

PENGARUH SENAM *DISMENORE* TERHADAP PENURUNAN *DISMENORE* PADA REMAJA PUTRI DI DESA SIDOHARJO KECAMATAN PATI

Rofli Marlinda *)Rosalina, S.Kp.,M.Kes **), Puji Purwaningsih, S.Kep., Ns **)

*) Mahasiswa PSIK STIKES Ngudi Waluyo Ungaran**) Dosen PSIK STIKES Ngudi Waluyo Ungaran

ABSTRAK

Dismenore adalah gangguan fisik pada wanita yang sedang menstruasi berupa gangguan nyeri/kram perut. Kram tersebut terutama dirasakan di daerah perut bagian bawah menjalar ke punggung atau permukaan dalam paha. Pencegahan yang dapat dilakukan dengan cara melakukan senam atau disebut dengan senam *dismenore*. Latihan – latihan olahraga yang ringan seperti senam sangat dianjurkan untuk mengurangi *dismenore*. Senam merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri karena saat melakukan senam, otak dan susunan saraf tulang belakang akan menghasilkan endorphen, hormon yang berfungsi sebagai obat penenang alami dan menimbulkan rasa nyaman.

Penelitian ini menggunakan rancangan eksperimen semu dengan desain penelitian *non equivalent control group design*. Populasi pada penelitian ini adalah remaja putri yang mengalami *dismenore* yang berjumlah 42 orang. Sampel yang diambil 15 orang untuk masing - masing kelompok kontrol dan perlakuan. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Alat pengumpulan data menggunakan lembar observasi senam *dismenore* dan lembar observasi skala nyeri. Analisa data dilakukan dengan bantuan *software* SPSS dengan uji nonparametrik *Mann-Whitney*.

Hasil penelitian dengan menggunakan uji nonparametrik *Mann-Whitney* menunjukkan *p-value* sebesar 0,041 dan karena *p-value* $0,041 < \alpha$ (0,05), maka H_0 ditolak yang berarti ada pengaruh senam *dismenore* terhadap penurunan *dismenore* pada remaja putri di Desa Sidoharjo Kecamatan Pati, sehingga senam *dismenore* dapat digunakan sebagai alternatif terapi non farmakologi untuk penatalaksanaan *dismenore*.

Kata kunci : *Dismenore*, Senam *Dismenore*
Kepustakaan : 44 (1988-2012)

PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan proses pelepasan dinding rahim yang disertai dengan pendarahan yang terjadi secara berulang setiap bulan, kecuali pada saat terjadi kehamilan. Hari pertama terjadinya menstruasi dihitung sebagai awal setiap siklus menstruasi (hari ke - 1). Menstruasi akan terjadi 3 - 7 hari. Hari terakhir menstruasi adalah waktu berakhir sebelum mulai siklus menstruasi berikutnya. Rata - rata perempuan mengalami siklus menstruasi selama 21 - 40 hari. Hanya sekitar 15 % perempuan yang mengalami siklus menstruasi selama 28 hari (Anurogo dan Wulandari, 2011).

Dismenore dalam bahasa Indonesia adalah nyeri menstruasi, sifat dan derajat rasa nyeri ini bervariasi. Mulai dari yang ringan sampai yang berat. Keadaan yang hebat dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, sehingga memaksa penderita untuk istirahat dan meninggalkan pekerjaan atau cara hidup sehari-hari untuk beberapa jam atau beberapa hari. Hampir semua wanita mengalami rasa tidak enak pada perut bagian bawah saat menstruasi. Uterus atau rahim terdiri atas otot yang juga berkontraksi dan relaksasi. Umumnya, kontraksi otot uterus tidak dirasakan, namun kontraksi yang hebat dan sering menyebabkan aliran darah ke uterus terganggu sehingga timbul rasa nyeri (Aulia, 2009).

Angka kejadian nyeri menstruasi di dunia sangat besar. Rata - rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami nyeri menstruasi. Angka prosentasenya di Amerika sekitar 60% dan di Swedia sekitar 72%. Sementara di Indonesia angkanya diperkirakan 55% perempuan usia produktif yang tersiksa oleh nyeri selama menstruasi. Angka kejadian (prevalensi) nyeri menstruasi berkisar 45 - 95% di kalangan wanita usia produktif.

Dismenore dapat diatasi dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi antara lain, pemberian obat analgetik, terapi hormonal, obat nonsteroid prostaglandin, dan dilatasi kanalis servikalis (Prawirohardjo, 2009). Terapi non farmakologi antara lain,

kompres hangat, olahraga, terapi mozart, dan relaksasi. Latihan olahraga mampu meningkatkan produksi endorphen (pembunuh rasa sakit alami tubuh), dapat meningkatkan kadar serotonin.

Selain itu pencegahan yang lebih aman dengan cara melakukan senam atau yang biasa disebut dengan senam *dismenore*. Latihan - latihan olahraga yang ringan sangat dianjurkan untuk mengurangi *dismenore*. Olahraga/senam merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri karena saat melakukan olahraga/senam, otak dan susunan saraf tulang belakang akan menghasilkan endorphen, hormon yang berfungsi sebagai obat penenang alami dan menimbulkan rasa nyaman (Harry, 2005).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 15 November 2012 pada 15 responden remaja putri di Desa Sidoharjo, Kecamatan Pati dilakukan dengan wawancara terdapat 12 diantaranya mengalami nyeri menstruasi/ *dismenore*. Responden menangani nyeri tersebut dengan beberapa cara diantaranya, minum obat pereda nyeri sebanyak 5 orang (42%), tidur sebanyak 2 orang (17%), mengoles minyak kayu putih sebanyak 1 orang (8%), minum air putih sebanyak 1 orang (8%), dan tidak melakukan apa - apa sebanyak 3 orang (25%). Berdasarkan fenomena diatas peneliti tertarik untuk mengambil masalah penelitian tentang “ Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan *Dismenore* Pada Remaja Putri di Desa Sidoharjo, Kecamatan Pati”

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan eksperimen semu (*Quasi Experiment Design*) dengan jenis desain adalah *non equivalent control group design*. Jenis desain *non equivalent control group design* dipilih oleh peneliti berdasarkan tujuan penelitian, kemampuan peneliti dan data yang tersedia maka desain ini yang paling tepat untuk digunakan dalam penelitian ini.

Adapun rancangan penelitian ini adalah sebagai berikut :

Tabel 4.1 Tabel rancangan *non equivalent control group design*

Sampel	Pre-test	Perlakuan	Post-test
Kelompok Perlakuan (1)	01	X	02
Kelompok Kontrol (2)	03	-	04

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh remaja putri di Desa Sidoharjo Kecamatan Pati. Berdasarkan hasil wawancara dengan remaja, jumlah remaja putri adalah 42 orang.

Teknik sampling yang digunakan peneliti adalah *purposive sampling* yaitu pengambilan sampel yang didasarkan pada suatu pertimbangan tertentu yang dibuat oleh peneliti sendiri, berdasarkan ciri atau sifat-sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya dengan cara mengidentifikasi semua karakteristik populasi. Pertimbangan penentuan sampel yang dibuat oleh peneliti adalah sampel yang mengalami *dismenore* primer.

Peneliti menggunakan uji hipotesis beda rata-rata 2 kelompok tidak berpasangan untuk menentukan besar sampel, sehingga didapatkan hasil sebesar 15 orang untuk masing – masing kelompok kontrol maupun kelompok perlakuan. Jumlah keseluruhan besar sampel adalah 30 orang.

HASIL PENELITIAN

Gambaran Tingkat *Dismenore* Sebelum dan Sesudah Dilakukan Senam *Dismenore* Pada Kelompok Perlakuan

Variabel	Sebelum		Sesudah	
<i>Dismenore</i>	Frekuensi	(%)	Frekuensi	(%)
Derajat 0			4	26,7
Derajat 1	3	20,0	6	40,0
Derajat 2	7	46,7	5	33,3
Derajat 3	5	33,3	0	0
Jumlah	15	100	15	100

Berdasarkan tabel di atas maka dapat diketahui bahwa tingkat *dismenore* sebelum dilakukan senam *dismenore* pada kelompok perlakuan sebagian besar responden mengalami nyeri derajat 2 sebesar 46,7% yaitu sebanyak 7 orang dan

tingkat *dismenore* sesudah dilakukan senam *dismenore* pada kelompok perlakuan sebagian besar responden mengalami nyeri derajat 1 sebesar 40,0% yaitu sebanyak 6 orang.

Perbedaan *Dismenore* Sebelum dan Sesudah Dilakukan Senam *Dismenore* Pada Kelompok Perlakuan

Variabel	Perlakuan	n	Mean	SD	p-value
<i>Dismenore</i>	Sebelum	15	2,13	0,743	0,000
	Sesudah	15	1,07	0,799	

Berdasarkan tabel diatas maka dapat diketahui bahwa pada kelompok perlakuan *mean dismenore* sebelum dilakukan senam *dismenore* sebesar 2,31 sedangkan *mean dismenore* setelah dilakukan senam *dismenore* sebesar 1,07 dan dari hasil tersebut dapat dilihat bahwa adanya penurunan tingkat *dismenore* setelah dilakukan senam *dismenore*.

Berdasarkan uji *Wilcoxon* didapatkan nilai *p-value* sebesar 0,000 dan karena *p-value* $0,000 < \alpha (0,05)$, maka H_0 ditolak, yang berarti bahwa ada perbedaan tingkat *dismenore* sebelum dan sesudah dilakukan senam *dismenore* pada kelompok perlakuan pada remaja putri di Desa Sidoharjo Kecamatan Pati.

Pengaruh Dilakukan Senam *Dismenore* Terhadap Penurunan *Dismenore* Pada Remaja Putri Di Desa Sidoharjo Kecamatan Pati

Variabel	Post-test	n	Mean	SD	p-value
<i>Dismenore</i>	Perlakuan	15	1,07	0,799	0,041
	Kontrol	15	1,80	0,775	

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa *mean* tingkat *dismenore* sesudah dilakukan senam *dismenore* pada kelompok perlakuan sebesar 1,07 sedangkan *mean* tingkat *dismenore* sesudah penelitian pada kelompok kontrol sebesar 1,80. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan *mean* penurunan tingkat *dismenore* pada responden yang melakukan senam *dismenore* dan responden yang tidak melakukan senam *dismenore*.

Berdasarkan uji *Mann-Whitney* didapatkan nilai *p-value* sebesar 0,041 dan

karena $p\text{-value } 0,041 < \alpha (0,05)$, maka H_0 ditolak, yang berarti bahwa ada pengaruh dilakukan senam *dismenore* terhadap penurunan *dismenore* pada remaja putri di Desa Sidoharjo Kecamatan Pati.

PEMBAHASAN

Menurut Riyanto (2002), nyeri pada *dismenore* derajat 2 yaitu nyeri sedang dan tertolong dengan obat penghilang nyeri namun aktifitas sehari – hari terganggu dan *dismenore* derajat 1 yaitu nyeri ringan dan dapat tertolong dengan obat penghilang rasa nyeri namun aktivitas jarang sekali terpengaruh. Menurut Smeltzer & Bare (2001) respon pada nyeri derajat 2 atau nyeri sedang adalah menyeringai, dapat menunjukkan lokasi nyeri, dapat mendeskripsikannya, dapat mengikuti perintah dengan baik. Berdasarkan hasil wawancara dengan responden yang mengalami nyeri pada derajat 2 masih dapat menunjukkan lokasi nyeri dan mendeskripsikannya. Banyak responden yang mengatakan nyeri seperti ditusuk – tusuk atau seperti ditekan benda berat. Respon pada nyeri derajat 1 adalah secara obyektif responden masih dapat berkomunikasi dengan baik (Smeltzer & Bare, 2001). Hal ini terjadi mengingat nyeri merupakan hal yang bersifat subjektif dan hanya seseorang yang mengalami kondisi tersebut yang dapat mendeskripsikan besarnya nyeri yang dirasakan. Kondisi tersebut akan berpengaruh terhadap penurunan skor intensitas nyeri pada masing -masing responden.

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 $\beta\text{-endorphin}$ empat sampai lima kali di dalam darah. Semakin banyak melakukan senam/olahraga maka akan semakin tinggi pula kadar $\beta\text{-endorphin}$. Seseorang yang melakukan olahraga/senam, maka $\beta\text{-endorphin}$ akan keluar dan ditangkap oleh reseptor di dalam

hipotalamus dan sistem limbik yang berfungsi untuk mengatur emosi (Harry, 2005).

Kadar endorphen beragam di antara individu, seperti halnya faktor-faktor seperti kecemasan yang mempengaruhi kadar endorphen. Individu dengan endorphen yang banyak akan lebih sedikit merasakan nyeri. Sama halnya aktivitas fisik yang berat diduga dapat meningkatkan pembentukan endorphen dalam sistem kontrol desendens (Smeltzer & Bare, 2001).

Hal ini didukung juga penelitian oleh Martchelina (2011) dengan judul “Pengaruh Senam *Dismenore* Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Saat Menstruasi Pada Remaja Putri Usia 12 – 17 Tahun SMP 31 di Cipedak Kecamatan Jagakarsa” yaitu rata – rata penurunan tingkat nyeri pada pengukuran pertama sebesar 5,6%. Rata – rata penurunan tingkat nyeri pada pengukuran kedua sebesar 3,2%, dari kedua hasil tersebut dapat diketahui terdapat selisih penurunan sebesar 2,4%. Hasil dari $p\text{-value}$ sebesar $0,000 < \alpha (0,05)$ sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh senam *dismenore* terhadap penurunan tingkat nyeri saat menstruasi pada remaja putri di SMP 31 Cipedak Kecamatan Jagakarsa.

Senam dilakukan pada minggu ketiga setelah menstruasi terakhir berdasarkan responden yang diambil adalah remaja yang tidak memiliki siklus menstruasi yang teratur. Selama 1 tahun setelah terjadinya *menarche*, ketidakteraturan menstruasi masih sering dijumpai. Ketidakteraturan terjadinya menstruasi adalah kejadian yang biasa dialami oleh para remaja putri, namun demikian hal ini dapat menimbulkan keresahan pada diri remaja itu sendiri. Sekitar 2 tahun setelah *menarche* akan terjadi ovulasi. Ovulasi ini tidak harus terjadi setiap bulan tetapi dapat terjadi setiap 2 atau 3 bulan dan secara beransur siklusnya akan menjadi lebih teratur. *Dismenore* primer dapat timbul pada saat terjadinya ovulasi. *Dismenore* akan semakin berkurang dan hilang dengan sendirinya dengan semakin bertambahnya umur (Proverawati & Misaroh, 2009).

Peningkatan kadar prostaglandin terjadi pada akhir fase luteal atau pada fase menstruasi yaitu pada hari ke-28 sampai hari ke-2 atau 3 dalam siklus menstruasi. Gambaran klinis *dismenore* primer termasuk onset segera setelah menstruasi pertama dan biasanya berlangsung sekitar 48 – 72 jam, sering mulai beberapa jam sebelum atau sesaat setelah menstruasi (Anurogo & Wulandari, 2011). Peningkatan kadar prostaglandin yang diimbangi dengan senam yang menghasilkan endorphin maka diharapkan nyeri dapat berkurang. Senam dilakukan setiap sore hari karena konsentrasi endorphin terendah ditemukan pada saat malam hari dan tertinggi pada saat pagi hari (Harry, 2005).

KESIMPULAN

- a. Gambaran tingkat *dismenore* sebelum dilakukan senam *dismenore* pada kelompok perlakuan rata – rata sebesar 2,31 sedangkan rata – rata *dismenore* setelah dilakukan senam *dismenore* sebesar 1,07.
- b. Gambaran tingkat *dismenore* sebelum penelitian pada kelompok kontrol rata – rata sebesar 1,93 sedangkan rata – rata tingkat *dismenore* setelah penelitian sebesar 1,80.
- c. Ada perbedaan tingkat *dismenore* sebelum dan sesudah dilakukan senam *dismenore* pada kelompok perlakuan pada remaja putri di Desa Sidoharjo Kecamatan Pati dengan nilai Z hitung - 3,771 dan *p-value* sebesar $0,000 < \alpha$ (0,005).
- d. Tidak ada perbedaan tingkat *dismenore* sebelum dan sesudah penelitian pada kelompok kontrol pada remaja putri di Desa Sidoharjo Kecamatan Pati dapat dilihat dari nilai Z hitung -1,414 dan *p-value* sebesar $0,157 > \alpha$ (0,05).
- e. Ada pengaruh senam *dismenore* terhadap penurunan *dismenore* pada remaja putri di Desa Sidoharjo Kecamatan Pati dapat dilihat dari nilai Z hitung -2,183 dan *p-value* sebesar $0,041 < \alpha$ (0,05).

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan mengingat keterbatasan peneliti dalam penelitian ini, maka ada beberapa saran yang perlu disampaikan peneliti sebagai berikut :

1. Bagi Responden dan Masyarakat
Responden dan masyarakat terutama remaja putri diharapkan dapat melakukan senam *dismenore* sebelum menstruasi secara mandiri agar tingkat *dismenore* dapat dikurangi.
2. Bagi Tenaga Kesehatan
Tenaga kesehatan mampu memberikan asuhan keperawatan yang tetap bagi remaja putri dengan *dismenore* serta dapat memberikan informasi mengenai cara yang efektif untuk menurunkan *dismenore* baik melalui penyuluhan maupun seminar.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya
Peneliti selanjutnya diharapkan dapat lebih mengontrol faktor – faktor yang dapat mempengaruhi derajat *dismenore* misalnya faktor kejiwaan, faktor konstitusi, aktivitas serta dapat melakukan senam *dismenore* setiap pagi dan atau sore agar hasil penurunan derajat *dismenore* dapat lebih maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Anurogo, dr. D & Wulandari, A. 2011. *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta : ANDI.
- Aulia. 2009. *Kupas Tuntas Menstruasi*. Yogyakarta: Milestone.
- Dahlan, M. S. 2011. *Statistik Untuk Kedokteran Dan Kesehatan*. Edisi 5. Jakarta: Salemba Medika.
- Harry, W. 2005. *Hubungan Kemampuan Aerobik dan Kondisi Psikologis pada Pelajar Laki – laki SMU Negeri 1 Prabumulih*. Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya. <http://klikharry.files.wordpress.com/2007/02/1.doc%20+%20endorphin%20+%20dalam%20+%20tubuh>. Akses Rabu, 5 Desember 2012. Jam 19:25
- Martcellina, L. 2011. *Pengaruh Senam Dismenore terhadap Penurunan*

- Tingkat Nyeri Saat Menstruasi pada Remaja Putri usia 12 – 17 tahun SMP 131 di Cipedak Kecamatan Jagakarsa.* Jakarta : Universitas Pembangunan Nasional Veteran.
http://www.library.upnvj.ac.id/index.php?p=show_detail&id=6701.
Akses : Rabu, 5 Desember 2012 jam 22:27
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan.* Jakarta : Rineka Cipta.
- Prawirohardjo, S. 2009. *Ilmu Kandungan. Edisi 2.* Jakarta: Yayasan Bina Pustaka
- Proverawati, A & Misaroh, S. 2009. *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna.* Yogyakarta: Nuha Medika.
- Riyanto, dr. H. 2002. *Nyeri Haid pada Remaja.* Majalah Gemari “Majalah Keluarga Mandiri”. Edisi 12 November 2002.
<http://www.gemari.or.id/artikel/498.shtml>. Akses: Kamis, 6 Desember 2012 jam 20:17
- Sastroasmoro, S & Sofyan I. 2008. *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Klinis.* Jakarta: CV Sagung Seto.
- Smeltzer, S. C. & B. G. Bare. 2001. *Buku Ajar Keperawatan Medikal – Bedah Brunner & Suddart.* Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.