



# PENGARUH SENAM DISMENORHEA TERHADAP TINGKATAN NYERI HAID (DISMENORHEA) PADA REMAJA PUTRI DI RUMAH TAHFIZ NURUL QALBI KOTA PADANG

Trya Mia Intani<sup>1\*</sup>, Defi Yulita<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Prodi Sarjana Kebidanan, STIKes Alifah Padang, jln. Khatib Sulaiman No 52 B Padang

\*Email Korespondensi: [aira160119@gmail.com](mailto:aira160119@gmail.com)

<sup>2</sup>Prodi Pendidikan Profesi Bidan, STIKes Alifah Padang, jln. Khatib Sulaiman No 52 B Padang

email: [defi\\_knu@yahoo.com](mailto:defi_knu@yahoo.com)

**Submitted: 16-05-2024, Reviewer: 04-06-2024, Accepted: 12-06-2024**

## ABSTRACT

WHO data shows that the rate of dysmenorrhea is 50% in every woman in the world. In Indonesia, the rate of dysmenorrhea is 54.89%, primary dysmenorrhea and 9.36% secondary dysmenorrhea. Dysmenorrhea is pain during menstruation due to excessive amounts of prostaglandin F2a, which stimulates uterine hyperactivity. Dysmenorrhea exercises are physical activities that stimulate endorphin hormones to reduce menstrual pain. The aim of this research is to determine the effect of dysmenorrhea exercises on the level of menstrual pain (dysmenorrhea) for adolescent girls at the Tahfiz Nurul Qalbi House, Padang City in 2023. This type of research is an experimental one group pretest - posttest approach. The research population was all teenage girls at the Tahfiz Nurul Qalbi House, 120 respondents with a sample of 30 respondents experiencing dysmenorrhea. The sampling technique uses Purposive Sampling. The method of collecting data is making observations and filling out questionnaires. Data analysis used the Wilcoxon Test. The average menstrual pain (dysmenorrhea) for young women before the dysmenorrhea exercise was moderate pain (4.35) and for young women after the dysmenorrhea exercise was mild pain (3.09). The p value obtained = 0.000, it was concluded that there was an influence of dysmenorrhea exercise on the level of menstrual pain (dysmenorrhea) of young women at the Tahfiz Nurul Qalbi House, Padang City in 2023. The conclusion is that there is an influence of dysmenorrhea exercises on the level of menstrual pain (dysmenorrhea) of young women at the Tahfiz Nurul Qalbi House. It is hoped that dysmenorrhea exercise video media will be used to reduce the level of menstrual pain in young women.

**Keywords:** *Dysmenorrhea Exercise, Menstrual Pain, Teenagers*

## ABSTRAK

Data WHO 50 % angka dismenorhea disetiap perempuan dunia, DiIndonesia angka dismenorhea 54,89% dismenorhea primer dan 9,36% dismenorhea sekunder. Dismenorhea adalah nyeri selama menstruasi dikarenakan jumlah prostaglandin F2a berlebihan sehingga merangsang hiperaktivitas uterus. Senam dismenorhea kegiatan fisik yang merangsang hormone endorphin untuk mengurangi nyeri haid. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam dismenorhea tingkatan nyeri haid (dismenorhea) remaja putri di Rumah Tahfiz Nurul Qalbi Kota Padang Tahun 2023. Jenis penelitian *experimental* pendekatan *one group pretest – posttest*. Populasi penelitian adalah semua remaja putri berada di Rumah Tahfiz Nurul Qalbi 120 responden dengan sampel adalah 30 responden mengalami dismenorhea. Teknik sampling menggunakan *Purposive Sampling*. Cara pengumpulan data melakukan observasi dan mengisi kuesioner. Analisa data menggunakan *Uji Wilcoxon*. Rata – rata nyeri haid (dismenorhea) remaja putri sebelum dilakukan senam dismenorhea yaitu nyeri sedang (4.35) dan remaja putri sesudah dilakukan senam dismenorhea yaitu nyeri ringan (3.09). Didapatkan nilai  $p = 0,000$

244

disimpulkan adanya pengaruh senam dismenorhea terhadap tingkatan nyeri haid (dismenorhea) remaja putri di Rumah Tahfiz Nurul Qalbi Kota Padang Tahun 2023. Kesimpulan adalah ada pengaruh senam dismenorhea terhadap tingkatan nyeri haid (dismenorhea) remaja putri di Rumah Tahfiz Nurul Qalbi. Diharapkan agar menerapkan media video senam dismenorhea guna mengurangi tingkatan nyeri haid pada remaja putri.

**Kata kunci :** *Senam dismenorhea, nyeri haid, remaja*

## PENDAHULUAN

Remaja termasuk periode perkembangan individu mengalami perubahan dari masa kanak - kanak menuju masa dewasa. Masa ini disebut juga masa pubertas. (Andriana, Nana Aldriana 2018) Menurut WHO, usia remaja diantara 10-19 tahun. sedangkan United Nation (UN) menjelaskan batas usia remaja 15-24 tahun. Lalu digabungkan dalam batasan anak muda (young people) tergolong di usia 10-24 tahun. Karakteristik masa pubertas antara lain terjadinya menstruasi pada wanita. Menstruasi pertama kali datang setiap remaja tidak sama. Menarche merupakan indikasi awal perempuan dalam masa reproduksi. Dismenorhea primer sering terjadi pada 2-3 tahun sesudah remaja putri menarche. Umumnya di rata-rata usia menarche 12 tahun. (Pitaloka, Triharini, and Nimah 2022)

Dismenorhea dari bahasa Indonesia yakni nyeri ketika mengalami menstruasi dengan tingkat dan sifat nyeri berbeda – beda tergantung jenis nyerinya. Dismenorhea dimulai 1 - 2 hari sebelum menstruasi atau pada waktu menstruasi, nyeri yang paling berat dirasakan selama 24 jam pertama menstruasi serta mereda dihari kedua. Mulai dari nyeri yang ringan sampai dengan nyeri berat (Laili 2012). Dismenorhea terjadi dikarenakan peningkatan jumlah prostaglandin F<sub>2a</sub> berlebihan pada saat menstruasi sehingga merangsang hiperaktivitas uterus serta kejang otot uterus. (Syamsuryanita and Ikawati 2022)

Efek yang terjadi apabila dismenorhea tidak diatasi dapat menghambat kegiatan aktivitas sehari-hari sehingga memaksa perempuan untuk beristirahat di rumah atau meninggalkan pekerjaan dalam beberapa jam sampai beberapa hari. Selain itu bisa terjadi gangguan infeksi, kista dan infertilitas. (Marlinda 2013). Pada remaja putri di sekolah akan sulit berkonsentrasi belajar yang berefek kepada penurunan prestasi belajar akibat dari ketidakhadiran dan ketidaknyamanan dalam mengikuti kegiatan pembelajaran di sekolah. Beberapa wanita mengalami dismenorhea akan merasakan tidak nyaman pada perut bagian bawah serta diikuti terjadinya kontraksi dan relaksasi otot uterus. Biasanya, kontraksi otot uterus tidak dirasakan waktu menstruasi, tetapi kontraksi yang sering dan hebat mengakibatkan gangguan aliran darah ke uterus sehingga menimbulkan rasa nyeri (Montalvo 2015).

Berdasarkan data badan kesehatan dunia World Health Organization (WHO) menjelaskan insiden angka dismenorhea lebih dari 50% perempuan disetiap dunia mengalaminya. Sedangkan di Amerika Serikat persentase kejadian dismenorhea sekitar 60%. (Pitaloka, Triharini, and Nimah 2022). Perempuan Indonesia angka kejadian dismenorhea sebesar 90 %, angka tersebut tidak dapat di prediksi secara pasti disebabkan kurangnya kesadaran perempuan yang mengalami dismenorhea untuk kunjungan / melapor ke fasilitas kesehatan. (Sartiwi et al. 2019)



Menurut data Risesdas didapatkan 20 % perempuan Indonesia yang sudah mengalami haid dengan rata – rata usia menarche adalah 13 tahun. Kejadian lebih awal pada usia menarchea kurang dari 9 tahun dan yang lebih lambat sampai 20 tahun. Terdapat 7,8% perempuan Indonesia tidak datang haid. Secara nasional, rentang usia menarche 13-14 tahun adalah 37,5 % terjadi pada anak Indonesia. (Gumilar 2014). Di Indonesia angka dismenorrhea terdiri dari 54,89% dismenorrhea primer dan 9,36% dismenorrhea sekunder (Isa, Novadela, and Wahyuni 2017).

Senam dismenorhea salah satu aktivitas fisik yang bisa digunakan untuk mengatasi nyeri haid. Saat melakukan senam, tubuh akan menghasilkan endorphin. Peningkatan hormon endorphin akan menurunkan atau meringankan nyeri yang dirasakan perempuan sehingga perempuan menjadi lebih rileks, bahagia, dan melancarkan pengiriman oksigen ke otot (Nuraeni 2017). Senam dismenorhea membantu mengurangi intensitas nyeri melalui mekanisme yakni dengan merelaksasikan otot-otot yang mengalami spasme akibat dari peningkatan prostaglandin sehingga terjadi vasodilatasi pembuluh darah serta meningkatkan aliran darah ke daerah yang mengalami spasme dan iskemik, selain itu, saat melakukan suatu exercise dalam hal ini adalah senam dismenorhea, tubuh akan mengeluarkan opioid endogen yaitu endorphin dan enkefalin yang dihasilkan oleh otak dan sumsum tulang belakang. Zat-zat tersebut memiliki sifat mirip morfoin dengan efek analgetik membentuk suatu sistem penekan nyeri. (Wahyuningsih 2021)

Penelitian (Isa, Novadela, and Wahyuni 2017) menerangkan bahwa ada perubahan yang bermakna pada tingkat dismenore sebelum dan sesudah senam dismenorhea pada remaja yang diberikan terapi senam dismenorhea. Hal ini juga sama

dengan penelitian (Laili 2012) mengungkapkan adanya perbedaan tingkat nyeri haid sebelum dengan sesudah dilakukan senam dismenorhea.

Berdasarkan uraian tersebut diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui Pengaruh Senam Dismenorhea Terhadap Tingkatan Nyeri Haid (Dismenorhea) Pada Remaja Putri di Rumah Tahfiz Nurul Qalbi Kota Padang Tahun 2023

### METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian adalah *experimental* dengan pendekatan *one group pretest – posttest..* Penelitian ini dilaksanakan di Rumah Tahfiz Nurul Qalbi di bulan Maret s/d Agustus 2023. Populasi penelitian ini adalah seluruh remaja putri yang berada di Rumah Tahfiz Nurul Qalbi sebesar 120 responden dengan sampel penelitian ini adalah remaja putri yang mengalami dismenorhea yang berada di Rumah Tahfiz Nurul Qalbi sebesar 30 responden. Teknik pengambilan sampel adalah *Purposive Sampling*. Cara pengumpulan data dengan melakukan observasi dan mengisi kuesioner. Uji statistik yang digunakan adalah *Uji Wilcoxon* untuk membandingkan antara nilai pre test dan post test penelitian tersebut.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### Hasil

#### Analisa Univariat

**Tabel 1**  
**Gambaran Karakteristik Responden Berdasarkan Umur, Siklus Haid, Lama Siklus dan Hari Datangnya Nyeri Haid**

Variabel	Frekuensi	Persentase
Umur		
12 Tahun	10	33,3 %
13 Tahun	12	40 %
14 Tahun	8	26,7 %





Variabel	Frekuensi	Persentase
<b>Siklus Haid</b>		
Teratur	21	70 %
Tidak Teratur	9	30 %
<b>Lama Siklus</b>		
28	21	70 %
29	4	13.3 %
30	5	16.7 %
<b>Hari Datangnya Nyeri Haid</b>		
Hari ke 1	16	53,4 %
Hari ke 2	12	40 %
Hari ke 3	2	6,6 %

Berdasarkan tabel 1 didapatkan sebagian umur pertama kali datang haid pada remaja putri di umur 13 tahun sebanyak 12 orang ( 40 %). Sebagian besar siklus haid remaja putri teratur sebanyak 21 orang (70 %) dengan mayoritas lama siklus haidnya 28 hari sebanyak 21 orang (70 %) dan sebagian remaja putri mengalami hari datangnya nyeri haid di hari pertama sebanyak 16 orang (53,4 % ) di Rumah Tahfiz Nurul Qalbi.

**Tabel 2**  
**Rata – Rata Nyeri Haid (Dismenorhea) sebelum dan sesudah dilakukan Senam Dismenorhea**

Nyeri Haid (Dismenorhea)	N	Mean	SD	Min-Max
Sebelum	30	4.35	1.029	Min(3)-Max (6)
Sesudah		3.09	0.938	Min(2)-Max (5)

Berdasarkan tabel 2 didapatkan rata – rata nyeri haid (dismenorhea) yang dialami remaja putri sebelum dilakukan senam dismenorhea yaitu nyeri sedang (4.35) sedangkan remaja putri sesudah dilakukan

senam dismenorhea yaitu nyeri ringan (3.09).

**Analisa Bivariat**  
**Pengaruh Senam Dismenorhea terhadap Tingkat Nyeri Haid**

**Tabel 3**  
**Pengaruh Senam Dismenorhea terhadap Tingkat Nyeri Haid (Dismenorhea)**

Variabel	N	Sebelum		Sesudah		Mean Difference	p Value
		Mean	SD	Mean	SD		
Nyeri Haid	30	4.35	1.02	3.09	0.908	-1.40	0.000

Berdasarkan tabel 3 dengan menggunakan uji Wilcoxon diperoleh nilai *p*-value = 0.00 lebih kecil dibandingkan 0.05 dengan tingkat kepercayaan 95 % berarti adanya pengaruh senam dismenorhea terhadap tingkat nyeri haid (dismenorhea) di Rumah Tahfiz Nurul Qalbi

**PEMBAHASAN**

Data karakteristik responden didapatkan sebagian umur pertama kali datang haid pada remaja putri di umur 13 tahun sebanyak 12 orang ( 40 %). Sebagian besar siklus haid remaja putri teratur sebanyak 21 orang (70 %) dengan mayoritas lama siklus haidnya 28 hari sebanyak 21 orang (70 %) dan sebagian remaja putri mengalami hari datangnya nyeri haid di hari pertama sebanyak 16 orang (53,4 % ) di Rumah Tahfiz Nurul Qalbi.

Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa rata – rata nyeri haid (dismenorhea) yang dialami remaja putri sebelum dilaksanakan senam dismenorhea yaitu nyeri sedang (4.35) sedangkan remaja putri sesudah dilaksanakan senam dismenorhea yaitu nyeri ringan (3.09) diartikan terdapat



perbedaan hasil rerata pengukuran sebesar 1,26. Penelitian ini sama dengan penelitian Solihatunisa (2019) mengemukakan bahwa rerata nyeri haid sebelum diintervensi sebesar 7,19 dan rerata setelah diintervensi sebesar 4,09 dengan perbedaan rata – rata sebelum dan sesudah intervensi senam dismenorhea sebesar 3,10 sehingga adanya pengaruh senam terhadap penurunan intensitas nyeri pada saat dismenorhea.

Terjadinya nyeri haid lebih bersifat subjektif dan hanya individu mengalami kondisi tersebut yang dapat mendeskripsikan seberapa besarnya nyeri yang dialaminya. Oleh karena itu, akan berpengaruh terhadap penurunan skor tingkatan nyeri haid pada masing - masing individu. Rasa nyeri haid disebabkan oleh pengaruh spasme otot yang menekan pembuluh darah sehingga menyebabkan iskemik jaringan (Gumilar 2014).

Berdasarkan hasil analisis bivariat menggunakan uji statistik *wilcoxon* mengemukakan bahwa adanya pengaruh senam dismenorhea terhadap tingkatan nyeri haid dengan nilai  $p$  value = 0.000. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian (Susanti 2017) bahwa adanya pengaruh bermakna senam dismenorhea terhadap penurunan dismenorhea pada mahasiswa tingkat II prodi keperawatan STIKes Bhakti Husada Madium dengan  $p$  value = 0,006.

Hasil penelitian ini juga sama dengan penelitian (Putri 2020) menjelaskan bahwa terdapat pengaruh senam dismenorhea terhadap penurunan nyeri haid remaja putri di SMPN 4 Kota Bengkulu dengan  $p$  value = 0.00. (Mardalena 2019) mengemukakan bahwa senam merupakan latihan tubuh yang dipilih dan diciptakan dengan prosedur disusun, berencana secara sistematis dengan bertujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori (Nuraeni 2017) menyatakan bahwa senam dismenorhea menjadi salah satu teknik

relaksasi atau latihan fisik sehingga dapat menghasilkan hormon endorphin. Endorphin merupakan neuropeptide yang dihasilkan di otak dan susunan syaraf tulang belakang. Hormon endorphin berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak yang melahirkan rasa nyaman dan meningkatkan kadar endorphin dalam tubuh untuk mengurangi rasa nyeri pada saat kontraksi termasuk waktu mengalami dismenorhea. Senam/Olahraga tersebut terbukti dapat meningkatkan kadar b-endorphin empat sampai lima kali di dalam darah. apabila semakin banyak melakukan senam/olahraga maka akan semakin meningkat pula kadar b-endorphin.

Selain itu, jika seseorang melakukan olahraga/senam, maka b-endorphin akan keluar dan ditangkap oleh reseptor di dalam hipotalamus dan sistem limbik berguna untuk mengatur emosi. Peningkatan b-endorphin terbukti berkaitan erat dengan penurunan rasa nyeri, peningkatan daya ingat, memperbaiki nafsu makan, kemampuan seksual, tekanan darah dan pernafasan (Isa, Novadela, and Wahyuni 2017)

Menurut asumsi peneliti, senam dismenorhea dapat merileksasikan otot – otot yang tegang dan menurunkan ketegangan pada pembuluh darah sehingga meningkatkan volume darah yang mengalir ke seluruh tubuh termasuk organ reproduksi agar melancarkan pasokan oksigen ke pembuluh darah yang sudah mengalami vasokonstriksi mengakibatkan nyeri haid (dismenorhea) berkurang.

## SIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rata – rata nyeri haid (dismenorhea) yang dialami remaja putri sebelum dilakukan senam dismenorhea yaitu nyeri sedang (4.35) sedangkan remaja putri sesudah dilakukan senam dismenorhea



yaitu nyeri ringan (3.09). yang artinya terdapat perbedaan hasil rerata pengukuran sebesar 1,26. Hasil uji statistik diperoleh nilai  $p = 0,000$  maka disimpulkan adanya pengaruh senam dismenorhea terhadap tingkatan nyeri haid di Rumah Tahfiz Nurul Qalbi

Penelitian ini disimpulkan terdapat pengaruh senam dismenorhea terhadap tingkatan nyeri haid di Rumah Tahfiz Nurul Qalbi. Diharapkan agar menerapkan media video senam dismenorhea sebagai penanganan dalam mengurangi tingkatan nyeri haid pada remaja putri baik dipelayanan kesehatan dan fasilitas pendidikan.

### UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada seluruh pihak yang membantu dalam penelitian ini. Kepada responden, pimpinan Rumah Tahfiz Nurul Qalbi dan anumerator yang sangat membantu dalam penelitian ini.

### REFERENSI

- Andriana, Nana Aldriana, Andria. 2018. "Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Di Universitas Pasir Pengaraian." *Jurnal Maternal dan Neonatal* 2(5): 271–79.
- Gumilar, Rizqa Akbar. 2014. "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Perubahan Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Tentang Penanganan Dismenorhea Di SMPN 2 Kartasura." *Universitas Muhammadiyah Surakarta, Skripsi.*
- Isa, Nora, Tri Novadela, and Eka Wahyuni. 2017. "Pengaruh Senam Dismenorhea Terhadap Tingkat Dismenorhea Pada Remaja Putri." *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai* X(1): 65–70.
- Laili, Nurul. 2012. "Sebelum Dan Sesudah Senam Dismenore Pada Remaja Putri Di Sman 2 Jember." *Perbedaan Tingkat Nyeri Haid (Dismenore)*

*Sebelum Dan Sesudah Senam Dismenore Pada Remaja Putri Di Sman 2 Jember* 2(5): 1–4.

- Mardalena, Tiara. 2019. "Perbedaan Efektivitas Senam Dan Senam Yoga Terhadap Dismenorea Di SMA Negeri 3 Kota Bengkulu." *Kemenkes Politeknik Kesehatan Bengkulu, Skripsi.*
- Marlinda, Rofli. 2013. "Pengaruh Senam Dismenorhea Terhadap Penurunan Dismenorhe Pada Remaja Putri Di Desa Sidoharjo Kecamatan Pati." *Jurnal Keperawatan Maternitas* 1(2): 118–23.
- Montalvo, Luz Elena Rangel. 2015. "Pengaruh Senam Dismenorhea Terhadap Skala Nyeri Dismenorhea Pada Remaja Putri Di SMP Ali Maksum Yogyakarta." 13. <http://digilib.unisayogya.ac.id/id/eprint/775>.
- Nuraeni. 2017. "Pengaruh Senam Dismenorea Terhadap Penurunan Nyeri Pada Remaja Putri SMK 1 Tapango Kecamatan Tapango Kabupaten Polewali Mandar." *Jurnal Iimiah Bidan* 1(1).
- Pitaloka, Sekar Ayu, Mira Triharini, and Lailatun Nimah. 2022. "Relationship Between Nutritional Status, Exercise Level and Recreational Level with Dysmenorrhea in Nursing Students at Airlangga University." *Pedimaternal Nursing Journal* 8(1): 26–37.
- Putri, Indah Nilvia. 2020. "Pengaruh Senam Dismenorhea Terhadap Nyeri Haid Remaja Putri Di SMPN 4 Kota Bengkulu." *Poltekkes Kemenkes Bengkulu* 53(9): 1689–99.
- Sartiwi, Weni, Andika Herlina, Indah Kumalasari, and Dini Andriyani. 2019. "Analisis Pengetahuan Siswi Terhadap Penatalaksanaan Dismenore Di SMPN 12 Padang." *Journal of Chemical Information and Modeling* 53(9):





1689–99.

Susanti, Lina. 2017. “Pengaruh Senam Dismenorhea Terhadap Penurunan Dismenorhea Pada Mahasiswa Tingkat II Keperawatan Di STIKes Bhakti Husada Mulia Madium.” *Jurnal Sains dan Seni ITS* 6(1): 51–66.

Syamsuryanita, and Nurul Ikawati. 2022. “Perbedaan Pemberian Air Jahe Dan Air Kelapa Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di SMAN 3 Makassar Tahun 2020.” *Jurnal Inovasi Penelitian* 2(9): 3089–96. <https://stp-mataram.e-journal.id/JIP/article/view/1278>.

Wahyuningsih, Sri. 2021. “Pengaruh Senam Dismenorhea Terhadap Tingkat Nyeri Haid Pada Remaja Putri : Narrative Review.” *Universitas Aisyiyah Yogyakarta, Skripsi*.

