

**PENGARUH SENAM *DISMENORE* DALAM MENGURANGI NYERI HAID PADA  
REMAJA PUTRI : *SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW***Sumiyati<sup>1\*</sup>, Lisa Trina Arlym<sup>2</sup>, Yocki Yuanti<sup>3</sup><sup>1-3</sup>STIKes Mitra Ria Husada Jakarta

Email Korespondensi: bahrunkayla@gmail.com

Disubmit: 24 Agustus 2022 Diterima: 15 September 2022 Diterbitkan: 01 Januari 2023  
DOI: <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i1.7594>**ABSTRACT**

*Adolescence is a period of the initial process of reproductive maturity which is marked by the arrival of menstruation. On average, more than 50% of women in every country experience menstrual pain. Dysmenorrhea exercise is one of the effective ways to reduce menstrual pain. The purpose of this study was to analyze articles related to the effect of dysmenorrhea exercise in reducing menstrual pain in adolescent girls. This type of research was Systematic Literature Review by searching for journals using Google Scholar, Pubmed, Proquest and GARUDA databases from 2016 - 2021 and the literature selection process using PRISMA diagrams with Quasy Experimental, Pre experiment research design. The results of the study, namely 7 articles, showed that the dysmenorrhea exercise that was carried out could reduce pain during contractions that were felt during menstruation. From these 7 articles, by doing dysmenorrhea exercises more regularly and regularly 2-5 times a week with a duration of 10 to 45 minutes, the intensity of pain will decrease. The conclusion of this study was that dysmenorrhea exercise has an influence in reducing menstrual pain in adolescent girls. Dysmenorrhea exercise can reduce menstrual pain if it is done regularly with a frequency of at least 2 times a week.*

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

**ABSTRAK**

Masa remaja merupakan masa terjadinya proses awal kematangan reproduksi yang ditandai dengan datangnya haid. Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami nyeri haid. Senam *dismenore* merupakan salah satu cara yang efektif untuk mengurangi nyeri haid. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis artikel yang berkaitan dengan pengaruh senam *dismenore* dalam mengurangi nyeri haid pada remaja putri. Jenis penelitian ini yaitu *Systematic Literature Review* dengan mencari jurnal menggunakan database *Google Scholar, Pubmed, Proquest* dan *GARUDA* dari tahun 2016 - 2021 dan proses seleksi literatur menggunakan diagram *PRISMA* dengan desain penelitian *Quasy Experimental, Pre experiment*. Hasil penelitian yaitu 7 artikel menunjukkan bahwa senam *dismenore* yang dilakukan dapat mengurangi rasa nyeri pada saat kontraksi yang dirasakan saat haid. Dari 7 artikel tersebut dengan melakukan senam *dismenore* secara lebih rutin dan teratur 2-5 kali dalam seminggu dengan

durasi 10 sampai 45 menit maka intensitas nyeri akan semakin berkurang. Kesimpulan penelitian ini adalah senam *dismenore* memiliki pengaruh dalam mengurangi nyeri haid pada remaja putri. Senam *dismenore* dapat mengurangi nyeri haid apabila dilakukan secara teratur dengan frekuensi minimal 2 kali dalam seminggu.

**Kata Kunci:** Senam Dismenore, Senam Haid, Dismenore, Nyeri Haid

## PENDAHULUAN

*Dismenore* dalam bahasa Indonesia adalah nyeri haid, sifat dan derajat rasa nyeri ini bervariasi.<sup>1</sup> 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 haid. *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.<sup>2</sup>

Angka kejadian nyeri haid di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami nyeri haid. Angka persentasenya di Amerika sekitar 60% dan di Swedia sekitar 72%. Sementara di Indonesia angkanya diperkirakan 55% perempuan usia produktif yang tersiksa oleh nyeri selama haid.<sup>3</sup> Angka kejadian (prevalensi) nyeri haid berkisar 45 - 95% di kalangan wanita usia produktif.<sup>4</sup> Menurut data WHO, angka kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita mengalami nyeri haid atau *dismenorea* dengan 10-15% nyeri berat.<sup>5</sup> Angka kejadian nyeri haid di Indonesia sebesar 107.673 jiwa (64,25%), terdiri dari

59.671 jiwa (54,89%) mengalami nyeri *dismenorea* dan mengalami nyeri haid sekunder sebanyak 9,496 jiwa (9.36%). Masalah nyeri haid apabila tidak diatasi juga dapat mengganggu kenyamanan dan aktifitas sehari-hari sehingga terpaksa harus berhenti bekerja atau kegiatan sekolah.<sup>6</sup>

Nyeri haid dapat berdampak buruk dan dapat mempengaruhi ketidakhadiran dan menimbulkan kerugian, karena penderita mengalami "kelumpuhan" sementara untuk melakukan aktivitas.<sup>7</sup> *Dismenore* memang tidak terlalu berbahaya tetapi selalu dialami oleh penderitanya tiap bulan, sehingga merupakan penderitaan tersendiri bagi yang mengalaminya. Sebaiknya hal ini tidak boleh dibiarkan karena kondisi ini merupakan salah satu penyebab gejala *endometriosis*, dimana hal ini dapat menurunkan kesehatan, kualitas hidup dan kesuburan perempuan secara signifikan.<sup>8</sup>

Berbagai akibat *dismenore* adalah bisa membuat daya ingat menurun, tidak adanya motivasi untuk belajar, tidak mampu mempresentasikan tugas dengan maksimal, terkadang ada juga yang terpaksa meninggalkan aktivitas karena sudah tidak tahan lagi dengan nyeri haid yang dirasakan.<sup>9</sup> Terutama pada saat orang yang sedang bekerja dalam keadaan nyeri haid. Nyeri haid yang sangat mengganggu dan membuat badan terasa menjadi tidak nyaman,

sampai bisa menurunkan produktivitas kerja.

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.<sup>9</sup> Faktor-faktor yang dapat menyebabkan *dismenore* primer yaitu faktor kejiwaan yang secara emosional tidak stabil yang terjadi pada saat remaja putri, apabila tidak mendapatkan penjelasan yang baik tentang proses haid, dan berkaitan juga dengan peningkatan hormon yaitu *hormone prostaglandin* yang dapat meningkatkan kontraksi *miometrium* dan dapat mempersempit pembuluh darah, sehingga dapat mengakibatkan kontraksi otot - otot rahim.<sup>10</sup> *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*.<sup>11</sup>

*Dismenore* dapat diatasi dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi antara lain, pemberian obat analgetik, terapi hormonal, obat nonsteroid. Terapi non farmakologi antara lain, *massage*, terapi dingin dan panas, *Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation* (TENS), distraksi, dan olahraga. Beberapa latihan dapat meningkatkan pasokan darah ke organ reproduksi sehingga memperlancar peredaran darah. Bila wanita teratur melakukan olahraga, maka wanita tersebut dapat menyediakan oksigen hampir 2 kali lipat per

menit sehingga oksigen tersampaikan ke pembuluh darah yang mengalami vasokonstriksi.<sup>12</sup> Olahraga teratur seperti berjalan kaki, *jogging*, berlari, bersepeda, renang atau senam *aerobic* dapat memperbaiki kesehatan secara umum dan membantu menjaga siklus haid yang teratur. Olahraga setidaknya dilakukan empat kali seminggu, khususnya selama paruh kedua siklus haid.<sup>13</sup>

Selain itu pencegahan yang lebih aman dengan cara melakukan senam atau yang biasa disebut dengan senam *dismenore*. Latihan - latihan olahraga yang ringan sangat dianjurkan untuk mengurangi *dismenore*. Olahraga/senam merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri karena saat melakukan olahraga/senam, otak dan susunan saraf tulang belakang akan menghasilkan *endorphin*, hormon yang berfungsi sebagai obat penenang alami dan menimbulkan rasa nyaman.<sup>14</sup> Senam *dismenore* juga tidak memerlukan biaya yang mahal, mudah dilakukan, tidak memerlukan peralatan dan tidak memiliki efek samping yang tentunya dapat memudahkan seseorang dalam melakukan senam *dismenore*.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan kajian *Systematic Literatur Review* untuk mengkaji lebih lanjut "Pengaruh Senam *Dismenore* dalam Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja Putri"

## KAJIAN PUSTAKA

*Dismenore* berasal dari bahasa Yunani (*dys*, sulit; *laki-laki*, bulan) dan dalam istilah medis berarti nyeri haid.<sup>15</sup> *Dismenore* didefinisikan sebagai kram nyeri yang berhubungan secara eksklusif

dengan perdarahan *menstruasi*.<sup>16</sup> *Dismenore* adalah perasaan nyeri pada waktu haid dapat berupa kram ringan pada bagian kemaluan sampai terjadi gangguan dalam tugas sehari - hari.<sup>17</sup> Nyeri juga bisa disertai kram perut yang parah. Kram tersebut berasal dari kontraksi otot rahim yang sangat intens saat mengeluarkan darah *menstruasi* dari dalam rahim.<sup>2</sup> *Dismenore* juga dapat diartikan nyeri haid yang dialami oleh wanita usia reproduktif.<sup>9</sup> Sehingga *dismenore* dapat disimpulkan bahwa nyeri yang dialami seorang wanita pada waktu haid (*menstruasi*).

Derajat nyeri haid terbagi menjadi 3 yaitu *dismenore* ringan, merupakan *dismenore* yang terjadi dalam waktu singkat dan penderita dapat menjalankan aktifitasnya tanpa terganggu dari *dismenore* yang dirasakan. *Dismenore* sedang, ketika seorang penderita merasa terganggu dari rasa nyeri yang dirasakan dan penderita memerlukan obat penghilang rasa nyeri untuk mampu tetap beraktifitas seperti sedia kala. *Dismenore* berat, ketika penderita memerlukan istirahat beberapa hari dan dapat disertai sakit kepala, nyeri pinggang, diare dan rasa tertekan.<sup>9</sup>

Langkah - langkah yang bisa dilakukan untuk mencegah *dismenore* (nyeri haid) yaitu dengan menghindari stres, pola makan yang teratur dengan asupan gizi seimbang, saat menjelang haid sebisa mungkin menghindari makanan yang cenderung asam dan pedas, istirahat yang cukup, tidur yang cukup, sesuai standar keperluan masing - masing 6-8 jam sehari sesuai dengan kebiasaan, rajin minum susu dengan kalsium tinggi, melakukan olahraga secara teratur setidaknya 30 menit setiap hari, melakukan peregangan

(*stretching*) anti nyeri haid setidaknya 5-7 hari sebelum haid, menjelang haid berendam dengan air hangat yang diberi garam mandi dan beberapa tetes minyak esensial bunga lavender atau sesuai dengan selera masing-masing, usahakan tidak mengonsumsi obat-obatan antinyeri, selama masa nyeri jangan melakukan olahraga berat atau bekerja berlebihan sehingga menyebabkan kelelahan, hindari mengonsumsi alkohol, rokok, kopi, maupun cokelat karena akan memicu bertambahnya kadar estrogen, jangan makan segala sesuatu yang dingin secara berlebihan, perbanyak konsumsi buah-buahan dan sayur makanan berkadar lemak rendah, konsumsi vitamin E, vitamin B6, dan minyak ikan untuk mengurangi peradangan, terapi alternatif, pijatan dengan aroma terapi juga dapat mengurangi rasa tidak nyaman, mendengarkan musik, membaca buku atau menonton TV juga bisa dapat membantu mengurangi rasa sakit.<sup>10</sup>

Pengobatan nyeri haid (*dismenore*) dapat diberikan dengan nonfarmakologi dan farmakologi.<sup>17</sup> Terapi farmakologi untuk mengurangi *dismenore* antara lain dengan pemberian obat analgetik, terapi hormonal, obat nonsteroid. Tindakan nonfarmakologi untuk mengurangi nyeri haid meliputi *Massage*, terapi panas dan dingin, *Transecutaneous Electrical Nerve Stimulation* (TENS), *distraksi*, senam *dismenore*, relaksasi, imajinasi, pengobatan herbal.

### Senam *Dismenore*

Senam atau olahraga merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri, karena pada saat melakukan senam tubuh

akan menghasilkan *endorphin*.<sup>18</sup> *Endorphin* adalah *neuropeptide* yang dihasilkan tubuh pada saat rileks atau tenang. *Endorphin* dihasilkan di otak dan sumsum tulang belakang. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak untuk menghasilkan rasa nyaman dan mengurangi rasa nyeri pada saat kontraksi.<sup>14</sup>

Wanita yang teratur berolahraga di dapatkan penurunan kejadian *dismenore*. Hal ini mungkin disebabkan efek hormonal yang berhubungan dengan olahraga pada permukaan uterus, atau peningkatan kadar *endorphin* yang bersirkulasi. Diduga olahraga bekerja sebagai analgesik nonspesifik yang bekerja jangka pendek dalam mengurangi nyeri. Gejala-gejala medis yang diakibatkan kurangnya kegiatan merupakan hal yang menakutkan. Harus disadari bahwa apabila tubuh tidak pernah atau sedikit dipakai, maka kerja paru menjadi tidak efisien, jantung melemah, kelenturan pembuluh-pembuluh darah berkurang, ketegangan otot-otot menghilang dan seluruh tubuh menjadi lemah, yang menjadi sasaran empuk bagi berbagai macam penyakit.

#### **Gerakan Senam *Dismenore***<sup>9</sup>

Langkah pertama yaitu pose segitiga, dengan berdiri dengan kaki yang dibuka lebih lebar dari pinggul. Arahkan jari kaki kanan dan kiri ke dalam pada sudut 45 derajat. Tahan kedua kaki agar lurus sambil bertumpu pada pinggul melalui kaki kanan. Tarik badan ke kanan sejauh mungkin yang bisa untuk mengatur panjangnya melalui tulang punggung. Tempatkan tangan kanan di atas atau di bawah lutut dan panjangkan lengan kiri langsung di atas bahu. Putar pinggul kanan ke depan dan pinggul kiri ke belakang. Lihat lantai untuk meregangkan

leher. Tahan dalam 10 tarikan dan hembusan napas untuk setiap sisi, selama 3 sampai 5 kali. Tarik napas secara dalam selama 20 sampai 30 detik dan ulangi hingga 3 kali di setiap sisi.

Langkah kedua yaitu dengan posisi bulan setengah, posisikan tubuh dengan menekuk lutut kanan dan tempelkan ujung jari dari tangan kanan di lantai atau di balok sejajar ke bawah bahu. Angkat kaki kiri hingga ketinggian yang sama dengan pinggul, sementara kaki kanan mulai diluruskan. Atau bisa juga dengan mengangkat kaki dan memperluas lengan kiri meraih ke atas. Ambil napas dalam-dalam, tahan posisi ini selama 10 sampai 15 detik dan ulangi hingga 3 kali untuk membuka daerah pinggul.

Langkah ketiga yaitu dengan pose duduk *wide-angle*, duduk di atas lantai dengan posisi kaki yang melebar. Lenturkan kaki dan rentangkan masing-masing ke samping. Setelah itu, letakkan tangan di lantai depan hadapan. Posisikan bahu serileks mungkin. Tahan posisi ini selama 30 detik kemudian raih lengan dan lipat ke arah depan. Katupkan tangan membentuk posisi salam atau bisa juga ditempatkan pada ujung masing-masing kaki. Tahan pose ini selama 2 sampai 5 menit untuk mengurangi lelah tubuh dan mengatur aliran darah menstruasi berjalan dengan lancar dan baik.

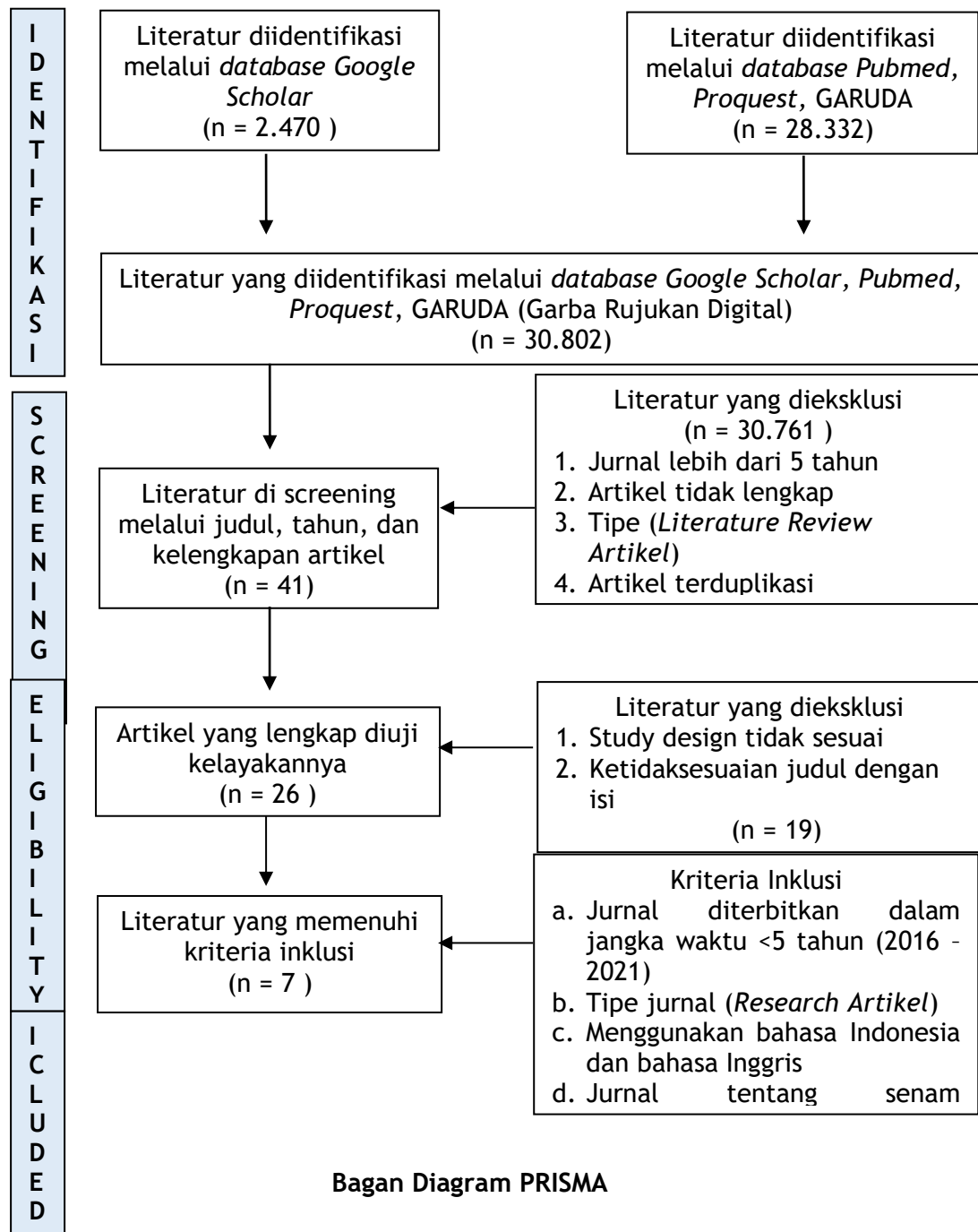
Langkah keempat yaitu dengan gerakan berbaring mengikat, mulailah dari posisi duduk dengan telapak kaki menyentuh satu sama lain. Jangan lupa gerakkan paha dalam. Boleh lanjut dengan bersandar dengan satu siku bertumpu di lantai, lalu turunkan badan ke lantai hingga punggung berada di lantai dengan posisi yang nyaman. Pada tahap ini, fokus saja untuk merebahkan

punggung ke matras atau lantai. Posisikan lengan senyaman mungkin di atas kepala. Biarkan telapak tangan berada di posisi yang netral atau menghadap ke atas. Tutup mata dan mulai bernapas secara teratur. Lakukan posisi ini selama yang diinginkan. Dapat juga menyelipkan bantal atau selimut dilipat di bawah lutut atau paha, jika merasa butuh tumpuan di sisi tersebut. Lakukan pose ini selama 5 sampai 10 menit sambil bernapas perlahan dan dalam untuk membuka daerah panggul, mengurangi rasa kembung, kram, nyeri dan kelelahan punggung bawah saat nyeri haid mendera.

#### **METODOLOGI PENELITIAN**

Jenis penelitian ini adalah penelitian kepustakaan (*Systematic Literature Review*) yaitu suatu telaah terhadap hasil-hasil

penelitian yang relevan dan berkualitas tinggi, serta dilakukan secara sistematis yang terdiri dari langkah-langkah identifikasi, seleksi, penilaian dan sintesis terhadap hasil-hasil penelitian tersebut, yang bertujuan untuk mendapatkan satu kesimpulan yang reliabel dan handal terhadap satu pertanyaan penelitian. Pencarian literatur dilakukan pada bulan Desember tahun 2016 - Desember 2021. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data sekunder yang diperoleh dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti-peneliti terdahulu. Sumber data sekunder yang didapat berupa artikel jurnal baik nasional maupun internasional. Pencarian *literature review* ini menggunakan database yaitu *Google Scholar*, *Pubmed*, *Proquest* dan GARUDA (Garba Rujukan Digital).



### HASIL PENELITIAN

Tujuh artikel memenuhi kriteria inklusi (Bagan Diagram PRISMA) dengan pembahasan berdasarkan topik *systematic literature review* yaitu pengaruh senam *dismenore* dalam mengurangi nyeri haid pada remaja putri. Dalam

artikel tersebut menggunakan *study design* penelitian *quasy experimental, pre experiment*. Studi yang sesuai dengan tinjauan sistematis ini keseluruhan dilakukan di Indonesia.

Responden dalam penelitian ini adalah mayoritas remaja putri yang melakukan senam dismenore. Untuk karakteristik responden, dari tujuh artikel terdapat 241 responden remaja putri.

Identifikasi artikel penelitian *systematic literature review* pengaruh senam *dismenore* dalam

Uji statistik yang dilakukan dalam tujuh artikel menggunakan *Wilcoxon, Paired T-Test, Mean dependent, Independent t-test*, dan *Mann Whitney*.

mengurangi nyeri haid pada remaja putri.

**Tabel 1. Identifikasi Hasil Penelitian**

No	Penulis	Lokasi	Metode Penelitian	Teknik Sampling	Sampel	Analisis
1	Indah et.al (2018)	Cilacap	Quasi Experiment	Purposive Sampling	30 remaja putri	T-Test Dependen
2	Nursafa dan Adyani (2018)	Depok	Quasi Experiment	Purposive Sampling	80 remaja putri	Paired T-test dan Mean dependen
3	Dana et.al (2016)	Singkawang	Quasi Experiment	Purposive Sampling	26 remaja putri	T-Test Dependen
4	Trisnawati dan Mulyandari (2020)	Riau	Quasi Experiment	Quota Sampling	30 remaja putri	Paired t-test dan independen t-test
5	Radulima et.al (2021)	Batam	Quasi Experiment	Purposive Sampling	18 remaja putri	T-test dependen
6	Sarlis dan Wilda (2020)	Pekanbaru	Quasi Experiment	Purposive Sampling	30 remaja putri	Mann Whitney
7	Ramadia dan Rozy (2020)	Bukittinggi	Pre Experiment	Purposive Sampling	27 remaja putri	Paired T-test

#### Quality Assesment



Tabel 2. Quality Assesment

No	Penulis	Judul Penelitian	Q1	Q2	Q3	Q4	Hasil
1	Indah et.al (2018)	Pengaruh Senam <i>Dismenore</i> Terhadap Derajat Nyeri Haid Pada Mahasiswi STIKES Paguwarmas Maos Cilacap	Y	Y	Y	Y	✓
2	Nursafa dan Adyani (2018)	Penurunan Skala Nyeri Haid Pada Remaja Putri Dengan Senam <i>Dysmenorhe</i>	Y	Y	Y	Y	✓
3	Dana et.al (2016)	Perbedaan Tingkat Nyeri Haid Sebelum dan Sesudah Dilakukan Senam <i>Dismenore</i> Primer pada Siswi Kelas X di SMK Negeri 5 Singkawang	Y	Y	Y	Y	✓
4	Trisnawati dan Mulyandari (2020)	Pengaruh Latihan Senam <i>Dismenore</i> terhadap Penurunan Nyeri <i>Dismenore</i> pada Mahasiswa Kebidanan	Y	Y	Y	Y	✓
5	Radulima et.al (2021)	Pengaruh Senam <i>Dismenore</i> Terhadap Penurunan Nyeri pada Mahasiswi Kebidanan	Y	Y	Y	Y	✓
6	Sarlis dan Wilda (2020)	Pengaruh Senam <i>Dismenorea</i> Terhadap Penurunan <i>Dismenorea</i>	Y	Y	Y	Y	✓
7	Ramadia dan Rozy (2020)	Pengaruh <i>Dismenore Gym</i> Terhadap Tingkat <i>Dismenore</i> Pada Mahasiswi Keperawatan Fakultas Kesehatan Dan Mipa Bukittinggi	Y	Y	Y	Y	✓

**Analisi Data**

Berdasarkan hasil *review* dari 7 *literature* yang memenuhi kriteria inklusi maka didapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 3. Analisa Data

No	Penulis	Pengaruh Senam <i>Dismenore</i>	Frekuensi Senam <i>Dismenore</i>	Instrument	Hasil	Kesimpulan
1	Indah et.al (2018)	Sebelum intervensi yang mengalami nyeri haid ringan 46,67 % dan setelah intervensi menjadi 26,67 %. Sehingga mengalami penurunan sebesar 20%	3-5 kali dalam seminggu selama 30 menit	Lembar <i>observasi</i> skala nyeri	Hasil uji <i>wilcoxon</i> diperoleh p-value $0,00 < \alpha 0,05$	Terdapat pengaruh antara senam <i>dismenore</i> terhadap derajat nyeri haid

No	Penulis	Pengaruh Senam <i>Dismenore</i>	Frekuensi Senam <i>Dismenore</i>	Instrument	Hasil	Kesimpulan
2	Nursafa dan Adyani (2018)	Sebelum intervensi rata - rata nyeri yang dirasakan 5 dan setelah intervensi menjadi 2,3. Sehingga mengalami penurunan sebesar 2,7	3 kali dalam seminggu selama 20 - 30 menit	Lembar <i>observasi</i> skala nyeri	Hasil uji <i>paired-test</i> diperoleh p value 0,001 ( $\alpha < 0,05$ )	Terdapat pengaruh senam <i>dysmenorhe</i> terhadap penurunan skala nyeri haid
3	Dana et.al (2016)	Sebelum intervensi rerata tingkat nyeri haid 1,77 dan setelah intervensi tingkat nyeri haid 0,73. Sehingga mengalami penurunan 1,04	4 kali dalam seminggu selama 30 menit	Lembar <i>observasi</i> skala nyeri	Hasil uji <i>wilcoxon</i> diperoleh p=0,000 ( $p < 0,005$ ).	Terdapat perbedaan tingkat nyeri haid sebelum dan sesudah dilakukan senam <i>dismenore</i> .
4	Trisnawati dan Mulyan dari (2020)	Sebelum intervensi rerata tingkat nyeri haid 4,07 dan setelah intervensi tingkat nyeri haid 2,13. Sehingga mengalami penurunan 1,94	2 kali dalam seminggu selama 20 - 30 menit	<i>Numeric Rating Scale</i> (NRS)	Hasil uji <i>independent t-test</i> diperoleh p value 0,032 < 0,05	Ada pengaruh dilakukan senam <i>dismenore</i> terhadap penurunan <i>dismenore</i>
5	Radulima et.al (2021)	Sebelum intervensi rerata tingkat nyeri haid 5,85 dan setelah intervensi tingkat nyeri haid 2,32. Sehingga mengalami penurunan 3,53	5 kali dalam seminggu selama 30 menit	Lembar pengukuran skala nyeri	Hasil uji t diperoleh p = 0,006, $\alpha = 0,05$ ( $p < \alpha$ )	Ada pengaruh yang signifikan senam <i>dismenore</i> terhadap penurunan <i>dismenore</i>
6	Sarlis dan Wilda (2020)	Yang melakukan senam <i>mean dismenorea</i> sebesar 10,5 sedangkan <i>mean dismenorea</i> yang tidak melakukan senam sebesar 20,5	3 kali dalam seminggu selama 30 - 45 menit	Lembar <i>observasi</i> senam <i>dismenorea</i> dan lembar <i>checklist</i> skala nyeri.	Hasil uji <i>Mann-Whitney</i> p-value 0,001 < 0,05 ( $\alpha$ )	Senam <i>dismenorea</i> berpengaruh terhadap penurunan <i>dismenorea</i>

No	Penulis	Pengaruh Senam <i>Dismenore</i>	Frekuensi Senam <i>Dismenore</i>	Instrument	Hasil	Kesimpulan
7	Ramadi a dan Rozy (2020)	Rata-rata atau mean pada pre test 6,15 serta data pada post test didapatkan rata-rata 2,85	3 kali dalam seminggu selama 10 - 15 menit	Lembar <i>observasi</i> skala nyeri	Hasil uji <i>Paired t-</i> <i>test</i> Pvalue 0,000 (Pvalue< 0,05)	Ada pengaruh yang signifikan antara <i>dismenore</i> <i>gym</i> terhadap tingkat <i>dismenore</i>

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil dari 7 artikel yang dianalisis didapatkan bahwa senam *dismenore* dapat mengurangi nyeri haid pada remaja putri. Alat pengumpulan data menggunakan lembar observasi senam *dismenore* dan lembar checklist skala nyeri.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Trisnawati dan Mulyandari (2020) di Riau bahwa pemberian senam *dismenore* efektif terhadap penurunan *dismenore*. Terjadi penurunan skala nyeri *dismenore* setelah diberikan senam *dismenore* dua kali perminggu selama 20 - 30 menit selama 4 minggu pada kelompok perlakuan. Nyeri diukur dengan *Numeric Rating Scale* (NRS).<sup>19</sup>

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Sarlis dan Wilda (2020) di Pekanbaru bahwa terdapat pengaruh senam *dismenore* terhadap penurunan *dismenore*. Senam *dismenore* yang dilakukan sebanyak 3 kali dalam seminggu selama 30 - 45 menit. Alat pengumpulan data menggunakan lembar observasi senam *dismenore* dan lembar checklist skala nyeri.<sup>20</sup>

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Radulima dkk (2021) di Batam bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara senam *dismenore* terhadap penurunan

*dismenore*. Rata-rata *dismenore* kelompok yang mendapatkan senam *dismenore* mengalami penurunan sebesar 3,53 apabila senam *dismenore* dilakukan rutin 5 kali dalam seminggu selama 30 menit. Nyeri diukur dengan lembar pengukuran skala nyeri.<sup>21</sup>

### Pengaruh Senam *Dismenore* dalam Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja Putri

Berdasarkan dari hasil 7 penelitian tersebut, dapat dilihat bahwa semua penelitian mempunyai p value < 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa penelitian - penelitian tersebut memperlihatkan hasil yang signifikan terkait pengaruh senam *dismenore* dalam mengurangi nyeri haid. Rata - rata penurunan nyeri haid paling besar pada penelitian Radulima dkk (2021) sebesar 3,35. Hal ini dapat terjadi karena dengan melakukan senam *dismenore*, maka kadar hormon *endorfin* di dalam darah akan meningkat empat sampai lima kali. Hormon *endorfin* yang keluar akan ditangkap oleh reseptor di dalam *hipothalamus* dan sistem limbik yang berfungsi untuk mengatur emosi. Selain itu, peningkatan hormon *endorfin* dapat menurunkan rasa nyeri.

Hormon *endorfin* yang diproduksi oleh kelenjar *pituitari* ini dapat berfungsi menjadi analgesik dengan cara berikatan dengan reseptor *opioid* pada kedua pre dan post *sinaps* terminal saraf. Ketika berikatan, maka akan terjadi kaskade interaksi yang dapat menghambat pelepasan *takikinin*, khususnya substansi P yang terlibat dalam transmisi nyeri. *Endorfin* pada sistem saraf pusat mengarahkan aksi primernya pada presinaptik terminal saraf. *Endorfin* tidak menghambat pelepasan substansi P, tetapi menghambat pelepasan *gamma-aminobutyric acid (GABA)*. *Inhibisi* tersebut dapat meningkatkan produksi *dopamin* yang berhubungan dengan rasa senang. Hormon *endorfin* yang dihasilkan ketika berolahraga akan dialirkan ke seluruh tubuh dan mengendalikan kondisi pembuluh darah kembali normal dan menjaga aliran darah dapat mengalir tanpa hambatan. Peningkatan metabolisme aliran darah pada *pelvis* yang muncul ketika berolahraga ini dapat mengurangi nyeri selama haid.<sup>22</sup>

Menurut asumsi peneliti dengan melakukan senam *dismenore* dapat membuat badan remaja putri menjadi lebih nyaman, sehingga akan dapat melakukan aktivitas keseharian selama haid dan juga tetap termotivasi untuk belajar. Saat melakukan senam *dismenore*, hormon *endorfin* akan meningkat sehingga menghasilkan rasa nyaman dan mengurangi rasa nyeri pada saat kontraksi yang dirasakan saat haid.

#### **Frekuensi Senam *Dismenore* Dilakukan sehingga Dapat Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja**

Belum ada aturan pasti untuk waktu dan frekuensi

pelaksanaan latihan fisik. Namun, dengan melakukan olahraga latihan fisik secara rutin dan teratur, maka intensitas nyeri akan semakin berkurang karena jumlah dan ukuran pembuluh darah akan meningkat dan akan mengalirkan darah keseluruh tubuh, termasuk ke organ reproduksi, sehingga nyeri haid dapat berkurang.<sup>23</sup> Berdasarkan hasil penelitian dari 7 artikel tersebut dengan melakukan senam *dismenore* secara lebih rutin dan teratur 2-5 kali dalam seminggu dengan durasi 10 sampai 45 menit maka intensitas nyeri akan semakin berkurang. Berdasarkan hasil penelitian Trisnawati (2020) dideskripsikan di atas bahwa terjadi penurunan skala nyeri *dismenore* setelah diberikan senam *dismenore* dua kali perminggu selama 4 minggu pada kelompok perlakuan sehingga senam *dismenore* efektif menurunkan nyeri *dismenore*. Senam dilakukan dengan tujuan mempersiapkan kondisi fisik tersebut, meningkatkan volume darah ke organ reproduksi, memperlancar pasokan oksigen ke pembuluh darah yang mengalami vasokonstriksi, menurunkan prostaglandin, merangsang pengeluaran *endorfin* sehingga nyeri haid / *dismenore* berkurang.

Latihan senam yang dilakukan pada saat *dismenore* dapat menolong otot - otot yang mengalami ketegangan agar menjadi relaks. Otot-otot uterus yang mengalami ketegangan saat *dismenore* saat diberikan latihan tubuh atau senam yang terfokus pada bagian panggul, menyebabkan otot-otot uterus yang tegang mengalami relaksasi dan nyeri pun berangsur-angsur berkurang. Saat melakukan senam seseorang menjadi lebih nyaman, gembira, dan dapat melancarkan perputaran oksigen ke otot. Selain itu aktivitas

fisik juga dapat meningkatkan kadar progesterone. Progesteron akan berinteraksi dengan bagian otak tertentu yang terkait relaksasi.<sup>24</sup>

Menurut asumsi peneliti senam dismenore yang dilakukan secara rutin dan teratur minimal 2 kali dalam seminggu dapat mengurangi nyeri haid pada remaa putri.

### KESIMPULAN

Senam dismenore memiliki pengaruh dalam mengurangi nyeri haid pada remaja putri. Senam dismenore dapat mengurangi nyeri haid apabila dilakukan secara teratur dengan frekuensi minimal 2 kali dalam seminggu dengan durasi minimal 10 menit.

### Saran untuk Pembaca

Diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan informasi promosi kesehatan oleh tenaga kesehatan kepada remaja putri tentang senam dismenore lebih ditingkatkan lagi sehingga dapat menjadi alternative pengobatan nyeri haid dan mengurangi ketergantungan pengobatan farmakologi.

### DAFTAR PUSTAKA

- Aulia. (2009). *Kupas Tuntas Menstruasi*. Yogyakarta: Milestone; 2009. 132 P.
- Ernawati Sinaga, Nonon Saribanon, Suprihatin, Nailus Sa'adah, Ummu Salamah, Yulia Andani Murti, Agusniar Trisnamiati Sl. (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi* [Internet]. 2017. Available From: <https://id1lib.org/Book/11522034/6305c6>
- Suci Sulistyorini, Santi, Septi Monica Ssn. (2017). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Dismenorea Primer Pada Siswi Sma Pgri 2 Palembang* [Internet]. Available From: <http://jmm.lkestmp.ac.id/index.php/maskermedika/article/view/161/136>
- Ingka Kristina, Marlina Simbolon, Asnita, Hertanta Sn. (2020). *Pengaruh Senam Dismenorea Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Menstruasi Primer Dan Sekunder Pada Remaja Sma Trisakti Medan*. 11(2):644-52.
- World Health Organization. (2010). *Who Guidelines On Standard International Age Classifications*. 2010;
- Putri, T. I. Y. L., & Sarwinanti S. (2014). *Studi Komparasi Pemberian Terapi Kompres Hangat Dan Senam Dismenorea Terhadap Tingkat Dismenorea Pada Remaja Di Wilayah Gamping Sleman Yogyakarta*. Dissertasi Stikes'aisyiyah Yogyakarta.
- Hamami Husna F, Mindarsih E. (2018). *Respati Yogyakarta U, Author C, Bidan Pendidik D Iv, Ilmu Kesehatan F, Et Al. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Tentang Penanganan Dismenorea Kelas X Di Smkn 1 Depok Sleman Yogyakarta*. *Med Respati J Ilm Kesehat* [Internet]. 13(2):25-36. Available From: <http://medika.respati.ac.id/index.php/medika/article/view/158>
- Anwar M, Baziad A, Prabowo Rp. (2011). *Ilmu Kandungan*. Jakarta: Pt. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Pramardika Dd, Fitriana. (2019). *Panduan Penanganan Dismenore*. Yogyakarta: Deepublish; 32 P.
- Anugroho D, Wulandari A. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*

- (Dismenore). Yogyakarta: Perpustakaan Nasional : Kdt (Cv Andi Offset); 198 P.
- Mukhoirotin. (2018). Dismenore Cara Mudah Mengatasi Nyeri Haid. Yogyakarta: Dialektika.
- Nurwana N, Sabilu Y, Fachlevy A. (2017). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 8 Kendari Tahun 2016. *J Ilm Mhs Kesehat Masy Unsyiah*;2(6):185630.
- Solihatunnisa I. (2012). Pengaruh Senam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Saat Dismenore Pada Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan Uin Syarif Hidayatulloh.
- Harry. (2005). Mekanisme Endorphin Dalam Tubuh.
- Margaret Rees, Sally Louise Hope Var. (2005). *The Abnormal Menstrual Cycle*.
- Mary Ann Lumsden Mr. (2017). *Menstrual Problems For The Mrcog And Beyond Second Edition*.
- Azwar. (2021). *Terapi Non Farmakologi Nyeri Dismenorea | Ipusnas Digital Library* [Internet]. Pustaka Taman Ilmu. Available From: <https://webadmin.ipusnas.id/ipusnas/Publications/Books/170457>
- Armour M, Ee Cc, Naidoo D, Ayati Z, Chalmers Kj, Steel Ka, Et Al. (2019). Exercise For Dysmenorrhoea. *Cochrane Database Syst Rev* [Internet]. 2019 Sep 20;9(9). Available From: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31538328/>
- Yeti Trisnawati Am. (2020). Pengaruh Latihan Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Mahasiswa Kebidanan. *J Public Health (Bangkok)* [Internet]. 2020;3(2):71-9. Available From: <https://jurnal.unigo.ac.id/index.php/gjph/article/view/1176>
- Sarlis N, Wilda I. (2020). Pengaruh Senam Dismenorea Terhadap Penurunan Dismenorea. *J Endur Kaji Ilm Probl Kesehat*. 5(3):645-51.
- Radulima, Larince. Selvia, Anisya. Handayani Ty. (2021). Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Pada Mahasiswi Kebidanan. *Ahmar Metastasis Heal J* [Internet]. 1(2):43-8. Available From: <file:///C:/Users/Asus/Downloads/4.+Pengaruh+Kunjungan+Antenatal+Care+Dan+Pengalaman+Persalinan+Terhadap+Depresi+Pada+Ibu+Hamil.Pdf>
- Anisa Mv. (2015). The Effect Of Exercises On The Effect Of Exercises On Primary Dysmenorrhea. *J Major*. 2015;4(2):60-5.
- Isa N, Novadela T, Wahyuni E. (2017). Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Tingkat Dismenore Pada Remaja Putri. *J Kesehat Senam Disme*. 2017;X(1):65-70.
- Salsabilla Alifah Putri, Moch Yunus Ef. (2017). Hubungan Antara Nyeri Haid (Dismenore) Terhadap Aktivitas Belajar Pada Siswi Kelas Xi Sma Negeri 52 Jakarta [Internet]. 2017 [Cited 2022 Jul 28]. Available From: <http://journal.um.ac.id/index.php/preventia/article/view/10013>