

PENGARUH SENAM DISMENORE TERHADAP PENURUNAN NYERI MENSTRUASI PADA MAHASISWI ASRAMA STIKes MUHAMMADIYAH PALEMBANG

Ida Nurjanah¹, Yuniza², Miranti Florencia Iswari²

¹Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Muhammadiyah Palembang

²Departemen Maternitas Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Muhammadiyah Palembang

Submitted: July 2019

Accepted: August 2019

Published: September 2019

ABSTRAK

Dismenore adalah rasa sakit pada bagian bawah perut ketika mengalami siklus menstruasi. Nyeri biasanya berlangsung sebelum, selama, bahkan hingga berakhirnya siklus menstruasi. Dismenore sering kali disertai dengan gejala mual, muntah, diare, migren, dan pusing. Salah satu akibat dismenore adalah bisa membuat daya ingat menjadi menurun, penurunan motivasi kuliah, tidak mampu mempresentasikan mata kuliah dengan maksimal, terkadang ada juga yang terpaksa meninggalkan perkuliahan karena sudah tidak tahan lagi dengan nyeri menstruasi yang dirasakan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam dismenore terhadap penurunan nyeri menstruasi pada mahasiswa Asrama STIKes Muhammadiyah Palembang. Penelitian ini merupakan penelitian *pre-experiment* menggunakan rancangan *one group pretest-posttest* dengan pendekatan kuantitatif. Responden diminta melakukan senam dismenore. Instrumen yang digunakan dalam penelitian yaitu *Numeric Rating Scale* (NRS). Teknik sampling adalah *purposive sampling* pada mahasiswa Asrama STIKes Muhammadiyah Palembang yang berjumlah 34 responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa median skala nyeri menstruasi sebelum senam 5,00 dan setelah senam 0,00 dengan nilai *p-value* = 0,00. Hal ini menunjukkan ada penurunan skala nyeri menstruasi antara sebelum dan sesudah dilakukan senam dismenore. Senam dismenore mempunyai pengaruh terhadap penurunan nyeri menstruasi pada mahasiswa asrama STIKes Muhammadiyah Palembang.

Kata Kunci: dismenore, penurunan nyeri menstruasi, senam dismenore

ABSTRACT

Dysmenorrhea is lower abdominal pain during menstruation cycle. The pain usually occurs prior to, during and at the end of menstruation cycle. Dysmenorrhea mostly followed by nausea, vomiting, diarrhea, migraine and dizziness. Effects of dysmenorrhea are loss concentration, lack of motivation to study, will not be able to deliver any presentations maximally, and even leave their class due to severe menstrual pain. The aim of this study was to know the influence of dysmenorrhea exercise on lowering menstrual pain on female students of STIKes Muhammadiyah Palembang Dormitory. This study was pre-experiment using one group pretest posttest design through quantitative approach. Respondents were asked to do dysmenorrhea exercise. Measurement tool for this study was Numeric Rating Scale (NRS). Sampling technique for this study was purposive sampling on female students of STIKes Muhammadiyah Palembang Dormitory and total numbers of samples were 34 respondents. The results from this study showed that median scale of pretest was 5.00 and median scale for posttest was 0.00 with p-value = 0.00 this shows there is a decrease in the scale of menstrual pain between before and after exercise dysmenorrhea. Dysmenorrhea exercise has the effect on lowering dysmenorrhea on female students of STIKes Muhammadiyah Palembang Dormitory.

Keywords: *dysmenorrhea, lowering menstrual pain, dysmenorrhea exercise*

Korespondensi: idanurjanah366@gmail.com

Pendahuluan

Dismenore hampir dialami seluruh perempuan. Di dunia, angka kejadian sangat besar, 50% lebih dari rata-rata perempuan di setiap negara mengalami dismenore. Menurut data dari WHO (2010) didapatkan angka kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenore dengan persentase 10-15% yang mengalami dismenore berat. Angka kejadian dismenore di Indonesia sebesar 107.673 jiwa (64,25%), dengan 59.671 jiwa (54,89%) yang mengalami dismenore primer dan 9.496 jiwa (9,36%) yang mengalami dismenore sekunder. Masalah dismenore mengganggu wanita sebesar 50% wanita pada masa reproduksi dan sekitar 60-85% pada saat usia remaja, yang dapat mengakibatkan banyaknya absensi pada saat di sekolah maupun di kantor.¹

Berbagai penyebab dismenore adalah bisa membuat daya ingat menurun, tidak adanya motivasi untuk kuliah, tidak mampu mempresentasikan tugas dengan maksimal, terkadang ada juga yang terpaksa meninggalkan perkuliahan karena sudah tidak tahan lagi dengan nyeri menstruasi yang dirasakan. Terlebih pada saat orang yang sedang bekerja

dalam keadaan nyeri menstruasi. Semua hal itu yang sangat mengganggu dan membuat badan terasa menjadi tidak nyaman, sampai bisa menurunkan produktivitas kerja.²

Penyebab dismenore ini berbeda-beda, dapat dikarenakan penyakit (radang panggul), endometriosis, tumor atau kelainan uterus, stres atau cemas yang berlebihan, bisa juga dikarenakan ketidakseimbangan hormonal dan tidak terdapat adanya hubungan dengan organ reproduksi. Faktor-faktor yang dapat menyebabkan dismenore primer yaitu faktor kejiwaan yang secara emosional tidak stabil yang terjadi pada saat gadis remaja, apabila tidak mendapatkan penerangan yang baik tentang proses menstruasi,³ dan berkaitan juga dengan peningkatan hormon yaitu hormon prostaglandin yang dapat meningkatkan kontraksi miometrium dan dapat mempersempit pembuluh darah, sehingga dapat mengakibatkan kontraksi otot-otot rahim.⁴

Dismenore sekunder dapat timbul akibat kelainan kongenital atau kelainan organik di pelvis yang terjadi pada saat masa remaja. Rasa nyeri timbul disebabkan karena adanya kelainan pada pelvis yaitu endometriosis, mioma uteri

(tumor jinak kandungan), stenosis serviks, dan malposisi uterus.³

Dismenore dapat diatasi dengan berbagai cara yaitu dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Secara non farmakologi dapat dilakukan dengan kompres hangat, mandi air hangat, yoga, distraksi, pijatan, tidur/istirahat dan olahraga atau senam. Olahraga atau senam dilakukan ketika pagi atau sore hari, sebaiknya dilakukan 3-5 kali seminggu selama 30 menit.⁵

Senam dismenore adalah senam yang membantu peregangan seputar otot perut, panggul dan pinggang. Selain itu, senam dismenore dapat memberikan perasaan nyaman yang berangsur-angsur dan dapat mengurangi nyeri jika dilakukan secara teratur.⁶ Adapun tujuan dilakukan senam dismenore yaitu: membantu mengurangi rasa nyeri pada remaja yang sedang mengalami dismenore dan mencegah dismenore, alternatif terapi dalam mengatasi dismenore dan intervensi yang nantinya dapat diterapkan pada pelayanan asuhan keperawatan bagi yang mengalami masalah dismenore yang sering dialami remaja.⁷

Senam dismenore dapat mengurangi nyeri menstruasi karena pada

saat melakukan senam dismenore mengalami peningkatan volume darah yang mengalir ke seluruh tubuh, termasuk pada organ reproduksi sehingga memperlancar pasokan oksigen ke pembuluh darah, terjadi vasokonstriksi otak dan susunan syaraf pada tulang belakang yang dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi oleh otak yang dapat menimbulkan rasa nyaman dan meningkatkan kadar β -endorphin dalam tubuh untuk mengurangi rasa nyeri.⁸

Berdasarkan observasi, mahasiswi yang tinggal di asrama belum mengobati nyeri yang dirasakan saat menstruasi. Sebagian besar mahasiswi berusaha menghilangkan nyeri hanya dengan istirahat/tidur dan memberikan minyak angin di bagian perut yang sakit. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam dismenore terhadap penurunan nyeri menstruasi pada mahasiswi asrama STIKes Muhammadiyah Palembang.

Metode Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada bulan April-Mei 2019, penelitian ini merupakan penelitian *pre-experiment* menggunakan rancangan *one group pretest-posttest*

dengan pendekatan kuantitatif. Pengukuran skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan intervensi senam dismenore dengan menggunakan *Numeric Rating Scale (NRS)*.

Pengukuran nyeri pada subjek penelitian dilakukan sebanyak dua kali, yaitu pada saat sebelum dan sesudah

senam. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswi tingkat I dan tingkat II yang tinggal di asrama STIKes Muhammadiyah Palembang. Sampel penelitian sebanyak 34 responden mahasiswi yang mengalami dismenore sesuai dengan kriteria inklusi.



Gambar 1. Gerakan senam dismenore (koleksi pribadi)

Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan responden sebanyak 34 mahasiswi tingkat I dan II di asrama STIKes Muhammadiyah Palembang yang telah memenuhi kriteria inklusi.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Numeric Rating Scale (NRS)* digunakan sebelum dan sesudah dilakukan senam dismenore.

Tabel 1. Karakteristik responden (N=34)

Variabel Umur	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Remaja Pertengahan (15-17)	6	17,6%
Remaja Akhir (18-21)	28	82,4%
Total	34	100%

Berdasarkan tabel 1, dapat dilihat bahwa responden yang banyak mengalami nyeri menstruasi yaitu remaja akhir (18-21 tahun) dengan jumlah 28 responden (82,4%).

Tabel 2. Skor *Numeric Rating Scale* Sebelum dan Sesudah Senam Dismenore (N=34)

Variabel	Median	Min	M _{ax}	95%CI		pValue
				Lower	Upper	
Sebelum Senam Dismenore	5,00	2	9	4,27	5,56	0,00
Sesudah Senam Dismenore	0,00	0	4	0,39	1,08	

Berdasarkan tabel 2 distribusi frekuensi sebelum senam dismenore skala nyeri menstruasi nilai median 5,00 dengan nilai minimum 2 dan maksimum 9. Hasil estimasi interval dengan tingkat kepercayaan 95% skala nyeri menstruasi *lower* 4,27 dan *upper* 5,56. Sedangkan nilai median sesudah senam dismenore 0,00 dengan skala nyeri menstruasi minimum 0 dan maksimum 4. Dan hasil estimasi interval dengan tingkat kepercayaan 95% skala nyeri menstruasi *lower* 0,39 dan *upper* 1,08. Dengan nilai median sebelum dan sesudah senam dismenore mengalami penurunan yang ditandai dengan nilai *p-value* = 0,00.

Pembahasan

Pada masa awal menstruasi sering terjadi siklus menstruasi yang anovulatoir

atau menstruasi tanpa pelepasan sel telur yang disebabkan oleh kurangnya respons umpan balik dari hipotalamus terhadap estrogen dan ovarium. Paparan yang terus-menerus dari estrogen ke ovarium dan peluruhan endometrium yang berproliferasi mengakibatkan pola menstruasi menjadi tidak teratur dan sering mengalami rasa nyeri saat menstruasi.⁹

Berdasarkan penelitian sebelumnya, distribusi frekuensi umur responden pada mahasiswi sebagian besar responden yang mengalami dismenore yaitu pada masa remaja akhir karena keadaan fisik dan psikis seperti stres dan peningkatan hormon prostaglandin dan progesteron.¹⁰

Pada masa remaja akhir terjadi optimalisasi fungsi pada saraf rahim sehingga sekresi pada prostaglandin

meningkat, sehingga menimbulkan rasa sakit. Berdasarkan teori, dismenore merupakan kontraksi pada otot rahim akibat peningkatan hormon prostaglandin sehingga menyebabkan vasospasme dari arteriol uterin yang dapat merangsang rasa nyeri pada saat menstruasi disebabkan terjadinya iskemia dan kram pada abdomen bagian bawah.¹¹

Berdasarkan hasil penelitian kelompok responden yang mengalami derajat nyeri berat akibat rangsang nyeri tergantung pada latar belakang pendidikan responden yang sangat beragam. Faktor pendidikan dan faktor psikis dapat sangat berpengaruh terhadap nyeri menstruasi dengan derajat nyeri berat.¹⁰

Nyeri dapat diperberat oleh keadaan psikis responden yang dapat disebabkan oleh faktor internal (dalam) dan eksternal (luar). Faktor internal dikarenakan ketidakseimbangan hormon bawaan lahir. Sedangkan pada faktor eksternal seperti asupan gizi yang dikonsumsi pada makanan serta status gizi yang kurang baik.¹²

Nyeri meningkat disebabkan karena adanya stres pada perubahan fisik dan psikis. Faktor stres yang berlebihan dapat menurunkan ketahanan sehingga mengakibatkan rasa nyeri. Di sisi lain ketika mengalami stres, tubuh akan memproduksi

berbagai macam hormon yaitu hormon adrenalin, hormon estrogen, hormon progesteron dan hormon prostaglandin yang berlebihan. Hormon estrogen dapat menyebabkan peningkatan kontraksi pada uterus secara berlebihan, sedangkan pada hormon progesteron bersifat menghambat kontraksi. Peningkatan kontraksi secara berlebihan dapat menyebabkan rasa nyeri. Selain itu hormon adrenalin juga meningkat sehingga dapat menyebabkan otot tubuh menjadi tegang termasuk otot rahim yang dapat menjadikan nyeri ketika menstruasi.¹³

Dismenore atau nyeri menstruasi adalah suatu keluhan ginekologi yang sering ditemukan pada perempuan muda yang datang ke klinik atau dokter.² Dismenore adalah ketegangan yang terjadi pada bagian bawah perut dan sering kali disertai dengan gejala-gejala seperti mual, muntah, diare, sakit kepala sebelah (*migren*) dan pusing.¹⁵

Senam dismenore merupakan salah satu dari olahraga yang merupakan rangkaian gerakan secara dinamis yang dilakukan untuk mengurangi keluhan rasa nyeri saat menstruasi. Gerakan yang terdiri dari gerakan pemanasan, gerakan inti, gerakan pendinginan, dan dapat dikerjakan secara mandiri, berkelompok atau dengan bantuan dengan instruktur. Tujuan senam

dismenore, untuk membantu mengurangi keluhan nyeri pada saat menstruasi dan membantu remaja putri untuk rileks dalam menurunkan nyeri menstruasi.¹⁴

Senam dismenore dapat menurunkan nyeri menstruasi yang fokusnya membantu peregangan seputar otot perut, panggul dan pinggang. Senam dismenore juga dapat memberikan sensasi rileks yang berangsur-angsur sehingga dapat mengurangi nyeri menstruasi karena menghasilkan hormon endorfin. Hormon endorfin yang disekresikan ini berhubungan dengan teori "gate control" dari yang mengatakan bahwa impuls nyeri dihantarkan saat sebuah pertahanan dibuka dan impuls dihambat saat sebuah pertahanan ditutup. Salah satu cara menutup mekanisme pertahanan ini adalah dengan merangsang sekresi endorfin (penghilang nyeri alami) yang akan menghambat pelepasan impuls nyeri menstruasi.¹⁶

Simpulan dan Saran

Senam dismenore mempunyai pengaruh terhadap penurunan nyeri menstruasi pada mahasisiwi asrama STIKes Muhammadiyah Palembang. Diharapkan penelitian selanjutnya dapat meneliti variabel yang berbeda dan menambahkan beberapa variabel terkait dengan terjadinya

nyeri menstruasi seperti faktor-faktor yang mempengaruhi menstruasi yaitu status gizi, alergi, usia menarche, lamanya menstruasi, riwayat keturunan, Indeks Masa Tubuh (IMT), dan dapat menentukan nyeri menstruasi yang dialami pada hari keberapa sehingga hasil yang didapat menjadi homogen.

Daftar Pustaka

1. Sari W, Indrawati L dan Harjanto BD. 2010. *Panduan Lengkap Kesehatan Wanita*. Jakarta: Penebar Swadaya Grup.
2. Anurogo D dan Wulandari A. 2011. *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: Andi
3. Afroh F, Judha M dan Sudarti. 2012. *Teori Pengukuran Nyeri dan Nyeri Persalinan*. Yogyakarta: Nuha Medika
4. Dewi SN. 2012. *Biologi Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Rihama.
5. Martchelina I. 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.
6. Badriah & Diati. 2010. *Be Smart Girl: Petunjuk Islam Kesehatan Reproduksi Bagi Remaja*. Jakarta: Gema Insani.
7. Istiqomah PA. 2010. *Efektifitas Senam Dismenore dalam Mengurangi Dismenore pada Remaja Putri di SMUN Semarang*. (Online) 27 April 2010 di <http://eprints.undip.ac.id/9253/>
8. Hidayat AAA. 2006. *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia, Alikasi Konsep dan Proses Keperawatan I*. Jakarta : Salemba Medika

9. Widjanarko B. 2006. Dismenore: Tinjauan Terapi pada Dismenore Primer. *Majalah Kedokteran Damianus*. 5(1).
10. Sulistyoningrum I, Nurimanah ND, Sukmawati E. 2018. Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Derajat Nyeri Haid pada Mahasiswi STIKES Paguwarmas Maos Cilacap Tahun 2018. *Jurnal Kebidanan Indonesia*. 9(2): 53-61.
11. David RD. 2014. *Apa Yang Ingin Diketahui Remaja Tentang Seks*. Jakarta: Bumi Aksara.
12. Yustianingsih A. 2004. *Hubungan Aktivitas Olahraga Terhadap Dismenorea Pada Siswi SMK Pemuda Muhammadiyah Krian Sidoarjo Jawa Timur*. [Skripsi]. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.
13. Handrawan H. 2017. *Ilmu Kandungan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka.
14. Abbaspour Z, Rostami M, Najjar Sh. 2006. *The effect of exercise on primary dysmenorrhea*. *Jurnal Res Health Sci*. 6(1): 26-31.
15. Laila NN. 2011. *Buku Pintar Menstruasi plus Solusi Mengatasi Segala Keluhannya*. Jogjakarta: Buku biru.
16. Salika NS. 2010. *Serba-Serbi Kesehatan Perempuan: Apa yang perlu Kamu Tahu Tentang Tubuhmu*. Jakarta: Bukune