

NASKAH PUBLIKASI

**EFEKTIVITAS SENAM DISMENOIRE DALAM
MENGURANGI DISMENOIRE PADA REMAJA
PUTRI DI SMP NEGERI 2 SIANTAN
KABUPATEN PONTIANAK**

NANCY MONIKA SORMIN

NIM I31110011



**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS TANJUNGPURA
PONTIANAK
2014**

**LEMBAR PENGESAHAN
NASKAH PUBLIKASI**

**EFEKTIVITAS SENAM DISMENORE DALAM
MENGURANGI DISMENORE PADA REMAJA
PUTRI DI SMP NEGERI 2 SIANTAN
KABUPATEN PONTIANAK**

Tanggung Jawab Yudiris Material Pada

NANCY MONIKA SORMIN


NIM: I31110011

Disetujui Oleh,

Pembimbing I

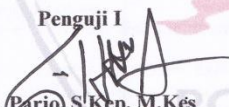
Pembimbing II

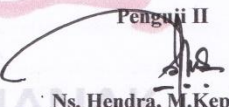

Ns. Arina Nurfianti, M.Kep
NIDN. 012088501


Ramadhaniyati, M.Kep, Ns, Sp.Kep.An
NIDN. 1128068401


Penguji I

Penguji II


Ns. Parjo, S.Kep, M.Kés
NIP. 198507232012121001


Ns. Hendra, M.Kep, RN
NIP. 197402201994031004

Mengetahui,
**Dekan Fakultas Kedokteran
Universitas Tanjungpura Pontianak**


dr. Bambang Sri Nngroho, Sp.PD
NIP. 195112181978111001

EFEKTIVITAS SENAM DISMENOIRE DALAM MENGURANGI DISMENOIRE PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 2 SIANTAN KABUPATEN PONTIANAK

Oleh:
Nancy Monika Sormin*
Arina Nurfianti**
Ramadhaniyati**

Abstrak:

Latar belakang : Dismenore merupakan gejala nyeri terbanyak pada remaja putri saat menstruasi. Cukup banyak metode yang digunakan untuk mengurangi nyeri menstruasi, salah satunya adalah senam dismenore. Senam dismenore dapat digunakan untuk mengurangi maupun mengatasi dismenore tanpa efek samping dalam penggunaan jangka panjang.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi pengaruh senam dismenore terhadap dismenore pada remaja putri.

Metode : Penelitian ini merupakan penelitian *Quasi Eksperimental*. Responden adalah siswi di SMP Negeri 2 Siantan, Kabupaten Pontianak yang berjumlah 20 orang, diambil secara *Purposive Sampling* dan dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan lembar observasi sebelum dan setelah senam dismenore.

Hasil : Uji hipotesis data pada kelompok intervensi menggunakan uji T berpasangan menunjukkan nilai *p-value* = 0,000 ($p < 0,05$).

Kesimpulan : Berdasarkan hasil penelitian mengenai efektivitas senam dismenore dalam mengurangi dismenore pada remaja putri di SMP Negeri 2 Siantan, Kabupaten Pontianak, senam dismenore terbukti efektif dalam mengurangi dismenore dan dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi keperawatan non-farmakologis dalam mengurangi dismenore.

Kata Kunci : Dismenore, Remaja, Senam Dismenore

Referensi : 60 (1991-2014)

THE EFFECTIVENESS OF DYSMENORRHEA GYMNASTIC EXERCISE IN REDUCING DYSMENORRHEA ON ADOLESCENT FEMALE STUDENT AT SMP NEGERI 2 SIANTAN IN PONTIANAK REGENCY

Abstract

Background : Dysmenorrhea was the most painful symptoms on adolescent girls during menstruation period. There have been a lot of methods used to reduce menstrual pain, and one of them was dysmenorrhea gymnastic exercise. It could be used to reduce or cope with dysmenorrhea without any side effects in the long-term application.

Objective : This study aimed to identify the influence of dysmenorrhea gymnastic exercise on adolescent girls.

Method : This study was a Quasy Experimental. The respondents were 20 female students at SMP Negeri 2 Siantan in Pontianak Regency, taken through purposive sampling and divided into 2 groups, namely control group and intervention group. Data was collected from observation paper before and after dysmenorrhea gymnastic exercise.

Result : Data of hypothesis testing in the intervention group by using paired T test showed *p-value* = 0,000 ($p < 0,05$).

Conclusion : Based on the result on the effectiveness dysmenorrhea gymnastic exercise in reducing dysmenorrhea on adolescent female students at SMP Negeri 2 Siantan in Pontianak Regency, dysmenorrhea gymnastic exercise proved to be effective in reducing dysmenorrhea and could be used as a non-pharmacology nursing intervention in reducing dysmenorrhea.

Keywords : Dysmenorrhea, Adolescent, Dysmenorrhea Gymnastic Exercise

Reference : 60 (1991-2014)

* Nursing Student Tanjungpura University

** Nursing Lecturer Tanjungpura University

PENDAHULUAN

Wanita yang mengalami menstruasi kebanyakan akan merasakan nyeri dibagian perut bawah hingga ke bagian pinggang. Selain itu, beberapa wanita mengalami *pre menstrual syndrome* dengan gejala pusing, depresi serta perasaan sensitif yang berlebihan. Menstruasi atau perdarahan periodik normal pada uterus, merupakan fungsi fisiologis yang hanya terjadi pada wanita. Menstruasi pada umumnya disertai dengan nyeri sebelum atau selama menstruasi. Rasa nyeri yang timbul dikarakteristikan sebagai nyeri singkat sebelum atau selama menstruasi yang biasanya berlangsung selama satu sampai tiga hari selama menstruasi (Reeder, Martin, & Griffin, 2011).

Rata-rata lebih dari 50% wanita dari setiap negara mengalami nyeri saat menstruasi. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Bawadi di Mesir tahun 2005, didapati 75% remaja wanita di Mesir mengalami dismenore dengan 55,3% remaja mengalami dismenore ringan, 30% remaja mengalami dismenore sedang, dan 14,8% mengalami dismenore berat (Badawi, 2005). Osuya (2005) di Jepang mendapati angka kejadian dismenore primer 46% dan 27,3% dari penderita didapati absen dari sekolah dan pekerjaannya pada hari pertama menstruasi. Penelitian di China tahun 2010 yang dilakukan oleh Gui-Zhou, menunjukkan sekitar 41,9% sampai 79,4% remaja mengalami dismenore primer, dimana 31,5% sampai 41,9% terjadi pada usia 9-13 tahun, dan 57,1% sampai 79,4% pada usia 14-18 tahun (Gui-Zhou, 2010). Menurut Reeder, Martin, dan Griffin (2011) sebanyak 50% wanita mengalami dismenore tanpa patologi pelvis, 10% mengalami nyeri hebat hingga tak mampu beraktivitas 1-3 hari setiap bulan, dan 25% mengalami ketidakhadiran di sekolah. Menurut Proverawati (2009) di Indonesia diperkirakan sebesar 55% wanita dengan usia produktif mengalami dan merasa tersiksa dengan nyeri saat menstruasi. Angka kejadian dismenore primer di Indonesia adalah sekitar 54,89% dan 45,11% mengalami dismenore sekunder.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 6 Desember 2013 terhadap 183 orang siswi melalui pengisian angket di SMP Negeri 2 Siantan, didapatkan jumlah siswi yang mengalami dismenore sebanyak 40 orang, dengan prevalensi kejadian 10 orang (25%) mengalami nyeri ringan, 12 orang (30%) mengalami nyeri sedang, 6 orang (15%) mengalami nyeri berat, dan 12 orang (30%)

mengalami nyeri tak tertahankan. Jadi rata-rata dari remaja putri yang mengalami dismenore di SMP Negeri 2 Siantan, mengalami nyeri sedang dan nyeri tak tertahankan.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti yang diperkuat oleh Reeder, Martin, dan Griffin (2011) menunjukkan bahwa karakteristik nyeri yang dirasakan ketika mengalami dismenore adalah nyeri yang menusuk dan hebat pada bagian suprapubis hingga lumbosakralis. Di daerah pelvis terasa sensasi penuh atau sensasi mulas dan mengalami kesulitan untuk berjalan. Nyeri tersebut berlangsung selama ± 12 jam pada hari pertama menstruasi. Sebagian besar wanita yang mengalami dismenore juga akan mengalami mual muntah, nyeri kepala, cenderung mudah marah atau emosi yang sangat sensitif dan pingsan. Umumnya sebagian besar wanita memilih menggunakan cara tradisional daripada mengkonsumsi obat-obatan analgesik dalam mengatasi masalah dismenore.

Senam dismenore merupakan salah satu bentuk relaksasi yang sangat dianjurkan. Tujuan dilakukannya senam dismenore adalah mengurangi dismenore yang dialami oleh beberapa wanita tiap bulannya (Suparto, 2011). Hal ini disebabkan saat melakukan olahraga atau senam, tubuh akan menghasilkan hormon endorphin. Endorphin dihasilkan oleh otak dan susunan saraf tulang belakang. Hormon ini berperan sebagai obat penenang alami yang diproduksi oleh otak sehingga menimbulkan rasa nyaman (Haruyama, 2011). Pada seorang atlet yang teratur berolahraga memiliki tingkat prevalensi kejadian dismenore lebih rendah dibandingkan dengan wanita yang mengalami obesitas, dan pada wanita yang memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur (Morgan, 2009).

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah: 1) Mengidentifikasi karakteristik responden remaja putri, 2) Mengidentifikasi karakteristik nyeri menstruasi pada remaja putri, 3) Mengidentifikasi efektivitas senam dismenore untuk menurunkan dismenore pada remaja putri.

Penelitian yang dilakukan bermanfaat untuk: 1) Semua pendidikan akademik dapat mengetahui dengan baik dan benar remaja putri dengan dismenore juga perlu mendapatkan terapi lain selain farmakologi, yaitu seperti senam dismenore. 2) Memberikan wawasan tentang efektivitas senam dismenore dalam mengurangi dismenore pada remaja putri. 3) Dapat

mengetahui efektivitas senam dismenore dalam mengurangi angka kejadian dismenore pada remaja putri. 4) Sebagai tambahan referensi dalam menyelesaikan masalah yang berhubungan dengan dismenore pada wanita serta dapat menjadi acuan dalam mengembangkan penelitian dalam area yang sama.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, dengan menggunakan desain penelitian eksperimen semu (*Quasi Eksperimen*) dengan rancangan *Non Equivalent Control Group Design*. Dimana pada penelitian ini, menggunakan 2 kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok intervensi, yang kemudian dilakukan pengukuran sebelum pemberian senam dismenore (*pre-test*) dan setelah pemberian senam dismenore (*post-test*). Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Maret sampai April 2014.

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh remaja putri yang mengalami dismenore di SMP Negeri 2 Siantan, Kabupaten Pontianak yang berjumlah 40 orang. Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan teknik *Purposive Sampling*, dimana pemilihan sampel didasarkan pada suatu pertimbangan yang dibuat oleh peneliti dengan ciri maupun syarat populasi yang sudah diketahui sebelumnya (Notoatmodjo, 2005).

Berdasarkan kriteria inklusi yang telah ditetapkan peneliti dari hasil studi pendahuluan, maka sampel yang diambil untuk melakukan penelitian ini adalah sebanyak 20 orang. Dimana 10 orang merupakan kelompok intervensi dan 10 orang merupakan kelompok kontrol. Adapun kriteria sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah remaja putri yang mengalami dismenore dengan siklus menstruasi yang teratur, remaja putri yang belum pernah melakukan senam dismenore dan tidak memiliki riwayat penggunaan analgesik, dan remaja putri yang bersedia menjadi responden. Sedangkan remaja putri yang mengalami dismenore patologis (dismenore sekunder), menggunakan terapi obat-obatan farmakologi maupun ramuan tradisional dalam mengurangi dismenore, serta menolak menjadi responden dan menolak mengisi lembar observasi tidak dimasukkan dalam sampel penelitian.

Variabel pengaruh (variabel independen) dalam penelitian ini adalah waktu pengukuran

skala dismenore, sedangkan variabel dipengaruhi (variabel dependen) dalam penelitian ini adalah dismenore.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa lembar observasi dengan pengukuran skala intensitas nyeri numerik. Adapun responden diminta untuk memilih jawaban mana yang sesuai dengan keadaan nyeri menstruasi yang dialami sebelum dan sesudah dilakukan senam dismenore.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisa data deskriptif, yang dibagi menjadi dua, yaitu Analisa Univariat dan Analisa Bivariat. Uji statistic yang digunakan adalah uji statistik dengan uji *Paired T-test* pada kelompok intervensi dan uji alternatif *Wilcoxon* pada kelompok kontrol, karena hasil uji normalitas pada kelompok kontrol didapati tidak normal.

Tabel 1 Uji Normalitas Kelompok Kontrol

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
SBS	.299	10	.011	.728	10	.002
TS	.266	10	.044	.774	10	.007

Tabel 2 Uji Normalitas Kelompok Intervensi

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
SBS	.244	10	.093	.851	10	.060
STS	.299	10	.012	.874	10	.111

Peneliti menekankan masalah etika pada proses penelitian ini peneliti menekankan masalah etika yaitu merahasiakan identitas responden pada lembar alat ukur dan hanya menuliskan kode pada lembar pengumpulan data atau hasil penelitian yang disajikan (*anonymity*), peneliti memberikan jaminan kerahasiaan hasil penelitian, baik informasi maupun masalah-masalah lainnya (*confidentiality*), peneliti memberikan manfaat bagi responden (*principle of beneficence*), peneliti menghormati martabat responden dengan memberikan lembar *inform consent* dan menjelaskan kepada responden maksud dan tujuan dari penelitian (*principle of respect for human dignity*), dan peneliti bertindak adil pada semua responden tanpa membedakan responden yang ada (*principle of justice*).

HASIL PENELITIAN

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan mulai 20 Maret – 10 April 2014. Responden dalam penelitian ini berjumlah 20 responden, yang dibagi menjadi 2. Kelompok kontrol 10 responden dan kelompok intervensi 10 responden. Peneliti melakukan senam dismenore sebanyak 5 kali bersama responden seminggu sebelum masing-masing responden mengalami siklus menstruasi.

Karakteristik responden dalam penelitian ini rata-rata berusia 15 tahun dan rata-rata mengalami menstruasi pertama kali pada usia 13 tahun.

Tabel 3 Karakteristik Usia Responden Pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Intervensi

Usia Responden	Kel. Kontrol n (%)	Kel. Intervensi n (%)
12 Tahun	0 (0%)	1 (10%)
13 Tahun	2 (20%)	0 (0%)
14 Tahun	2 (20%)	4 (40%)
15 Tahun	5 (50%)	3 (30%)
16 Tahun	1 (10%)	2 (20%)

Hasil analisis berdasarkan tabel karakteristik usia responden diatas antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi, didapati mayoritas responden berusia 15 tahun yaitu sebanyak 8 orang (40%).

Tabel 4 Karakteristik Usia Responden Pertama Menstruasi Pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Intervensi

Usia Responden Pertama Menstruasi	Kel. Kontrol n (%)	Kel. Intervensi n (%)
10 Tahun	1 (10%)	0 (0%)
11 Tahun	1 (10%)	1 (10%)
12 Tahun	3 (30%)	3 (30%)
13 Tahun	5 (50%)	3 (30%)
14 Tahun	0 (0%)	3 (30%)

Hasil analisis berdasarkan tabel karakteristik usia responden pertama kali menstruasi antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi didapati mayoritas responden pertama kali mengalami menstruasi pada usia 13 tahun yaitu sebanyak 8 orang (40%).

Karakteristik dismenore meliputi karakteristik gejala penyerta dismenore sebelum dilakukan senam dismenore dan setelah dilakukan senam dismenore.

Tabel 5 Karakteristik Gejala Penyerta Dismenore Pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Intervensi Sebelum Dilakukan Senam Dismenore

Gejala Penyerta Dismenore	Kel. Kontrol n (%)	Kel. Intervensi n (%)
a. Nyeri pada pinggang	8 (8%)	8 (8%)
b. Nyeri pada paha	4 (4%)	2 (2%)
c. Mual	3 (3%)	3 (3%)
d. Nyeri sendi	4 (4%)	6 (6%)
e. Mudah marah	9 (9%)	9 (9%)
f. Sakit kepala	5 (5%)	5 (5%)
g. Tidak dapat berkonsentrasi	7 (7%)	7 (7%)
h. Tidak dapat masuk sekolah	2 (2%)	1 (1%)
i. Tidak melakukan pekerjaan (belajar)	4 (4%)	8 (8%)
j. Menangis	3 (3%)	4 (4%)

Hasil analisis berdasarkan tabel karakteristik gejala penyerta dismenore pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi sebelum dilakukan senam dismenore didapati, mayoritas responden mengeluh mudah marah saat dismenore sebesar 9%, dan lebih dari 50% responden dari kelompok kontrol dan kelompok intervensi mengeluh mudah marah, nyeri pinggang, serta tidak dapat berkonsentrasi saat mengalami dismenore.

Tabel 6 Karakteristik Gejala Penyerta Dismenore Pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Intervensi Setelah Dilakukan Senam Dismenore

Gejala Penyerta Dismenore	Kel. Kontrol n (%)	Kel. Intervensi n (%)
a. Nyeri pada pinggang	8 (8%)	8 (8%)
b. Nyeri pada paha	4 (4%)	2 (2%)
c. Mual	3 (3%)	3 (3%)
d. Nyeri sendi	4 (4%)	6 (6%)
e. Mudah marah	9 (9%)	9 (9%)
f. Sakit kepala	5 (5%)	5 (5%)
g. Tidak dapat berkonsentrasi	7 (7%)	7 (7%)
h. Tidak dapat masuk sekolah	2 (2%)	1 (1%)
i. Tidak melakukan pekerjaan (belajar)	4 (4%)	8 (8%)
j. Menangis	3 (3%)	4 (4%)

Setelah dilakukan senam pada kelompok kontrol, didapati hasil gejala penyerta dismenore pada responden kelompok intervensi mengalami perubahan yang signifikan dibandingkan dengan responden dalam kelompok kontrol.

Karakteristik dismenore selain gejala penyerta juga meliputi karakteristik skala dismenore sebelum dan setelah dilakukan senam dismenore. Adapun sebaran karakteristik dismenore berdasarkan skala dismenore sebelum dilakukan senam dismenore dapat dilihat dalam tabel berikut ini.

Tabel 7 Karakteristik Skala Dismenore Pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Intervensi Sebelum Dilakukan Senam Dismenore

Skala Nyeri	Kel. Kontrol n (%)	Kel. Intervensi n (%)
a. Tidak Nyeri	0 (0%)	0 (0%)
b. Nyeri Ringan	6 (60%)	1 (10%)
c. Nyeri Sedang	1 (10%)	3 (30%)
d. Nyeri Berat	0 (0%)	2 (20%)
e. Nyeri Tak Tertahankan	3 (30%)	4 (40%)

Berdasarkan uraian skala nyeri yang dirasakan responden saat dismenore sebelum senam dismenore diatas secara keseluruhan didapati mayoritas responden mengalami dismenore dengan skala nyeri ringan (35%) dan tak tertahankan (35%).

Tabel 8 Karakteristik Skala Dismenore Pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Intervensi Setelah Dilakukan Senam Dismenore

Skala Nyeri	Kel. Kontrol n (%)	Kel. Intervensi n (%)
a. Tidak Nyeri	0 (0%)	2 (20%)
b. Nyeri Ringan	4 (40%)	2 (20%)
c. Nyeri Sedang	3 (30%)	5 (50%)
d. Nyeri Berat	0 (0%)	1 (10%)
e. Nyeri Tak Tertahankan	3 (30%)	0 (0%)

Berdasarkan skala nyeri yang dirasakan responden saat dismenore setelah senam dismenore, secara keseluruhan didapati mayoritas responden mengalami dismenore dengan skala nyeri sedang yaitu sebanyak 8 orang (40%).

Tabel 9 Hasil Analisis Uji Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Dismenore Pada Kelompok Kontrol Sebelum dan Tanpa Senam Dismenore Dengan Uji Wilcoxon

	N	Median (min-maks)	Rerata ± s.b.	P
SBS	10	3,00 (2-10)	4,9±3,63	0,276
TS	10	4,00 (2-10)	5,40± 3,27	

Hasil analisis bivariat pengaruh senam dismenore terhadap dismenore pada kelompok

kontrol sebelum dan setelah pemberian senam dismenore menggunakan uji Wilcoxon, didapatkan hasil uji statistik sebelum dan tanpa senam dismenore adalah $p=0,276$. Dapat disimpulkan bahwa tanpa dilakukan senam dismenore pada kelompok kontrol, responden tidak mengalami perubahan ataupun penurunan skala dismenore yang signifikan, yang dibuktikan dengan nilai $p=0,276$ ($p>0,05$).

Tabel 10 Hasil Analisis Uji Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Dismenore Pada Kelompok Intervensi Sebelum dan Setelah Senam Dismenore Dengan Uji T Berpasangan

	N	Rerata ±s.b.	Perbedaan rerata±s.b.	IK 95%	P
SBS	10	7,30 ±2,67	3,60±0,34	2,83 -	0,000
STS	10	3,70 ±2,50			

Hasil analisis bivariat pengaruh senam dismenore terhadap dismenore pada kelompok intervensi sebelum dan setelah pemberian senam dismenore, didapati hasil uji statistik yang cukup signifikan menggunakan uji T berpasangan yaitu $p=0,000$ yang berarti nilai $p<0,05$. Dapat disimpulkan bahwa senam dismenore berpengaruh terhadap penurunan skala dismenore.

PEMBAHASAN

Remaja terdiri dari 3 kategori, yaitu remaja awal (*early adolescence*) dalam rentang usia 11-14 tahun, remaja tengah (*middle adolescence*) dalam rentang usia 15-18 tahun, dan remaja akhir (*late adolescence*) dalam rentang usia 18-21 tahun (Ozretich dan Bowman, 2001). Berdasarkan data yang didapatkan dari keseluruhan responden yang diteliti, peneliti mengkategorikan responden yang diteliti dalam remaja awal dan remaja tengah, yang rata-rata mengalami menstruasi pertama kali saat berusia 13 tahun. Hal ini juga sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Maruf *et al.*, (2013) yang memperoleh hasil rata-rata remaja mengalami menstruasi pertama kali pada usia 13,04 tahun. Selain itu, Manuaba, Manuaba, dan Manuaba (2010), juga menyatakan bahwa saat berusia 13-16 tahun, seorang remaja akan mengalami pubertas yang dimulai dengan terjadinya pertumbuhan folikel primordial ovarium yang mengeluarkan hormon estrogen. Pengeluaran hormon estrogen menyebabkan terjadinya pertumbuhan tanda-tanda seks

sekunder seperti pembesaran payudara, pertumbuhan rambut pubis, pertumbuhan rambut ketiak, dan pada akhirnya terjadi pengeluaran darah menstruasi pertama.

Gejala penyerta yang dirasakan kelompok intervensi sebelum dilakukan senam dismenore didapati mayoritas mengeluh nyeri pada pinggang dan tidak dapat melakukan pekerjaan (belajar), yang disertai nyeri pada paha, mual, sakit kepala, tidak dapat berkonsentrasi, tidak dapat masuk sekolah, dan menangis. Setelah dilakukan senam dismenore, responden dalam kelompok intervensi mengalami perubahan gejala penyerta yang signifikan. Setelah senam dismenore, responden hanya mengeluhkan nyeri pada pinggang, mudah marah, sakit kepala, dan tidak dapat berkonsentrasi.

Berdasarkan hasil yang diperoleh sebelum dan setelah dilakukan senam dismenore, peneliti menjumpai cukup banyak keluhan gejala-gejala penyerta yang dialami wanita saat mengalami dismenore, namun gejala-gejala penyerta dismenore dapat berkurang setelah melakukan senam dismenore. Senam dismenore yang dilakukan dapat mencegah maupun menurunkan skala dismenore, yang juga berdampak pada penurunan gejala-gejala penyerta dismenore. Setelah melakukan senam, tubuh menjadi relaks dan otot-otot di uterus juga turut mengalami relaksasi. Otot-otot uterus yang berelaksasi menyebabkan kontraksi yang terjadi di uterus berkurang dan keluhan-keluhan penyerta lain yang dirasakan juga berkurang.

Responden dalam kelompok intervensi setelah dilakukan senam dismenore, selain mengalami perubahan gejala penyerta juga mengalami penurunan skala dismenore yang cukup signifikan. Hal ini sesuai dengan teori yang disampaikan oleh Manuaba, Manuaba, dan Manuaba (2010) bahwa dismenore ditimbulkan oleh kekuatan dinding sel permeabilitas yang meningkat hingga pada akhirnya menimbulkan vasokonstriksi dan membuat pembuluh darah tersumbat sehingga aliran darah di uterus menjadi terganggu. Dengan melakukan senam atau latihan tubuh, tubuh akan bekerja menghasilkan hormon endorphin yang kemudian dialirkan keseluruh tubuh. Adapun peran daripada hormon endorphin ini adalah mengendalikan kondisi pembuluh darah menjadi normal kembali dan menjaga aliran darah supaya dapat mengalir dengan mudah dan tanpa hambatan. Selain itu, hormon endorphin juga dapat menjadi analgesik alami didalam tubuh. Hasil penelitian ini juga didukung

oleh teori yang disampaikan Albert dan Geir (2003); Daley (2008) dalam Heidari, Jourkesh, dan Ostojic (2011) yang menyatakan bahwa latihan tidak hanya mengurangi dismenore, tetapi juga mengurangi maupun menghilangkan pemakaian obat-obatan dalam mengontrol dismenore serta gejala penyerta lainnya.

Hasil uji hipotesis menggunakan uji alternatif Wilcoxon pada kelompok kontrol didapati nilai $p=0,276$ ($p>0,05$), sedangkan pada kelompok intervensi dalam pengujian hipotesis menggunakan uji T berpasangan didapati nilai $p=0,00$ ($p<0,05$). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa senam dismenore efektif dalam menurunkan skala nyeri pada remaja putri yang mengalami dismenore.

Hasil penelitian ini, didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan Suparto (2011), dimana pada penelitian yang dilakukannya dengan kelompok intervensi yang berjumlah 15 orang didapati hasil uji T berpasangan $p=0,000$ ($p<0,05$), artinya senam dismenore efektif dalam mengurangi dismenore pada remaja.

Senam dismenore atau latihan tubuh yang dilakukan, dapat meningkatkan aliran darah dipanggul dan merangsang hormon endorphin didalam tubuh diproduksi oleh otak yang kemudian dilepas keseluruh tubuh. Pelepasan hormon endorphin didalam tubuh memberi dampak penurunan skala nyeri pada responden. Dalam tubuh hormon endorphin bertindak sebagai analgesik non-spesifik (Proctor & Farquhar, 2006). Kingston juga menyatakan bahwa saat dismenore terjadi, beberapa otot mengalami ketegangan. Latihan tubuh atau senam yang dilakukan saat dismenore dapat menolong otot-otot yang mengalami ketegangan untuk menjadi relaks. Otot-otot uterus yang mengalami ketegangan saat dismenore ketika diberikan latihan tubuh atau senam yang terfokus pada bagian panggul, menyebabkan otot-otot uterus yang tegang mengalami relaksasi dan nyeri pun berangsur-angsur berkurang (Kingston, 1991).

Senam dismenore dan olahraga memiliki dampak yang lebih baik bagi penderita dismenore dibandingkan dengan beristirahat. Dengan melakukan latihan dan gerakan-gerakan, otot-otot panggul dan otot-otot uterus mengalami relaksasi, sehingga nyeri yang dirasakan saat menstruasi teratasi. Selain itu, senam dismenore juga dapat menstabilkan mood dan depresi yang biasanya terjadi pada wanita. Oleh karena itu,

dalam penelitian ini setelah diberikan senam dismenore pada kelompok intervensi skala nyeri yang dirasakan responden berkurang dan responden mengalami penurunan nyeri antara 2,83-4,37.

Hasil ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan Dehghanzadeh, Khoshnam dan Nikseresth (2014) di Iran mengenai Pengaruh latihan aerobik selama 8 minggu terhadap dismenore primer yang menunjukkan bahwa setelah melakukan latihan aerobik selama 8 minggu didapati penurunan yang signifikan dalam kejadian dismenore primer. Jerdy, Hosseini, dan Elvazi (2012) dalam penelitiannya mengenai pengaruh latihan *stretching* terhadap dismenore primer pada remaja putri juga menunjukkan bahwa kelompok kontrol dengan perlakuan *stretching* selama 8 minggu yang dilakukan 3 kali seminggu dengan frekuensi perhari 2 kali selama 10 menit, didapati nilai $p < 0,001$. Penelitian yang dilakukan Brown dan Brown (2010) juga mendukung hasil penelitian. Dimana pada penelitian yang dilakukan Brown dan Brown pada wanita dengan dismenore primer, didapati bahwa kelompok intervensi yang melakukan latihan memiliki nilai *significancy* yang lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol yang tidak melakukan latihan.

Penelitian Marlinda, Rosalina, dan Purwaningsih (2013) juga mendukung hasil penelitian ini. Penelitian dilakukan pada remaja putri di Desa Sidoharjo, Kecamatan Pati yang mana pada penelitiannya menggunakan dua kelompok eksperimen didapati hasil, adanya perbedaan tingkat skala dismenore sebelum dan setelah dilakukan senam dismenore pada kelompok intervensi pada remaja putri.

Berdasarkan hasil penelitian dan beberapa penelitian pendukung yang telah dipaparkan di atas, senam dismenore memiliki pengaruh dalam penurunan skala nyeri saat menstruasi.

KESIMPULAN

Kesimpulan yang dapat diperoleh dalam penelitian ini mencakup karakteristik responden, karakteristik dismenore, serta pengaruh senam dismenore terhadap dismenore bagi responden. Karakteristik responden dalam penelitian ini berusia antara 12-16 tahun yang dikategorikan dalam masa remaja awal dan masa remaja tengah. Mayoritas usia responden saat ini adalah 15 tahun sedangkan usia responden pertama kali

mengalami menstruasi mayoritas saat berusia 13 tahun.

Karakteristik skala dismenore yang dialami remaja dalam penelitian ini cukup bervariasi dan mayoritas responden mengalami skala nyeri tak tertahankan. Skala nyeri pada kelompok intervensi mengalami penurunan yang signifikan setelah melakukan senam dismenore sebanyak 5 kali sebelum menstruasi, sedangkan pada kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan dengan senam dismenore tidak mengalami penurunan skala nyeri. Dismenore yang dirasakan responden juga menimbulkan beberapa keluhan gejala penyerta lainnya. Hampir seluruh responden saat mengalami dismenore mengeluhkan nyeri pada pinggang, mudah marah, tidak dapat berkonsentrasi saat belajar, serta tidak melakukan pekerjaan (belajar).

Senam dismenore terbukti berpengaruh dalam menurunkan dismenore pada remaja putri di SMP Negeri 2 Siantan, Kabupaten Pontianak, Tahun 2014. Hal ini dibuktikan dengan adanya perbedaan skala nyeri pada kelompok intervensi sebelum dan setelah dilakukan senam dismenore, sedangkan kelompok kontrol yang hanya beristirahat tidak ditemukan penurunan skala nyeri. Hasil ini juga sesuai dengan uji T berpasangan pada kelompok intervensi yang menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$).

Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan bagi institusi pelayanan dapat menjadikan senam dismenore sebagai intervensi alternatif non-farmakologis yang bermanfaat untuk mengurangi dismenore khususnya dismenore primer pada saat menstruasi, bagi institusi pendidikan sebagai penyediaan atau referensi tambahan dalam terapi keperawatan non-farmakologi terhadap dismenore.

DAFTAR PUSTAKA

1. Badawi, K. (2005). Epidemiologi of Dysmenorrhoea Among Adolescent Student In Mansoura, Egypt. *Eastern Mediterranean Health Journal, Vol. 11*.
2. Brown, J., & Brown, S. (2010). Exercise for Dysmenorrhoea (Review). *The Cochrane Library Issue 3*.
3. Dehghanzadeh, N., Khoshnam, E., & Nikseresht, A. (2014). The Effect of 8 Weeks of Aerobic Training on Primary Dysmenorrhea. *European Journal of Experimental Biology*, 4(1): 380-382.

4. Gui-Zhou, H. (2010). Prevalence of Dysmenorrhoea In Female Students In a Chinese University: A Prospective Study. *Health Journal*.
5. Haruyama, S. (2011). *The Miracle of Endorphin*. Bandung: Qanita.
6. Heidari, L. M., Jourkesh, M., & Ostojic, S. M. (2011). Compared Incidence of Dysmenorrhea Between A and B Behavior Types of University Female Student Athletes and Non-Athletes. *Annals of Biological Research*, 2(2): 452-459.
7. Jerdy, S. S., Hosseini, R. S., & Eivazi, M. G. (2012). Effect of Stretching Exercises on Primary Dysmenorrhea In Adolescent Girls. *Biomedical Human Kinetics*, 4: 127-132.
8. Kingston, B. (1991). *Mengatasi Nyeri Haid*. Jakarta: Arcan.
9. Manuaba, I. A., Manuaba, I. B., & Manuaba, I. B. (2010). *Buku Ajar Penuntun Kuliah Ginekologi*. Jakarta: TIM.
10. Manuaba, I.A.C., Manuaba, I.B.G.F., & Manuaba, I.B.G. (2010). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan, dan KB untuk Pendidikan Bidan*. Jakarta: EGC.
11. Marlinda, R., Rosalina, & Purwaningsih, P. (2013). Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja Putri Di Desa Sidoharjo Kecamatan Pati. *Jurnal Keperawatan Maternitas*, 1(2): 118-123.
12. Maruf, F. A., Ezenwafor, N. V., Moroof, S. A., Adeniyi, A. F., & Emmanuel, O. C. (2013). Physical Activity Level and Adiposity: Are They Associated with Primary Dysmenorrhea in School Adolescents? *African Journal of Reproductive Health*, 17(4): 167.
13. Morgan, G. (2009). *Obstetri dan Ginekologi Panduan Praktik*. Jakarta: EGC.
14. Notoatmodjo, S. (2005). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
15. Osuya, Y. (2005). Dysmenorrhoea In Japanese Women. *International Journal of Gynecology and Obstetrics*.
16. Ozretich, R. A., & Bowman, S. R. (2001). *Middle Childhood and Adolescent Development*. U.S: Oregon State University Extension Service.
17. Proctor, M., & Farquhar, C. (2006). Diagnosis and Management of Dysmenorrhoea. *BMJ*, 332: 1134-8.
18. Proverawati, A. (2009). *Menarche: Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika.
19. Reeder, S. J., Leonide, L., & Griffin, D. K. (2011). *Keperawatan Maternitas Kesehatan Wanita, Bayi, dan Keluarga Volume 2*. Jakarta: EGC.
20. Suparto, A. (2011). Efektivitas Senam Dismenore Dalam Mengurangi Dismenore Pada Remaja Putri. *Phederal*, 4(1).