

PENGARUH SENAM DISMENOREA TERHADAP PENGURANGAN RASA NYERI SAAT MENSTRUASI

Liva Maita

Program Studi Kebidanan STIKes Hangtuh Pekanbaru

ABSTRACT

Gymnastics Dysmenorrhea is a relaxation technique that is used to reduce pain during menstruation . This study aims to look at the effect of exercise disminore to reducing pain during menstruation in Prodi DIII Midwifery student STIKes Hang Tuah Pekanbaru 2015. Quasi research type experiment with pretest and posttest study design . Samples taken as many as 30 students who experience dysmenorrhea Data analysis Univariate and Bivariate with Dependent T test . Results of research on the influence of gymnastics disminore get to the reduction of pain during menstruation , with p value 0,000 Value ($p < 0.05$) . Disaranaka to the student to be able to learn and practice gymnastics dysmenorrhea every month before menstruation and after menstruation .

Keywords: *Gymnastics Disminore, Pain Menstruation*

1. PENDAHULUAN

Disminore ini adalah kekakuan atau kejang di bagian bawah perut yang terjadi pada waktu menjelang atau selama *menstruasi*, yang memaksa wanita untuk beristirahat atau berakibat pada menurunnya kinerja dan berkurangnya aktifitas sehari-hari (Lutherer, 2012).

Masalah ini setidaknya mengganggu 50% wanita masa reproduksi dan 60-85% pada usia remaja, yang mengakibatkan banyaknya absensi pada sekolah maupun kantor. Pada umumnya 50-60% wanita diantaranya memerlukan obat-obatan analgesik untuk mengatasi masalah *dismenore* ini (Puji 2012).

Keadaan ini yang banyak membuat jumlah absensi di Sekolah meningkat (10% remaja puteri yang menjadi murid sekolah lanjutan tiap bulan) dan absen pekerjaan (yang diperkirakan mencapai 140 juta jam kerja yang hilang tiap tahun). Insidensi ini mencapai puncak pada wanita pada usia awal 20-an kemudian menurun secara bertahap (Puji, 2012)

Gejala-gejala yang sering terjadi pada wanita mengalami *disminore* biasanya adalah dengan merasakan nyeri kejang otot spasmodik I di bagian perut bawah dan menyebar ke sisi dalam paha atau bagian pinggang yang menjelang haid atau selama haid akibat kontraksi otot rahim. Keluhan nyeri *disminore* bisa ringan sampai berat dan berubah ke

seluruh tubuh, antara lain: mual, muntah, lelah, sakit pada daerah bawah pinggang, cemas, tegang, pusing dan bingung (Harmanto, 2006).

Berdasarkan penelitian Ramadina (2013) yang dilakukan di SMP Negeri 3 Pekanbaru, dari 92 orang siswi, sebanyak 81,52% mengalami *dismenore* dengan tingkat nyeri *dismenore* yang ringan dan sedang. Dari 62,19% siswi yang mengalami *dismenore* mengatakan mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi saat belajar serta merasa malas, risih, dan sulit beraktifitas.

Dismenore dapat diatasi dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi *nonfarmakologi* antara lain, kompres hangat, olahraga, terapi mozart, dan elaksasi. Senam *Disemenorea* mampu meningkatkan produksi *endorphin* (pembunuh rasa sakit alami tubuh), dapat meningkatkan kadar *serotonin* (Shopia, 2010).

Berdasarkan survey sementara di DIII Kebidanan dari 35 orang yang di wawancarai 23 orang mengalami *disminore* sehingga mengganggu kegiatan belajar.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan yaitu eksperimen semu (*Quasi Experimental Designs*). Desain penelitian yang digunakan yaitu *Pretest Posttest*. Dimana subjek penelitian dilakuka dua kali pengukuran nyeri *dismenore* sebelum dan

sesudah melakukan senam. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa kebidanan STIKes Hangtuh Pekanbaru. Sampel penelitian sebanyak 30 orang mahasiswa yang mengalami dismenorea. Jenis data menggunakan data primer. Analisa data dilakukan secara univariat dan bivariat dengan uji T dependent.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Analisis Univariat

Nilai rata-rata nyeri pada saat sebelum (*pretest*) dan sesudah (*post test*) melakukan senam *disminore*.

Tabel. 1 Distribusi rata-rata Nyeri saat Menstruasi pada Mahasiswi DIII Kebidanan STIKes Hang Tuah Pekanbaru sebelum dan sesudah senam

Variabel	Mean
Sebelum senam	4,30
dan Sesudah senam	2,83

Berdasarkan tabel 1 didapatkan nyeri sebelum senam 4,30 dan nyeri sesudah dilakukan senam 2,83.

Tabel. 2 Distribusi rata-rata Nyeri Dismenorea pada Mahasiswi DIII Kebidanan STIKes Hang Tuah Pekanbaru sebelum senam

Variabel	Nyeri Menstruasi	
	N	%
Tidak nyeri	0	0
Nyeri ringan	2	6,7
Nyeri sedang	9	30
Nyeri Hebat	15	50
Nyeri tak tertahankan	4	13,3
Jumlah	30	100

Dari tabel 2 menunjukkan tingkatan nyeri sebelum senam *disminore* tingkatan nyeri terbanyak adalah mahasiswi dengan skala nyeri hebat berjumlah 15 mahasiswi (50%)

Tabel. 3 Distribusi rata-rata Gejala Pennyeri dismenorea saat Menstruasi pada Mahasiswi DIII Kebidanan STIKes Hang Tuah Pekanbaru Sesudah Melakukan Senam.

Variabel	Nyeri Menstruasi	
	N	%
Tidak nyeri	3	10
Nyeri ringan	16	53,3
Nyeri sedang	8	26,7
Nyeri Hebat	3	10
Nyeri tak tertahankan	0	0
Jumlah	30	100

Dari tabel 3 menunjukkan tingkatan nyeri sesudah senam *disminore* tingkatan nyeri terbanyak adalah mahasiswi dengan skala nyeri ringan berjumlah 16 mahasiswi (53,3%)

b. Analisis Bivariat

Tabel. 4 Distribusi Rata-Rata Efektifitas Senam Dismenorea Terhadap Penurunan Nyeri Disemenorea Responden Sebelum Dan Sesudah Senam Dismenorea

Variabel	Mean	SD	SE	P Value	N
Nyeri sebelum senam	4,30	2,806	0,512	0,001	30
Nyeri sesudah senam	2,83	2,805	0,512		30

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa rata-rata nyeri sebelum melakukan senam adalah 4,30, dengan standar deviasi 2,086. Sedangkan nilai rata-rata nyeri sesudah senam adalah 2,83 dengan standar deviasi 2,085. terlihat sedikit perbedaan nilai mean perbedaan antara nyeri sebelum senam dan nyeri sesudah senam adalah 1,47 dengan standar deviasi 0,001 Hasil uji statistik di dapatkan nilai $p = 0,001$ maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara nyeri dismenorea sebelum melakukan senam dan nyeri dismenorea sesudah melakukan senam.

Hasil penelitian terdapat perbedaan antara nyeri *disminore* sebelum melakukan senam, dan setelah melakukan senam diperoleh Hasil uji hipotesis ini menggunakan uji *T-Test Dependent* (Uji Parametrik) didapati nilai $p=0,00$ ($p<0,05$). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa senam *disminore* efektif menurunkan skala nyeri pada saat menstruasi.

Disminore ini sendiri dipengaruhi oleh faktor fisik dan psikis seperti stress serta pengaruh hormon *prostaglandin*. Oleh karena

itu dengan melakukan senam *disminore*, tubuh akan menghasilkan hormon β -endorphin yang berfungsi sebagai penenang alami di dalam tubuh manusia yang diproduksi oleh otak yang dapat mengurangi stress, menghasilkan rasa nyaman serta mengurangi nyeri saat menstruasi (Puji, 2012).

Hasil penelitian ini, didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan Sormin (2014), dimana pada penelitian yang dilakukannya dengan kelompok intervensi menggunakan uji *T* berpasangan $p=0,00$ ($p<0,05$), sedangkan pada kelompok kontrol menggunakan uji alternatif *Wilcoxon* didapati nilai $p=0,276$ ($p<0,05$), yang artinya senam *disminore* berpengaruh terhadap pengurangan rasa nyeri saat menstruasi.

Menurut asumsi peneliti dengan adanya hasil penelitian yang menyatakan bahwa senam *disminore* dapat menurunkan rasa nyeri saat menstruasi, ternyata terdapat penurunan rasa nyeri 1 sampai 2 skala derajat nyeri, seperti dari skala nyeri paling hebat menjadi nyeri sedang, dan dari nyeri sedang menjadi tidak nyeri sama sekali.

4. KESIMPULAN

1. Hasil identifikasi nyeri *disminore* yang dirasakan pada saat menstruasi sebelum dilakukan senam *disminore* di dapatkan rata-rata adalah nyeri hebat sebanyak 15 (50,0%) mahasiswi dan

sesudah melakukan senam *disminore* didapatkan rata-rata nyeri *disminore* adalah nyeri ringan sebanyak 16 (53,3%) mahasiwi.

2. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh hasil $p=0,000$ lebih kecil dari p Value 0,05 sehingga disimpulkan terdapat pengaruh senam *disminore* terhadap pengurangan rasa nyeri saat menstruasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Lutherer, O.L (2012). *Buku Ajar Patofisiologi*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC
- Puji, I.(2012), *Efektivitas Senam Dismenore Dalam Mengurangi Dismenore Pada Remaja Putri Di Smu N 5 Semarang*. Skripsi, Keperawatan Semarang. Hal (3)
- Ramadina, S. (2014), *Efektifitas Teknik Relaksasi Genggam Jari Dan Nafas Dalam Terhadap Penurunan Dismenore*. Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau. Hal (3)
- Sorman, M.N (2014). *Efektivitas Senam Dismenore Dalam Mengurangi Dismenore Pada Remaja Putri Di Smp Negeri 2 Siantan Kabupaten Pontianak*. Skripsi, Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Pontia.