

**PENGARUH SENAM *DYSMENORHEA* TERHADAP
TINGKATNYERI MENSTRUASI PADA REMAJA
PUTRI KELAS XI USIA 16-18 TAHUN
DI SMAN I BARAT MAGETAN
JAWA TIMUR
TAHUN 2011**

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan
pada Program Pendidikan Ners-Program Studi Ilmu Keperawatan
di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah
Yogyakarta



Disusun oleh:

VANESSA DWI HAPSARI

070201109

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIAH
YOGYAKARTA
2011**

HALAMAN PENGESAHAN
PENGARUH SENAM *DYSMENORHEA* TERHADAP
TINGKATNYERI MENSTRUASI PADA REMAJA
PUTRI KELAS XI USIA 16-18 TAHUN
DI SMAN I BARAT MAGETAN
JAWA TIMUR
TAHUN 2011

NASKAH PUBLIKASI



Disusun oleh:

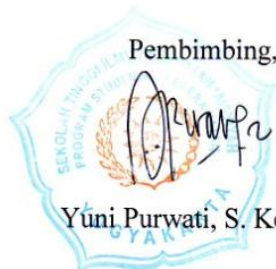
VANESSA DWI HAPSARI

070201109

Telah disetujui:

Pada tanggal 22 Juli 2011

Pembimbing,



Yuni Purwati, S. Kep. Ns

KATA PENGANTAR

Assalamu'alikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Puji syukur atas kehadiran Allah yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada kita semua, sehingga dengan izinnya-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Senam *Dysmenorhea* Terhadap Tingkat Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas XI Usia 16-18 Tahun Di SMAN 1 Barat Magetan Jawa Timur Tahun 2011”** bisa diselesaikan.

Penyusunan skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat akademik untuk mencapai derajat sarjana keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Yogyakarta, dalam penulisan skripsi ini peneliti mendapat bimbingan, saran serta bantuan dari berbagai pihak oleh karena itu dalam kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Warsiti, S.Kep., M.Kep., Sp.Mat., selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Yogyakarta.
2. Ery Khusnal, MNS selaku Ketua Program Studi Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Yogyakarta.
3. Yuni Purwati, S.Kep., Ns., selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing dan membantu penyusunan skripsi ini.
4. Agus Joko P., S.Kep., Ns, selaku dosen penguji II yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing dan membantu penyusunan skripsi ini.
5. Ibu, Bapak, dan Kakak terimakasih atas segala dukungan, kasih sayang, pengorbanan, doa, dan bimbingannya.
6. Teman-teman mahasiswa angkatan 2007/2008 Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES ‘Aisyiyah Yogyakarta.
7. Semua pihak yang tidak bisa kami sebut satu persatu yang telah mendukung dan berpartisipasi dalam penyusunan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa karena keterbatasan kemampuan, skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu saran, kritik, dan masukan yang bersifat membangun sangat peneliti harapkan.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

**PENGARUH SENAM *DYSMENORHEA* TERHADAP TINGKAT NYERI
MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI KELAS XI USIA 16-18 TAHUN
DI SMAN 1 BARAT MAGETAN JAWA TIMUR
TAHUN 2011¹**

Vanessa Dwi Hapsari², Yuni Purwati³

INTISARI

Latar Belakang : Kejadian nyeri menstruasi sangat sering terjadi di mana saja. Keluhan remaja dan wanita tentang nyeri pada saat menstruasi seperti siksaan yang dihadapi setiap bulan, sakit kram, nyeri, dan ketidaknyamanan lainnya yang berkaitan dengan menstruasi. Siswa akan sering istirahat dirumah sehingga tidak berangkat ke sekolah, hal itu dapat mengganggu aktivitas belajar di sekolah sehingga prestasi belajarnya akan menurun. Olahraga senam *dysmenorhea* merupakan salah satu terapi alternatif yang dapat menurunkan atau mengurangi tingkat nyeri menstruasi.

Tujuan : Untuk mengetahui pengaruh senam *dysmenorhea* terhadap tingkat nyeri menstruasi pada remaja putri kelas XI usia 16-18 tahun di SMAN I Barat Magetan Jawa Timur.

Metode Penelitian : Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu (*quasi eksperimen*) dengan rancangan *one group pretest – post test design* tanpa kelompok pembanding atau control. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri kelas XI usia 16-18 tahun di SMAN I Barat Magetan Jawa Timur, jumlah populasinya adalah 72 remaja putri dan jumlah sample adalah 24 remaja putri. Pengambilan sample menggunakan *purposive sampling*. Anaisis data dengan Uji t (*paired sample t-test*) dengan uji prasarat uji normalitas.

Hasil Penelitian : Terdapat pengaruh yang signifikan antara senam *dysmenorhea* terhadap tingkat nyeri menstruasi pada remaja putri. Hasil uji *paired t test* menunjukkan nilai t hitung = 7,713 lebih besar dari t tabel $t_{(0,05)(23)} = 1,714$ pada taraf signifikansi 5%.

Kesimpulan : Ada pengaruh yang signifikan senam *dysmenorhea* terhadap tingkat nyeri menstruasi pada remaja putri kelas XI usia 16-18 tahun di SMAN I Barat Magetan Jawa Timur.

Saran : Saran bagi responden diharapkan menerapkan senam *dysmenorhea* sebagai teknik untuk mengurangi rasa nyeri pada saat menstruasi.

Kata kunci : senam *dysmenorhea*, tingkat nyeri menstruasi
Kepustakaan : 17 buku, 13 internet, 2 skripsi
Jumlah halaman : 62 halaman, 8 tabel, 7 gambar, 13 lampiran.

¹ Judul Skripsi

² Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES ‘AISYIYAH Yogyakarta

³ Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES ‘AISYIYAH Yogyakarta

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seseorang. Masa ini merupakan periode transisi dari masa anak ke masa dewasa yang ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, mental, emosional, dan social. Perubahan paling awal muncul yaitu perkembangan secara biologis. Salah satu tanda keremajaan secara biologi yaitu mulainya remaja mengalami menstruasi. Menstruasi dimulai saat pubertas dan kemampuan seorang wanita untuk mengandung anak atau masa reproduksi (Rayburn dan Carey, 2001).

Pada saat menstruasi biasanya timbul nyeri haid yang beraneka ragam mulai dari nyeri haid berskala ringan sampai pada nyeri haid berskala berat. Nyeri haid berdampak buruk bagi remaja putri yang mengalaminya. Apabila remaja putri merasakan nyeri haid pada skala ringan, maka hal yang terjadi terhadap remaja putri biasanya mengalami sakit kepala, sembelit, mual atau diare. Namun apabila nyeri haid pada skala yang berat maka biasanya remaja putri mengalami bed rest total bahkan pingsan atau tidak sadarkan diri dan berdampak pada aktivitas mereka. Akibat dari dampak nyeri haid ringan atau berat sangat merugikan dan mengganggu, karena berakibat tertinggalnya pelajaran bagi remaja putri yang masih bersekolah dan pemotongan gaji bagi yang sudah bekerja.

Latihan-latihan olahraga yang ringan sangat dianjurkan untuk mengurangi *dysmenorhea*. Olahraga/senam merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri. Hal ini disebabkan saat melakukan olahraga/senam tubuh akan

menghasilkan *endorphin*. *Endorphin* dihasilkan di otak dan susunan syaraf tulang belakang. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak sehingga menimbulkan rasa nyaman (Harry, 2007).

Mahendra (2001) menyebutkan bahwa, salah satu cara yang sangat efektif untuk mencegah *dysmenorhea* ini adalah melakukan aktifitas olahraga. Beberapa latihan dapat meningkatkan pasokan darah ke organ reproduksi sehingga memperlancar peredaran darah. Olahraga secara teratur seperti berjalan kaki, jogging, berlari, bersepeda, berenang dan senam *dysmenorhea* dapat memperbaiki kesehatan secara umum dan membantu menjaga siklus menstruasi secara teratur. Senam *dysmenorhea* setidaknya dilakukan tiga hingga empat kali seminggu, khususnya selama paruh kedua siklus menstruasi. Riset dari Mahendra (2001) menunjukkan bahwa perempuan yang berolahraga teratur dapat meningkatkan sekresi hormon dan pemanfaatannya khususnya estrogen.

Senam *dysmenorhea* penting untuk remaja putri yang menderita *dysmenorhea* karena latihan yang sedang dan teratur meningkatkan pelepasan *endorphin beta* (penghilang nyeri alami) ke dalam aliran darah sehingga dapat mengurangi *dysmenorhea*. Beberapa penelitian telah mengkaitkan *dysmenorhea* dengan kadar perubahan *endorphin beta* (Mansjoer, 2001).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen semu (*quasi eksperimen*) dengan rancangan *one group pretest – post test design*

tanpa kelompok pembanding atau kontrol (Setiadi,2007). Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri kelas XI usia 16-18 tahun di SMAN I Barat Magetan Jawa Timur yang mengalami *dysmenorhea*. Populasi pada penelitian ini berjumlah 72 siswi di SMAN I Barat Magetan Jawa Timur. Dari populasi ini maka dilakukan pengambilan sampel sebanyak 24 remaja putri.

Kemudian peneliti mengajarkan cara melakukan senam *dysmenorhea* kepada responden dengan ketentuan mengukur tingkatan nyeri menstruasi pada hari pertama menstruasi sebelum melakukan senam *dysmenorhea* atau siklus haid yang pertama, kemudian 3 hari sebelum tanggal menstruasi pada siklus haid yang kedua dilakukan senam *dysmenorhea*, setelah dilakukan senam responden diminta mengukur kembali tingkatan nyerinya menggunakan skala nyeri yang telah diberikan oleh peneliti (*Numeric Rating Scale, NRS*) dengan rentang 0-10 dengan tingkatan 0 (tidak ada nyeri), 1-3 (nyeri ringan), 4-6 (nyeri sedang), dan 7-10 (nyeri berat).

Untuk mengetahui tingkat signifikan adanya perbedaan rata-rata tingkat nyeri menstruasi sebelum dan sesudah diberikan perlakuan maka dilakukan uji statistik. Tetapi terlebih dahulu dilakukan uji normalitas dengan menggunakan uji kolmogorov-smirnov untuk mengetahui distribusi data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Gambaran Umum SMAN I Barat Magetan Jawa Timur

SMAN I Barat mempunyai letak yang sangat strategis yaitu di tengah kota tepatnya di jalan Pasar

Legi Barat, Magetan, Jawa Timur dengan batas wilayah sebagai berikut:

- Sebelah utara berbatasan dengan desa Mblaran
- Sebelah selatan berbatasan dengan pasar legi dan kecamatan Barat
- Sebelah barat berbatasan dengan desa Mangge
- Sebelah timur berbatasan dengan stasiun kereta api Barat

Karakteristik Responden

Penelitian ini dilakukan pada bula Mei-Juli 2011 dengan jumlah responden sebanyak 24 remaja putri yang mengalami nyeri menstruasi. Penelitian ini menghabiskan waktu 2 bulan karena terdapat siklus menstruasi yang kurang teratur dari tiap-tiap responden.

Tabel 4.1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Umur	Frekuensi	Persentase (%)
16 Tahun	4	16,7
17 Tahun	17	70,8
18 Tahun	3	12,5
Jumlah	24	100,0

Berdasarkan tabel karakteristik responden berdasarkan umur dapat diketahui bahwa responden yang berumur 16 tahun sebanyak 4 orang (16,7%), berumur 17 tahun sebanyak 17 orang (70,8%), dan berumur 18 tahun sebanyak 3 orang (12,5%).

Tabel 4.2. Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Menstruasi

Lama Menstruasi	Frekuensi	Persentase (%)
< 7 Hari	13	54,2
7 Hari	5	20,8
>7 Hari	6	25,0
Jumlah	24	100,0

Berdasarkan tabel karakteristik responden berdasarkan lama menstruasi dapat diketahui bahwa responden yang lama menstruasinya < 7 hari sebanyak 13 orang (54,2%), lama menstruasinya 7 hari sebanyak 5 orang (20,8%), dan lama menstruasinya >7 sebanyak 6 orang (25,0%).

Tabel 4.3. Karakteristik Responden Berdasarkan Frekuensi Nyeri Haid

Frekuensi Nyeri Haid	Frekuensi	Persentase (%)
< 1 Hari	1	4.2
1 Hari	10	41.7
>1 Hari	13	54.2
Jumlah	24	100.0

Berdasarkan tabel karakteristik responden berdasarkan frekuensi nyeri haid dapat diketahui bahwa responden yang frekuensi nyeri haidnya < 1 hari sebanyak 1 orang (4,2%), frekuensi nyeri haidnya 1 hari sebanyak 10 orang (41,7%), dan frekuensi nyeri haidnya >1 hari sebanyak 13 orang (54,2%).

Tabel 4.4. Tabel Distribusi Frekuensi Data Tingkat Nyeri Menstruasi Sebelum Dilakukan Senam Dysmenorhea Siswa Kelas XI SMAN I Barat Magetan Jawa Timur

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
0	Tidak nyeri	0	0.0
1 – 3	Ringan	1	4.2
4 – 6	Sedang	14	58.3
7 – 8	Berat	9	37.5
Jumlah		24	100.0

Berdasarkan tabel 4.2. menunjukkan bahwa sebanyak 0 orang (0,0%) tingkat nyeri menstruasinya tidak nyeri, 1 orang (4,2%) tingkat nyeri menstruasinya ringan, 14 orang

(18,3%) tingkat nyeri menstruasinya sedang, dan 9 orang (37,5%) tingkat nyeri menstruasinya berat

Tabel 4.5. Tabel Distribusi Frekuensi Data Tingkat Nyeri Menstruasi Sesudah Dilakukan Senam Dysmenorhea Siswa Kelas XI SMAN I Barat Magetan Jawa Timur

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
0	Tidak nyeri	0	0.0
1 – 3	Ringan	12	50.0
4 – 6	Sedang	9	37.5
7 – 8	Berat	3	12.5
Jumlah		24	100.0

Berdasarkan tabel 4.2. menunjukkan bahwa sebanyak 0 orang (0,0%) tingkat nyeri menstruasinya tidak nyeri, 12 orang (50,0%) tingkat nyeri menstruasinya ringan, 9 orang (37,5%) tingkat nyeri menstruasinya sedang, dan 3 orang (12,5%) tingkat nyeri menstruasinya berat.

Tabel 4.6. Tabel Distribusi Frekuensi Hasil Data Tingkat Nyeri Menstruasi Dengan Sebelum dan Sesudah Senam Dysmenorhea

Tingkat Nyeri Menstruasi	Pre Test		Post Test	
	Frekuensi	Persen (%)	Frekuensi	Persen (%)
Ringan	1	4.2	12	50.0
Sedang	14	58.3	9	37.5
Berat	9	37.5	3	12.5
Total	24	100.0	24	100.0

Berdasarkan Tabel 4.3 menunjukkan bahwa tingkat nyeri menstruasi pre test sebagian besar merasakan tingkat nyeri menstruasi sedang sebanyak 14 orang (58,3%), sedangkan tingkat nyeri menstruasi post test mengalami perubahan yakni

tidak ada yang mengalami tingkat nyeri menstruasi sedang, sebagian besar mengalami tingkat nyeri menstruasi ringan sebanyak 12 orang (50,0%).

Table 4.7. Hasil perhitungan uji normalitas

No	Variabel	Asymp.Sig	Kesimpulan
1	Pre Test Senam <i>Dysmenorhea</i>	0,771	Normal
2	Post Test Senam <i>Dysmenorhea</i>	0,135	Normal

Berdasarkan tabel diatas harga *Asymp. Sig* dari variabel pre test senam disminore sebesar 0,771 dan post test senam *dysmenorhea* sebesar 0,135, Karena harga *Asymp.Sig* dari kedua variabel lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel data pre test dan post test senam disminore dalam penelitian berdistriburi normal.

Tabel 4.8. Rangkuman Hasil Analisis uji-t

Perlakuan	N	Rerata	T _{hitung}	T _{tabel}
Pre Test Senam <i>Dysmenorhea</i>	24	6,04	7,713	1,714
Post test Senam <i>Dysmenorhea</i>	24	4,17		

Berdasarkan tabel 4.8 menunjukkan bahwa nilai rata-rata data tingkat nyeri menstruasi pre test senam *dysmenorhea* sebesar 6,04, sedangkan rata-rata data tingkat nyeri menstruasi post test senam *dysmenorhea* sebesar 4,17. Rata-rata data tingkat nyeri menstruasi post test senam *dysmenorhea* lebih baik dibanding dengan rata-rata data tingkat nyeri menstruasi pre test senam *dysmenorhea* mengalami penurunan 1,87

Hasil tersebut dapat diketahui bahwa $t_{hitung} = 7,713$ lebih besar dari $t_{(0,05)(23)} = 1,714$ pada taraf signifikansi 5%. Dengan demikian

hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh senam *dysmenorhea* terhadap tingkat nyeri menstruasi pada remaja putri kelas XI usia 16-18 tahun di SMAN I Barat Magetan Jawa Timur di terima, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara senam *dysmenorhea* terhadap tingkat nyeri menstruasi pada remaja putri kelas XI usia 16-18 tahun di SMAN I Barat Magetan Jawa Timur.

B. PEMBAHASAN

1. Tingkat Nyeri Menstruasi Pre Test Senam *Dysmenorhea* Pada Remaja Putri Kelas XI Usia 16-18 Tahun di SMAN I Barat Magetan Jawa Timur.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata tingkat nyeri menstruasi *pre test* senam *dysmenorhea* sebesar 6,04. Sesuai skala penilaian numeric (*numerical rating scale*, NSR) yang dapat digunakan untuk menilai tingkat nyeri menstruasi dengan menggunakan skala 0 – 10. Skala numerik ini skala yang paling efektif untuk mengkaji intensitas nyeri menstruasi sebelum dan setelah intervensi. Hasil rata-rata tingkat nyeri menstruasi *pre test* senam *dysmenorhea* sebesar 6,04 yang angkanya mendekati 7, hal ini menunjukkan tingkat nyeri menstruasi yang dirasakan pada sremaja putri kelas XI usia 16 – 18 tahun di SMAN 1 Barat Magetan Jawa Timur dalam kategori nyeri berat.

Secara umum, nyeri haid timbul akibat kontraksi disritmik miometrium yang menampilkan satu gejala atau lebih, mulai dari nyeri yang ringan sampai berat di perut bagian bawah, bokong, dan

nyeri spasmodik di sisi medial paha (Riyanto, 2002).

Seorang yang mengalami nyeri akan berdampak pada aktivitasnya sehari-hari. Khususnya para remaja putri kelas XI yang memiliki tingkat nyeri menstruasi sebelum senam *dysmenorhea* memiliki kategori tingkat nyeri berat. Secara tidak langsung hal tersebut akan mengganggu pemenuhan kebutuhan individualnya seperti: belajar, membaca, bermain, dan berkarya. Selain itu juga akan berpengaruh pada aspek interaksi sosial yang dapat berupa menghindari percakapan dengan orang yang ada disekitarnya, menarik diri dari pergaulan teman-temannya karena nyeri yang dirasa, dan menghindari kontak langsung dengan siswa atau guru dan karyawan yang ada di sekolah (Hembing, 2006).

Apabila nyeri menstruasi tidak segera diatasi, maka akibatnya akan mengganggu aktivitas sehari-hari, mengganggu pola tidur menjadi kurang nyenyak dan tenang, nafsu makan berkurang atau menurun sehingga mengakibatkan sakit, interaksi dengan orang lain menjadi terganggu karena remaja tersebut tidak bisa konsentrasi pada saat melakukan komunikasi dengan orang lain, remaja tersebut akan fokus dengan nyeri menstruasi yang dirasakan. Gerakan fisik yang terbatas dan kurang leluasa karena menahan nyeri menstruasi, aktivitas sekolah dalam proses belajar atau aktivitas produktif lainnya akan menjadi lama dan santai, sehingga hasil yang diperoleh baik berupa prestasi belajar atau hasil yang lainnya kurang

memuaskan atau tidak maksimal (Jonathan dan Kathleen, 2006).

2. **Tingkat Nyeri Menstruasi Post Test Senam *Dysmenorhea* Pada Remaja Putri Kelas XI Usia 16-18 Tahun di SMAN I Barat Magetan Jawa Timur.**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata tingkat nyeri menstruasi *post test* senam *dysmenorhea* sebesar 4,17. Sesuai skala penilaian numerik (*numerical rating scale*, NSR) yang dapat digunakan untuk menilai tingkat nyeri menstruasi dengan menggunakan skala 0 – 10 (Potter Perry, 2005). Skala numerik isi skala yang paling efektif untuk mengkaji intensitas nyeri menstruasi sebelum dan setelah intervensi. Hasil rata-rata tingkat nyeri menstruasi *post test* senam *dysmenorhea* sebesar 4,17, rata-rata data tingkat nyeri menstruasi sesudah senam *dysmenorhea* lebih baik dibanding dengan rata-rata data tingkat nyeri menstruasi *pre test* senam *dysmenorhea* mengalami penurunan sebesar 1,87. Sesuai dengan skala numerik pengukuran tingkat nyeri menstruasi menunjukkan angka 4,17, hal ini menunjukkan tingkat nyeri menstruasi yang dirasakan pada remaja putri kelas XI usia 16 – 18 tahun di SMAN 1 Barat Magetan Jawa Timur dalam kategori nyeri tingkat sedang.

Tingkat nyeri menstruasi yang sering dialami remaja putri setelah melakukan senam *dysmenorhea* mengalami penurunan menjadi nyeri sedang. Nyeri menstruasi adalah nyeri haid yang terjadi menjelang atau selama haid yang mengganggu aktivitas sehari-hari sehingga

terpaksa harus berhenti bekerja atau kegiatan proses belajar untuk mendapatkan penanganan dari tenaga kesehatan atau penenangan dengan cara istirahat.

Secara umum, nyeri haid timbul akibat kontraksi disritmik miometrium yang menampilkan satu gejala atau lebih, mulai dari nyeri yang ringan sampai berat di perut bagian bawah, bokong, dan nyeri spasmodik di sisi medial paha. Menurut Riyanto (2002), faktor-faktor resiko berikut ini berhubungan dengan *dysmenorhea* yang berat (*severe episodes of dysmenorrhea*): Menstruasi pertama pada usia amat dini (*earlier age at menarche*), Periode menstruasi yang lama (*long menstrual periods*), Aliran menstruasi yang hebat (*heavy menstrual flow*), Merokok (*smoking*), Riwayat keluarga yang positif (*positive family history*).

Banyak kejadian nyeri menstruasi membutuhkan perhatian untuk menanganinya atau menanggulangnya, yaitu salah satunya dengan kegiatan senam. Dengan kegiatan senam seseorang yang terlibat didalamnya akan berkembang daya tahan ototnya, kekuatannya, koordinasinya, kelincahannya, serta keseimbangannya.

Senam merupakan kegiatan olahraga yang bertujuan untuk mendapatkan kebugaran jasmani atau kesegaran jasmani, yaitu kemampuan seseorang untuk melakukan tugas sehari-hari seperti proses belajar dengan mudah dan lebih fokus, tanpa merasa lelah yang berlebihan pada saat beraktivitas, serta masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang dan

untuk keperluan mendadak atau tidak direncana. Senam yang digunakan adalah senam disminore. Olahraga atau senam *dysmenorhea* ini merupakan salah satu teknik relaksasi. Senam *dysmenorhea* atau latihan fisik dapat menghasilkan hormon *endorphin*. *Endorphin* adalah neuropeptide yang dihasilkan tubuh pada saat relaks/tenang. *Endorphin* dihasilkan di otak dan susunan syaraf tulang belakang. Hormon ini dapat 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. Olahraga terbukti dapat meningkatkan kadar *b-endorphin* empat sampai lima kali di dalam darah. Sehingga, semakin banyak melakukan senam/olahraga maka akan semakin tinggi pula kadar *b-endorphin*. Ketika seseorang melakukan olahraga/senam, maka *b-endorphin* akan keluar dan ditangkap oleh reseptor di dalam hipotalamus dan sistem limbik yang berfungsi untuk mengatur emosi. Peningkatan *b-endorphin* terbukti berhubungan erat dengan penurunan rasa nyeri, peningkatan daya ingat, memperbaiki nafsu makan, kemampuan seksual, tekanan darah dan pernafasan (Harry, 2007). Sehingga olahraga atau senam akan efektif dalam mengurangi masalah nyeri terutama nyeri *dysmenorhea*.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Suparti (2007) dengan judul "Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Siswi SMA

Muhammadiyah 4 Yogyakarta”. Hasil yang didapatkan dari penelitian ini dengan menggunakan uji statistik *Paired Sample t-test* adalah adanya pengaruh kompres hangat terhadap intensitas nyeri haid.

3. Pengaruh Senam *Dysmenorhea* Terhadap Tingkat Nyeri Menstruasi Pada Remaja putri kelas XI usia 16-18 tahun di SMAN I Barat Magetan Jawa Timur

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara senam *dysmenorhea* terhadap tingkat nyeri menstruasi pada remaja putri kelas XI usia 16-18 tahun di SMAN I Barat Magetan Jawa Timur, hal ini dibuktikan dengan nilai t hitung yang diperoleh dari hasil uji *paired t test* sebesar 7,713 lebih besar dari t tabel $t_{(0,05)(23)} = 1,714$ pada taraf signifikansi 5%, dengan nilai signifikan sebesar 0,000. Hal ini berarti senam *dysmenorhea* memiliki peran penting dalam mempengaruhi tingkat nyeri menstruasi pada remaja putri kelas XI usia 16-18 tahun di SMAN I Barat Magetan Jawa Timur.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Mawati (2003) dengan judul “Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Kesehatan Reproduksi dengan Tingkat *Dysmenorhea* pada Wanita Usia 12-15 Tahun, Kelas 1-3 yang menderita *Dysmenorhea* di Madrasah Mu'allimat Muhammadiyah Yogyakarta”. Metode yang digunakan non eksperimen, dengan pendekatan waktu *crosssectional* dengan

menggunakan desain korelasi sedangkan cara pengambilan sampelnya menggunakan *proportionate stratified random sampling*. Hasil penelitian menunjukkan adanya Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Kesehatan Reproduksi dengan Tingkat *Dysmenorhea* pada Wanita Usia 12-15 tahun, kelas 1-3 yang menderita *Dysmenorhea* di Madrasah Mu'allimat Yogyakarta.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa:

1. Hasil rata-rata tingkat nyeri menstruasi sebelum senam *dysmenorhea* sebesar 6,04 atau 58,3 % hal ini menunjukkan tingkat nyeri menstruasi yang dirasakan pada remaja putri kelas XI usia 16 – 18 tahun di SMAN 1 Barat Magetan Jawa Timur dalam kategori nyeri berat
2. Hasil rata-rata tingkat nyeri menstruasi sebelum senam *dysmenorhea* sebesar 4,17 atau 50,0 % hal ini menunjukkan tingkat nyeri menstruasi yang dirasakan pada remaja putri kelas XI usia 16 – 18 tahun di SMAN 1 Barat Magetan Jawa Timur dalam kategori nyeri tingkat sedang.
3. Terdapat pengaruh yang signifikan antara senam *dysmenorhea* terhadap tingkat nyeri menstruasi pada remaja putri kelas XI usia 16-18 tahun di SMAN I Barat Magetan Jawa Timur, dengan hasil bahwa t hitung = 7,713 lebih besar dari t tabel yaitu $t_{(0,05)(23)} = 1,714$ pada taraf signifikansi 5%.

B. Saran

Berdasarkan dari kesimpulan diatas, maka dapat diberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi pihak sekolah SMAN I Barat Magetan khususnya seluruh guru dan staff karyawan.

Bagi pihak sekolah dengan adanya hasil penelitian ini diharapkan meningkatkan pelayanan kesehatan terhadap para siswa khususnya pada siswa kelas IX SMAN I Barat Magetan Jawa Timur. Agar dapat menurunkan tingkat nyeri menstruasi yang dialami dengan cara lebih diaktifkan kegiatan olahraga senam khususnya senam *dysmenorhea*.

2. Bagi siswi SMAN I Barat Magetan

Bagi para siswi dengan adanya penelitian ini diharapkan bisa melakukan senam *dysmenorhea* pada saat sebelum haid dan pada saat haid supaya pada saat mengalami menstruasi tidak merasa sakit nyeri, sehingga aktivitas tetap berjalan dengan baik.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya sebaiknya menambah jumlah sampel penelitian agar dapat digeneralisasikan tidak hanya terbatas pada sekolah tertentu. Pengumpulan data dalam penelitian ini hanya menggunakan metode wawancara, penelitian selanjutnya disarankan untuk menambah metode pengumpulan data, seperti kuesioner, lembar observasi, dan instrumen sehingga dapat memberikan informasi yang lebih kompleks dan akurat, dan diharapkan dalam penelitian selanjutnya untuk menambahkan variabel yang lain

tentunya masih berkaitan dengan tingkat nyeri menstruasi.

4. Bagi Tenaga Kesehatan khususnya perawat

Bagi tenaga kesehatan dapat menjadikan senam *dysmenorhea* sebagai salah satu terapi alternatif ke dalam intervensi yang diterapkan perawat untuk memberikan pelayanan asuhan keperawatan bagi masalah *dysmenorhea* yang sering dialami remaja putri.

DAFTAR PUSTAKA

Harry. 2007, *Mekanisme endorfin dalam tubuh*. Available at [Http://klikharry.files.wordpress.com/2007/02/1.doc](http://klikharry.files.wordpress.com/2007/02/1.doc) + endorfin + dalam +tubuh. Diposkan tanggal 10 Januari 2009.

Heming, 2006, *Tingkat Nyeri Dysmenorrhea*, <http://www.KeluargaSehat.com>, diperoleh tanggal 23 April 2011.

Jonathan, dan Kathleen, L.K.2006, *Olahraga Sumber Kesehatan*, Bandung: Advent.

Mahendra, 2001, *Olahraga dan Senam*, Jakarta.

Mansjoer, A., 2001, *Kapita Selekta Kedokteran*, Edisi ke-3, Jilid Pertama, Media Aesculapius Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, Jakarta.

Mawati, 2003. *Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Kesehatan Reproduksi dengan Tingkat Dismenorea pada Wanita Usia 12-15 tahun, kelas 1-3 yang Menderita Dismenorea di Madrasah Mu'allimaat Muhammadiyah Yogyakarta*, Karya Tulis Ilmiah Progran Studi Kenidanan Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta.

- Potter and Perry., 2005, *Buku Ajar Fundamental Keperawatan 1 Edisi 4 Volume 1*, EGC, Jakarta.
- Rayburn, W.F, dan Carey, J.C. 2001, *Obstetri dan Ginekologi*, Jakarta : Widya Medika.
- Riyanto H, 2002, *Nyeri Haid Pada Remaja* <http://www.keluarga.sehat.com>, diperoleh tanggal 23 April 2011.
- Setiadi. 2007. *Konsep dan penulisan riset keperawatan*. Cetakan pertama. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Suparti, 2007. *Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Siswi SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta, Karya Tulis Ilmiah Program Studi Keperawatan Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta*, tidak dipublikasikan.



STIKES
'Aisyiyah
YOGYAKARTA