konsumsi alcohol.

Penelitian Dartiwen (2020) dengan judul penelitian ”Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswa Kebidanan” menunjukkan tingkat nyeri haid yang dialami kedua kelompok tidak ada perbedaan dan sama-sama mengalami nyeri haid, hasil pengukuran menunjukkan bahwa sebelum dilakukan intervensi senam dismenorhea dari 19 orang pada kelompok intervensi yang mengalami nyeri berat sebanyak 10 orang (52,6%), sedangkan pada kelompok kontrol yang mengalami nyeri berat sebanyak 8 orang (36,4%). Nyeri disminorea yang dialami responden cenderung menjadi hambatan bagi responden dalam melakukan aktivitasnya sehari-hari.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa nyeri haid yang dialami siswi SMAN 2 Negeri Soyo Joyo dikarenakan Nyeri ini diakibatkan adanya kontraksi otot rahim yang kuat yang disebabkan adanya hormon prostaglandin yang membuat dinding rahim berkontraksi dan pembuluh darah sekitarnya terjepit (kontraksi) sehingga menimbulkan iskemia jaringan. Selain itu prostaglandin juga merangsang saraf nyeri di rahim sehingga menambah intensitas nyeri (Proverawati, hal ini juga diperparah oleh pengetahuan remaja yang rendah tentang nyeri haid, ditambah lagi usia remaja merupakan usia dimana remaja mengalami tuntutan sosial tinggi dan cenderung mengalami stress kejiwaan yang secara emosional tidak stabil yang terjadi pada saat gadis remaja, dan berkaitan juga dengan peningkatan hormon yaitu hormon prostaglandin yang dapat meningkatkan kontraksi miometrium dan dapat mempersempit pembuluh darah, sehingga dapat mengakibatkan kontraksi otot-otot rahim.

## **2) Gambaran Nyeri Disminorea Setelah diberikan Intervensi**

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan Intensitas nyeri haid terbanyak dialami remaja putri setelah diberikan intervensi adalah dalam kategori nyeri sedang 57,5%, 25% tidak nyeri, 17,5 nyeri sedang dengan nilai rata-rata skala nyeri 2,03, perubahan intensitas nyeri dan penurunana nilai rata-rata sekala nyeri ini menunjukkan ada pengaruh dari senam disminorea dalam menurunkan nyeri haid pada remaja putri.

Penelitian di dukung juga oleh Pratiwi et al., (2021) dengan judul penelitian "Pengaruh Terapi Farmakologi Dan Non-Farmakologi Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswi Fakultas Farmasi Universitas Bhakti Kencana Bandung" yang dalam penelitiannya menunjukkan ada perbedaan intensitas nyeri setelah diberikan intervensi senam dismenorea, dan penelitian lainnya Yeti Trisnawati (2020) dengan judul penelitian "Pengaruh Latihan Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Mahasiswa Kebidanan" menyatakan ada penurunan nyeri haid setelah diberikan senam dismenore, sehingga dalam menurunkan skala nyeri dismenore dengan melakukan senam dismenore dua kali perminggu selama 4 minggu.

Sejalan dengan penelitian Fitriani (2018) dengan judul penelitian "Tehnik Mengurangi Dismenore Primer Pada Remaja" menunjukkan bahwa karakteristik nyeri dismenore setelah diberikan intervensi senam dismenore mengalami perubahan atau penurunan skala nyeri, penurunana skla nyeri ini diakibatkan responden merasa lebih rileks dan santai sehingga kontraksi uterus pun mengalami penurunan kontraksi dan nyeri yang dialami responden berkurang.

Penelitian serupa dilakukan oleh Nurjanah et al., (2019) dengan judul penelitian "Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Kecemasan Terjadinya Dismenore Pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Miftahul Huda" yang menunjukkan rata-rata skor skjala nyeri haid remaja putri setelah diberikan intervensi mengalami perubahan rata-rata menjadi 0,0. Hal ini terjadi dikarenakan terjadi perenggangan seputar otot perut, panggul dan pinggang. Senam dismenore juga dapat memberikan sensasi rileks yang berangsur-angsur sehingga dapat mengurangi nyeri menstruasi karena menghasilkan hormon endorfin. Hormon endorfin yang disekresikan ini berhubungan dengan teori "gate control" dari yang mengatakan bahwa impuls nyeri dihantarkan saat sebuah pertahanan dibuka dan impuls dihambat saat sebuah pertahanan ditutup. Salah satu cara menutup mekanisme pertahanan ini adalah dengan merangsang sekresi endorfin (penghilang nyeri alami) yang akan menghambat pelepasan impuls nyeri menstruasi.

Didukung juga oleh penelitian Amalia & Djoko (2016) dengan judul penelitian "Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Nyeri Haid Pada Mahasiswi Tingkat I Prodi Kebidanan Willian Booth Surabaya" yang menunjukkan hasil pengukuran skala nyeri haid setelah dilakukan senam dismenore pada responden menunjukkan sebagian besar mengalami perubahan menjadi tidak nyeri dan nyeri ringan. Sejalan dengan Penelitian yang dilakukan oleh Vionica & Wulandari (2022) dengan judul penelitian "Penerapan Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore dan Kecemasan Pada Remaja

di Desa Merbuh” menunjukkan ada perubahan tingkat nyeri haid responden setelah diberikan senam dismenorea, hal ini dibuktikan dari keempat klien bahwa skala nyeri dapat berkurang dari nyeri berat ke nyeri ringan, dan kecemasan pada klien juga berkurang dari kecemasan ringan ke tidak ada kecemasan pada klien.

Hasil penelitian Dartiwen (2022) dengan judul penelitian ”Pengaruh Senam Dismenorea Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswa Kebidanan” menunjukkan bahwa terdapat penurunan nyeri menstruasi setelah melakukan senam dismenorhea. Mahasiswa yang mengalami dismenorhea merasakan kram pada perut bagian bawah karena kontraksi yang kuat pada dinding uterus sehingga senam dismenorhea merupakan latihan peregangan otot sebagai salah satu cara untuk mengurangi nyeri tanpa menggunakan obat-obatan. Saat tubuh melakukan aktivitas fisik (senam) maka akan menghasilkan endorfin yang tinggi. Endorfin berfungsi sebagai obat penenang alami dan dapat membuat seseorang merasa nyaman sehingga akan menurunkan atau meringankan nyeri yang dirasakan saat menstruasi.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas menunjukkan ada perubahan intensitas nyeri dan skala nyeri haid siswi SMAN 2 Soyo Joyo, Perubahan ini terjadi karena responden setelah diberikan senam menjadi lebih tenang dan lebih rileks, keadaan ini menyebabkan responden lebih bahagia dan senang sehingga merangsang hormon endorfin dan membuat otot rahim dan otot perut mengalami perenggangan.

### **3) Efektivitas senam *dismenorea* dalam mengurangi nyeri haid pada remaja putri di SMA Negeri 2 Soyo Jaya.**

Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon sign rank test didapatkan nilai p value  $0,000 < \alpha = 0,05$  dengan CI 95%, yang berarti senam dismenorea efektif dalam menurunkan nyeri dismenorea atau nyeri haid saat menstruasi pada siswi SMAN 2 Soyo Joyo.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Fitriani (2018) yang menyatakan ada pengaruh pemberian senam dismenore terhadap penurunan nyeri pada remaja putri dikarenakan senam dapat memperlebar darah dan menghasilkan hormon endorfin sehingga nyeri dismenore dapat diatasi setelah remaja putri melakukan senam tersebut.

Sejalan dengan penelitian Nurjanah et al., (2019) yang menyatakan Senam dismenore mempunyai pengaruh terhadap penurunan nyeri menstruasi pada mahasisiwi asrama STIKes Muhammadiyah Palembang. Didukung juga oleh Amalia & Djoko (2016) menunjukkan hasil Uji Wilcoxon diperoleh nilai signifikansi  $p=0,000$ , yang berarti

terdapat pengaruh senam dismenore terhadap nyeri haid dengan ditunjukkan adanya perubahan skala nyeri haid responden Prodi Kebidanan Stikes William Booth Surabaya.

Penelitian lainnya dilakukan oleh Dartiwen (2020) yang menyatakan ada pengaruh senam disminorea terhadap penurunan nyeri haid, Penurunan intensitas nyeri menstruasi terjadi pada kelompok intervensi yang diberikan senam dismenorhea seminggu dua kali selama 4 minggu sehingga senam dismenorhea efektif menurunkan nyeri menstruasi. Sejalan dengan Partiwi et al., (2021) yang menyatakan juga ada pengaruh senam disminorea terhadap penurunan tingkat nyeri haid responden pada saat menstruasi.

Penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Vionica & Wulandari (2022) yang menyatakan ada pengaruh senam disminorea terhadap penurunan nyeri haid, salah satu cara untuk mengatasi nyeri haid adalah dengan melakukan senam, maka pada tahap perencanaan pada kasus keempat klien akan diajarkan senam dismenore. Alasan peneliti memilih senam adalah karena latihan senam dismenore mampu meningkatkan produksi endorphin (pembunuh rasa sakit alami dalam tubuh), dan dapat meningkatkan kadar serotonin tubuh. Senam dismenore adalah senam yang membantu peregangan seputar otot perut, panggul dan pinggang. Selain itu, senam dismenore dapat memberikan perasaan nyaman yang berangsur-angsur dan dapat mengurangi nyeri dan kecemasan jika dilakukan secara teratur.

Menurut Trisnawati & Mulyandar (2020) Latihan senam yang dilakukan pada saat dismenore dapat menolong otot-otot yang mengalami ketegangan agar menjadi relaks. Otot-otot uterus yang mengalami ketegangan saat dismenore saat diberikan latihan tubuh atau senam yang terfokus pada bagian panggul, menyebabkan otot-otot uterus yang tegang mengalami relaksasi dan nyeri pun berangsur-angsur berkurang. Saat melakukan senam seseorang menjadi lebih nyaman, gembira, dan dapat melancarkan perputaran oksigen ke otot. Selain itu aktivitas fisik juga dapat meningkatkan kadar progesterone. Progesteron akan berinteraksi dengan again otak tertentu yang terkait relaksasi

Menurut Nurjanah et al., (2019) Senam dismenore merupakan salah satu dari olahraga yang merupakan rangkaian gerakan secara dinamis yang dilakukan untuk mengurangi keluhan rasa nyeri saat menstruasi. Gerakan yang terdiri dari gerakan pemanasan, gerakan inti, gerakan pendinginan, dan dapat dikerjakan secara mandiri, berkelompok atau dengan bantuan dengan instruktur.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh senam disminorea terhadap nyeri hadi Siwi SMAN 2 Soyo Joyo, dan perubahan intensitas nyeri ini diakibatkan oleh efektivitas senam disminorea dalam

menurunkan intensitas dan skala nyeri haid siswi, keadaan ini bisa terjadi dikarenakan gerakan dinamis yang dilakukan saat senam menyebabkan otot-otot uterus dan otot perut mengalami perenggangan sehingga membuat rasa nyeri haid berkurang.

#### **4. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan dapat disimpulkan Distribusi remaja terbanyak berada di kelompok usia 15 tahun sebanyak 45%, usia 16 tahun sebanyak 37,5%, usia 17 tahun sebanyak 17,5%. Distribusi responden terbanyak terdapat dikelas X (Sepuluh) 55% dan kelas XI (Sebelas) sebanyak 45%. Intensitas nyeri terbanyak dialami remaja putri sebelum diberikan intervensi adalah dalam kategori nyeri berat sebanyak 75%, dan nyeri sedang 25%, dan mengalami perubahan setelah diberikan intervensi menjadi 25% tidak nyeri, 57,5% nyeri ringan, 17,5% nyeri sedang. dengan nilai rata-rata skor skala nyeri responden sebelum diberikan intervensi sebesar 7,45 dan mengalami penurunan skala nyeri setelah diberikan intervensi menjadi 2,03 dengan range 5,42. Hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon Sign rank test didapatkan nilai p value  $0,000 < \alpha = 0,05$ , yang berarti ada efektivitas senam *dismenorea* dalam mengurangi nyeri haid pada remaja putri di SMA Negeri 2 Soyo Jaya.

#### **DAFTAR REFERENSI**

- Agus, R. 2013. *Kapita Selekta Kuesiner Pengetahuan dan Sikap dalam Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Anugroho. 2011. *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: ANDI
- Aulia. (2009). *Kupas tuntas menstruasi*. Yogyakarta:
- Azwar S. 2013. *Sikap Manusia: Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bobak. 2004. *Buku Ajar Keperawatan Materitas*. Jakarta : ECG
- Budiman & Riyanto A. 2013. *Kapita Selekta Kuisisioner Pengetahuan Dan Sikap Dalam Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Salemba Medika pp 66-69. Sriningsih 2011
- Ghozali, Imam. 2009. "Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS ".Semarang : UNDIP.
- Hakim, W. 2016. *Hubungan antara olahraga dengan Dismenorea Pada Mahasiswi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang Tahun 2016*.
- Hendrik, 2006, *Problema Haid: Tinjauan Syariat Islam Dan Medis*, PT Tiga Serangkai Pustaka Mandiri, Solo.
- Laili. 2012. *Perbedaan Tingkat Nyeri Haid (Dismenore) Sebelum Dan Sesudah senam Dismenore Pada Remaja Putri Di SMAN 2 Jember*. Skripsi. Jember: Universitas
- Manuaba, IBG. 2009. *Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan Dan Keluarga Berencana*. Jakarta: EGC
- Mubarak. W. I. (2011). *Promosi kesehatan*. Jogyakarta : Graha ilmu
- Notoatmojo S. *Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni*. Jakarta: Rineka Cipta; 2011
- Notoatmodjo, S. (2010) *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Notoatmodjo S. 2012. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta:Rineka Cipta
- Nugroho, Taufan., dan Indra Utama, Bobby. (2014). *Masalah kesehatan reproduksi wanita*. Nuha Medika, Yogyakarta

- Nursalam & Efendi, F. (2008). Pendidikan dalam Keperawatan. Jakarta : Salemba Medika
- Nursalam, 2008. Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Jakarta: Salemba Medika
- Palalo et, al. 2015. *Hubungan Antara Asupan Energi Dengan Status Gizi Pada wanita Usia Subur Di Desa Kema II Kecamatan Kema Kabupaten Minahasa Utara*. *Jurnal Ilmiah Farmasi*, 4(4), pp. 316-321. Jember
- Proverawati & Misaroh 2009, *Menarch*, Nuha Medika, Yogyakarta.
- Sinaga, E 2017, *Manajemen Kesehatan Menstruasi*, Iwwash, Jakarta
- Solihatunnisa, Ica. 2012. Pengaruh senam terhadap penurunan intensitas nyeri saat dismenore pada mahasiswi program studi ilmu keperawatan UIN Syarif Hidayatulloh. Skripsi. Jakarta: UIN Syarif Hidayatulloh. Anurogo 2011
- Sugani & Priandarini, 2010, *Cara cerdas untuk sehat : Rahasia hidup sehat tanpa dokter*, Transmedia, Jakarta. Puji 2009
- Sugiyono, P. D. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Amalia, R., & Djoko, H. (2016). Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Nyeri Pada Mahasiswi Tingkat I Prodi Kebidanan Stikes William Booth Surabaya. *Jurnal Kebidanan*, 1–9. [Http://Jurnal.Stikeswilliambooth.Ac.Id/Index.Php/Keb/Article/View/218](http://Jurnal.Stikeswilliambooth.Ac.Id/Index.Php/Keb/Article/View/218)
- Arisjulyanto, D., Ismail, D., & Fuad, A. (2019). *Intensity Of Social Media Use With Premarital Sexual Behavior Of Adolescents In Smk 2 Gerung West Lombok*. Universitas Gadjah Mada.
- Arisjulyanto, D., Puspitas, N. I., Hendry, Z., & Andi, M. A. (2021). The Effect Of Adolescent Empowerment On Changes In Knowledge And Attitudes About Premarital Sexual Behavior. *Bkm Public Health And Community Medicine*.
- Dertiwen. (2020). Pengaruh Senam Dismenorhea Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswa Kebidanan. *Journal Of Public Health*, 3(2).
- Fitriani, L. (2018). Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Pada Remaja Putri Smk 1 Tapango Kecamatan Tapango Kabupaten Polewali Mandar. *Bina Generasi : Jurnal Kesehatan*, 9(1). <https://doi.org/10.35907/bgjk.v9i1.11>
- Nurjanah, I., Yuniza, & Iswari, M. F. (2019). Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswi Asrama Pendahuluan Dismenore Hampir Dialami Seluruh Dismenore Yang Angka Kejadian Dengan Kejadian Dismenore Mengalami Dalam Keadaan Nyeri Menstruasi . Semua Bisa Menurunkan Juga T. *Syifa' Medika*, 10(1).
- Partiwi, N., Saleha, & Mustary, M. (2021). Efektivitas Senam Dismenore Dan Abdominal Stretching Exercise Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Dismenore Primer. *Jurnal Berita Kesehatan*, Xiv(1).
- Trisnawati, Y., & Mulyandar, A. (2020). Pengaruh Latihan Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Mahasiswa Kebidanan. *Journal Of Public Health*, 3(2), 71–79. <https://jurnal.unigo.ac.id/index.php/gjph/article/view/1176>
- Vionica, S., & Wulandari, P. (2022). Penerapan Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Dan Kecemasan Pada Remaja Di Desa Merbuh Shely. *The 2nd Widya Husadanursingconference(2nd Whnc)*, 99–106.