

**PENGARUH *DYSMENORRHEA EXERCISE* TERHADAP INTENSITAS NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 1 SITIUNG KABUPATEN DHARMASRAYA TAHUN 2023**

**Tri Lestari<sup>1</sup>, Siti Khotimah<sup>2</sup>, Eny Yuliawati<sup>3</sup>**

<sup>1-3</sup> Universitas Dharmas Indonesia

\*E-mail: [ltri00974@gmail.com](mailto:ltri00974@gmail.com)

---

**Keywords:**

*Dysmenorrhea,  
Gymnastics,  
Menstruation.*

**Abstract**

*In Indonesia, the incidence of dysmenorrhea is quite large, reaching 60-70% of women in Indonesia. Gymnastics is a way that can be done to reduce dysmenorrhea. The general objective of this study was to determine whether there was an effect of dysmenorrhea exercise on the intensity of menstrual pain in female adolescents at SMP Negeri 1 Sitiung. In this study the experimental method was used in one group (one group pretest posttest). The data analysis used was the Wilcoxon Signed Rank Test through the SPSS application. The results of this study showed that there was an effect of reducing pain levels after doing Dysmenorrhea exercises with a p-value of 0.05. It was concluded that most young women at SMP Negeri 1 Sitiung experienced a decrease in pain from severe to mild after doing dysmenorrhea exercises.*

---

**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 (Nuraeni, 2017).

*Dysmenorrhea* 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 (Nuraeni, 2017).

Gejala-gejala yang muncul saat menstruasi yaitu payudara terasa berat, penuh, membesar dan nyeri tekan, nyeri punggung, merasa rongga pelvis semakin penuh, nyeri kepala dan muncul jerawat, iritabilitas atau sensitifitas meningkat, metabolisme meningkat Berdasarkan Riset

Kesehatan Dasar (RIKESDAS, 2018), Di Indonesia rata-rata usia menarche adalah 13 tahun. Ada sekitar 60.861.350 remaja berusia 10- 24, sekitar 30,2% dari total penduduk di Indonesia. Sebagian besar remaja putri tidak memiliki pengetahuan yang akurat tentang kesehatan reproduksi dan seksualitas, mereka juga memiliki akses terhadap pelayanan dan informasi kesehatan reproduksi. Informasi yang biasanya didapat dari teman atau media yang sering tidak akurat (luluk, 2019).

Menurut Badan Pusat Statistik Provinsi Sumatera Barat tahun 2017 jumlah remaja putri umur 13-15 tahun di Kota Padang terdapat 24.667 orang remaja putri, sedangkan di Solok 10.382 orang remaja putri, Pasaman Barat 12.363 orang remaja putri, Tanah Datar 9.492 orang remaja putri dan di Dharmasraya sebanyak 5.438 orang remaja putri.

Terapi nonfarmakologi yaitu terapi yang dapat membantu mengurangi dismenore yang terdiri dari kompres panas, masase, distraksi, istirahat dan olahraga atau senam (Price, 2005). Senam merupakan cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi *dysmenorrhea*. Senam *dysmenorrhea* yang dilakukan dan diikuti dengan rasa keletihan, suhu basal tubuh meningkat 0.2-0.4°C, servik berawan, lengket, tidak dapat ditembus sperma, mongering dengan pola granular, ostium menutup secara bertahap, dan kram uterus yang menimbulkan nyeri haid (Bobak, 2012)

*Dysmenorrhea* merupakan salah satu masalah ginekologi yang paling umum dialami wanita dari berbagai tingkat usia. *dysmenorrhea* merupakan gejala yang timbul karena adanya kelainan dalam rongga panggul dan sangat mengganggu aktivitas perempuan, bahkan seringkali mengharuskan penderita beristirahat dan meninggalkan aktivitasnya (Bobak, 2012). *dysmenorrhea* dapat menghambat aktivitas remaja sehari-hari yang berdampak pada penurunan prestasi remaja di sekolah karena ketidakhadirannya Menurut World Health Organization (WHO), remaja dimulai dari usia 10-19 tahun dan sekitar 18% remaja dari jumlah penduduk sebanyak 1,2 miliar,

sedangkan United Nation Children Fund (UNICEF) pada tahun 2015 menemukan fakta bahwa 1 dari 6 anak perempuan terpaksa tidak masuk sekolah selama satu hari atau lebih, pada saat menstruasi. Remaja di perkotaan mendapat sumber informasi mengenai kebersihan menstruasi dari Ibu sebanyak 60% dan di desa 58%, dengan memberikan informasi mengenai waktu menarche (Usia pertama kali menstruasi), cara membersihkan pembalut dan mengatasi gejala seperti rasa sakit atau bau (Jeanita, 2017).

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (RIKESDAS, 2018), Di Indonesia rata-rata usia menarche adalah 13 tahun. Ada sekitar 60.861.350 remaja berusia 10- 24, sekitar 30,2% dari total penduduk di Indonesia. Sebagian besar remaja putri tidak memiliki pengetahuan yang akurat tentang kesehatan reproduksi dan seksualitas, mereka juga memiliki akses terhadap pelayanan dan informasi kesehatan reproduksi. Informasi yang biasanya didapat dari teman atau media yang sering tidak akurat (luluk, 2019).

Menurut Badan Pusat Statistik Provinsi Sumatera Barat tahun 2017 jumlah remaja putri umur 13-15 tahun di Kota Padang terdapat 24.667 orang remaja putri, sedangkan di Solok 10.382 orang remaja putri, Pasaman Barat 12.363 orang remaja putri, Tanah Datar 9.492 orang remaja putri dan di Dharmasraya sebanyak 5.438 orang remaja putri.

Terapi nonfarmakologi yaitu terapi yang dapat membantu mengurangi dismenore yang terdiri dari kompres panas, masase, distraksi, istirahat dan olahraga atau senam (Price, 2005). Senam merupakan cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi *dysmenorrhea*. Senam *dysmenorrhea* yang dilakukan secara teratur dapat membantu mengurangi nyeri (Sallika, 2010). *dysmenorrhea* dapat diatasi dengan melakukan senam khusus yaitu senam *dysmenorrhea* yang fokusnya membantu peregangan seputar otot perut, panggul dan pinggang, dengan senam tersebut dapat memberikan sensasi rileks yang berangsur-

angsur dapat mengurangi nyeri jika dilakukan secara teratur.

Senam *dysmenorrhea* merupakan aktivitas fisik yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri. Saat melakukan senam tubuh akan menghasilkan endorfin. Hormon Endorfin yang semakin tinggi akan menurunkan atau meringankan nyeri yang dirasakan seseorang sehingga seseorang menjadi lebih nyaman, gembira, dan melancarkan pengiriman oksigen ke otot (Sugani dan Priandarini, 2010). Latihan atau senam ini tidak membutuhkan biaya yang mahal, mudah dilakukan dan tentunya tidak menimbulkan efek samping yang berbahaya bagi tubuh

Berdasarkan survei awal yang telah dilakukan di SMP Negeri 1 Sitiung, pada tanggal 26 September 2022 melalui wawancara kepada 10 siswa, didapatkan seluruh siswa mengalami nyeri bahkan 3 siswa putri tidak bisa masuk sekolah karena nyeri yang dirasakan. Selama ini para siswi mengaku tidak pernah meminum obat ataupun melakukan tindakan senam dan pengompresan yang digunakan untuk mengurangi nyeri haid. Permasalahan tersebut menarik perhatian peneliti untuk melakukan penelitian mengenai terapi alami dengan menggunakan latihan fisik atau senam dismenore dalam rangka membantu mengurangi dan mengatasi *dysmenorrhea* khususnya pada remaja.

## METODE

Penelitian ini yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen dalam satu kelompok (*one group pretest posttest*) dengan jumlah responden sebanyak 25 orang remaja putri di SMP Negeri 1 Sitiung Kabupaten Dharmasraya Tahun 2023.

## HASIL PENELITIAN

**Tabel 1. Tingkat Nyeri Sebelum Intervensi**

Tingkat Nyeri	N	%
Tidak Nyeri	0	0
Nyeri Ringan	0	0
Nyeri Sedang	9	36.0
Nyeri Berat	16	64.0
Total	25	100.0

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa skala nyeri yang dirasakan responden saat saat Dismenore sebelum di berikan intervensi berupa senam paling banyak pada kategori Nyeri berat sebanyak 16 orang (64%) dan Nyeri sedang sebanyak 9 orang (36%)

**Tabel 2. Tingkat Nyeri Setelah Intervensi**

Tingkat Nyeri	N	%
Tidak Nyeri	0	00.0
Nyeri Ringan	7	28.0
Nyeri Sedang	16	64.0
Nyeri Berat	2	08.0
Total	25	100.0

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa skala nyeri yang dirasakan responden saat saat Dismenore setelah di berikan intervensi berupa senam paling banyak pada kategori Nyeri sedang sebanyak 16 orang (64%) dan Nyeri ringan sebanyak 7 orang (28%) dan Nyeri berat sejumlah 2 orang (8%) dan tidak ada yang Tidak nyeri.

**Tabel 3. Analisis Bivariate Pengaruh Senam Dysmenorrhea Exercise**

Tindakan	N	Rerata Tingkat Nyeri	Std. Deviation	p-Value
Pre Senam	25	7.31	0.953	0.000
Post Senam	25	5.00	1.745	

Berdasarkan tabel diatas diketahui hasil analisis bivariate pengaruh senam *dysmenorrhea exercise* sebelum dan sesudah dilaksanakan senam menggunakan *Wilcoxon signed rank test* didapatkan hasil penurunan skala nyeri setelah dilakukan senam dan hasil uji statistic sebelum dan sesudah dilakukan

senam *dysmenorrhea* yang artinya ada pengaruh pemberian senam terhadap tingkat *dysmenorrhea*. Berdasarkan hasil rerata nyeri (mean) sebelum diberikan intervensi berupa senam dismenore didapatkan nilai 7.31 yang termasuk kedalam kategori nyeri berat dan setelah diberikan intervensi berupa senam dismenore didapatkan nilai 5.00 yang termasuk kedalam kategori nyeri ringan.

### SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswi mengalami penurunan rasa nyeri dari berat ke ringan setelah dilakukan *Dysmenorrhea Exercise*.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam melakukan penelitian ini terkhusus kepada kedua orang tua yang tak pernah lelah untuk terus mendukung serta mendoakan dan untuk dosen pembimbing 1 ibu Siti Khotimah, S.ST, M.Keb, pembimbing 2 ibu Eni Yuliawati, S.Tr.Keb, M.KM, penguji 1 ibu Evin Noviana Sari, S.ST, M.Keb, penguji 2 ibu Rati Purwati, S.ST, M.Keb, dan ibu penguji 3 ibu Ningsih Saputri, S.Tr. Keb, M.KM, yang selalu membimbing dan mengarahkan penelliti selama melakukan penelitian serta bagi keluarga besar SMP Negeri 1 Sitiung yang telah membantu peneliti dalam melakukan penelitian.

### DAFTAR PUSTAKA

- Andriana, Aldriana, N., Andria. 2018. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi di Universitas Pa ngaraian. *Jurnal Materniti and Neonatal*.2 (5): 271
- Anis Nikmatul Nikmah. 2018. Pengaruh Abdominal Stretching Terhadap Perubahan Nyeri Dismenorea Primer Pada Remaja Putri.
- Annathayakheisha. 2009. Nyeri Haid. [www.forum.dudug.net.com](http://www.forum.dudug.net.com).
- Anurogo, D&Wulandari, A, 2011. Cara Jitu Mengatasi Haid. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Anwar M & Baziad A, dkk, 2014. Ilmu Kandungan. PT Bina Pustaka Sarwono Prawihardjo. Jakarta: KDT.
- Arikunto, S. 2007. Manajemen Penelitian. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- BKKBN. 2018. Survey Kinerja dan Akuntabilitas Program KKBP (SKAP) Remaja
- Dahlan, sopiyudin. 2014. Statistik Untuk Kedokteran Dan Kesehatan Edisi 6. Jakarta, Salemba Medika
- Dermawan D & Jamil A, 2013. Keterampilan Dasar Keperawatan (Konsep dan Prosedur). Yogyakarta: KDT.
- Dinas Pendidikan Kota Bengkulu 2019. Data Peserta Dididk Sekolah Menengah Pertama (SMP)
- Harry. 2007. Mekanisme Endorphin Dalam Tubuh.
- Judha, Muhammad Dkk. (2012). Teori Pengukuran Nyeri dan Nyeri Persalinan. Yogyakarta: Muha Medika
- Kemendes RI. 2013. Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) Tahun 2013: Badan Penelitian san Pengembangan Kesehatan
- \_\_\_\_\_. 2016. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2016. Kemendes RI.
- Kumalasari, I, & Andhyantoro, I, 2012. Kesehatan Reproduksi Untuk Mahasiswa Kebidanan Dan Keperawatan. Jakarta: Selemba Medika.
- Lidia Wati. 2016. Pengaruh Senam Dismenorhea Terhadap Penurunan Dismenorhea Siswi SMKN 07 Kota Bengkulu
- Lina Susanti. 2017. Pengaruh Senam Dismenorhea Terhadap Penurunan Dismenorhea Pada Mahasiswi Tingkat 2 Keperawatan. Stikes Bakti Husada Mulya Madiun.
- Manuaba, Ida Ayu Chandranita, dkk. 2010. Buku Ajar Ginekologi. Jakarta: CV. Trans Info Medika.

- Marwoto, Jarot. 2008. Pengenalan Macam-Macam Senam dan Manfaatnya. Semarang
- Mei Putri Kumalasari. 2016. Efektifitas Senam Disminore Terhadap Alternatif Menurunkan Nyeri Haid.
- Muslatin. 2017. Hubungan Stress Dengan Siklus Menstruasi Pada Wanita Pekerja Di Desa Palemkerep Kecamatan Mayong Kabupaten Jepara.
- Nuraeni. 2017. Pengaruh Senam Disminore Terhadap Penurunan Nyeri Pada Remaja Putri SMK 1 Tapango Kecamatan Tapango Kabupaten Polewali Mandar.
- Nora Isa Tri Novadela. 2017. Pengaruh Senam Disminore Terhadap Tingkat Disminore Pada Remaja Putri.
- Notoatmodjo, S. 2010. Metodologi Penelitian Kesehatan. Rineka Cipta: Jakarta.
- Notoatmodjo, S. 2012. Metodologi Penelitian Kesehatan. Rineka Cipta: Jakarta.
- Puji.A, Istiqomah. 2009. Efektivitas Senam Disminorhea dalam mengurangi Disminorhea Pada Remaja Putri diSMUN 5 Semarang.
- Putu Wijaya Widodoarin Yoenaningsih 2012. Perbedaan Tingkat Nyeri Menstruasi dengan Pemberian Teknik Effleurage pada Siswi SMP Negeri 1. 42-99
- Proverawati, A Misroh, S. 2009. Menarche: Menstruasi Pertama Penuh Makna. Yogyakarta: Nuha Medika
- Randomized controlled trial. Complementary Therapies in Medicine, 22 (1), 26–
33. Sugiyono. 2019. Statistika Untuk Penelitian. Bandung:Alfa Medika
- Restiyana saras Wati, 2017.Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi (Disminore) Pada Remaja Putri Siswi Kelas VII SMPN 3 Kecamatan Maospati Kabupaten Magetan. Skripsi, hal 99 instrumen penelitian
- Rusiana Sri Haryanti. 2017. Hubungan Frekuensi Olahraga Aerobik Dengan Kejadian Disminore Pada Remaja Putri.
- Rofli Marlinda & Rosalina 2013. Pengaruh Senam Disminore Terhadap Penurunan Disminore Pada Remaja Putri Di Desa Sidoarjo Kecamatan Pati. Jurnal Keperawatan Martenitas, 1(2),118-123.
- Salsabila Alifa Putri, 2017. Hubungan Antara Nyeri Haid (Disminore) Terhadap Aktivitas Belajar Pada Siswi Kelas XI SMA 52 Negri Jakarta.
- Sani F, 2014. Metodologi Penelitian Farmasi Komunitas Dan Eksperimental (Dilengkapi Dengan Analisis Data Program SPSS). Yogyakarta: CV. Budi Utama.
- Serly Tudoho & Rina Kundre. 2014. Hubungan Stress Psikologis Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Kelas 1 Di SMAN 3 Tidore.
- Solihatunnisa, Ica. 2012. Pengaruh Senam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Saat Disminore Pada Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan UIN Syarif Hidayatulloh. Skripsi. Jakarta: UIN syarif Hidayatulloh.
- Sugiyono, 2018. Metode Penelitian Kualitatif. Bandung: Afabeta.
- Triangto, Michael, 2010. 7 Gerakan Streching Untuk Mengurangi Nyeri Haid. Jakarta Pos.
- Tutik, Asti & Mamat Supriyono 2015. Efektivitas Disminore Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Siswi Kelas X Dan XI SMAN 14 Semarang.
- Ulliyah M & Hidayat A, 2008. Keterampilan Dasar Praktik Klinik untuk kebidanan. Edisi 2. Jakarta: Salemba Medika, 2008.
- Weny Sartiwi (2019). Analisis Pengetahuan Siswi Terhadap Penatalaksanaan Disminore Di SMP Negeri 12 Padang.
- Weny Windastiwi. (2016). Pengaruh Abdominal Streching Exercise Terhadap Intensitas Nyeri Disminorea