



PENGARUH SENAM DISMENORE TERHADAP NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI DI SMA PERGURUAN DHARMA BAKTI TAHUN 2024

MEIYANA SINAGA

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sehati

Jl. Pembangunan No. 130 C, Kel : Helvetia Timur, Kec : Medan Helvetia Medan
-Sumatera Utara Email: meiyanasinaga87@gmail.com

ABSTRAK

Dismenore(*dysmenorrhea*) adalah masalah ginekologi yang terjadi pada masa menstruasi yang umumnya terasa kram dibagian perut bagian bawah yang sering dialami oleh perempuan. Menurut *World Health Organization* didapatkan bahwa kejadian Wanita yang mengalami dismenore berat sebesar 1.769.425 jiwa (90%), 10-15% wanita diantaranya mengalami dismenore ringan. Angka kejadian dismenore, wanita mengalami dismenore sebanyak 62.3% di Amerika Serikat.

Penelitian ini dilakukan karena terdapat remaja putri yang mengalami dismenore di SMA Perguruan Dharma Bakti Lubuk Pakam .Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam dismenore pada remaja putri di SMA Perguruan Dharma Bakti Lubuk Pakam. Penelitian ini menggunakan *quasi eksperiment* dengan skema *one grup pre test and post test design*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 17 sampel, pengambilan sampel secara *purposive sampling*.

Dianalisis dengan menggunakan *uji wilcoxon signed ranked test* diperoleh nilai $p=0,000 < 0,05$ dengan menggunakan tingkat kepercayaan 95% sehingga dapat diketahui H_0 ditolak dan H_a diterima. Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh senam dismenore terhadap nyeri haid pada remaja putri di SMA Perguruan Dharma Bakti Lubuk Pakam

Kata kunci : Nyeri haid, Menstruasi, Senam dismenore, Remaja Putri



PENDAHULUAN

Dismenore (*dysmenorrhea*) adalah masalah ginekologi yang terjadi pada masa menstruasi yang umumnya terasa kram dibagian perut bagian bawah yang sering dialami oleh perempuan. Nyeri pada saat haid tidak hanya dirasakan pada perut bagian bawah melainkan dapat juga adanya nyeri otot pada paha bagian bawah, atas, punggung bagian bawah, panggul, pinggang hingga betis. Banyak remaja tidak sekolah karena alasan nyeri haid. Dismenore ini menjadi kemerosotan kualitas hidup yang signifikan antara 16% sampai 29% perempuan. Kemudian, 12% dari aktifitas sekolah dan kerja bulanan hilang karena disminore (hassan nagy,2021)

Menurut *World Health Organization* didapatkan bahwa kejadian Wanita yang mengalami dismenore berat sebesar 1.769.425 jiwa (90%), 10-15% wanita diantaranya mengalami dismenore ringan. Hal ini didukung dengan penelitian yang telah dilakukan di berbagai negara dan hasil mencengangkan, Dimana kejadian dismenore primer di setiap negara dilaporkan lebih 50%. Angka kejadian dismenore wanita mengalami dismenore sebanyak 62,3% di Amerika Serikat (SYAFRIANI, 2021)

Berdasarkan data profil kesehatan Indonesia tahun 2016 angka disminore terjadi sebesar 64,25%. Data menunjukkan bahwa 90% Wanita di Indonesia mengalami nyeri dismenore. Prevelensi angka kejadian dismenore di Indonesia menurut jurnal *occupational environmental* yaitu dismenore primer (54,9%) dan sekunder (9,36%).

Menurut penelitian sirait pada remaja putri di SMAN 12 MEDAN Tahun 2014 data di Sumatera Utara bahwa prevalensi dismenore mencapai 85,9%, dengan proporsi tertinggi pada kelompok umur 14 – 15 tahun (86,0) umur menarche <12 tahun (87,4%), sering berolahraga (96,9%), status gizi lebih (100%), dan Riwayat keluarga (90,5%) (o.sirait,hiswani,&jemadi,2021)

Dismenore terjadi disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya adalah rendahnya indek massa tubuh (BMI), menarche dini, merokok, lamanya masa aliran mentruasi, infeksi panggul, faktor pengaruh genetic, sterilisasi, riwayat terjadinya pelecehan seksual, kebiasaan memakan makanan cepat saji, durasi perdaraan saat haid, terpapar asap rokok, konsumsi kopi, kebiasaan minum susu dan anemia (Yuli Zuhkrina & Martina, 2023)

Banyak remaja menggunakan metode untuk mengurangi nyeri haid, seperti minum obat-obatan, minum air hangat, sampai tidur untuk mengalihkan perhatiannya terhadap nyeri. Namun masih banyak remaja yang tidak tahu



penanganan nyeri haid dengan metode senam dan dapat dilakukan dimana aja. Dengan metode senam ini remaja putri di SMA Perguruan Dharma Bakti Lubuk Pakam diharapkan dapat langsung mengaplikasikan metode ini sehingga mampu memberikan relaksasi dan pengurangan rasa nyeri.

Setelah peneliti melakukan peninjauan ke lokasi penelitian yaitu di SMA perguruan dharma bakti Lubuk Pakam didapatkan angka kejadian dismenore cukup tinggi. Dari peninjauan yang telah dilakukan bahwa angka kejadian dismenore cukup banyak. Melihat masalah tersebut, maka peneliti tertarik melakukan penelitian tentang pengaruh senam dismenore terhadap nyeri haid pada remaja putri di SMA Perguruan Dharma Bakti Lubuk Pakam.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian quasi eksperiment dimana desain penelitian ini menggunakan cara pendekatan *one grup pre test and post test design*. *Quasi eksperiment* didefinisikan sebagai eksperimen yang memiliki perlakuan, pengukuran dampak, unit eksperimen namun tidak menggunakan penugasan acak untuk menciptakan perbandingan dalam rangka menyimpulkan perubahan yang disebabkan oleh perlakuan (Abraham & Supriyati, 2022)

POPULASI

Populasi merupakan sekelompok individu yang memiliki karakteristik yang sama, yang menjadi dasar dalam pengumpulan data penelitian.(Subhaktiyasa, 2024) populasi pada penelitian ini adalah sekluruh remaja putri yang mempengaruhi kriteria dan sedang menempuh Pendidikan di SMA Perguruan Dharma Bakti Lubuk Pakam. Dikarenakan tidak semua siswi memenuhi kriteria inkulasi,maka dari itu populasi target sebanyak 62 orang

SAMPEL

Sampel penelitia ini siswi yang sedang mengalami menstruasi hari pertama dan mengalami disminore berusia 15-17 tahun yang mengalami disminore primer selama 6 bulan terakhir, yang tidak melakukan Upaya penanganan apapun terhadap disminore, yang memiliki skala nyeri 4 – 6. Sampel yang akan di perlukan dalam penelitian ini adalah sebanyak 17 sampel. Dimana teknik pengambilan sampel penelitian ini yaitu non *probability sampling* dengan teknik *purposive* diambil secara proporsi (sugiyono,2019).

KERANGKA KONSEP

Kerangka konsep penelitian adalah suatu uraian dan visualisasi hubungan atau

kaitan antara konsep satu terhadap konsep yang lainnya, atau antara variabel yang lain dari masalah yang ingin diteliti, atau antara variabel yang lain dari masalah yang ingin diteliti (Notoatmodjo,2018). Kerangka konsep penelitian yang berjudul “Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Sma Perguruan Dharma Bakti Tahun 2024”. Variabel dalam penelitian ini yaitu variabel independen ialah Pengaruh Senam Dismenore, serta variabel dependennya ialah Nyeri Haid Pada Remaja Putri, yang akan dicantumkan dengan menggunakan tabel distribusi frekuensi dan dimasukkan pada program SPSS.

ANALISIS UNIVARIAT

Analisis univariat adalah analisis yang dilakukan pada setiap variable dalam hasil penelitian dan mendeskripsikan karakteristik umur setiap variable penelitian. analisis univariat ini untuk menemukan rata rata nilai minimum dan maksimum, serta standar deviasi sebelum dan sesudah dilakukan senam dismenore.

ANALISIS BIVARIAT

Analisis bivariat dilakukan terhadap dua variable yang saling berhubungan dan berkorelasi. Untuk menguji hipotesis dilakukan uji normalitas dengan menggunakan uji *Wilcoxon* karena dalam penelitian ini distribusi data tidak normal. Data dikatakan berdistribusi normal apabila tidak mempunyai perbedaan yang signifikan atau yang baku dibandingkan dengan normal baku.

HASIL PENELITIAN

1. Analisa Univariat

1.1. Distribusi Frekuensi Nyeri haid sebelum dilakukan senam Dismenore

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Nyeri Haid Sebelum Dilakukan Senam Dismenore

No	Skala Nyeri	Frekuensi	Persentase (%)
1	Tidak Sakit (0-1)	0	0
2	Sedikit Sakit (2-3)	0	0
3	Agak Sakit (4-5)	14	82,4
4	Mengganggu Aktivitas (6-7)	3	17,6
5	Sangat Mengganggu (8-9)	0	0
6	Tak Tertahanakan (10)	0	0
Total		17	100

Sumber : Data Primer, 2024



Diketahui bahwa dari 17 responden, mayoritas responden mengalami nyeri haid pada kategori agak sakit (skor 4–5) sebanyak 14 orang (82,4%). Selanjutnya, terdapat 3 orang responden (17,6%) yang mengalami nyeri haid pada kategori mengganggu aktivitas (skor 6–7). Sedangkan pada kategori tidak sakit (skor 0–1), sedikit sakit (skor 2–3), sangat mengganggu (skor 8–9), dan tak tertahankan (skor 10) tidak terdapat responden sama sekali (0 orang atau 0,0%). Hal ini menunjukkan bahwa sebelum dilakukan senam dismenore, sebagian besar responden mengalami nyeri haid dengan kategori agak sakit, dan tidak ada responden yang mengalami nyeri berat maupun tanpa nyeri.

1.2. Distribusi Frekuensi Nyeri Haid Sesudah dilakukan Senam Dismenore

Table 2. Distribusi Frekuensi Nyeri Haid Sesudah dilakukan Senam Dismenore

No	Skala Nyeri	Frekuensi	Persentase (%)
1	Tidak Sakit (0-1)	0	0
2	Sedikit Sakit (2-3)	12	70,6
3	Agak Sakit (4-5)	5	29,4
4	Mengganggu Aktivitas (6-7)	0	0
5	Sangat Mengganggu (8-9)	0	0
6	Tak Tertahankan (10)	0	0
Total		17	100

Sumber : Data Primer, 2024

Diketahui bahwa dari 17 responden, mayoritas mengalami penurunan tingkat nyeri haid setelah dilakukan senam dismenore. Sebanyak 12 responden (70,6%) mengalami nyeri haid pada kategori sedikit sakit (skor 2–3), dan 5 responden (29,4%) berada pada kategori agak sakit (skor 4–5). Tidak terdapat responden yang mengalami nyeri haid pada kategori tidak sakit (skor 0–1), mengganggu aktivitas (skor 6–7), sangat mengganggu (skor 8–9), maupun tak tertahankan (skor 10) setelah dilakukan senam dismenore (0 orang atau 0,0%). Hasil ini menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri haid pada sebagian besar responden, di mana mayoritas berpindah ke kategori nyeri ringan (sedikit sakit), yang sebelumnya didominasi oleh kategori agak sakit.

2. Analisa Bivariat

Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan skor nyeri haid sebelum dan sesudah dilakukan senam dismenore, dilakukan analisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*.

**Table 3. Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test**

	n	Mean	SD	Z	P-Value
Sebelum Senam Dismenorea	17	4.82	.728	-3,879	0,000
Sesudah Senam Dismenorea	17	3.00	.791		
Valid N (listwise)	17				

Sumber : Olahdata SPSS 2024

Diketahui bahwa rata-rata tingkat nyeri haid sebelum dilakukan senam dismenore sebesar 4,82 dengan standar deviasi 0,728, sedangkan setelah dilakukan senam dismenore mengalami penurunan menjadi 3,00 dengan standar deviasi 0,791.

Hasil uji statistik menunjukkan nilai Z = -3,879 dengan P-Value = 0,000 ($P < 0,05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat nyeri haid sebelum dan sesudah dilakukan senam dismenore. Dengan demikian, senam dismenore dapat dinyatakan efektif dalam menurunkan tingkat nyeri haid pada remaja putri di SMA Perguruan Dharma Bakti Lubuk Pakam.

PEMBAHASAN

1. Analisis Univariat

1.1. Skala nyeri sebelum dilakukan senam dismenore

Nyeri haid yang dirasakan oleh remaja putri dapat disebabkan karena adanya peningkatan horomon yaitu hormon prostaglandin yang dapat meningkatkan kontraksi otot rahim. Sistem endokrin terganggu ketika endometrium dalam fase sekresi memproduksi prostaglandin sehingga menyebabkan rasa sakit berlebih. Dan juga meningkatnya hormon adrenalin sehingga membuat ketegangan pada otot.

Berdasarkan hasil penelitian ini rata rata nyeri haid sebelum diberikan pada responden dengan nilai rata rata 4,82 dengan nilai terendah 4 dan nilai tertinggi 5 dan rata rata nyeri setelah diberikan pada responden sebanyak 3,00 dengan nilai tertinggi 4 dan terendah 2. Hal ini mengindikasikan bahwa sebelum dilakukan intervensi, sebagian besar responden mengalami nyeri dalam kategori agak sakit hingga mengganggu aktivitas berdasarkan skala Wong-



Baker. Disminore atau nyeri menstruasi adalah syuatu keluhan ginekologi yang sering ditemukan pada remaja.

Siswa yang mengalami disminore menyatakan bahwa mereka meminum obat saat mengatasi nyeri haid. Untuk itu perlu adanya alternatif lain yang bersifat preventif untuk mengatasi dismenore. Setelah melakukan senam dismenore terbukti bahwa siswa merasakan adanya perubahan nyeri yang mereka rasakan karena senam ini dapat merelaksasikan ketegangan otot, serta menghasilkan hormon endorphine yang berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak yang melahirkan rasa nyaman.

1.2. Skala Nyeri Sesudah Diberikan Senam Dismenore Terhadap Nyeri Haid Pada Remaja Putri

Senam dismenore merupakan salah satu dari olahraga yang dilakukan untuk mengurangi nyeri saat menstruasi. Bertujuan untuk membantu mengurangi nyeri haid dan tubuh menjadi rileks. Responden yang sebelumnya belum terbiasa dengan penanganan nyeri secara mandiri juga menunjukkan respons positif terhadap metode ini karena bersifat sederhana, aman, dan tidak menimbulkan efek samping. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa senam dismenore merupakan salah satu alternatif terapi non-obat yang efektif untuk mengurangi nyeri dismenore pada remaja putri.

2. Analisis Bivariat

Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan skor nyeri haid sebelum dan dilakukan senam dismenore dilakukan analisis menggunakan uji wilcoxon, yang dimana didapatkan hasil bahwa hasil uji statistik menunjukkan nilai $Z = -3,879$ dengan $P\text{-Value} = 0,000$ ($P < 0,05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat nyeri haid sebelum dan sesudah dilakukan senam dismenore.

Jika dikaitkan dengan kategori Skala *Wong-Baker Pain Rating Scale*, sebelum dilakukannya intervensi sebagian besar responden memiliki skor dalam kategori "agak sakit" hingga "mengganggu aktivitas" (skor 4–6). Setelah dilakukan intervensi berupa senam dismenore, skor nyeri mengalami penurunan ke kategori "sedikit sakit" (skor 2–3).

Dengan demikian, senam dismenore dapat dinyatakan efektif dalam menurunkan tingkat nyeri haid pada remaja putri di SMA Perguruan Dharma Bakti Lubuk Pakam.



KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian tentang pengaruh senam dismenore terhadap nyeri haid pada remaja putri di SMA Perguruan Dharma Bakti Lubuk Pakam dapat disimpulkan bahwa

1. Nyeri haid pada remaja putri sebelum dilakukan senam disminore sebagian besar dari responden mengalami nyeri dengan skala 4
2. Nyeri haid pada remaja putri sesudah dilakukan senam dismenore mengalami penurunan nyeri haid dengan skala 2
3. Ada pengaruh penurunan skala nyeri sebelum dilakukan senam dismenore dan sesudah dilakukan senam dismenore terhadap nyeri haid pada remaja putri di SMA Perguruan Dharma Bakti Lubuk Pakam

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka penulis menyadari masih terdapat banyak kekurangan yang ada dalam penelitian. Namun, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang bermanfaat. Terdapat beberapa saran yang dapat peneliti ucapkan:

1. Hendaknya pada penelitian selanjutnya dapat memperdalam kembali mengenai faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya penurunan skala nyeri haid yang signifikan. Peneliti selanjutnya juga dapat memberikan tempat yang tenang dan nyaman agar hasil yang didapatkan lebih baik setelah diberikan intervensi
2. Hendaknya peneliti selanjutnya lebih mengembangkan proses pengumpulan data menggunakan teknik yang diperkirakan dapat lebih optimal dalam mendapatkan data yang diperkirakan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abraham, I., & Supriyati, Y. (2022). Desain Kuasi Eksperimen Dalam Pendidikan: Literatur Review. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3), 2476–2482. <https://doi.org/10.58258/jime.v8i3.3800>
- Ayu Astuti, D., Zayani, N., & Maulidia Septimar, Z. (2021). *The Effectiveness Of Dymenorotic Exercise On The Treatment Of Menstropy Pain In Adolescent Women In Alam Jaya Kelurang, Tangerang City*. Nusantara Hasana Journal, 1(2), 56–66.
- Bancin Dewi R. (2022). Edukasi Pendidikan Kesehatan Reproduksi (KESPRO) Remaja pada Kader Posyandu Remaja Lembaga Pembinaan Khusus Kelas I Medan. *Jurnal Abdimas Mutiara*, 3(1), 103–110. <https://ojs.htp.ac.id/index.php/JAM/article/view/2597/1754>
- Febiantri, N., & Machmudah, M. (2021). Penurunan Nyeri Pasien *Post Sectio Caesarea* Menggunakan Terapi Teknik Relaksasi Benson. *Ners Muda*, 2(2), 31. <https://doi.org/10.26714/nm.v2i2.6239>
- Fidora, I., & Yuliani, N. (2020). Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Sindrom Pramenstruasi Pada Siswi SMA. *Menara Ilmu*, 14(1), 70–74. <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menarailmu/article/viewFile/1637/1489>
- Hikmah, J. (2020). Paradigm. *Computer Graphics Forum*, 39(1), 672–673. <https://doi.org/10.1111/cgf.13898>
- Made, & Dewi, S. (2021). Pengaruh dismenore pada remaja. 323–329.
- Nurjanah, I., & Iswari, M. F. (2020). nyeri menstruasi pada mahasiswa asrama stikes muhammadiyah palembang Pendahuluan Dismenore hampir dialami seluruh Menurut data dari WHO angka kejadian dalam keadaan nyeri menstruasi . Semua bisa menurunkan persentase dismenore yang Angka mengalami kejadia. 10(1).
- Subhaktiyasa, P. G. (2024). Menentukan Populasi dan Sampel : Pendekatan Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. 9, 2721–2731.
- SYAFRIANI, S. (2021). Hubungan Status Gizi Dan Umur Menarche Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di Sman 2 Bangkinang Kota 2020. *Jurnal Ners*, 5(1), 32–37. <https://doi.org/10.31004/jn.v5i1.1676>



Wulanda, C. A. L. R. H. (2020). Efektifitas Senam Dismenore 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

Wulandari, A. (2020). Karakteristik Pertumbuhan Perkembangan Remaja dan Implikasinya Terhadap Masalah Kesehatan dan Keperawatannya. *Jurnal Keperawatan Anak*, 239–43.
<https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKA/article/view/3954>

Yuli Zuhkrina, & Martina, M. (2023). Determinan Faktor Penyebab Dismenore pada Remaja Putri di Desa Lubuk Sukon Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar Tahun 2022. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(1), 123–130.
<https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v2i1.1504>