

## **Penerapan Senam *Dismenorea* Pada Remaja Yang Mengalami Gangguan Pemenuhan Kebutuhan Rasa Aman Dan Nyaman**

### ***The Application of Dysmenorrhea Gymnastics in Adolescents Who Have Disturbances in Fulfilling the Need for Safety and Comfort***

**Widya Fitri Amaliyah<sup>1</sup>, Nikmatul Khayati<sup>2</sup>, Machmudah<sup>3</sup>, Pawestri<sup>4</sup>**

Universitas Muhammadiyah Semarang, Semarang  
[widyafitriamaliyah2426@gmail.com](mailto:widyafitriamaliyah2426@gmail.com), [nikmatul@unimus.ac.id](mailto:nikmatul@unimus.ac.id)

#### **Abstrak**

*Dismenorea* adalah salah satu keluhan kram perut yang terjadi pada saat menstruasi. Dampak yang terjadi apabila *dismenorea* tidak segera di tangani yaitu dapat meningkatkan kecemasan sehingga menyebabkan penurunan kecakapan serta keterampilan yang beresiko pada gangguan aktivitas, konsentrasi dan prestasi. Penatalaksanaan *dismenorea* derajat sedang dapat dilakukan secara non farmakologi salah satunya dengan senam *dismenorea*. Tujuan studi ini untuk mengetahui adanya penurunan skala nyeri *dismenorea* pada remaja putri setelah diberikan senam *dismenorea*. Studi kasus ini menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan asuhan keperawatan, subjek studi ini adalah remaja putri dengan skala nyeri *dismenore* sedang (4-6), tidak mengkonsumsi obat pereda nyeri maupun jamu-jamuan dan tidak melakukan aktivitas fisik serta remaja putri dengan siklus menstruasi teratur. Hasil studi ini menunjukkan bahwa senam *dismenorea* mampu menurunkan skala nyeri sebanyak 3 pada masing-masing subjek studi kasus, sehingga pada subjek studi kasus 1 dari 6 menjadi 3 dan pada subjek studi kasus 2 dari skala nyeri 5 menjadi 2. Hal itu dikarenakan pada saat melakukan senam jumlah dan ukuran pembuluh darah akan meningkat sehingga mampu mengurangi efek *vasokonstriksi* yang disebabkan kontraksi otot dinding uterus yang menjadi penyebab *dismenorea*, selain itu saat seseorang melakukan senam *hormon endorfin* yang merupakan penghilang nyeri alami juga akan meningkat dan memberikan efek relaksasi. Senam *dismenorea* hendaknya dapat menjadi terapi komplementer dalam manajemen nyeri karena selain mampu menurunkan nyeri juga dapat dilakukan dengan mudah dan tanpa biaya yang mahal.

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

#### **Abstract**

*Dysmenorrhea* is one of the complaints of abdominal cramps that occur during menstruation. The impact that occurs if *dysmenorrhea* is not treated immediately is that it can increase anxiety, causing a decrease in skills and skills that are at risk for impaired activity, concentration and achievement. The management of moderate-grade *dysmenorrhea* can be done non-pharmacologically, one of which is *dysmenorrhea* exercise. The purpose of this study was to determine the decrease in the pain scale of *dysmenorrhea* in adolescent girls after being given *dysmenorrhea* exercise. This case study uses a descriptive design with a nursing care approach, the subjects of this study are young women with moderate *dysmenorrhea* pain scale (4-6), do not take painkillers or herbs and do not do physical activity and young women with regular menstrual cycles. The results of this study indicate that *dysmenorrhoea* exercise is able to reduce the pain scale by 3 in each case study subject, so that in case study subjects 1 from 6 becomes 3 and in case study subjects 2 from pain scale 5 to 2. gymnastics the number and size of blood vessels will increase so as to reduce the effect of vasoconstriction caused by uterine wall muscle contractions that cause *dysmenorrhea*, besides that when someone does exercise the *endorphins* hormone which is a natural pain reliever will also increase and provide a relaxing

*effect. Dysmenorrhea exercise should be able to be a complementary therapy in pain management because in addition to being able to reduce pain it can also be done easily and without expensive costs.*

**Keywords :** *Dysmenorrhea, Dysmenorrhea Gymnastics, Pain.*

## PENDAHULUAN

Remaja yaitu sebuah tahap tumbuh kembang yang dimulai dari umur 10 sampai 19 tahun dimana pada tahap ini akan terjadi masa pubertas, pada wanita pubertas ditandai dengan adanya menstruasi (Fatmawati & Rejeki, 2021). Menstruasi merupakan proses peluruhan *endometrium* yang disertai perdarahan (Zuniawati, 2019)

Ketika menstruasi beberapa wanita merasakan nyeri yang dikenal dengan *dismenorea*. *Dismenorea* adalah keluhan kram perut yang terjadi pada saat menstruasi dan sering dialami wanita setelah dua sampai tiga tahun *menarche* (Syaiful & Naftalin, 2018). *Dismenorea* menurut penyebabnya diklasifikasikan menjadi 2 yaitu *dismenorea* primer yang terjadi secara alami karena perubahan hormon didalam tubuh dan *dismenorea* skunder adalah keluhan nyeri haid yang disebabkan karena adanya kondisi patologis (Anggraini *et al.*, 2022).

Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2017, menunjukkan angka kasus *dismenorea* sebanyak 1.769.425 jiwa (90%) dengan 10-16% kategori *dismenorea* berat (Aprilla & Zurrahmi, 2021). Di Indonesia sendiri terdapat 64,25% data kejadian *dismenorea*, dengan 54,89% angka *dismenorea* primer dan 9,36% *dismenorea* skunder (Syamsurania & Ikawati, 2022). Sedangkan di Jawa Tengah sekitar 56 % remaja putri mengalami *dismenorea* (Ulfah *et al.*, 2022).

Penatalaksanaan *dismenorea* ada dua cara yaitu farmakologi dan non farmakologi. Penatalaksanaan farmakologi dengan mengkonsumsi obat-obat golongan analgesik seperti asam mefenamat, parasetamol, serta obat dengan merk dagang yang banyak ditemukan dipasaran seperti novalgin dan ponstan (Salamah, 2019). Penggunaan obat analgesik secara terus menerus dapat memberikan efek samping seperti kembung, mual hingga muntah, diare, inflamasi pada mukosa lambung, kemerahan pada kulit dan pusing (Marni, 2018). Sedangkan penanganan non farmakologi antara lain kompres hangat, latihan fisik (senam, yoga), *massage*, hipnoterapi, distraksi (mendengarkan musik), relaksasi napas dalam dan senam *dismenore* (Muttaqin, 2015).

Senam *dismenorea* adalah bentuk relaksasi yang dilakukan guna meregangkan otot pinggang, perut dan panggul yang mampu memberikan rasa nyaman serta mengurangi nyeri (Purnama & Saleh, 2019). Hal itu dikarenakan saat seseorang melakukan senam atau olahraga *hormon endorphin* yang diproduksi oleh otak serta susunan saraf tulang belakang akan meningkat. Senyawa ini berfungsi sebagai penenang alami yang memberikan efek nyaman pada tubuh. Adapun manfaat senam *dismenorea* yaitu mampu membuat tubuh relaks, meningkatkan kesehatan jiwa, mengurangi kram, menaikkan perkembangan kesadaran tubuh, mengatasi kekakuan otot, dan mengurangi *dismenorea* saat menstruasi (Sarlis & Wilda, 2020).

Penelitian terdahulu tentang penurunan *dismenorea* dengan intervensi senam *dismenorea* didapatkan hasil uji statistik nilai *p value* yaitu 0,001 yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan intensitas nyeri antara sebelum dan sesudah di lakukan senam *dismenorea* (Sarlis & Wilda, 2020). Penelitian lain menerangkan bahwa senam *dismenorea* efektif mengurangi derajat nyeri mahasiswi dengan nilai *p value* 0,000 (Sulistyoningrum *et al.*, 2018). Sehingga, studi kasus ini bertujuan untuk mengetahui penurunan skala nyeri *dismenorea* pada remaja putri setelah diberikan teknik non farmakologi senam *dismenorea*.

## METODE

Metode yang digunakan dalam penerapan studi kasus ini adalah deskriptif dengan pendekatan asuhan keperawatan. Intervensi yang dilakukan adalah senam *dismenorea*. Subjek studi ini adalah remaja yang merasakan nyeri saat menstruasi (*dismenorea*) dengan kriteria inklusi yaitu : remaja putri dengan skala nyeri *dismenorea* sedang (4-6) diukur dengan *Numeric Rating Scale* (NRS), remaja putri yang tidak mengkonsumsi obat pereda nyeri maupun jamu-jamuan dan tidak melakukan aktivitas fisik serta remaja putri dengan siklus menstruasi teratur. Kriteria eksklusi dalam penerapan ini yaitu : remaja yang tidak kooperatif serta memiliki kelainan atau penyakit ginekologi. Subjek studi ini berjumlah 2 orang. Penerapan senam *dismenorea* dilakukan 3 kali seminggu sebelum siklus menstruasi selama 30 menit setiap pertemuan di desa Gondang.

Instrumen yang digunakan adalah pengkajian nyeri *Numeric Rating Scale* (NRS). Prosedur pengumpulan data dilakukan dengan proses keperawatan yaitu pengkajian, menegakkan diagnosa keperawatan, mengimplementasikan senam *dismenorea* dan mengevaluasi. Senam *dismenorea* sendiri terdiri dari 3 gerakan yaitu pemanasan, inti, dan pendinginan.

Prosedur pelaksanaan yang dilakukan dalam penerapan senam *dismenorea* ini sebagai berikut: subjek studi kasus dilakukan pengukuran skala nyeri terlebih dahulu pada hari pertama menstruasi disiklus menstruasi bulan sebelum penerapan senam *dismenorea* yaitu Juli 2022. Kemudian melakukan senam *dismenorea* 3 kali seminggu sebelum siklus menstruasi bulan Agustus 2022 selama 30 menit setiap pertemuan. Hal itu dikarenakan seminggu sebelum menstruasi terjadi fase iskemi, pada fase ini apabila pembuahan dan implantasi tidak terjadi maka akan menyebabkan turunnya *hormon estrogen* dan *progesteron* yang mengakibatkan peningkatan *hormon prostaglandin*. Meningkatnya *hormon prostaglandin* menyebabkan peningkatan kontraksi otot uterus yang dapat memberikan efek *vasokonstriksi* akibatnya terjadi iskemia pada uterus yang menimbulkan rasa nyeri. Peningkatan *prostaglandin* ini mencapai tingkat maksimum pada awitan menstruasi (24 jam pertama). Selanjutnya, dilakukan pengukuran nyeri ulang setelah dilakukan senam *dismenorea* saat siklus menstruasi bulan Agustus 2022.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Data pengkajian menerangkan bahwa kedua subjek studi kasus yaitu remaja berumur 15 tahun dan berjenis kelamin perempuan. Subjek studi 1 yaitu Nn.Z mengatakan nyeri pada perut bagian bawah dan menjalar ke punggung saat menstruasi. Nn. Z juga mengatakan sering membolos sekolah pada hari pertama menstruasi karena tidak bisa berkonsentrasi saat belajar. Saat pengkajian Nn.Z terlihat meringis kesakitan dan meringkuk memegang perutnya. Hasil pengkajian nyeri didapatkan data P = *dismenorea*, Q = seperti diremas-remas, R = perut bagian bawah menjalar ke punggung, S = 6, T = Hilang timbul. Subjek studi kasus 2 adalah Nn.D mengatakan nyeri. Saat pengkajian pasien terlihat gelisah. Hasil pengkajian nyeri didapatkan data P = *dismenorea*, Q = tertusuk-tusuk, R = perut bagian bawah, S = 5, T = Hilang timbul.

Hasil analisis pengkajian tersebut di dapatkan diagnosa keperawatan kedua subjek studi kasus adalah nyeri akut berhubungan dengan agen pencidera fisiologis (D.0077) (PPNI, 2017). Hal itu sesuai dengan data mayor pada subjek studi kasus 1 pasien mengeluh nyeri dan pasien terlihat meringis kesakitan. Sedangkan pada subjek studi kasus 2 mengatakan nyeri dan terlihat gelisah.

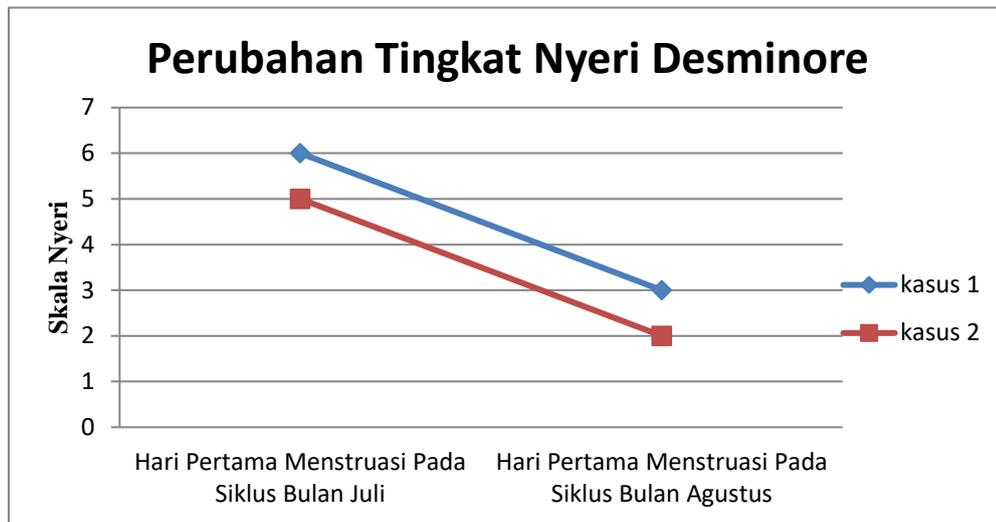
Intervensi keperawatan kedua subjek studi kasus yaitu manajemen nyeri (PPNI, 2018a). Observasi (Identifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, dan intensitas nyeri serta identifikasi skala nyeri). Terapeutik (Berikan teknik non farmakologi (senam *dismenorea*)). Edukasi (Anjurkan memonitor nyeri secara mandiri).

Implementasi keperawatan dilakukan pada tanggal 16,17,18,19 Agustus 2022. Implementasi yang dilakukan pada kedua subjek studi kasus di hari pertama sampai hari ketiga yaitu tanggal 16,17,18 Agustus 2022 memberikan teknik non farmakologi (senam *dismenorea*). Senam *dismenorea* dilakukan selama 30 menit dimulai pada pukul 16.00 sampai 16.30 wib. Responden sangat antusias dan kooperatif ketika melakukan senam *dismenorea*. Pasien tampak paham dan mengamati dengan seksama tiap-tiap gerakan yang dilakukan. Pertemuan hari keempat yaitu tanggal 19 Agustus 2022 mengidentifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, dan intensitas nyeri serta mengidentifikasi skala nyeri dimulai pukul 13.00 sampai pukul 13.12 wib pada subjek studi kasus 1 tepatnya saat hari pertama menstruasi. Pada subjek studi kasus 2 mengidentifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, dan intensitas nyeri serta mengidentifikasi skala nyeri dimulai pukul 19.30 sampai dengan 19.44 wib.

Evaluasi keperawatan sesuai dengan (PPNI, 2018b) yaitu tingkat nyeri (L.08066) didapatkan hasil bahwa tingkat nyeri mengalami penurunan setelah dilakukan senam *dismenorea*. Penurunan tingkat nyeri sebelum dan setelah mengaplikasikan senam *dismenorea* dapat ditinjau melalui grafik 1.1 sebagai berikut :

Grafik 1.

Selisih penurunan tingkat nyeri *dismenorea* pada kasus 1 dan 2.



Berdasarkan grafik 1.1 hasil studi kasus ini menunjukkan setelah diberikan teknik non farmakologi senam *dismenorea* terjadi penurunan skala nyeri sebanyak 3 pada masing-masing subjek studi.

Gambar 1:  
Pelaksanaan Senam Dismenore



Sumber : Dokumentasi Pribadi

Hasil studi ini menunjukkan bahwa salah satu teknik non farmakologi yaitu senam *dismenore* mampu mengurangi nyeri menstruasi pada kedua subjek studi kasus. Senam *dismenore* adalah latihan fisik terdiri dari rangkaian gerakan dinamis antara lain gerakan pemanasan, inti, dan pendinginan. Gerakan-gerakan

senam dismenore bertujuan meregangkan otot-otot perut, panggul dan pinggang, hal itu menjadikan sirkulasi darah didalam tubuh menjadi lancar dan mampu mengurangi rasa nyeri pada pasien.

Studi ini seirama dengan penemuan lain yang menerangkan bahwa terdapat penurunan tingkat nyeri dismenore pada 16 santriwati (Pratiwi et al., 2021). Hasil studi ini juga didukung oleh (Mariza & Lazary, 2022) tentang efek senam dismenore yang mampu mengatasi nyeri menstruasi pada remaja putri.

Hasil studi ini berfokus pada remaja yang mengalami dismenore senada dengan hasil studi (Isa et al., 2017) dimana senam dismenore dilakukan pada pasien yang mengalami nyeri saat menstruasi. Dismenore adalah kondisi ketika jumlah *prostaglandin* dalam *endometrium* berlebih akibatnya terjadi peningkatan kontraksi pada miometrium yang menyebabkan iskemia pada otot uterus, perdarahan dan rasa nyeri saat menstruasi (Prayitna, 2013).

Salah satu masalah keperawatan yang terjadi pada dismenore yaitu nyeri akut. Nyeri akut adalah pengalaman sensorik atau perasaan ketika sedang dan akan terjadi kerusakan jaringan, yang dirasakan secara mendadak atau lambat biasanya berlangsung kurang dari 3 bulan dengan intensitas ringan, sedang hingga berat (PPNI, 2017). Apabila tidak ditangani lebih lanjut dismenore pada remaja akan mengakibatkan ansietas berlebih, sehingga menyebabkan penurunan kecakapan serta keterampilan yang beresiko pada gangguan aktivitas dan prestasi (Mislioni et al., 2019).

Ketika seseorang melakukan senam dismenore maka jumlah dan ukuran pembuluh darah akan meningkat, hal itu berpengaruh pada kelancaran aliran darah yang dialirkan ke tubuh salah satunya ke organ reproduksi, ketika volume darah yang dialirkan keseluruh tubuh mengalami peningkatan maka membuat pembuluh darah yang mengalami vasokonstriksi menjadi lancar, hal itulah yang menyebabkan nyeri menstruasi berkurang (Isa et al., 2017).

Berdasarkan studi kasus tindakan keperawatan untuk mengurangi nyeri menstruasi dengan senam dismenore pada diagnosa nyeri akut didapatkan hasil kedua responden mengalami penurunan tingkat nyeri. Kedua responden mengatakan nyerinya berkurang tidak seperti bulan-bulan lalu dengan skala nyeri turun sebanyak 3 pada keduanya.

Senam yang dimulai dengan pemanasan dan diakhiri dengan pendinginan ini berfokus pada otot perut, panggul serta pinggang yang mampu memberikan efek relaksasi dan efektif dalam menurunkan tingkat nyeri saat mentruasi. Hal itu dikarenakan saat melakukan senam dismenore selain mampu meningkatkan aliran darah di dalam tubuh juga mampu meningkatkan produksi hormon endorfin sehingga saat seseorang rutin melakukan senam maka akan meningkatkan sekresi endorfin beta (pembunuh rasa sakit alami) kedalam sistem peredaran darah dapat mengurangi rasa sakit seperti nyeri menstruasi (Sarlis & Wilda, 2020).

Faktor pendukung dari studi ini adalah adanya kemauan dan rasa ingin tau responden tentang cara penanganan nyeri haid menggunakan teknik non farmakologi yaitu senam dismenore sehingga pasien menjadi lebih bersemangat,

antusias dan kooperatif. Sedangkan faktor penghambat yang ditemukan saat pelaksanaan adalah beberapa gerakan senam harus terhenti dan diulang penyebabnya responden hilang konsentrasi saat di tengah-tengah pelaksanaan karena tertawa saat menoleh satu sama lain.

## KESIMPULAN

Senam *dismenorea* mampu menurunkan skala nyeri pada remaja putri yang mengalami *dismenorea*. Senam *dismenorea* hendaknya dapat menjadi terapi komplementer dalam manajemen nyeri. Senam *dismenorea* ini disarankan sebagai salah satu alternatif untuk mengatasi *dismenorea* bagi wanita khususnya remaja karena selain mampu menurunkan nyeri, salah satu terapi relaksasi ini dapat dilakukan dengan mudah dan biaya yang tidak mahal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, M. A., Lasiaprillianty, I. W., & Danianto, A. (2022). *Diagnosis dan Tatalaksana Dismenor Primer*. 49(4), 201–206.
- Aprilla, N., & Zurrahmi, Z. R. (2021). Hubungan Status Gizi Dan Umur Menarche Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di SMAN 2 Bangkinang Kota 2020. *Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2021*, 5(23), 32–37.
- Fatmawati, D. S., & Rejeki, S. (2021). *Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Dismenore Menggunakan Terapi Murottal*.
- Isa, N., Novadela, T., & Wahyuni, E. (2017). *Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Tingkat Dismenore Pada Remaja Putri*. X(1), 65–70.
- Mariza, A., & Lazary, A. (2022). *Pengaruh Senam Dismenorea Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri*. 4, 1600–1607.
- Marni. (2013). *Penyuluhan Tentang Dismenore ( Nyeri Saat menstruasi ) Dan Upaya Menaggulangnya Dengan Senam Dismenore Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Al Mawwadah Jaga Karsa Jakarta Selatan*.
- Misliani, A., Mahdalena, & Firdaus, S. (2019). *Penanganan Dismenore Cara Farmakologi dan NonFarmakologi*. 7(1), 23–32.
- Muttaqin. (2015). *Asuhan Keperawatan*. Salemba Medika.
- PPNI, T. P. S. D. (2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI)*. DPP PPNI.
- PPNI, T. P. S. D. (2018a). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia*.
- PPNI, T. P. S. D. (2018b). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia*.

- Pratiwi, A., Sulistiawatia, Y., 3, D. K., & Fitriana. (2021). Pengaruh Senam Dismenorea Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea Pada Santriwati. *Jurnal Maternitas Aisyah*, 142–150.
- Prayitna, A. (2013). *Be A Smart Teenager*. Elex Media Komputedio.
- Purnama, A., & Saleh, R. (2019). Perbedaan Pola Diet dan Stres terhadap Hipertensi Di Rumah Sakit PMI Bogor Tahun 2016. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 7(04), 313–321. <https://doi.org/10.33221/jiiki.v7i04.329>
- Salamah, U. (2019). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri terhadap Perilaku Penanganan Dismenore. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 9(3), 123–127.
- Sarlis, N., & Wilda, I. (2020). *Pengaruh Senam Dismenorea Terhadap Penurunan Dismenorea*. 5(3), 645–651.
- Sulistiyoningrum, I., Nurimanah, N. D., & Sukmawati, E. (2018). Pengaruh Senam Dismenorea Terhadap Derajat Nyeri Haid Pada Mahasiswi Stikes Panguwamas Maos Cilacap. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 53–61.
- Syaiful, Y., & Naftalin, S. V. (2018). Abdominal Stretching Exercise Menurunkan Intensitas Dismenorea Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(1), 269–276.
- Syamsurania, & Ikawati, N. (2022). Perbedaan Pemberian Air Jahe Dad Air Kelapa Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di SMAN 3 Makassar Tahun 2020. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(9), 3089–3096.
- Ulfah, M., Dewi, K., Mustika, D. N., & Indrawati, N. D. (2022). *Penyuluhan Tenang Dysmenorrhoea Di Panti Asuhan Ning Amriyah Supardo Kendal*. 4(1), 1–5.
- Zuniawati, D. (2019). *Lemak Tubuh Memicu Menstruasi Dini*.