

**PENGARUH SENAM AEROBIK *LOW IMPACT*
TERHADAP *DISMENORE* PRIMER PADA REMAJA
PUTRI DI PONDOK PESANTREN
AS SALAFIYAH MLANGI
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun Oleh:
Fitri Fajarwati
1610104290**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN JENJANG DIPLOMA IV
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA**

2017

HALAMAN PERSETUJUAN

PENGARUH SENAM AEROBIC *LOW IMPACT* TERHADAP *DISMENORE* PRIMER PADA REMAJA PUTRI DI PONDOK PESANTREN AS SALAFIYYAH MLANGI YOGYAKARTA

NASKAH PUBLIKASI

Disusun oleh :
Fitri Fajarwati
1610104290

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui untuk Dipublikasikan pada
Program Studi Kebidanan Jenjang Diploma IV
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas 'Aisyiyah
Yogyakarta

Oleh :

Pembimbing : Herlin Fitriani Kurniawati, S.SiT., M.Kes

Tanggal : 27 Juli 2017

Tanda tangan : 



**PENGARUH SENAM AEROBIK *LOW IMPACT*
TERHADAP *DISMENOIRE* PRIMER PADA REMAJA
PUTRI DI PONDOK PESANTREN
AS SALAFIYYAH MLANGI
YOGYAKARTA**

Fitri Fajarwati, Herlin Fitriani Kurniawati
Fitrigreen73@yahoo.co.id

The study aims to determine the effect of Aerobic *Low Impact* Gymnastics on Primary Dysmenorrhea Pain In Young Women At Boarding School AsSalafiyyah Mlangi Yogyakarta. This research uses pre-experimental design, because there is no control variable. The sample in this study were 77 teenagers collected by total sampling technique that fulfilled the inclusion criteria. Method of collecting primary data by using questionnaire. Statistical test using wilcoxon test with significant value $>5\%$. The result show concluded that the value of p value ≤ 0.05 then H_0 is rejected and H_a accepted. There is aerobic sports aerobic effect on the intensity of primary menstrual dysmenorrhea pain in adolescent girls at Boarding School As Salafiyyah Mlangi Yogyakarta. The results of this study are expected to be implemented as one of the treatment of primary dysmenorrhea pain.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian senam aerobik *low impact* terhadap nyeri *dismenore* pada remaja putri di Pondok PesantrenAs Salafiyyah Mlangi Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan *pre-experimental design*, karena tidak adanya variable kontrol. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 77 remaja yang dikumpulkan dengan teknik *total sampling* yang memenuhi criteria inklusi. Metode pengumpulan data primer dengan menggunakan kuisisioner. Uji statistic menggunakan uji *Wilcoxon* dengan nilai signifikan $>5\%$. Hasil dari penelitian ini adalah dapat disimpulkan bahwa nilai *p value* $\leq 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Oleh karena itu pemberian perlakuan senam aerobic *low impact* terhadap intensitas nyeri haid *dismenore* primer pada remaja putri di Pondok Pesantren As Salafiyyah Mlangi Yogyakarta. Hasil penelitian ini diharapkan dapat diimplementasikan sebagai salah satu penanganan nyeri *dismenore primer*.

PENDAHULUAN

Masa remaja atau pubertas ini ditandai dengan perubahan fisik maupun psikis. Salah satu tanda remaja putri memasuki masa pubertas adalah terjadinya menstruasi. Menstruasi yang terjadi pada remaja putri terkadang diikuti dengan nyeri menstruasi atau *dismenore*. Menurut Prawirohardjo (2010) *dismenore* atau nyeri menstruasi merupakan nyeri di perut bagian bawah, terkadang menjalar sampai ke pinggang dan paha. Nyeri ini timbul sebelum atau selama menstruasi dan berlangsung beberapa jam sampai beberapa hari.

Nyeri menstruasi atau *dismenore* sering dialami oleh beberapa wanita khususnya di usia produktif, bahkan angka kejadian *dismenore* di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% wanita mengalami *dismenore* disetiap negaranya. Penelitian di Amerika Serikat menyebutkan bahwa *dismenore* dialami oleh 30%-50% wanita usia reproduksi dan 10%-15% diantaranya kehilangan kesempatan kerja, mengganggu kegiatan belajar di sekolah dan kehidupan keluarga (Paramita, 2010).

Di Yogyakarta angka kejadian *dismenore* yang dialami wanita usia produktif sebanyak 52%. 30% remaja putri mengatasi *dismenore* dengan minum obat pengurang nyeri dan belum mengetahui teknik pengurang nyeri tanpa menggunakan obat pengurang nyeri, serta hanya 1,07% - 1,31% dari jumlah penderita *dismenore* datang ke petugas kesehatan (Handika, 2010).

Penelitian yang dilakukan pada siswi kelas XI di SMK Muhammadiyah 2 Moyudan Sleman Yogyakarta terdapat 93 siswi telah mengalami menstruasi. Data menunjukkan sebagian besar frekuensi *dismenore* yang dialami responden adalah 70,8%. Perilaku pemeliharaan kesehatan yang paling banyak dilakukan responden adalah perilaku yang umum atau biasa dilakukan dimasyarakat untuk mengatasi *dismenore* yaitu minum jamu kunir asem sebanyak 52,8%, dan yang melakukan istirahat ketika mengalami *dismenore* sebanyak 27,8% (Sari, 2015).

Pemerintah juga memberikan fasilitas pendidikan kepada tenaga kesehatan untuk penanganan remaja putri yang mengalami *dismenore* (UUTK, 2013).

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan peneliti pada bulan November 2016 dari 132 mahasiswi DIV bidan pendidik semester IV, 42 (31,82%) orang mengalami *dismenore* tiap bulan, 66 (50%) orang belum tentu mengalami *dismenore* tiap bulan, dan 24 (18,18%) orang tidak pernah mengalami *dismenore* tiap bulannya. Mahasiswi kebidanan yang memiliki pengetahuan dasar yang cukup tentang kesehatan khususnya menstruasi, kenyataannya masih banyak yang mengalami *dismenore*. Peneliti terdorong untuk mengetahui lebih lanjut tentang pengaruh senam aerobik low impact terhadap nyeri *dismenore* pada remaja putrid di Pondok Pesantren As Salafiyah Mlangi Yogyakarta

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan *pre-experimental design*, karena tidak adanya variabel kontrol, dan sampel tidak dipilih secara random. Metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan (Sugiyono, 2016).

Rancangan pada penelitian dengan *one group pretest-posttest* dimana pada penelitian ini sampel di observasi terlebih dahulu sebelum (pretest) diberi perlakuan kemudian setelah (posttest) diberikan perlakuan dan sampel tersebut di observasi kembali (Hidayat, 2007). Untuk mengukur tingkat dismenore primer menggunakan skala nyeri *numerical rating scale* (NRS) dengan rentang 0-10Skala data yang digunakan adalah skala data ordinal. Pada penelitian ini uji statistik yang digunakan untuk uji hipotesis adalah uji *Wilcoxon*.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di Pondok Pesantren As Salafiyyah Yogyakarta pada tanggal 31 maret – 21 april 2017. Dari hasil observasi dan wawancara dapat dikemukakan gambaran umum lokasi penelitian.

1. Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 77 responden di Pondok Pesantren As Salafiyyah Mlangi Yogyakarta didapatkan karakteristik responden penelitian sebagai berikut :

a. Tabel 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Umur di Pondok Pesantren As Salafiyyah Yogyakarta tahun 2017

Umur	Jumlah	Presentase
11- 12	19	24,7%
13-14	53	68,8%
15>	5	6,5%
Total	77	100,0%

Data Primer, 2017

Pada tabel 4.1 menunjukkan bahwa dari 77 responden sebanyak 53 orang atau sebagian besar responden berusia 13-14 tahun (68,8%), kemudian sebanyak 19 responden (24,7%) berusia 11-12 tahun, dan sisanya sebanyak 5 responden (6,5%) berusia >15 tahun.

b. Tabel 4.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Remaja mengkonsumsi obat di Pondok Pesantren As Salafiyyah Yogyakarta tahun 2017

Kebiasaan mengkonsumsi obat	Jumlah	Presentase
Ya	0	0%
Tidak	77	100%
Total	77	100,0%

Data Primer, 2017

Berdasarkan pada tabel 4.2 diketahui bahwa tidak ada (0%) jumlah remajayang mengkonsumsi obat karena sebelumnya responden telah melalui criteria eksklusi.

c. Tabel 4.3 Karakteristik Responden Berdasarkan IMT normal Remaja di Pondok Pesantren As Salafiyyah Yogyakarta tahun 2017

Indeks Masa Tubuh	Jumlah	Presentase
Normal	77	100,0%
Tidak Normal	0	0%
Total	77	100,0%

Data Primer, 2017

Berdasarkan pada tabel 4.3 diketahui bahwa jumlah remaja yang memiliki IMT normal adalah (100%) karena sebelumnya responden telah melalui criteria inklusi.

d. Tabel 4.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Munculnya Nyeri di Pondok Pesantren As Salafiyah Yogyakarta tahun 2017

Nyeri	Jumlah	Persentase
Menjelang menstruasi	37	48.1%
Saat menstruasi	40	51.9%
Total	77	100.0%

Berdasarkan pada tabel 4.4 diketahui bahwa jumlah remaja yang mengalami nyeri sebanyak 40 (51,9%) remaja mengalami nyeri saat menstruasi sedangkan 37 (48,1%) remaja mengalami nyeri saat menjelang menstruasi.

2. Analisis Univariat

a. Tabel 4.5 Karakteristik Responden Berdasarkan Nyeri *Dismenore* Sebelum diberikan Perlakuan (Pretest) Pada Remaja Putri di Pondok Pesantren As Salafiyah Mlangi Yogyakarta tahun 2017

Nyeri <i>Dismenore</i> (Pretest)	Jumlah	Persentase
Ringan	14	18,2%
Sedang	63	81,8%
Berat	0	0%
Total	77	100,0%

Data Primer, 2017

Berdasarkan pada tabel 4.5 diketahui bahwa sebagian besar 63 (81,8%) remaja yang mengalami nyeri *dismenore* sebelum diberikan perlakuan senam aerobik *low impact* pada posisi sedang. Sedangkan sebagian kecil 14 (18,2%) remaja mengalami nyeri *dismenore* ringan sebelum diberikan perlakuan senam.

b. Tabel 4.6 Karakteristik Responden Berdasarkan Nyeri *Dismenore* Setelah diberikan Perlakuan (Postest) Pada Remaja Putri di Pondok Pesantren As Salafiyah Mlangi Yogyakarta tahun 2017

Nyeri <i>Dismenore</i> (Postest)	Jumlah	Persentase
Ringan	72	93,5%
Sedang	5	8,5%
Berat	0	0%
Total	77	100,0%

Berdasarkan pada tabel 4.6 diketahui bahwa sebagian besar mengalami penurunan dimana berjumlah 72 (93,5%) remaja yang mengalami nyeri *dismenore* setelah diberikan perlakuan senam aerobik *low impact* pada posisi ringan, sedangkan sebagian kecil berjumlah 5 (8,5%) remaja mengalami nyeri *dismenore* sedang setelah diberikan perlakuan senam aerobik *low impact*.

3. Analisa Bivariat

Tabel 4.7 Analisa Bivariat Uji T

Nyeri Dismenore	Sebelum	Me an	Sesu dah	M ea n	P Val ue
Ringan	14		72		
Sedang	63	4	5	2	0,000
Berat	0		0		
Total	77		77		

Data Sekunder, 2017

Berdasarkan tabel 4.7 diketahui bahwa nilai rata rata nyeri dari total 77 responden sebelum dilakukan senam adalah nilai 4 atau dikategorikan nyeri sedang sedangkan nilai rata rata nyeri dari total responden 77 setelah dilakukan senam adalah nilai 2 atau dikategorikan nyeri ringan.

Tabel 4.8 Hasil Uji Statistik Wilcoxon

Uji Statistic	Sebelum
Wilcoxon	7,616
Asymp Sig (2-tailed)	0,00

Data Primer 2017

Hasil uji statistic dengan *Wilcoxon* di dapatkan nilai $z=7.616$ dengan asymp. Sig. (2 tailed) 0.000. Uji statistic didapatkan besar asymp sig (2-tailed) adalah 0.000, hal ini menunjukkan bahwa asymp.sig. (2-tailed) $< 0,05$ maka hipotesis diterima, dengan demikian dapat disimpulkan terdapat pengaruh senam terhadap intensitas nyeri *dismenore* primer pada remaja putri di Pondok Pesantren As Salafiyah Mlangi Yogyakarta tahun 2017.

Tabel 4.9 Tabulasi Silang Usia dan Nyeri Pretest

U mu r	Nyeri Pretest Rin gan	Sed ang	Be rat	To tal	%	P Val ue
11- 12	3	16	0	19	24,7	
13- 14	10	43	0	53	68,9	0,351
15	1	4	0	5	6,5	
Tot al	14	63	0	77	100%	

Data Sekunder, 2017

Berdasarkan tabel 4.9 diketahui bahwa mayoritas responden yang mengalami nyeri ringan pada rentang usia 13-14 tahun yaitu sebanyak 10 responden, mayoritas yang mengalami nyeri sedang pada rentang usia 13-14 tahun yaitu sebanyak 43 responden, dan dari rentang umur 11-15 tahun tidak ada responden yang mengalami nyeri berat.

Tabel 4.10 Tabulasi Silang Usia dan Nyeri Postest

U mu r	Nyeri Pretest Rin gan	Sed ang	Be rat	To tal	%	P Val ue
11- 12	17	2	0	19	24,7	
13- 14	51	2	0	53	68,9	0,505
15	4	1	0	5	6,5	
Tot al	72	5	0	77	100%	

Data Sekunder, 2017

Berdasarkan tabel 4.10 diketahui bahwa mayoritas responden yang mengalami nyeri ringan pada rentang usia 13-14 tahun yaitu sebanyak 51 responden, mayoritas yang mengalami

nyeri sedang pada rentang usia 11-12 dan 13-14 tahun yaitu sebanyak 4 responden, dan dari rentang umur 11-15 tahun tidak ada responden yang mengalami nyeri berat.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dengan senam dapat menurunkan intensitas skala nyeri remaja yang mengalami *dismenore*. Hasil penelitian ini sangat sesuai dengan hasil hipotesis penelitian. Data statistik juga menunjukkan bahwa senam yang dilakukan oleh remaja tsanawiyah efektif untuk menurunkan *dismenore*.

PEMBAHASAN

1. Karakteristik responden berdasarkan umur di Universitas Aisyiyah Yogyakarta.

Pada tabel 4.1 menunjukkan bahwa dari 77 responden sebanyak 53 orang atau sebagian besar responden berusia 13-14 tahun (68,8%), kemudian sebanyak 19 responden (24,7%) berusia 11-12 tahun, dan sisanya sebanyak 5 responden (6,5%) berusia >15 tahun.

Dismenore sering dialami oleh sebagian besar wanita usia reproduktif dengan rata-rata lebih dari 50% wanita mengalami *dismenore* di setiap negaranya. Penelitian di Amerika Serikat menyebutkan bahwa *dismenore* dialami oleh 30%-50% wanita usia reproduksi dan 10%-15% diantaranya kehilangan kesempatan kerja, mengganggu kegiatan belajar di sekolah dan kehidupan keluarga (Paramita, 2010).

Kelompok usia yang berbeda dapat memiliki persepsi yang berbeda terhadap stimulus nyeri yang

sama. Lanjut usia merasakan nyeri yang lebih rendah dibandingkan usia dewasa awal dengan stimulus nyeri yang intensitasnya sama, sehingga pada usia tua kejadian *dismenore* jarang ditemukan (Kusmiran, 2011). Jones (2012) juga menyatakan bahwa usia merupakan variabel penting yang mempengaruhi nyeri, khususnya pada anak dan lansia. Seseorang yang sudah memasuki lanjut usia memiliki resiko tinggi mengalami situasi-situasi yang membuat mereka merasakan nyeri. Berbeda dengan pendapat Ebersole dalam Handika (2010) yang menyatakan bahwa semakin tua seseorang, maka rasa nyeri yang terjadi akan semakin kuat.

Dismenore dapat dialami oleh setiap wanita yang telah mengalami menstruasi dan akan berkurang intensitasnya setelah melahirkan. *Dismenore* merupakan salah satu faktor yang menyebabkan wanita yang mengalaminya absen dari aktivitas sehari-hari bahkan mampu menurunkan prestasi belajar. Hasil ini sesuai dengan pendapat Baghianimoghadam (2012) yang menyatakan bahwa hampir 50 % dari wanita muda atau yang baru mendapatkan menstruasi mengalami *dismenore*, gejalanya biasanya lebih parah setelah 5-8 tahun setelah menstruasi pertama. Seringkali *dismenore* hilang dan jarang menetap setelah melahirkan. Kanika (2015) menyatakan *dismenore* cukup mempengaruhi aktivitas remaja putri sebanyak 56% pelajar, sedangkan

39% dan 5% pelajar mengatakan *dismenore* sedikit dan sangat berpengaruh pada kehidupan.

Dismenore dapat dikatakan problematika seorang remaja putri yang memaksa mereka untuk melakukan segala cara dalam mencegah bahkan menghilangkan nyeri *dismenore*. Tidak sedikit wanita yang absen pada saat kerja atau kuliah karena *dismenore* (Fascia, 2008).

2. Pemberian senam terhadap intensitas nyeri *dismenore* primer

Pemberian distraksi dengan perlakuan senam aerobik *low impact* ini telah berhasil dilakukan untuk menurunkan *dismenore* primer. Hal ini mendukung penelitian yang pernah dilakukan oleh Solihatunisa tahun 2012 yang juga pernah melakukan penelitian untuk menurunkan *dismenore*. Solihatunisa melakukan penelitian dengan memberikan distraksi senam aerobik pada mahasiswa untuk mengurangi nyeri yang dirasakan seluruh respondennya yang berjumlah 46 responden.

Dalam perlakuan senam aerobik *low impact* ini dimana didalamnya terdapat gerakan gerakan yang dapat mengurangi nyeri *dismenore* karena bertumpu pada otot otot bagian perut dan pinggang yang dapat mempengaruhi berkurangnya nyeri pada saat menstruasi.

Latihan olahraga merupakan suatu aktivitas aerobik dimana salah satunya yaitu senam aerobik *low impact*, yang terutama bermanfaat

untuk meningkatkan dan mempertahankan kesehatan dan daya tahan jantung, paru, peredaran darah, otot-otot, dan sendi-sendi. Olahraga fisik mempunyai 4 komponen dasar yaitu kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas dan daya tahan kardiorespirasi. Pengaruh latihan akan memberikan perubahan fisiologi yang hampir terjadi pada setiap sistem tubuh. Latihan fisik akan memberikan pengaruh yang baik terhadap berbagai macam sistem yang bekerja di dalam tubuh, salah satunya adalah sistem kardiovaskuler, di mana dengan latihan fisik yang benar dan teratur akan terjadi efisiensi kerja jantung. Efisiensi kerja jantung ataupun kemampuan jantung akan meningkat sesuai dengan perubahanperubahan yang terjadi. Hal tersebut dapat berupa perubahan pada frekuensi jantung, isi sekuncup, dan curah jantung. Dengan melakukan latihan fisik tersebut pembuluh darah mengalami pelebaran dan relaksasi. Lama-kelamaan, latihan olahraga dapat melemaskan pembuluh-pembuluh darah (Syatria, 2010).

Salah satu faktor *dismenore* adalah faktor sumbatan di saluran rahim. Akibatnya, ketika darah menstruasi akan keluar diperlukan kontraksi yang kuat dari rahim untuk mengeluarkan darah tersebut sehingga menyebabkan nyeri saat menstruasi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan fisik yang berupa senam aerobik *low*

impact dapat menurunkan *dismenore* karena salah satunya dapat membantu dalam mengkontraksikan pembuluh darah di rahim menjadi lebih mudah tanpa kontraksi yang kuat. Dimana kontraksi yang kuat dapat menimbulkan rasa nyeri. Teknik relaksasi tarik nafas dalam merupakan suatu bentuk asuhan kebidanan, yang dalam hal ini bidan menganjurkan kepada klien bagaimana cara melakukan nafas dalam, nafas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan napas secara perlahan. Selain dapat menurunkan intensitas nyeri, teknik relaksasi napas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah (Smelzer dan Bare, 2002).

3. Hasil *pretest dismenore* sebelum pemberian intervensi di Universitas Aisyiyah Yogyakarta.

Berdasarkan pada tabel 4.5 diketahui bahwa sebagian besar menalami penurunan dimana berjumlah 72 (93,5%) remaja yang mengalami nyeri *dismenore* setelah diberikan perlakuan senam aerobic *low impact* pada posisi ringan, sedangkan sebagian kecil berjumlah 5 (8,5%) remaja mengalami nyeri *dismenore* sedang setelah diberikan perlakuan senam aerobic *low impact*.

Penelitian ini menunjukkan bahwa untuk *pretest* kelompok eksperimen mengalami nyeri sedang sebanyak 58 orang (86,82%). Nyeri sedang terjadi karena adanya ketidakseimbangan hormon steroid

seks ovarium disamping adanya faktor psikologis yang meperberat kejadian *dismenore* (Prawirohardjo, 2010).

Menurut Anurogo (2011), secara umum *dismenore* muncul akibat kontraksi *distrimik miometrium* yang menampilkan satu gejala atau lebih mulai dari nyeri ringan, nyeri sedang, sampai nyeri berat diperut bagian bawah, bokong, dan nyeri *spasmodik* disisi medial paha. *Dismenore* primer (essensial, intrinsik, idiopatik) tidak terdapat hubungan dengan kelainan ginekologi, ini merupakan nyeri haid yang dijumpai tanpa kelainan pada alat genital yang nyata. *Dismenore* terjadi beberapa waktu setelah *menarche* biasanya setelah 12 bulan atau lebih, oleh karena siklus haid pada bulan pertama setelah *menarche* umumnya berjenis *anovulotoar* yang tidak disertai dengan rasa nyeri. Sifat rasa nyeri adalah kejang berjangkit-jangkit biasanya terbatas pada perut bagian bawah, tetapi dapat menyebar ke daerah pinggang dan paha, bersamaan dengan rasa nyeri dapat dijumpai rasa mual, muntah, sakit kepala, diare, iritabilitas, *malaise* (rasa tidak enak badan), *fatigue* (lelah), nyeri punggung bawah, kadang dapat disertai vertigo atau sensasi jatuh, perasaan cemas, gelisah, hingga jatuh pingsan (Manuaba, 2009).

Hal ini sesuai dengan tingkat *dismenore* sedang yang dirasakan oleh remaja putrid di Pondok Pesantren As Salafiyah Mlangi

Yogyakarta, seseorang yang mengalami *dismenore* akan berdampak pada aktivitas yang dilakukan sehari-hari, khususnya pada remaja awal yang mengalami *dismenore*. Secara tidak langsung *dismenore* akan mengganggu aktivitas pemenuhan kebutuhan sehari-hari seperti perkuliahan di kampus, belajar, bahkan dalam menyelesaikan tugas (Farotim, 2015).

Apabila *dismenore* tidak segera diatasi maka dapat berakibat syok, penurunan kesadaran, dan dapat menjadi masalah sosial karena nyeri yang tak tertahankan. Faktor resiko yang mempengaruhi *dismenore* yaitu haid pertama pada usia yang amat sangat dini <11 tahun, belum pernah hamil atau melahirkan, riwayat keluarga yang positif, merokok, dan mengkonsumsi alkohol (Apay, 2012).

4. Hasil posttest *dismenore* sesudah pemberian intervensi senam aerobik *low impact* pada remaja putrid di pondok pesantren as salafiyah mlangi yogyakarta.

Berdasarkan pada tabel 4.6 diketahui bahwa sebagian besar mengalami penurunan dimana berjumlah 72 (93,5%) remaja yang mengalami nyeri *dismenore* setelah diberikan perlakuan senam aerobik *low impact* pada posisi ringan, sedangkan sebagian kecil berjumlah 5 (8,5%) remaja mengalami nyeri *dismenore* sedang setelah diberikan perlakuan senam aerobik *low impact*.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Betty (2007),

olahraga senam dapat mengurangi nyeri pada menstruasi. Apabila orang melakukan senam peredaran darah akan lancar dan meningkat jumlah atau volume darah dan 20% darah terdapat di otak, maka akan terjadi proses endorphin hingga terbentuk norepinefrin yang akan menimbulkan rasa gembira dan rasa sakit hilang.

Dalam kondisi rileks, tubuh menghentikan produksi hormon adrenalin dan semua hormon yang diperlukan saat kita stres. Oleh karena hormon seks estrogen dan progesteron serta hormon stres adrenalin, diproduksi dari blok bangunan bangunan kimiawi yang sama. Ketika kita mengurangi stres, berarti kita juga telah mengurangi produksi kedua hormon seks tersebut. Dengan demikian kita dapat melihat pentingnya relaksasi untuk memberikan kesempatan bagi tubuh memproduksi hormon yang penting untuk mendapatkan haid tanpa rasa nyeri (Anurogo & Wulandari, 2011)

5. Pengaruh senam aerobik *low impact* terhadap intensitas *dismenore* primer.

Hasil uji statistik didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh senam aerobik *low impact* terhadap intensitas nyeri *dismenore* pada remaja putri di Pondok Pesantren As Salafiyah Mlangi Yogyakarta.

Penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian perlakuan senam aerobik *low impact* telah berpengaruh dalam menurunkan nyeri *dismenore* primer pada remaja putri di Pondok Pesantren As Salafiyah Mlangi Yogyakarta.

Senam aerobic *low impact* sebagai distraksi yaitu pengalihan perhatian dan terapi nonfarmakologis pada responden yang merasakan *dismenore*.

Usia dalam penelitian ini telah dikendalikan yaitu seluruh responden memiliki umur yang sama yaitu 12-15 tahun. Hal ini dilakukan karena umur merupakan variable penting yang dapat mempengaruhi nyeri. Berpengaruhnya usia dengan nyeri yang dirasakan seseorang juga dikuatkan dengan pendapat Ebersole dan Hess (1994) dalam Fundamental Keperawatan (2005) yang mengungkapkan bahwa nyeri bukan bagian dari proses penuaan yang tidak dapat dihindari namun individu yang berusia lanjut memiliki resiko tinggi mengalami situasi situasi yang membuat mereka merasakan nyeri. Maka dari itu usia dalam penelitian ini dikendalikan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 77 responden mengalami nyeri dari intensitas ringan hingga sedang. Jika *dismenore* tersebut dibiarkan, maka akan mengakibatkan turunnya prestasi belajar. Sehingga diperlukan penanganan untuk mengurangi derajat nyeri pada penderita *dismenore* tersebut sehingga tidak mengganggu aktivitas responden tersebut. (Melzack dan Wall, 1965) dalam Fundamental Keperawatan (2005) mengemukakan bahwa implus nyeri dihantarkan saat sebuah pertahanan dibuka dan implus dihambat saat pertahanan ditutup.

Upaya dalam menutup pertahanan tersebut merupakan dasar dari terapi menghilangkan atau menurunkan nyeri yang dirasakan pasien. Upaya penanganan nyeri yang dilakukan dalam penelitian ini adalah menggunakan tindakan peredaan nyeri nonfarmakologis dengan teknik distraksi senam aerobic *low impact* selama 60 menit.

Hasil penelitian pada tabel 4.9 menunjukkan bahwa terjadi penurunan intensitas nyeri sesudah diberikan perlakuan berupa senam aerobic *low impact*. Hal ini membuktikan bahwa distraksi sebagai upaya penanganan nyeri secara nonfarmakologis berhasil dilakukan sehingga implus nyeri terhambat karena system pertahanan telah ditutup.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa setelah diberikan perlakuan senam aerobic *low impact* terdapat penurunan derajat nyeri pada *dismenore*. Penurunan ini merupakan proses distraksi dan relaksasi dari senam aerobic yang dialami oleh responden. Penelitian terapi senam aerobic ini juga pernah dilakukan oleh Jeane Betty (2013) untuk meningkatkan kebugaran dan mengurangi nyeri pada responden dengan hasil 20 responden yang diteliti mengalami peningkatan kebugaran jasmani dan menurunkan nyeri. Hal ini menunjukkan bahwa terapi senam aerobic efektif dalam upaya menghambat impuls nyeri karena adanya pengalihan perhatian.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa :

1. Nyeri *dismenore* para responden sebelum di berikan intervensi senam aerobic *low impact* didapatkan nilai rata-rata 5.
2. Nyeri *dismenore* para responden setelah diberikan intervensi senam aerobic *low impact* didapatkan nilai rata-rata 3.
3. Hasil uji statistic dengan *Wilcoxon* nila $z = 7,616$ dengan *asyp. Sig. (2 tailed) 0.000*. Uji statistic didapatkan besar *asyp sig (2-tailed)* adalah 0.000, hal ini menunjukkan bahwa *asyp.sig. (2-tailed) < 0,05* maka hipotesis diterima, dengan demikian dapat disimpulkan terdapat pengaruh senam aerobic *low impact* terhadap *dismenore* primer pada remaja putri di Pondok Pesantren As Salafiyah Mlangi Yogyakarta tahun 2017.

SARAN

Berkaitan dengan kesimpulan di atas ada beberapa hal yang dapat disarankan untuk pengembangan dari hasil penelitian ini terhadap penurunan intensitas skala nyeri *dismenore*

1. Bagi peneliti selanjutnya, untuk mendapatkan hasil yang lebih valid, peneliti harus lebih mengobservasi dan variable harus dikembangkan.
2. Bagi sekolah, diharapkan dengan adanya penelitian ini sekolah dapat melakukan senam ini setiap

minggunya untuk mengurangi tingkat nyeri saat. *Dismenore* sehingga tingkat nyeri saat *dismenore* dapat semakin berkurang bahkan tidakada.

3. Bagi profesi kebidanan diharapkan dapat memberikan informasi rutin mengenai masalah kesehatan, khususnya seputar nyeri saat *dismenore* dan memberikan cara yang efektif untuk menanganinya salah satunya dengan melakukan senam.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, B. 2008. *Atasi Nyeri Haid Dengan Herbal Alami*. Kompas: Jakarta.
- Admin. 2006. *Menstruasi dan Penanganan Dismenore*. Cermin Dunia Kedokteran: Jakarta.
- Aldriyanto. 2011. *Pengaruh Terapi Audio Murottal Ar-Rahman Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Pasien Post Operasi SC Di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta*. PSIK STIKES' Aisyiyah Yogyakarta: STIKES' Aisyiyah Yogyakarta.
- A. Alimul Hidayat. 2007. *Metode Penelitian Kebidanan Dan Tehnik Analisis Data*. Surabaya: Salemba
- Anurogo D. dan Wulandari A. 2011. *Cara Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: CV. Andi.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rinika Cipta.

- B, Pribakti. 2010. *Tips dan Trik Merawat Organ Intim*. Jakarta: SagungSeto.
- Depkes RI. 2006. *Profil Kesehatan*. Jakarta: Depkes.
- . (1996). *Research Methods For Business and Management*. International Edition. New Jersey: Prentice Hall.
- Manuaba, Ida. 2008. *Gawat Darurat Obstetri Ginekologi dan Obgin Sosial Untuk Profesi Bidan*. Jakarta : EGC.
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta :RinekaCipta.
- Paramita, P. 2010. *Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Dismenore dengan Perilaku Penanganan Dismenore Pada Siswi Smk YPKK I Sleman*. Program Studi DIV Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta: Universitas Sebelas Maret Surakarta..
- Prasetyo, S. 2010. *Konsep Dan Proses Keperawatan Nyeri Yogyakarta* : Graha Ilmu.
- Prawirohardjo, S. 2006. *Ilmu Kandungan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono P.
- Pribakti B. 2010. *Tips dan Trik Merawat Organ Intim*. Jakarta: SagungSeto.
- Solihatunisa, I.2012.Pengaruh Senam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri saat *Dismenore* Pada Mahasiswi Program studi Ilmu Keperawatan UIN Syarif Hidayatullah. Jakarta
- Sugiyono, 2009, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Bandung :Alfabeta.
- Sulistyaningsih. 2010. *Buku Ajar Dan Panduan Praktikum Metodologi Penelitian Kebidanan*. Yogyakarta :Stikes Aisyiyah Yogyakarta.
- Suparmi.2016. *Efektivitas Jahe Merah Dan Asam Jawa Terhadap Penurunan Dismenore Primer Pada Mahasiswi Kebidanan Stikes Aisyiyah Surakarta*. Yogyakarta :Universitas Aisyiyah Yogyakarta.
- Sugiyono.2013.*Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung:Alfabeta.
- UUTK. 2013. *Undang-Undang Ketenagakerjaan Edisi Terbaru*. Jakarta :Fokus Media.
- Valiani, M. 2013. The effect swimming for primary dysmenorrhea to female non atletik Karaj Branch :Department of Midwifery, Islamic Azad University of Iran.
- Winkjosastro. 2008. *Ilmu kandungan*. Jakarta: YBP-SP.