

ORIGINAL ARTICLE**PENGARUH SENAM DISMINOREA TERHADAP PENGURANGAN NYERI PADA REMAJA PUTRI DALAM PELAYANAN HOMECARE DI DUSUN REPOK MASBAGIK BARU***The Effect Of Dysmenorrhoe Exercises On Reducing Pain In Adolescent Women At Homecare Services New Masbagik Repok Hamlet***Sudarmi***, Jihadiatul Qorimah, St.Halimatussyaadiah, Ni Nengah Arini Murni

Poltekkes Kemenkes Mataram, Mataram, NTB, Indonesia

*Korespondensi: sudarmi.ude2812@gmail.com**INFO ARTIKEL**

Riwayat Artikel:

Diterima: 6 Juni 2024

Revisi: 30 Juni 2024

Disetujui: 30 Juni 2024

Kata Kunci:

Disminorea;

Homecare;

Nyeri;

Remaja Putri;

Senam.

ABSTRAK

Latar Belakang: Prevalensi dismenorea di Indonesia sendiri sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenorea primer dan 9,36% dismenorea sekunder. Disminorea primer dialami oleh 60-75% remaja dengan tiga perempat dari jumlah remaja tersebut mengalami nyeri ringan sampai berat dan seperempat lagi mengalami nyeri berat. Terapi non farmakologis dalam menurunkan dismenorea antara lain kompres hangat, pijatan pada pinggang, olahraga serta nutrisi yang baik. Senam dapat digunakan untuk mengatasi dismenorea adalah senam khusus, yang fokusnya membantu peregangan seputar otot perut, panggul dan pinggang.

Tujuan: Untuk mengetahui pengaruh pemberian senam dismenorea terhadap penurunan nyeri. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain *non-equivalent with control group design*. Sampel penelitian ini sebanyak 30 responden. Teknik pengambilan sampel dengan *purposive sampling*. Intervensi pada penelitian ini adalah senam dismenorea diberikan sebanyak 5 kali sebelum haid (menstruasi). Instrumen penelitian ini antara lain SOP dan lembar observasi nyeri dengan *Visual Analog Scale*. Analisa data menggunakan Uji *Mann-Whitney*. **Hasil:** Rata-rata nilai nyeri sebelum senam dismenorea adalah nyeri sedang (4-6) dan setelah senam dismenorea nyeri ringan (1-3). Hasil analisa data menunjukkan nilai $p = 0,078 > 0,05$. **Kesimpulan:** Tidak terdapat pengaruh senam dismenorea terhadap penurunan nyeri dismenorea pada remaja putri.

ARTICLE INFO

Article history:

Received: 6 June 2024

Revised: 30 June 2024

Accepted: 30 June 2024

Keywords:

Dysmenorrhea;

Homecare;

Painful;

Teenage girl;

Exercise.

ABSTRACT

Background: The prevalence of dysmenorrhoea in Indonesia alone is 64.25%, consisting of 54.89% primary and 9.36% secondary dysmenorrhoea. The primary dysmenorrhoea is experienced by 60-75% of teenagers, with three-quarters of these teenagers experiencing mild to severe pain and another quarter experiencing severe pain. Non-pharmacological therapies to reduce dysmenorrhea pain include warm compresses, waist massages, exercise, and good nutrition. The exercises that can be used to treat dysmenorrhoea are special exercises, which focus on helping stretch the abdominal, pelvic, and waist muscles. **Purpose:** To determine the effect of dysmenorrhoea exercises on reducing pain. **Methods:** This study used a non-equivalent with a control group design. The sample for this research was 30 respondents. The sampling technique is purposive sampling. The intervention in this study was dysmenorrhoea exercises given five times before menstruation (menstruation). This research instrument includes SPO and Visual Analog Scale sheet. The data analysis used the Mann-Whitney Test. **Results:** The average pain score before dysmenorrhea exercise was moderate pain (4-6), and after the dysmenorrhea exercise was mild pain (1-3). The data analysis result shows the $p\text{-value} = 0.078 > 0.05$. **Conclusion:** There is no effect of dysmenorrhoea exercises on reducing dysmenorrhoea pain in adolescent girls.

LATAR BELAKANG

Disminorea merupakan sebuah masalah yang sangat penting bagi remaja putri namun sering diabaikan oleh orang tua dan guru sekolah remaja (Hapsari, Pasiriani, & Yulia S, 2020). Nyeri disminorea mampu mempengaruhi aktivitas sehari-hari siswa dan kualitas hidup jika tidak ditangani dengan baik (Alsaleem, 2018). Dilaporkan prevalensi kejadian disminorea pada perempuan di dunia mencapai 50% pada kategori disminorea primer (Berkley, 2013). Di Indonesia, kejadian disminorea pada Wanita mencapai 60-70% (Lail, 2019). Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan kepada 10 orang Remaja Putri di Dusun Repok wilayah kerja Puskesmas Masbagik Baru dengan cara observasi menggunakan kuesioner didapatkan 8 orang diantaranya mengalami nyeri disminorea. Adapun perinciannya 7 orang mengalami disminorea dengan nyeri ringan dan 1 orang mengalami disminorea dengan nyeri berat.

Beberapa upaya dilakukan dalam mengatasi disminorea untuk dapat meminimalisir rasa nyeri. Dalam mengatasi nyeri perlu dilakukan manajemen nyeri yang salah satunya dapat menggunakan pendekatan non-farmakologis (Natalia, Wahyuningsih, & Letsoin, 2022). Manajemen nyeri non-farmakologis dapat berupa pendekatan relaksasi, distraksi, massage, guide imagery, dan lainnya. Salah satu teknik relaksasi adalah melalui senam seperti senam disminorea. Senam disminorea merupakan peregangan yang dilakukan pada otot perut, panggul, dan pinggang yang mampu meningkatkan rasa nyaman jika dilakukan secara teratur (Nurjanah, Yuniza, & Swari, 2019).

Latihan olahraga ringan seperti senam sangat dianjurkan untuk mengurangi disminorea (Nuraeni, 2017). Olahraga senam dapat menjadi salah satu teknik relaksasi karena produksi hormon endorfin saat berolahraga sehingga mampu menurunkan nyeri (Salbiah, 2015). Beberapa studi telah dilakukan terkait penatalaksanaan disminorea melalui latihan gerak atau senam. Studi senam disminorea diberikan sebanyak lima kali dalam satu minggu sebelum haid 2,7% efektif menurunkan nyeri (Zahida, 2022). Remaja sekolah di Dusun Repok diketahui dari 8 orang remaja tidak pernah menggunakan terapi non-farmakologi dalam mengatasi disminorea. Berdasarkan latar belakang diatas perlu dilakukan penelitian tentang pengaruh senam disminorea terhadap pengurangan nyeri pada remaja putri dalam pelayanan Homecare Dusun Repok Wilayah Kerja Puskesmas Masbagik Baru.

TUJUAN

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh senam disminorea terhadap pengurangan nyeri pada remaja putri dalam pelayanan Homecare Dusun Repok Wilayah Kerja Puskesmas Masbagik Baru.

METODE

Desain

Penelitian ini merupakan jenis penelitian *quasi experiment* dengan racangan *non-equivalent with control group design*. Dimana pada penelitian ini menggunakan pendekatan dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Populasi dan Sampel

Populasi penelitian ini adalah 74 orang remaja putri yang mengalami nyeri disminorea. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*. Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah sebanyak 30 sampel yang terdiri dari 15 sampel kelompok eksperimen dan 15 sampel kelompok kontrol.

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian Dusun Repok Wilayah Kerja Puskesmas Masbagik Baru pada tahun 2023.

Intervensi

Pada kelompok eksperimen diberikan intervensi berupa senam disminorea. Senam dismenorea diberikan sebanyak 5 kali sebelum haid (menstruasi) dan pada kelompok kontrol diberikan intervensi standar sesuai dengan prosedur layanan kesehatan.

Instrumen

Instrumen penelitian ini antara lain *Standard Operating Procedure (SOP)* senam disminorea dan lembar observasi nyeri dengan *Visual Analog Scale*.

Analisa Data

Data yang diperoleh setelah dilakukan intervensi dalam penelitian diuji dengan menggunakan uji *Mann-Whitney*.

HASIL

Berikut ini akan disampaikan hasil pengumpulan data nyeri disminorea penelitian pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol yang terdiri dari 15 responden pada masing-masing kelompok yaitu:

Tabel 1. Perbedaan Penurunan Nyeri Disminorea Pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol Sebelum dan Setelah Intervensi (n=30)

Kelompok	Variabel	Min-Max	Mean±SD	Nilai P
Perlakuan	Nyeri Pre	3-7	4.07±1.100	0.078
	Nyeri Post	2-6	2.60±1.056	
Kontrol	Nyeri Pre	3-7	4.07±1.100	
	Nyeri Post	2-6	2.60±1.056	

Berdasarkan tabel 1 diatas dapat diketahui bahwa dari 15 responden kelompok perlakuan maupun kelompok kontrol sebelum diberikan intervensi pada masing-masing kelompok diketahui rata-rata nilai nyeri terendah 3 dan nilai nyeri tertinggi adalah 7. Sedangkan setelah diberikan perlakuan rata-rata nilai nyeri pada masing-masing kelompok terendah adalah 2 dan nilai nyeri tertinggi adalah 6. Tidak terdapat perbedaan nyeri antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol, yang ditunjukkan oleh nilai $p = 0.078 > 0.05$.

PEMBAHASAN

Temuan pada penelitian ini didapatkan nyeri menstruasi yang dialami responden pada kedua kelompok sebelum perlakuan sangatlah beragam dari skala 3 sampai dengan 7, sedangkan setelah diberikan perlakuan memiliki skala nyeri 2 sampai dengan 6. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya dimana keluhan nyeri haid terjadi bervariasi mulai dari yang ringan sampai berat (Carolyn, Rifiana, Syifaunnisa, & Novelia, 2023). Studi lainnya menemukan bahwa setelah diberikan perlakuan senam disminorea dapat menyebabkan penurunan rata-rata nilai nyeri menstruasi (Zahida, 2022).

Penurunan intensitas nyeri setelah dilakukan senam jika dibandingkan dengan kelompok kontrol yang mendapat perlakuan standar layanan kesehatan dalam mengatasi nyeri menunjukkan data yang tidak cukup berarti pada perbedaan rata-rata nyeri. Selain itu penurunan skala nyeri yang tidak sangat signifikan ditunjukkan pada hasil penelitian ini, dimana antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol memiliki rata-rata yang sama. Nilai batas minimum skala nyeri dari skala 3 menjadi skala 2 serta nilai batas maksimum skala nyeri dari skala 7 menjadi skala 6. Hal ini dapat dipengaruhi oleh pelaksanaan latihan senam yang hanya dilakukan lima kali selama satu minggu sebelum menstruasi. Penelitian menemukan bahwa senam disminorea akan efektif jika dilakukan secara rutin dan teratur 2-5 kali dalam seminggu dengan durasi 10 sampai 45 menit maka intensitas nyeri akan semakin berkurang (Sumiyati, Arlym, & Yuanti, 2023).

Hasil penelitian ini tidak konsisten dengan temuan sebelumnya tentang pemberian senam disminorea yang dapat membantu menurunkan nyeri dengan rata-rata perubahan skala nyeri 3.35 (Radulima, Selvia, & Handayani, 2021). Hal ini dapat disebabkan karena belum ada aturan yang pasti terkait dengan dosis pemberian senam yang berkaitan dengan waktu dan frekuensi pelaksanaan latihan fisik (Sumiyati et al., 2023). Selain itu rata-rata perubahan nyeri pada kelompok kontrol dan perlakuan intervensi sebelum perlakuan 4.07 dan setelah perlakuan 2.60 (selisih 1.47) dapat disebabkan oleh faktor lain. Faktor yang mungkin dapat mempengaruhi perubahan nyeri menstruasi seperti frekuensi, kontinuitas dan durasi senamnya, sehingga tidak maksimal dalam menghasilkan b-endorphin. Semakin banyak melakukan senam maka akan semakin tinggi pula kadar b-endorphin (Radulima et al., 2021).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan temuan pada penelitian ini dapat disimpulkan senam disminorea dapat menurunkan nyeri disminorea. Penelitian ini memiliki

keterbatasan seperti tidak dapat dilakukan mekanisme kontrol pada periode terjadinya nyeri disminorea pada responden yang tidak dalam waktu yang bersamaan. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat dilakukan dengan waktu yang lebih lama.

DAFTAR PUSTAKA

- Alsaleem, M. A. (2018). Dysmenorrhea, associated symptoms, and management among students at King Khalid University, Saudi Arabia: An exploratory study. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 7(4), 769-774. https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc_113_18
- Berkley, K. J. (2013). Primary Dysmenorrhea: An Urgent Mandate. *International Association for the Study of Pain. Pain Clinical Updates*, 21(3), 1-8.
- Carolin, B. T., Rifiana, A. J., Syifaunnisa, S., & Novelia, S. (2023). Edukasi dan Pemberian Dark Chocolate sebagai Upaya untuk Mengatasi Nyeri Disminore pada Remaja Putri. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 5(1), 78-82.
- Hapsari, I. P., Pasiriani, N., & Yulia S, S. (2020). *Efektivitas Senam Dysmenorrhea Dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Dysmenorrhea Systematic Literature Review*. Politeknik Kesehatan Kalimantan Timur.
- Lail, N. H. (2019). Hubungan Status Gizi, Usia Menarche dengan Disminorea pada Remaja Putri Di SMK K Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 9(2), 88-95. <https://doi.org/10.33221/jiki.v9i02.225>
- Natalia, L., Wahyuningsih, M., & Letsoin, O. E. (2022). Pengaruh senam dismenore terhadap penurunan tingkat nyeri dismenore tremaja putri di SMA Sanata Karya Langgur. *Health Care : Jurnal Kesehatan*, 11(1), 2022-2162.
- Nuraeni. (2017). Pengaruh Senam Disminore Terhadap Penurunan Nyeri Pada Remaja Putri Smk 1 Tapango Kecamatan Tapango Kabupaten. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 11(1), 1-10.
- Nurjanah, I., Yuniza, & Swari, M. F. (2019). Pengaruh Senam Disminore Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswi Asrama STIKes Muhammadiyah Palembang. *Syifa' MEDIKA*, 10(1), 1-8. <https://doi.org/10.32502/sm.v10i1.1749>
- Radulima, L., Selvia, A., & Handayani, T. Y. (2021). Pengaruh Senam Disminore Terhadap Penurunan Nyeri pada Mahasiswi Kebidanan. *Ahmar Metastasis Health Journal*, 1(1), 24-30.
- Salbiah. (2015). Penurunan Tingkat Nyeri Saat Menstruasi Melalui Latihan Abdominal Stretching. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 3(1), 72-82.
- Sumiyati, S., Arlym, L. T., & Yuanti, Y. (2023). Pengaruh Senam Disminore dalam Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja Putri : Systematic Literature Review. *Malahayati Nursing Journal*, 5(1), 218-231. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i1.7594>

Sudarmi, dkk: Pengaruh Senam Disminorea Terhadap Pengurangan Nyeri Dismonorea Pada Remaja Putri Dalam Pelayanan Homecare di Dusun Repok Masbagik Baru

Zahida, F. (2022). *Efektivitas senam dismenore sebagai terapi alternatif menurunkan tingkat nyeri haid*. Wijaya Kusuma Surabaya University.

