

Efektivitas Senam Dismenore Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Menstruasi Pada Siswi SMA Angkasa Maros.

The Effectiveness of Dysmenorrhea Exercises in Reducing Menstrual Pain Intensity Female Students in SMA Angkasa Maros.

*Dhea Gabriela Pasodung¹, Andi Syintha Ida², Ros Rahmawati³, Agustina Ningsi⁴

Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Makassar

*Email: dhea.gabriela20@poltekkes-mks.ac.id

ABSTRACT

Menstrual pain or dysmenorrhea is a common discomfort experienced before, during, and after menstruation. The pain can be felt in the lower abdomen, waist, and even the back. Excessive menstrual pain can interfere with daily activities, making it necessary to find appropriate treatments to alleviate the pain. One non-pharmacological treatment that can be provided is dysmenorrhea exercise. This study aims to determine the effectiveness of dysmenorrhea exercise in reducing the intensity of menstrual pain among female students at Angkasa Maros High School. This type of research is pre-experimental with a one-group pre-test-post-test design without control. The sample size in this study was selected using purposive sampling technique, consisting of 23 respondents from class X and XI students at Angkasa Maros High School. The research instrument used was a questionnaire with a numeric rating scale (NRS) for pain. Data analysis was performed using the Wilcoxon signed-rank test. The results of this study showed that the average dysmenorrhea pain experienced by female adolescents before the intervention indicated that more than half of them experienced severe pain intensity (82.6%). The average dysmenorrhea pain experienced by female adolescents after the intervention showed that almost all respondents experienced a reduction in pain intensity to mild pain (95.7%). Statistical analysis using the Wilcoxon test with $\alpha = 0.05$ yielded a p-value of 0.000, meaning $p < \alpha$, thus the alternative hypothesis (H_a) is accepted. This indicates that there is an effect of dysmenorrhea exercise on reducing the level of menstrual pain in female students at Angkasa Maros High School.

Keywords; Menstrual Pain, Dysmenorrhea Exercise, Adolescents

ABSTRAK

Nyeri haid atau dismenore adalah ketidaknyamanan yang seringkali dikeluhkan pada sebelum, saat dan setelah menstruasi. Sensasi nyeri dapat dirasakan di perut bagian bawah, pinggang bahkan punggung. Nyeri haid yang berlebihan akan mengganggu aktifitas sehari-hari, maka perlunya penanganan yang tepat dalam menurunkan rasa sakit yang dialami. Salah satu penanganan nonfarmakologi yang dapat diberikan adalah pemberian senam dismenore. Tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui efektivitas senam dismenore terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada remaja putri di SMA Angkasa Maros. Jenis penelitian ini adalah Pre-eksperimental dengan pendekatan *One-Group Pre test-Post test Design Without Control*. Besar Sampel dalam penelitian dipilih dengan teknik Purposive Sampling sebanyak 23 responden yaitu siswi kelas X & XI di SMA Angkasa Maros. Instrumen penelitian berupa kuesioner skala nyeri numeric rating scale (NRS). Analisis data menggunakan uji wilcoxon signed rank. Hasil penelitian ini didapatkan rata-rata nyeri dismenore yang dialami remaja putri sebelum diberikan intervensi menunjukkan bahwa lebih dari setengah remaja putri mengalami intensitas nyeri berat (82,6%). Rata-rata nyeri dismenore yang dialami remaja putri setelah diberikan intervensi menunjukkan bahwa hampir seluruh responden mengalami penurunan intensitas nyeri menjadi nyeri ringan (95,7%). Hasil analisis statistik menggunakan uji wilcoxon dengan $\alpha = 0,05$, diperoleh nilai p value = 0,000 sehingga $p < \alpha$ maka hipotesis alternatif (H_a) diterima, artinya Ada pengaruh senam dismenore terhadap penurunan tingkat nyeri menstruasi pada siswi SMA Angkasa Maros.

Kata Kunci: Nyeri Haid, Senam Dismenore, Remaja.

PENDAHULUAN

Kemenkes RI, tahun 2023 menjelaskan pubertas pada remaja putri ditandai dengan perubahan fisik, kematangan seksual, dan perubahan hormonal. Perubahan ini yang memengaruhi pematangan payudara, ovarium, rahim dan vagina yang ditandai dengan siklus menstruasi. Selama menstruasi, lapisan dalam rahim (endometrium) mengalami pengelupasan dengan pelepasan banyak pembuluh darah yang menyebabkan nyeri. Nyeri menstruasi seringkali dikeluhkan pada sebelum, saat dan setelah menstruasi. Sensasi nyeri dapat dirasakan di perut bagian bawah, pinggang bahkan punggung.

Berdasarkan Journal of Health, Education, and Literacy tahun 2022, mencatat bahwa sekitar 90% perempuan di seluruh dunia, atau sekitar 1.769.425 individu mengalami *dysmenore*. Temuan ini diperkuat oleh penelitian global yang menunjukkan bahwa prevalensi *dysmenore* primer melebihi 50% di berbagai negara, termasuk Amerika Serikat, di mana 59,7% perempuan usia 12-17 tahun mengalami *dysmenore*, dengan 23,6% dari mereka menghadapi kesulitan dalam menghadiri sekolah akibat kondisi tersebut.

Penelitian oleh susanti tahun 2018, menjelaskan khususnya pada remaja putri melaporkan angka kejadian penderita *dysmenore* mencapai 64,25% yang terdiri dari 54,89% *dysmenore* primer dan 9,36% *dysmenore* sekunder (Susanti, 2018). Adapun hasil penelitian Febrina (2021) melaporkan prevalensi kejadian *dysmenore* sebanyak 80,6%.⁸

Di Sulawesi Selatan tidak ada angka pasti prevalensi penderita *dysmenore* namun dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Hamzah (2021), dari 235 wanita dewasa muda di kota makassar terdapat 87,7% yang mengalami *dysmenore*. Adapun hasil penelitian Ruqaiyah & Marwati (2021) prevalensi *dysmenore* tercatat

mengalami tingkat nyeri berat sebanyak 3,8%, nyeri sedang 38,5%, nyeri ringan sebanyak 57,7%, sehingga ini bisa menunjukkan banyaknya remaja yang mengalami *dismenore* di Kota Makassar.³

Remaja putri di Indonesia yang mengalami *dismenore* lebih banyak mengatasinya dengan mengkonsumsi obat penghilang rasa nyeri yang beredar di pasaran. Namun, sebaiknya hindari penggunaan terapi farmakologi dengan obat agar tidak ketergantungan dan berpotensi menyebabkan efek samping jangka panjang seperti tukak lambung, kerusakan ginjal, kebingungan, gangguan memori, dan masalah bicara (Haerani, 2020). Ada baiknya jika penanganan nyeri haid dilakukan dengan penanganan non-farmakologi yang tidak menimbulkan efek samping, seperti kompres air hangat, massage, terapi musik, dan senam *dismenore* yang dapat membantu meredakan nyeri haid dan dapat dilakukan secara mandiri di rumah.

Saat melakukan senam tubuh akan menghasilkan hormon endorphen, yang berfungsi mengurangi rasa sakit haid dengan menekan hormon prostaglandin yang memicunya. Senam *dismenore* bisa dilakukan secara rutin 2-3 kali seminggu sebelum atau saat menstruasi dan mengalami *dismenore*.⁷

METODE

Penelitian ini merupakan *Pre-Eksperimental* dengan pendekatan *One Group Pretest-Posttest Design Without Control*. Pre-eksperimen ini tidak dapat dianggap sebagai eksperimen sungguhan karena masih ada variabel luar yang dapat mempengaruhi variabel dependen, tidak ada kontrol variabel, dan pemilihan sampel tidak bersifat acak.

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Angkasa Maros pada bulan April hingga Mei tahun 2024. Teknik pengambilan Sampel dalam penelitian ini secara *Purposive Sampling*. Populasi adalah seluruh siswi kelas X & XI SMA Angkasa Maros sebanyak 228 orang. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 23 orang.

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan Instrumen penelitian yang digunakan adalah lembar kuesioner *dismenore* dengan skala pengukuran NRS (*Numeric Rating Scale*).

HASIL

Data yang diperoleh kemudian diolah secara elektronik menggunakan program SPSS yang kemudian hasil pengelolaan disajikan dalam bentuk analisis univariat dan analisis bivariat.

Berdasarkan hasil data penelitian yang telah dilakukan diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkatan Skala Nyeri Menstruasi sebelum diberikan senam *dismenore* pada remaja putri di SMA Angkasa Maros bulan April – Mei 2024

Tingkat Nyeri	Frekuensi	Presentase (%)
Nyeri Ringan	4	17,4
Nyeri Berat	19	82,6
Total	23	100,0

Sumber Data: Primer Tahun 2024

Berdasarkan tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa sebelum dilakukan terapi senam *dismenore*, dari 23 responden terdapat 19 responden (82,6%) yang mengalami nyeri berat dengan skala nyeri 6-10, sementara itu terdapat sebagian kecil yaitu 4 responden (17,4%) mengalami nyeri ringan dengan skala nyeri 1-5. Ini menunjukkan bahwa sebelum dilakukan terapi senam *dismenore* lebih dari setengah (82,6%) remaja putri mengalami intensitas nyeri berat.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkatan Skala Nyeri Menstruasi setelah diberikan senam *dismenore* pada remaja putri di SMA Angkasa Maros bulan April – Mei 2024

Tingkat Nyeri	Frekuensi	Presentase (%)
Nyeri Ringan	22	95,7
Nyeri Berat	1	4,3
Total	23	100,0

Sumber Data: Primer Tahun 2024

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa setelah diberikan terapi senam *dismenore* selama 2 hari berturut-turut, yang mengalami intensitas nyeri ringan dengan skala nyeri 1-5 sebanyak 22 responden (95,7%) dan responden yang mengalami nyeri berat dengan skala nyeri 6-10 sebanyak 1 siswi (4,3%). Hal tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswi mengalami perubahan intensitas nyeri setelah diberikan terapi senam *dismenore*.

Test Statistics ^a	
	Post Test - Pre Test
Z	-4.243 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

Tabel 3. Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Menstruasi

Sumber Data: Data Primer Tahun 2024

Berdasarkan tabel hasil analisis uji wilcoxon menunjukkan untuk perbandingan intensitas nyeri menstruasi sebelum (PreTest) dan sesudah (PostTest) intervensi senam *dismenore* menunjukkan nilai Z sebesar -4.243 dengan *signifikansi asimtotik* (2-tailed) sebesar 0.000. Nilai Z menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara dua pengukuran, dengan nilai *p* yang sangat kecil ($p < 0.05$), mengindikasikan bahwa penurunan intensitas nyeri tidak terjadi secara kebetulan, melainkan efek nyata dari intervensi yang dilakukan. Sehingga H_0 ditolak artinya ada pengaruh senam *dismenore* terhadap penurunan tingkat nyeri menstruasi pada remaja putri di SMA Angkasa Maros.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 23 remaja putri yang mengalami *dismenore* sebelum diberikan intervensi senam *dismenore* menunjukkan bahwa lebih dari setengah yaitu 19 orang (82,6%) remaja putri mengalami intensitas nyerinya berat dan 4 siswi (17,4%) yang mengalami intensitas nyeri ringan. Setelah diberikan terapi senam *dismenore* selama 2 hari berturut-turut, yang mengalami intensitas nyeri ringan sebanyak 22 responden (95,7%) dan masih terdapat 1 responden (4,3%) yang mengalami nyeri berat. Beberapa gerakan senam divariasikan sesuai kondisi dan kebutuhan penelitian dan memperhatikan karakteristik dan kondisi responden dan tempat penelitian.

Untuk mengetahui pengaruh senam *dismenore* terhadap penurunan intensitas nyeri menstruasi, maka dilakukan uji statistic menggunakan SPSS dengan uji Wilcoxon, yang hasilnya yaitu nilai *p*-value 0,000 yang menunjukkan bahwa *p*-value $< 0,05$, yang mengindikasikan ada pengaruh senam *dismenore* terhadap penurunan intensitas nyeri menstruasi. Sehingga pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa H_a di terima yaitu ada pengaruh senam *dismenore* terhadap penurunan intensitas nyeri menstruasi pada remaja putri di SMA Angkasa Maros.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ayu Astuti et al., (2021), yaitu intervensi senam *dismenore* mampu mengurangi intensitas nyeri berat yang dialami dari 73,% menjadi 13,3%. Penelitian ini juga sejalan dengan Lili Kartika et al., (2022), yang menunjukkan bahwa pada saat pretest sebahagian besar remaja mengalami nyeri sedang sebesar 28 orang (93.3%) dan sebahagian kecil mengalami nyeri ringan sebesar 2 orang (6.7%). Pada saat prosttest seluruh remaja mengalami nyeri ringan sebesar 30 orang (100%).¹

Penelitian ini juga didukung oleh penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh Idaningsih (2020), yang menunjukkan bahwa Senam *dismenore* efektif terhadap penurunan intensitas nyeri *dismenore* pada remaja putri di SMK YPIB Majalengka Kabupaten Majalengka. Besarnya penurunan intensitas nyeri sebelum dan sesudah senam *dismenore* sebesar 1,8.⁴

Hasil uji statistic mengatakan bahwa variabel dalam penelitian ini memiliki pengaruh dalam penurunan intensitas nyeri menstruasi, juga hasil penelitian sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya dan sependapat dengan teori oleh Swandri, tahun 2022 dalam bukunya yang mengatakan bahwa Senam adalah salah satu teknik relaksasi yang bisa membantu mengurangi rasa nyeri. Hal ini terjadi dikarenakan saat melakukan senam, tubuh akan menghasilkan hormon endorphin. Endorphin adalah neuropeptide yang dihasilkan oleh otak dan sistem saraf tulang belakang saat tubuh dalam keadaan rileks. Endorphin dapat berperan sebagai obat penenang alami yang akan menghasilkan rasa nyaman dan dapat mengurangi nyeri pada saat kontraksi.⁹

Untuk mengatasi ketidaknyamanan akibat *dismenore* yaitu dengan cara melakukan senam *dismenore*, karena senam *dismenore* dapat menurunkan intensitas nyeri melalui mekanisme, yaitu dengan merelaksasikan otot-otot yang mengalami spasme yang disebabkan oleh peningkatan prostaglandin. Dapat meningkatkan volume darah yang mengalir ke tubuh, termasuk organ reproduksi, dapat memperlancar pasokan oksigen ke dalam tubuh yang mengalami penyempitan pembuluh darah (*vasokonstriksi*) sehingga nyeri haid dapat berkurang.⁶

Pada penelitian ini, berkurangnya tingkat nyeri pada responden yang mengalami *dismenore* saat menstruasi karena adanya perlakuan atau pemberian senam *dismenore*. dapat meredakan kecemasan yang timbul saat menstruasi. Senam *dismenore* sangat direkomendasikan untuk mengurangi *dismenore* karena saat berolahraga, otak dan saraf tulang belakang akan melepaskan endorfin, hormon yang berfungsi sebagai penenang alami dan menciptakan rasa nyaman. Peneliti juga berpendapat bahwa pemberian senam *dismenore* efektif diberikan pada remaja putri yang mengalami nyeri saat menstruasi karena sangat bermanfaat dan tidak ada efek sampingnya. Senam *dismenore* diharapkan dapat membantu remaja putri dalam mengatasi nyeri haid yang dirasakan setiap bulannya saat menstruasi.

Adapun keterbatasan dalam penelitian ini yaitu: keterbatasan waktu penelitian yang hanya satu bulan sehingga hanya dapat dilakukan satu periode haid saja sehingga tidak dapat mengevaluasi keberlanjutan efek terapi, dan cara mengevaluasi peneliti yang hanya satu kali setelah intervensi dua hari berurut-turut, sehingga tidak mengevaluasi secara berkala setiap intervensi. Keterbatasan dalam penelitian ini juga terdapat pada ukuran sampel yang hanya melibatkan 23 responden, sehingga kemungkinan evaluasi efektivitas senam *dismenore* dalam skripsi ini terbatas dalam mencerminkan populasi yang lebih besar. keterbatasan peneliti juga terdapat pada kategori pengukuran nyeri, yang hanya menggunakan dua kategori pengukuran nyeri yaitu nyeri ringan dan berat sehingga tidak menggambarkan semua tingkat nyeri yang dialami oleh responden. Akibatnya, data yang diperoleh kurang spesifik dalam hal kategori nyeri.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan tujuan penelitian tentang Efektivitas Senam *Dismenore* Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Menstruasi, didapatkan hasil rerata intensitas tingkat nyeri menstruasi yang dialami sebelum diberikan senam *dismenore* yaitu nyeri berat, dan rerata intensitas tingkat nyeri menstruasi yang dialami setelah diberikan senam *dismenore* yaitu nyeri ringan. Di dapatkan hasil uji dengan *wilcoxon* didapatkan nilai $p = 0,000$, $\alpha = 0,05$ ($p < \alpha$), yang menunjukkan ada pengaruh yang signifikan senam *dismenore* terhadap penurunan tingkat nyeri menstruasi pada remaja putri di SMA Angkasa Maros. Sehingga pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa H_0 di terima H_0 ditolak yang artinya ada ada pengaruh yang signifikan senam *dismenore* terhadap penurunan tingkat nyeri menstruasi pada remaja putri di SMA Angkasa Maros.

SARAN

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi acuan untuk menerapkan dan mengoptimalkan program yang ada terkait kesehatan reproduksi bagi remaja putri, sehingga remaja dapat lebih mudah mengakses layanan kesehatan reproduksi yang terpercaya dan dapat menerapkan perilaku kesehatan yang baik. Sekolah diharapkan memberikan pembelajaran yang menyeluruh tentang kesehatan reproduksi kepada siswi melalui pembelajaran di kelas atau memasang brosur di mading, khususnya mengenai *dismenore* dan cara mengurangi nyeri menstruasi. Agar sekolah menjadi tempat yang memperkuat pemahaman awal akan kesehatan reproduksi yang penting bagi remaja perempuan karena dapat mempengaruhi perilaku kesehatan mereka. Ini penting karena masa remaja merupakan fase transisi yang memerlukan pendampingan. Bagi peneliti selanjutnya dapat melibatkan waktu yang lebih lama dan mengevaluasi secara berkala setiap harinya setelah selesai intervensi. Selain itu, sampel penelitian diperluas dan menggunakan pengukuran kategori skala nyeri yang lebih bervariasi agar menggambarkan komprehensif tingkat nyeri yang dialami oleh responden.

DAFTAR PUSTAKA

1. Ayu Astuti, D., Zayani, N., Maulidia Septimar, Z., & Yatsi Tangerang, Stik. (2021). Efektivitas Senam *Dismenore* Terhadap Penanganan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Kelurahan Alam Jaya Kota Tangerang. *Nusantara Hasana Journal*, 1(2), 56–66.
2. Febrina, ria. (2021). Gambaran Derajat *Dismenore* dan Upaya Mengatasinya di Pondok Pesantren Darussalam Al-Hafidz Kota Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi (JABJ)*, 10.
3. Hamzah, M. F. (2021). Analisis faktor kejadian *dismenorea* pada dewasa muda di kota makassar. Universitas Hasanuddin Makassar.
4. Idaningsih. (2020). pengaruh efektifitas senam *dismenore* terhadap penurunan intensitas nyeri *dismenore*

- pada remaja putri di SMK kabupaten Majalengka tahun 2019. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 5(9), 55–66.
5. Lili Kartika, Yuniwati, C., & Afdila, R. (2022). Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid Pada Remaja the Influence of Dismenorerage Exercise on Decreasing the Scale of Mental Pain in Adolescents. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan*, 2(2), 113–119
 6. Partiwi, N. (2023). Mengenal dismenore dan penanganannya. Deepublish.
 7. Santi, lina. (2019). Pengaruh senam dismenore terhadap penurunan nyeri menstruasi pada remaja usia 16-17 tahun. *Jurnal Darul Azhar*, 8. <https://jurnalkesehatan.id/index.php/JDAB/article/view/144>
 8. Susanti, Rosi & utami, N. & L. (2018). Hubungan nyeri haid (dysmenorrhea) dengan aktivitas belajar pada remaja putri MTS muhammadiyah 2 malang. *Nursing News*, 3.
 9. Swandri, A. (2022). Buku Ajar Intervensi Fisioterapi Pada Kasus Dismenore. *Intrvensi Fisioterapi Pada Kasus Dismenore*, 1–59.