



Pengaruh Senam Disminore Terhadap Skala Nyeri Disminore pada Remaja Putri Di Dusun Kenayan Wedomartani, Ngemplak, Sleman DIY

¹Anita Liliana, ²Lala Budi Fitriana, ³Nurul Febrina Syahidah

Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan UNRIYO
Email : ¹anitaliliana@respati.ac.id, ²lala.budi@respati.ac.id, ³nurulfibrina21@gmail.com

ABSTRACT

Background : One of the problems often faced by young women is menstrual pain (dysmenorrhea). The rate of dysmenorrhea in the world is very large, on average more than 50% of women in every country experience dysmenorrhea. In Indonesia, the incidence of dysmenorrhea is found as much 64.25%, most commonly found in adolescents. Although generally harmless, it can interfere with daily activities. In addition to using pharmacology, dysmenorrhea can be overcome with non-pharmacological techniques, namely by doing dysmenorrhea exercises.

Objective : To determine the effect of dysmenorrhea exercise on pain scale during dysmenorrhea in adolescent girls in Kenayan Hamlet, Wedomartani, Ngemplak, Sleman DIY.

Methods : The research design used a quasi-experimental design with pre-test and post-test design without control. The subjects of the study were the young women of the village of Kenayan who experienced dysmenorrhea as many as 38 respondents. Pain scale is measured by NRS. Statistical test using T-Tes Pired Test.

Results : The pain scale before the dysmenorrhea exercise is done $5,00 \pm 1,727$ (1-9) and after the dysmenorrhea exercise is done it is $2,00 \pm 1,109$ (0-4). Based on the Paired T-Test, it is known that the p-value = 0,000.

Conclusion : There is an effect of dysmenorrhea exercise on the scale of dysmenorrhea in young women in the village of Kenayan.

Keywords : Dysmenorrhea Gymnastics, Pain, Youth

ABSTRAK

Latar belakang : Salah satu masalah yang sering dihadapi remaja putri adalah nyeri menstruasi (dysminore). Angka disminore di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami disminore. Di Indonesia kejadian disminore ditemukan sebanyak 64,25%, paling banyak ditemukan pada usia remaja. Walaupun tidak berbahaya, tetapi disminore dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Selain dengan teknik farmakologi, disminore dapat diatasi dengan teknik nonfarmakologi yaitu dengan melakukan senam disminore.

Tujuan : Untuk mengetahui Pengaruh Senam Disminore Terhadap Skala Nyeri Saat Disminore pada Remaja Putri Di Dusun Kenayan, Wedomartani, Ngemplak, Sleman DIY.

Metode : Desain penelitian menggunakan *quasi experiment* dengan rancangan *pre test and post test without control*. Subjek penelitian adalah remaja putri dusun Kenayan yang mengalami disminore sebanyak 38 responden. Teknik pengambilan sampel total sampling. Skala Nyeri diukur dengan NRS. Uji statistik menggunakan uji *T-Test Paired*.

Hasil : Skala nyeri sebelum dilakukan senam disminore yaitu $5,00 \pm 1,727$ (1-9) dan sesudah dilakukan senam disminore yaitu $2,00 \pm 1,109$ (0-4). Berdasarkan uji *T-Test Paired* diketahui $p\text{-value} = 0,000$.

Kesimpulan : Ada pengaruh senam disminore terhadap skala nyeri saat disminore pada remaja putri dusun Kenayan.

Kata kunci : Senam disminore, Nyeri, Remaja

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan suatu periode masa peralihan atau disebut juga masa pematangan pada organ reproduksi manusia dari anak-anak menuju dewasa, biasanya ditandai dengan adanya perkembangan fisik, emosi, mental dan sosial (Laila, N. 2015). Salah satu perubahan penting dalam kehidupan remaja putri yaitu pubertas. Pubertas berhubungan dengan proses biologis, dimana mengarah kepada kemampuan berreproduksi, pada wanita organ ovarium akan menghasilkan ovum. Oleh karena itu, sebagai tanda kematangan organ reproduksi ditandai dengan datangnya menstruasi dimana merupakan proses pelepasan dinding rahim disertai adanya perdarahan yang secara rutin terjadi setiap bulan selama masa subur dan rata-rata terjadi sekitar 2 sampai 8 hari, kecuali terjadi kehamilan (Arini, dkk, 2020).

Sebagian besar perempuan pada saat menstruasi mengalami berbagai gangguan yang cukup berat, misalnya kram karena adanya kontraksi otot-otot halus pada rahim atau disebut dengan disminore (Anurogo, D, dan A Wulandari, 2011). Disminore dapat

menghambat aktivitas pada remaja, hal ini akan berdampak pada remaja dengan dismenore berat seperti mendapatkan nilai pelajaran yang rendah, dapat menurunkan konsentrasi saat belajar, absen sekolah. Hal tersebut diakibatkan karena adanya gejala-gejala yang muncul saat menstruasi.

Prevalensi kejadian disminore di dunia berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) angka disminore di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami disminore. Di Amerika Serikat diperkirakan hampir 90% wanita mengalami disminore dan 10-15% mengalami disminore berat yang menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan apapun (Santi, dkk, 2020). Di Indonesia kejadian disminore ditemukan sebanyak 64,25% dan paling banyak ditemukan pada usia remaja (Silaen, dkk, 2019). Sedangkan angka kejadian disminore di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) pada wanita usia produktif sebanyak 52% dan 30% remaja putri mengatasi disminore dengan minum obat dan belum mengetahui teknik pengurangan nyeri tanpa menggunakan obat. Hanya

1,07%-1,31% dari jumlah penderita disminore datang ke petugas kesehatan untuk berobat (Novarita, dan Narulu Kurniati. 2017).

Pandangan remaja tentang disminore banyak yang tidak menganggap kedalam hal yang serius, untuk itu diperlukan pengobatan atau penanganan untuk mengurangi nyeri saat menstruasi dapat diberikan upaya terapi farmakologi maupun non farmakologi seperti melakukan olahraga gerakan fisik atau senam yang merupakan salah satu cara untuk mengatasi disminore dengan melakukan senam khususnya yaitu senam disminore dimana merupakan aktivitas fisik berupa gerakan-gerakan yang dapat meringankan disminore dengan fokus membantu meregangkan otot seputar otot perut, panggul dan pinggang, senam juga dapat memberikan sensasi rileks secara berangsur-angsur dan mengurangi dapat mengurangi dismenore (Wulanda, dkk, 2020). Hasil penelitian dari Lilis Fatmawati (2018) Menunjukkan bahwa senam disminore lebih efektif dalam menurunkan disminore pada remaja dibandingkan tehnik non non farmakologi effleurage.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada tanggal 5 Februari 2021 dengan wawancara online, Peneliti melakukan wawancara kepada 13 remaja putri yang mengalami disminore dan didapatkan hasil 3 remaja putri mengalami skala nyeri ringan yang dirasakan hanya dibiarkan saja tanpa diberi obat dan tidur saja, 6 remaja putri mengalami skala nyeri sedang dan penanganan nyeri disminore biasanya dengan kompres air hangat serta meminum kunyit asam / kiranti, kemudian 2 remaja putri mengalami skala nyeri berat dan dipulangkan saat

sedang sekolah untuk penanganan saat nyeri disminore hanya meminum air hangat. Sedangkan 1 orang mengatakan tidak mengalami nyeri dsiminore. Dari 13 remaja putri yang telah dilakukan wawancara semuanya tidak mengetahui penanganan nyeri dengan menggunakan senam disminore dan mereka belum pernah melakukannya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam dismenore terhadap skala nyeri saat dismenore pada remaja putri.

METODOLOGI

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, desain penelitian ini menggunakan *quasi experiment* (experiment semu) dengan menggunakan desain *pre test and post test without control*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh remaja putri yang berjumlah 40 orang, tetapi berdasarkan screening awal didapatkan remaja yang mengalami disminore berjumlah 38 orang. Sehingga sampel pada penelitian ini adalah remaja yang mengalami disminore saat menstruasi sebanyak 38 responden dengan kriteria inklusi remaja yang mengalami disminore saat menstruasi, remaja yang bersedia menjadi responden dan mau mengikuti senam sampai akhir dan untuk eksklusi remaja yang disminore sekunder, mengkonsumsi obat nyeri, dan mengalami nyeri berat. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini total sampling adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sampel (Sugiono. 2016). Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan lembar NRS (*Numeric Rating Scale*) merupakan alat ukur skala nyeri yang dirasakan oleh seseorang, sedangkan variabel senam

disminore menggunakan SOP senam disminore. Pada penelitian ini dilakukan uji validitas dan reabilitas pada instrumen SOP senam disminore, pada lembar NRS tidak dilakukan uji validitas dan reabilitas karena instrumen sudah baku. Sedangkan untuk SOP senam diambil dari penelitian Puji (2009) dan sudah dilakukan uji *Expert Judgemen* dengan hasil 0,85. teknik pergerakan senam disminore terdiri dari gerakan pemanasan, gerakan inti dan gerakan pendinginan dilakukan pada minggu kedua sebelum menstruasi dengan durasi senam 50 menit.

Analisa data menggunakan analisa Univariat dan Bivariat. Sebelum dilakukan analisa data peneliti melakukan uji normalitas data menggunakan *shapiro wilk* karena sample kurang dari 50 hasil dari uji normalitas pre 0,097 dan post 0,002 yang artinya data berdistribusi normal karena nilai pre p value >0,05. Maka uji hipotesis yang akan digunakan yaitu *paired sample t-test uji*.

HASIL

Tabel 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Usia menarche, Lama menstruasi dan Siklus menstruasi pada Remaja Putri Dusun Kenayan, Wedomartani, Ngemplak, Sleman D.I.Y.

Usia	Jumlah	Presentase (%)
Remaja awal (12-16 tahun)	12	31,6
Remaja Akhir (17-25 tahun)	26	68,4
Total	38	100,0
Usia Menarche	Jumlah	Presentase (%)
Cepat (<11 tahun)	7	18,4

Ideal ((12-13 tahun)	20	52,6
Lambat (14-16 tahun)	11	28,9
Total	38	100,0
Lama Menstruasi	Jumlah	Presentase (%)
Memendek (<4 hari)	1	2,6
Normal (4-8 hari)	32	84,2
Memanjang (>8 hari)	5	13,2
Total	38	100,0
Siklus Menstruasi	Jumlah	Presentase (%)
Memendek (<21 hari)	4	10,5
Normal (21-35 hari)	34	89,5
Memanjang (>35 hari)	0	0
Total	38	100,0

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa mayoritas usia responden berada pada usia remaja akhir yaitu 18 dan 19 tahun, pada usia menarche mayoritas berada pada saat usia 12-13 tahun, kemudian pada kategori lama menstruasi mayoritas responden selesai menstruasi pada 7 hari, sedangkan siklus menstruasi yaitu mayoritas pada rentang 30 hari.

Tabel 2 Rata-Rata Skala Nyeri Saat Disminore Sebelum Dilakukan Senam Disminore

Skala Disminore	Median	Mean	Standar deviasi	Minimal	Maximal
<i>Pre test</i>	5,00	5,21	1,727	1	9

Berdasarkan Tabel 2 didapatkan hasil bahwa median skala nyeri saat disminore sebelum diberikan senam disminore pada responden yaitu 5,00.

Tabel 3. Rata-Rata Skala Nyeri Saat Disminore Setelah Dilakukan Senam Disminore

Skala Disminore	Median	Mean	Standard Deviasi	Minimal	Maximal
Post test	2,00	1,53	1,109	0	4

Berdasarkan Tabel 3 dapat diketahui bahwa rata-rata skala nyeri saat disminore setelah dilakukan senam disminore pada responden yaitu 2,00.

Tabel 4 Pengaruh Senam Disminore Pada Skala Nyeri Saat Disminore Pada Remaja Putri Di Dusun Kenayan, Wedomartani, Ngemplak, Sleman D.I.Y

Karakteristik	N	Mean	Std. Dev	Min	Maks	P-Value
Skala nyeri sebelum dilakukan senam dismenor	38	5,21	1,727	1	9	0,000
Skala nyeri sesudah dilakukan senam dismenor	38	1,53	1,109	0	4	

Berdasarkan Tabel 4 dapat diketahui hasil *p-value* 0,000 (normal *p-value* <0,05) yang berarti secara statistik terdapat pengaruh skala nyeri yang bermakna sebelum dan sesudah dilakukan senam disminore.

PEMBAHASAN

Skala Nyeri Sebelum Dilakukan Senam Disminore Pada Remaja Putri Di Dusun Kenayan

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa 38 remaja putri mengalami dismenore skala sedang sebelum dilakukan senam disminore. Dengan

hasil median skala nyeri dismenore didapatkan nilai sebesar 5,00 dengan standar deviasi 1,727. Skala nyeri 6 (sedang) merupakan skala nyeri yang dapat menunjukkan lokasi nyeri, bisa mengikuti perintah dengan baik (Smeltzer, dan Bare. 2013).

Penelitian ini menunjukkan bahwa skala nyeri responden berbeda-beda dari yang lainnya. Perbedaan nyeri dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti seperti usia, riwayat keluarga, lama menstruasi usia menarche dan tidak melakukan aktivitas olahraga (Wariyah, 2019). Nyeri yang sangat hebat dapat disebabkan oleh peningkatan sekresi prostaglandin yang meningkatkan kontraksi uteri (Kowalski, R. 2014). Salah satu faktor penyebab disminore primer yaitu faktor endokrin. Disebabkan karena terjadinya kontraksi uterus yang berlebihan. Faktor endokrin ini mempunyai hubungan dengan soal tonus dan kontraktilitas otot usus. Dalam fase sekresi terjadinya peningkatan jumlah prostaglandin yang dilepaskan dalam peredaran darah yang dapat menyebabkan terjadinya disminore selain itu hal lain yang bisa terjadi yaitu, pusing dan mual muntah (Sukarmi, 2013). Skala nyeri responden sebelum dilakukan senam disminore adalah nyeri sedang dengan skala 6 dengan keluhan nyeri kram yang terasa di area perut sampai pinggang yang disebabkan karena tingginya pelepasan hormone prostaglandin.

Skala Nyeri Setelah Dilakukan Senam Disminore Pada Remaja Putri Di Dusun Kenayan

Berdasarkan tabel 4.3 skala nyeri setelah dilakukan senam disminore didapatkan nilai rata-rata 2,00. Skala

nyeri 3,00 (ringan) merupakan skala nyeri yang dapat ditahan dan masih dapat berkomunikasi dengan baik. Senam disminore merupakan aktivitas fisik berupa gerakan-gerakan sederhana yang dapat meringankan disminore (Smeltzer dan Bare, 2013). Setelah dilakukan senam disminore selama 10-15 menit di dapatkan rata-rata skala nyeri dengan standar deviasi 1,109. Secara keseluruhan responden mengalami penurunan skala nyeri dismenore setelah dilakukan senam disminore selama 10-15 menit. Skala nyeri yang dialami antar responden dirasakan dengan ciri-ciri yang berbeda. Hasil penelitian, tahun 2016 bahwa tingkat nyeri haid mengalami penurunan setelah pemberian latihan senam disminore. Dengan hasil analisis data sebelum dan setelah dilakukan senam disminore yaitu rata-rata nilai skor responden sebesar 5,47 dan setelah diberikan senam latihan senam disminore rata-rata nilai skor menurun menjadi 3,85. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara nilai pre test sebelum dilakukan senam disminore dan post test setelah dilakukan senam disminore dengan selisih sebesar 1,89 (Sadjarwo, 2016).

Pengaruh Senam Disminore Terhadap Skala Nyeri Saat Menstruasi

Berdasarkan tabel 4.4 dapat diketahui bahwa mean skala nyeri responden sebelum dilakukan senam disminore 5,21 dan sudah dilakukan senam disminore 1,53 berdasarkan hasil penelitian adanya penurunan skala nyeri sesudah dilakukan senam disminore pada responden. Dilihat dari analisa bivariat menggunakan uji *T-Test Paired* didapatkan hasil *p-value* = 0,000 (normal *p-value* <0,05) yang berarti secara statistik terdapat

pengaruh skala nyeri yang bermakna antara sebelum dan sesudah dilakukan senam disminore.

Senam disminore adalah salah satu teknik relaksasi yang memiliki manfaat dalam menghasilkan hormon endorphen. Hormon endorphen adalah neuropeptida yang dihasilkan tubuh pada saat relaks atau tenang. Endorphen dihasilkan di otak dan susunan syaraf tulang belakang dan serta beberapa bagian tubuh (ujung saraf) yang berguna untuk bekerja sama dengan reseptor sedative dalam mengurangi sakit atau nyeri.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang berjudul pengaruh efektivitas senam dismenore terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri di SMK YPIB Majalengka Kabupaten Majalengka tahun 2019. Dilakukan uji *paired sample t-test* dengan nilai signifikan 0,0001 dan rata-rata intensitas nyeri dismenore pada kelompok eksperimen sebelum senam dismenore sebesar 5,07 dengan standar deviasi sebesar 1,468, sementara rata-rata intensitas nyeri sesudah senam dismenore sebesar 3,27 dengan standar deviasi sebesar 1,033. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat penurunan intensitas nyeri sebelum dan sesudah senam dismenore sebesar 1,8. Hasil analisis menjelaskan bahwa *p-value* 0,0001 (normal *p-value* <0,05), sehingga hipotesis nol ditolak.

Hal ini diperkuat oleh teori bahwa senam dismenore ini merupakan salah satu teknik relaksasi. Olahraga atau latihan fisik dapat menghasilkan hormon endorphen. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak yang melahirkan rasa nyaman dan untuk mengurangi rasa nyeri pada saat kontraksi. Olahraga terbukti dapat meningkatkan

kadar endorfin empat sampai lima kali di dalam darah. Semakin banyak melakukan senam/olahraga maka akan semakin tinggi pula kadar endorfin. Seseorang yang melakukan olahraga/senam, maka endorfin akan keluar dan ditangkap oleh reseptor di dalam hipotalamus dan sistem limbik yang berfungsi untuk mengatur emosi. Kadar endorfin beragam di antara individu, seperti halnya faktor-faktor seperti kecemasan yang mempengaruhi kadar endorfin. Individu dengan endorfin yang banyak akan lebih sedikit merasakan nyeri sama halnya aktivitas fisik yang berat diduga dapat meningkatkan pembentukan endorfin dalam sistem kontrol desendens.

SIMPULAN

- a. Rata-rata skala nyeri pada remaja putri dusun Kenayan sebelum dilakukan senam disminore yaitu 5,00.
- b. Rata-rata skala nyeri pada remaja putri dusun Kenayan sesudah dilakukan senam disminore yaitu 2,00.
- c. Secara statistik terdapat pengaruh skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan senam disminore pada remaja putri dusun Kenayan.

DAFTAR PUSTAKA

Arini, Diyah, Dini Indah Saputri, Dwi Supriyanti, dan Dwi Ernawati. 2020. "Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Mahasiswi Keperawatan STIKES Hang Tuah Surabaya." *Borneo Nursing Journal (BNJ)* 2(1): 46–54

Anurogo, D, dan A Wulandari. 2011. *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: ANDI.

Fatmawati, Lilis (2018). Efektifitas Senam Dismenore Dan Teknik Effleurageterhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja. *Jurnal of ners community* vol 9, no 2. Universitas Gresik.

Idaningsih & Oktarini. 2020. Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di SMK YPIB Majalengka Kabupaten Majalengka Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Indonesia*. Vol 5, No 2 Februari.

Kowalski, R. 2014. *Buku Pintar Menstruasi*. 10th ed. Jakarta: EGC

Laila, N. 2015. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.

Manuaba. 2009. *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta: EGC.

Novarita, dan Narulu Kurniati. 2017. "Pengaruh Pemberian Jus Wortel Terhadap Penurunan Skala Dismenore Primer pada Mahasiswi DIV Bidan Pendidik Semester IV Di Universitas Aisyah Yogyakarta." Universitas Aisyah Yogyakarta.

Puji, Istiqomah. 2009. "Efektivitas Senam Dismenore Dalam Mengurangi Dismenore Pada Remaja Putri Di SMU N 5 Semarang."

- Santi, Lina Silvia. 2020. "Pengaruh Senam Disminore Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi pada Remaja Usia 16-17 Tahun." *Jurnal Darul Azhar* 8(1): 52–58.
- Sadjarwo, Galuh. 2016. Pengaruh Latihan Senam Disminore Terhadap Nyeri Disminore Pada Mahasiswi Fisioterapi Di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Silaen, R, Ani, dan Putri. 2019. "Prevelensi Dysmenorrhea dan Karakteristiknya Pada Remaja Putri Di Denpasar." *JURNAL MEDIKA UDAYANA* 8(11): 1–6.
- Smeltzer, dan Bare. 2013. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. 8 ed. Jakarta: EGC.
- Sugiono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif R&D*. Bandung: CV Alfabeta
- Sukarmi, W. 2013. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Wariyah, Herry Sugiri, dan Imam Makhrus. 2019. "Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Disminorea pada Siswi SMP Negeri 3 Karawang Barat Kabupaten Karawang Tahun 2018." *Jurnal Kebidanan Indonesia* 10(1): 39–48.
- Wulanda, Clara, Amir Luthfi, dan Ridha Hidayat. 2020. "Efektivitas Senam Disminore Pada Pagi dan Sore Hari Terhadap Penanganan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Saat Haid Di SMPN 2 Bangkinang Kota Tahun 2019." *Jurnal Kesehatan Tambusai* 1(1): 1–11