

**STUDI KOMPARASI PEMBERIAN TERAPI KOMPRES
HANGAT DAN SENAM DISMENOREA TERHADAP
TINGKAT DISMENOREA PADA REMAJA
DI WILAYAH GAMPING SLEMAN
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun Oleh :
TENGGU ISNI YULI LESTARI PUTRI
201010201117**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2014**

**STUDI KOMPARASI PEMBERIAN TERAPI KOMPRES
HANGAT DAN SENAM DISMENOREA TERHADAP
TINGKAT DISMENOREA PADA REMAJA
DI WILAYAH GAMPING SLEMAN
YOGYAKARTA**

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 :
TENGGU ISNI YULI LESTARI PUTRI
201010201117**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2014**

HALAMAN PENGESAHAN

**STUDI KOMPARASI PEMBERIAN TERAPI KOMPRES
HANGAT DAN SENAM DISMENOREA TERHADAP
TINGKAT DISMENOREA PADA REMAJA
DI WILAYAH GAMPING SLEMAN
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

**Disusun Oleh :
TENGGU ISNI YULI LESTARI PUTRI
201010201117**

Telah Disetujui Oleh Pembimbing
Pada tanggal : 16 Juli 2014

Oleh

Pembimbing :



Ns. Sarwinanti, M.Kep., Sp.Kep.Mat.

STUDI KOMPARASI PEMBERIAN TERAPI KOMPRES HANGAT DAN SENAM DISMENOREA TERHADAP TINGKAT DISMENOREA PADA REMAJA DI WILAYAH GAMPING SLEMAN YOGYAKARTA¹

Tengku Isni Yuli Lestari Putri², Sarwinanti³

INTISARI

Dismenorea merupakan nyeri yang dialami remaja saat menstruasi. Dampak dari dismenorea yang dialami oleh remaja adalah dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan pemenuhan kebutuhan individual akan terganggu, juga berpengaruh terhadap interaksi sosialnya. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perbedaan tingkat dismenorea dengan pemberian terapi kompres hangat dan terapi senam dismenorea pada siswi di SMP N 2 Gamping Sleman Yogyakarta tahun 2014.

Penelitian ini menggunakan metode *quasi experiment* dengan menggunakan desain penelitian *Non-Equivalent Control*. Jumlah sampel penelitian sebanyak 20 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *probability sampling* dengan teknik *random sampling*. Analisis hasil penelitian menggunakan *independent sample t-test* menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat dismenorea antara pemberian kompres hangat dan senam dismenorea dengan nilai signifikansi $p=0,504$ ($p > 0,05$). Penelitian ini tidak terdapat perbedaan perubahan yang signifikan antara pemberian kompres hangat dengan senam dismenorea pada siswi di SMP N 2 Gamping Sleman Yogyakarta tahun 2014. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan dalam menerapkan ilmu keperawatan terutama untuk mengurangi dismenorea dengan menggunakan kompres hangat dan senam dismenorea.

Kata Kunci : Dismenorea, kompres hangat, senam dismenorea
Kepustakaan : 15 Buku (2001-2012), 5 Skripsi, 1 Internet
Jumlah halaman : xiv, 61 Halaman, 8 Tabel, 6 Gambar, 14 Lampiran

¹Judul Skripsi

²Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

³Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta.

A COMPARATIVE STUDY OF GIVING WARM COMPRESS THERAPY AND DISMENOREA GYMNASTICS TOWARD DISMENOREA LEVEL OF ADOLESCENT IN GAMPING REGION SLEMAN YOGYAKARTA¹

Tengku Isni Yuli Lestari Putri², Sarwinanti³

ABSTRACT

Dysmenorrheal is pain encountered by female during menstruation. Impact of dysmenorrheal can disrupt daily activities and fulfillment of individual needs as well as social interaction. To determine differences in the level of dysmenorrhoea with a warm compress therapy and exercise therapy in dysmenorrhoea in students of SMP N 2 Gamping Sleman Yogyakarta in 2014. The study was a quasi experiment which used non equivalent control design. Samples consisted of 20 people taken through probability sampling with random sampling technique. Analysis of the results of studies use independent sample t-test showed that there is no difference between granting dysmenorrheal level warm compresses and gymnastics dysmenorrheal with a significance value of $p = 0.504$ ($p > 0.05$). This study is not found significant difference in change between giving a warm compress with student gymnastics of dysmenorrheal in students of SMP N 2 Gamping Sleman Yogyakarta in 2014. The result of this study can be the reference in implementing nursing science especially in reducing dismenorea by using warm compress and exercise dysmenorrhea.

Keywords : Dysmenorrheal, National Examination, School Mental Health Support
References : 15 Books (2001-2012), 5 Theses, 1 Website
Number of pages : xiv, 61 Pages, 8 Tables, 6 Figures, 14 Appendices

¹Title of thesis

²Student of School of Nursing, 'Aisyiyah Health Sciences College of Yogyakarta

³Lecturer of School of Nursing, 'Aisyiyah Health Sciences College of Yogyakarta

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Istilah ini menunjukkan dari awal pubertas sampai tercapainya kematangan organ-organ reproduksinya. Organ-organ reproduksi pada masa pubertas telah mulai berfungsi, salah satu ciri masa pubertas adalah mulai terjadinya menstruasi. Dismenorea merupakan salah satu keluhan yang sering muncul, khususnya pada wanita produktif sehingga sangat mengganggu produktivitas sehari-hari (Kasdu, 2005). Dismenorea dapat menjadi penyebab absen seorang siswi di sekolah, sebanyak 76,6 % siswi tidak masuk sekolah karena nyeri haid yang di alami (Anugroho & wulandari, 2011).

Angka kejadian nyeri haid atau dismenorea di dunia sangat tinggi. Menurut sebuah penelitian epidemiologi, kejadian nyeri haid di Amerika Serikat diperkirakan sekitar 45-90%. Berdasarkan penelitian yang sama nyeri haid berpengaruh terhadap aktivitas sehari-hari pada wanita, sehingga membuat mereka meninggalkan pekerjaan atau aktivitas rutin lainnya selama beberapa jam atau beberapa hari. Sekitar 13-51% wanita pernah absen setidaknya sekali akibat nyeri haid dan sekitar 5-14% berulang kali absen. Studi epidemiologi pada populasi remaja (berusia 12-17 tahun) di Amerika Serikat, prevalensi dismenorea 59.7%. Rincian rasa nyeri menstruasi yang mengeluh nyeri berat 12%, nyeri sedang 37% dan nyeri ringan 49%. Studi ini juga melaporkan bahwa dismenorea menyebabkan 14% remaja sering tidak masuk sekolah. Studi longitudinal dari swedia melaporkan dismenorea pada 90% wanita yang berusia kurang dari 19 tahun dan 67% wanita yang berusia 24 tahun (Anugroho & wulandari, 2011). Angka kejadian dismenorea di Indonesia sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenorea primer, dan 9,36% adalah dismenorea sekunder (Proverawati, 2012). Dismenorea di Yogyakarta yang dialami wanita usia reproduksi sebanyak 52% (Anonim, 2008, dalam Ruriyani, 2012).

Melihat dampak dari dismenorea dapat dikatakan bahwa dismenorea merupakan salah satu masalah bagi wanita. Untuk mengatasi rasa nyeri haid dapat menggunakan metode farmakologis dan non farmakologis (Potter & Perry, 2005). Intervensi untuk mengatasi nyeri secara nonfarmakologi yang dapat dilakukan secara mandiri yaitu seperti teknik distraksi, teknik relaksasi dan teknik stimulasi kulit.

Secara terapi nonfarmakologi tindakan efektif mengurangi nyeri haid dengan menggunakan stimulasi kutaneus yaitu kompres hangat. Pemberian kompres hangat ini selain biayanya murah juga mudah dilakukan oleh setiap wanita, dengan suhu 40.5 °C- 43°C yang dilakukan selama 20-30 menit untuk memberi rasa hangat. Kompres hangat dilakukan oleh peneliti bertujuan agar meningkatkan sirkulasi aliran darah ke bagian yang nyeri, menurunkan ketegangan otot dimana dapat meningkatkan relaksasi otot dan mengurangi nyeri akibat dari spasme atau kekakuan, dan juga memberikan rasa nyaman (Potter & Perry, 2005). Proses kompres hangat pada umumnya cukup berguna untuk pengobatan, akan mengaktifkan transmisi serabut saraf sensori A-beta lebih besar dan lebih cepat, serta menurunkan transmisi nyeri melalui serabut C dan delta-A berdiameter kecil.

Latihan-latihan olahraga yang ringan sangat dianjurkan untuk mengurangi dismenorea. Olahraga atau senam merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri, senam dismenorea dapat dilakukan 3 kali per minggu dalam waktu 40 menit. Gerakan ini dapat dilakukan secara mandiri, kelompok atau bantuan instruktur. Saat dilakukan olahraga atau senam tubuh akan menghasilkan endorfin. Endorfin 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). Hasil penelitian ternyata dismenorea lebih sedikit terjadi pada olahragawati dibandingkan wanita yang tidak melakukan olahraga atau senam. Tujuan penelitian ini adalah perbandingan pemberian terapi kompres hangat dan senam dismenorea terhadap tingkat dismenorea pada remaja di wilayah Gamping Sleman Yogyakarta, untuk mengetahui mana yang lebih efektif untuk menurunkan nyeri menstruasi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan eksperimen semu (*quasi eksperimen*) yaitu eksperimen ini belum atau tidak memiliki ciri-ciri rancangan eksperimen sebenarnya, karena variabel-variabel yang seharusnya dikontrol atau dimanipulasi tidak dapat atau sulit dilakukan (Notoatmodjo, 2012). Desain penelitian ini menggunakan desain *Non-Equivalent Control Group* yaitu rancangan penelitian dimana ada kelompok pembanding (kontrol) yang sudah dikondisikan sama dengan kelompok eksperimen (diberi terapi senam dismenorea) namun tidak diberi intervensi (terapi kompres hangat) seperti yang dilakukan pada kelompok eksperimen (Notoatmodjo, 2012).

Populasi dalam penelitian ini adalah siswi yang mengalami dismenorea di kelas VIII SMPN 2 Gamping Yogyakarta yang berjumlah 45 siswi. Pengambilan sampel dilakukan dengan *probability sampling* diperoleh sampel sebanyak 20 responden. Alat yang digunakan untuk pengambilan data intensitas nyeri yaitu menggunakan lembar yang berisi skala penilaian numeric *Numerical Rating Scala* (NRS) yaitu skala yang lebih digunakan sebagai pengganti alat pendeskripsi kata, dalam hal ini klien menilai nyeri dengan menggunakan skala 0-10. (Potter dan Perry, 2005). Analisa data dalam penelitian ini menggunakan dengan pengujian statistik parametris untuk menguji hipotesis komparatif rata-rata dua sampel bila datanya berbentuk ratio menggunakan rumus *independent sample t-test*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di SMP N 2 Gamping Sleman Yogyakarta sebanyak 20 siswa. Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan pemberian terapi kompres hangat dan senam dismenorea terhadap tingkat dismenorea dismenorea terhadap tingkat dismenorea pada remaja di wilayah Gamping Sleman Yogyakarta.

Responden yang diamati dalam penelitian ini meliputi jenis kelamin responden, usia responden.

Tabel 1. karakteristik Responden

Karakteristik	Senam Dismenorea		Kompres Hangat	
	N	Prosentase (%)	N	Prosesntase (%)
Umur (tahun)				
13	4	40,0	2	20,0
14	6	60,0	8	80,0
Total	10	100,0	10	100,0

Sumber : data primer diolah 2014

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa kelompok eksperimen dengan jumlah 10 responden yaitu yang diberi perlakuan kompres hangat. Kelompok kontrol dengan jumlah 10 responden yaitu kelompok yang diberi perlakuan senam dismenorea. mayoritas responden berada pada rentang usia 13-14 tahun.

Deskripsi Data Penelitian

1. Tingkat Dismenorea Remaja Yang Diberi Terapi Kompres Hangat

Tabel 2. Distribusi Tingkat Dismenorea Yang diberi Terapi Kompres Hangat.

No	Nyeri	Pre		Post	
		f	%	F	%
1.	Tidak nyeri	0	0,0	1	10,0
2.	Nyeri ringan	2	20,0	6	60,0
3.	Nyeri sedang	7	70,0	3	30,0
4.	Nyeri berat	1	10,0	0,0	0,0
5.	Nyri sangat berat	0	0,0	0,0	0,0
	Total	10	100,0	10	100,0

Sumber : data primer diolah 2014

Berdasarkan table 2 tersebut di atas dapat diketahui bahwa responden yang diberikan terapi kompres hangat sebelum diberikan perlakuan memiliki tingkat nyeri ringan 2 orang (20%), sedang 7 orang (70%), dan nyeri berat sebanyak 1 orang (10%). Setelah diberikan terapi kompres hangat tingkat nyeri menjadi tidak nyeri 1 orang (10%), nyeri ringan sebanyak 6 orang (60%), dan nyeri sedang 3 orang (30%).

2. Tingkat Dismenorea Yang Diberi Terapi Senam Dismenorea

Tabel 3. Distribusi Tingkat Dismenorea Yang Diberi Terapi Senam Dismenorea.

No	Nyeri	Pre		Post	
		f	%	F	%
	Tidak nyeri	0,0	0,0	0,0	0,0
	Nyeri ringan	1	10,0	5	50,0
	Nyeri sedang	9	90,0	5	50,0
	Nyeri berat	0,0	0,0	0,0	0,0
	Nyri sangat berat	0,0	0,0	0,0	0,0
	Total	10	100,0	10	100,0

Sumber : data primer diolah 2014

Berdasarkan table 3 tersebut di atas dapat diketahui bahwa responden yang diberikan terapi senam dismenorea sebelum diberikan perlakuan memiliki tingkat nyeri ringan 1 orang (10%), nyeri sedang 9 orang (90%). Setelah diberikan terapi senam dismenorea tingkat nyeri menjadi nyeri ringan sebanyak 5 orang (50%), dan nyeri sedang 5 orang (50%).

3. Perubahan Tingkat Dismenorea Yang Diberi Terapi Kompres Hangat

Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji *paired t test* Perubahan Tingkat Dismenorea dengan Pemberian Kompres Hangat

Perlakuan	N	Mean ± SD	Sig. (2-tailed)
Pre test terapi kompres hangat	10	-1.600 ± 0.516	0.000
Post test terapi kompres hangat			

Sumber : data primer diolah 2014

Berdasarkan tabel 4 tersebut di atas nilai pretest dan posttest dengan taraf signifikansi $p < 0.05$. Nilai $p = 0,000$, yang berarti nilai $p < 0.05$ ($0,000 < 0,05$). Nilai $p < 0,005$ sehingga dapat dinyatakan terdapat perubahan yang signifikan tingkat

dismenorea dengan pemberian terapi kompres hangat karena nilai P lebih kecil dari 0.05.

4. Perubahan Tingkat Dismenorea Yang Diberi Terapi Senam Dismenorea

Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji *paired t test* Perubahan Tingkat Dismenorea dengan Pemberian Senam Dismenorea

Perlakuan	N	Mean ± SD	Sig. (2-tailed)
Pre test terapi senam dismenorea	10	-1.500± 0.527	0.000
Post test terapi senam dismenorea			

Sumber : data primer diolah 2014

Berdasarkan tabel 5 tersebut di atas nilai pretest dan posttest dengan taraf signifikansi $p < 0.05$. Nilai $p = 0,000$, yang berarti nilai $p < 0.05$ ($0,000 < 0,05$). Nilai $p < 0,005$ sehingga dapat dinyatakan terdapat perubahan yang signifikan tingkat dismenorea dengan pemberian terapi senam dismenorea karena nilai P lebih kecil dari 0.05.

5. Perbedaan Tingkat Dismenorea dengan Pemberian Terapi Kompres hangat dan Terapi Senam Dismenorea pada Siswi SMP N 2 Gamping Sleman Yogyakarta tahun 2014

Tabel 6. Rangkuman Uji Normalitas

	Kelompok Kompres Hangat		Kelompok Senam Dismenorea	
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,638	0,441	0,149	0,111
Perbandingan	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05
Kesimpulan	Normal	Normal	Normal	Normal

Sumber : data primer diolah 2014

Hasil uji normalitas dengan menggunakan *Saphoro wilk* didapatkan hasil bahwa data dinyatakan normal karena nilai signifikansi *pretest* dan *posttest* kelompok kompres hangat 0,638 dan 0,441 sedangkan *pretest* dan *posttest* pada kelompok senam dismenorea 0,149 dan 0,111.

Tabel 7. Rangkuman Perbedaan Tingkat Dismenorea post test Terapi Kompres Hangat dengan Terapi Senam dismenorea

	t	df	Sig. (2-tailed)
Posttest kompres hangat dan senam dismenorea	-0.682	18	0,504

Sumber : data primer diolah 2014

Berdasarkan tabel 7 dapat dilihat bahwa tidak ada perbedaan terapi kompres hangat dengan senam dismenorea pada tingkat dismenorea, yang ditunjukkan nilai $p > 0,05$ ($p = 0,504$), t hitung $-0.682 < t$ tabel (1,734) dengan df 18. Berdasarkan hasil analisis dengan *sample Independent t-test* dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan antara pemberian terapi kompres hangat dengan senam dismenorea pada tingkat dismenorea.

Pembahasan Hasil Penelitian

a. Perubahan Tingkat Nyeri Dismenorea Dengan Pemberian Terapi Kompres Hangat

Nyeri yang dirasakan setiap orang adalah indikator yang paling dapat dipercaya tentang keberadaan dan intensitas nyeri berhubungan dengan ketidaknyamanan (Potter & Perry, 2005). Nyeri yang dirasakan wanita saat menstruasi sampai dapat mengganggu aktifitas sehari-hari adalah dismenorea.

Rasa nyeri haid apabila tidak diatasi dapat menimbulkan efek ketidaknyamanan bagi wanita. Untuk itu perlu penanganan yang cukup praktis dan tidak menimbulkan efek samping yaitu dengan metode anti nyeri non farmakologi. Salah satu cara untuk menimalkan rasa dismenorea adalah dengan menggunakan kompres hangat. Pemberian kompres hangat sangat membantu dalam mengurangi dismenorea sehingga sebagian wanita tidak lagi merasakan ketidaknyamanan.

Berdasarkan hasil penelitian, dilihat dari 4.2 tersebut di atas dapat diketahui bahwa responden yang diberikan terapi kompres hangat sebelum diberikan perlakuan (*Pre Test*) memiliki tingkat nyeri ringan 2 orang (20%), sedang 7 orang (70%), dan nyeri berat sebanyak 1 orang (10%). Setelah diberikan perlakuan (*Post Test*) terapi kompres hangat tingkat nyeri menjadi tidak nyeri 1 orang (10%), nyeri ringan sebanyak 6 orang (60%), dan nyeri sedang 3 orang (30%). Hasil pengolahan data dengan menggunakan uji *piled t test* diketahui nilai *pretest* dan *posttest* dengan taraf signifikansi $p < 0.05$. Nilai $p = 0,000$, yang berarti nilai $p < 0.05$ ($0,000 < 0,05$). Nilai $p < 0,005$ sehingga dapat dinyatakan terdapat perubahan yang signifikan tingkat dismenorea dengan pemberian terapi kompres hangat karena nilai P lebih kecil dari 0.05. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan tingkat nyeri sebelum dan sesudah pemberian kompres hangat yaitu nyeri haid menjadi turun.

Dalam penelitian ini, efek yang dirasakan responden setelah pemberian terapi kompres hangat terbukti berpengaruh menurunkan tingkat dismenorea. Responden menyatakan nyeri haidnya turun, ditunjukkan dari hasil penelitian bahwa ada perbedaan bermakna dengan nilai $p = 0,000$ sebelum dan sesudah perlakuan, sehingga kompres hangat berpengaruh terhadap tingkat dismenorea pada sisiwi SMP N 2 Gamping Sleman Yogyakarta. Hal ini disebabkan karena adanya stimulasi untuk mengurangi nyeri haid tersebut yang berupa pemberian kompres hangat (Potter & Perry, 2005)

Tindakan kompres hangat ini bertujuan untuk melebarkan pembuluh darah sehingga meningkatkan sirkulasi darah ke bagian nyeri, serta menurunkan ketegangan otot atau mengurangi nyeri akibat spasme atau kekakuan sehingga rasa dismenorea dapat berkurang. Dalam teori *Gate Control* bahwa stimulasi kulit akan mengaktifkan serabut saraf sensori A-beta yang lebih besar dan lebih cepat sehingga dengan pemberian stimulasi kulit akan menurunkan transmisi nyeri yaitu melalui serabut C dan delta A berdiameter kecil. Pemberian kompres hangat merupakan mekanisme penghambat reseptor nyeri pada serabut saraf besar dimana akan mengakibatkan terjadinya perubahan mekanisme pintu gerbang yang akhirnya dapat memodifikasi dan merubah sensasi nyeri yang datang sebelum sampai ke korteks serebri menimbulkan persepsi nyeri dengan reseptor otot sehingga nyeri dapat berkurang (Potter & Perry, 2005). Kompres hangat dapat dilakukan menggunakan benda-benda seperti air panas dalam botol, handuk yang dipanaskan, bantal listrik, bantal panas, mandi air hangat atau shower.

Penurunan dismenorea yang dialami responden kelompok eksperimen disebabkan karena adanya implus-implus yang menekan rasa nyeri sehingga rasa nyeri tersebut menjadi berkurang. Implus-implus tersebut berupa suhu hangat yang mengenai bagian yang terasa nyeri yaitu perut bagian bawah. Respon lokal terhadap panas terjadi melalui stimulasi ujung saraf, yang berada di dalam kulit dan sensitive terhadap suhu. Stimulasi ini mengirim implus dari perifer ke hipotalamus yang akan menyebabkan timbulnya kesadaran terhadap suhu lokal dan memicu timbulnya respon adaptif untuk mempertahankan suhu normal tubuh

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pada kelompok kompres hangat terjadi perubahan tingkat nyeri sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat. Efek pemberian kompres hangat apabila digunakan selama 1 jam atau lebih maka akan mengakibatkan aliran darah menurun akibat reflek vasokonstriksi karena tubuh berusaha mengontrol kehilangan panas.

Dari hasil analisa data dan teori yang telah disebut diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa kompres hangat berpengaruh terhadap tingkat dismenorea karena dapat melancarkan aliran darah serta menurunkan ketegangan otot sehingga dismenorea dapat berkurang.

b. Perubahan Tingkat Nyeri Dismenorea Dengan Pemberian Terapi Senam Dismenorea

Banyak kejadian nyeri menstruasi membutuhkan perhatian untuk 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 dismenorea dilakukan pada siswa kelas VII di SMP N 2 Gamping Sleman Yogyakarta. Senam dilakukan dengan waktu 30-45 menit 3 kali seminggu. Dengan melakukan senam dismenorea ini secara teratur dapat mengurangi rasa nyeri. Senam dismenorea dapat membantu mengurangi nyeri yang dirasakan sehingga dapat berkonsentrasi dalam mengikuti proses belajar dengan baik.

Berdasarkan table 4.3 tersebut di atas dapat diketahui bahwa responden yang diberikan terapi senam dismenorea sebelum diberikan perlakuan (pre test) memiliki tingkat nyeri ringan 1 orang (10%), nyeri sedang 9 orang (90%). Setelah diberikan terapi senam dismenorea (post test) tingkat nyeri menjadi nyeri ringan sebanyak 5 orang (50%), dan nyeri sedang 5 orang (50%). Hasil pengolahan data dengan menggunakan uji *paired t test* diketahui nilai pretest dan posttest dengan taraf signifikansi $p < 0.05$. Nilai $p = 0,000$, yang berarti nilai $p < 0.05$ ($0,000 < 0,05$). Nilai $p < 0,005$ sehingga dapat dinyatakan terdapat perubahan yang signifikan tingkat dismenorea dengan pemberian terapi senam dismenorea karena nilai P lebih kecil dari 0.05. Tingkat dismenorea yang sering dialami responden setelah melakukan senam dismenorea mengalami penurunan.

Tingkat dismenorea sesudah senam dismenorea lebih baik di banding dengan tingkat dismenorea sebelum senam dismenorea, penurunan rasa nyeri yang mulanya nyeri sedang menjadi nyeri ringan. Nyeri menstruasi adalah nyeri haid yang terjadi menjelang atau selama haid yang mengganggu aktifitas sehari-hari sehingga terpaksa harus berhenti bekerja atau kegiatan proses belajar untuk dapat menangani dari tenaga kesehatan atau penanganan dengan cara istirahat.

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 beraktifitas, serta masih mempunyai

sisia atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang dan keperluan mendadak atau tidak direncana.

Senam dismenorea ini merupakan salah satu teknik relaksasi. Senam dismenorea atau latihan fisik dapat menghasilkan hormone *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. Senam dismenorea terbukti dapat meningkatkan kadar β -endorphin empat sampai lima kali di dalam tubuh. Sehingga, semakain banyak melakukan senam maka akan semakin tinggi pula kadar β -endorphin akan keluar dan di tangkap oleh reseptor di dalam hipotalamus dan sistem limbik yang berfungsi untuk mengatur emosi. Peningkatan β -endorphin terbukti berhubungan erat dengan penurunan rasa nyeri, peningkatan daya ingat, perbaikan nafsu makan, tekanan darah dan pernapasan (Harry, 2007). Sehingga senam akan efektif dalam mengurangi masalah nyeri terutama nyeri dismenorea.

Senam dismenorea mempunyai manfaat peningkatan efesiensi kerja paru sehingga ketika terjadi dismenorea, oksigen dapat tersalurkan ke pembuluh-pembuluh darah di organ reproduksi yang saat itu terjadi vasokontraksi sehingga timbulnya rasa nyeri karena oksigen yang tidak tersampaikan pembuluh darah paling ujung. Seperti yang disampaikan oleh Kuntaraf dan Kuntaraf (2006) bahwa olah raga mempunyai manfaat dapat meningkatkan jumlah dan ukuran pembuluh-pembuluh darah yang menyalurkan darah ke seluru tubuh sehingga terjadi peningkatan volume darah yang mengalir keseluruh tubuh dan memperbesar kapasitas darah dalam membawa oksigen sehingga lebih banyak darah yang dapat mencapai keseluruhan bagian tubuh.

Dari penelitain yang telah dilakukan maka dapat dilihat bahwa tingkat dismenorea pada kelompok senam dismenorea dapat menurunkan dismenorea yang dirasakan. Senam dismenorea yang telah dilakuan bermanfaat pada dismenorea yang dirasakan oleh remaja siswi SMP N 2 Gamping Sleman Yogyakarta.

c. Perbedaan Tingkat Nyeri Dismenorea Dengan Pemberian Terapi Kompres Hangat dan Terapi Senam Dismenorea pada Siswi SMP N 2 Gamping Sleman Yogyakarta

Berdasarkan hasil penelitian diketahui kelompok yang diberi terapi kompres hangat sebanyak 10 orang dengan perubahan tingkat nyeri sebelum di beri terapi kompres hangat tingkat nyeri ringan 2 orang (20%), sedang 7 orang (70%), dan nyeri berat sebanyak 1 orang (10%). Setelah diberikan terapi kompres hangat tingkat nyeri menjadi tidak nyeri 1 orang (10%), nyeri ringan sebanyak 6 orang (60%), dan nyeri sedang 3 orang (30%). Kelompok yang diberi terapi senam dismenorea sebanyak 10 orang dengan perubahan tingkat nyeri senam dismenorea sebelum diberikan perlakuan memiliki tingkat nyeri ringan 1 orang (10%), nyeri sedang 9 orang (90%). Setelah diberikan terapi senam dismenorea tingkat nyeri menjadi nyeri ringan sebanyak 5 orang (50%), dan nyeri sedang 5 orang (50%).

Selanjutnya hasil penelitian dari tabel 4.6 tersebut di atas nilai posttest dengan taraf signifikansi $p < 0.05$. Nilai $p = 0,504$, yang berarti nilai $p > 0.05$ ($0,504 > 0,05$). Nilai $p > 0,05$ sehingga dapat dinyatakan tidak ada perbedaan yang signifikan antara pemberian terapi kompres hangat dengan terapi senam

dismenorea pada tingkat disminorea pada siswi SMP N 2 Negeri Sleman Yogyakarta tahun 2014. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi kompres hangat dan senam dismenorea efektif untuk menurunkan rasa nyeri. Sesuai dengan teori *gate control* mengusulkan bahwa implus nyeri dapat di atur atau dapat di hambat oleh mekanisme pertahanan di sepanjang sistem saraf pusat. Teori ini menyatakan bahwa implus nyeri dihantar saat sebuah pertahanan dibuka dan implus dihambat saat sebuah pertahanan ditutup upaya menutup pertahanan ini merupakan dasar terapi menghilangkan nyeri. Suatu keseimbangan aktivitas dari neuron sensori dan serabut control desenden dari otak mengatur proses pertahanan. Neuron delta-A dan C melepaskan substansi P untuk mentransmisi implus melalui mekanisme pertahanan. Selain itu, terdapat mekanoreseptor, neuro beta A yang lebih tebal, yang lebih cepat yang melepaskan neurotransmitter alur penghambat dengan alur saraf desenden, melepaskan opite endogen, seperti endorfin dan dinorfin, suatu pembunuhan nyeri alami yang berasal dari tubuh. Neuromodulator ini menutup mekanisme pertahanan dengan menghambat pelepasan substansi P (Potter & Perry 2005). Dalam penelitian ini sebetulnya terapi kompres hangat dan terapi senam dismenorea sama-sama dapat menurunkan rasa nyeri.

SIMPULAN DAN SARAN

simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasannya, maka dapat ditarik beberapa simpulan sesuai dengan tujuan penelitian sebagai berikut:

1. Diketahuinya tingkat dismenorea dengan pemberian terapi kompres hangat sebelum diberikan perlakuan memiliki tingkat nyeri ringan 2 orang (20%), sedang 7 orang (70%), dan nyeri berat sebanyak 1 orang (10%). Setelah diberikan terapi kompres hangat tingkat nyeri menjadi tidak nyeri 1 orang (10%), nyeri ringan sebanyak 6 orang (60%), dan nyeri sedang 3 orang (30%).
2. Diketahuinya tingkat dismenorea dengan pemberian senam dismenorea sebelum diberikan perlakuan memiliki tingkat nyeri ringan 1 oarang (10%), nyeri sedang 9 orang (90%). Setelah diberikan terapi senam dismenorea tingkat nyeri menjadi nyeri ringan sebanyak 5 Orang (50%), dan nyeri sedang 5 orang (50%).
3. Tidak terdapat perbedaan perubahan yang signifikan antara pemberian kompres hangat dengan senam dismenorea. Dengan nilai $p=0,504$, yang berarti nilai $p>0,05$ ($0,504>0,05$). Sehingga dapat dinyatakan tidak ada perbedaan yang signifikan antara pemberian terapi kompres hangat dengan senam dismenorea pada tingkat disminorea.

Saran

1. Siswi SMP N 2 Gamping Sleman Yogyakarta

- a. Untuk Kompres Hangat : Disarankan bagi siswi mengompres tidak hanya 20-30 menit saja akan tetapi dilakukan secara periodik selama nyeri masih ada.
- b. Untuk Senam : Bagi siswi untuk rutin melakukan olahraga senam dismenorea sebagai distraksi dan relaksasi bagi siswa sehingga tingkat dismenorea dapat berkurang.

2. Sekolah SMP N 2 Gamping Sleman Yogyakarta

Bagi pengurus UKS untuk memberikan perhatian yang lebih bagi siswi yang mengalami dismenorea dengan mengadakan pendidikan kesehatan terkait masalah yang dihadapi siswi terutama masalah menstruasi.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Untuk Kompres Hangat : dapat lebih mengendalikan variabel pengganggu non farmakologi seperti distraksi tidur, sehingga dapat lebih jelas efektif kompres hangat untuk menangani dismenorea.
- b. Untuk Senam : sebaiknya penelitian dilakukan dengan waktu 3-6 bulan sehingga senam dismenorea yang dirasakan akan lebih terasa manfaatnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Anugroho, D. dan Wulandari, A. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*, Penerbit ANDI, Yogyakarta.
- Harry. (2007), *Mekanisme endorphen dalam tubuh*. Available at [Http://klikharry.files.wordpress.com/2007/02/1.doc](http://klikharry.files.wordpress.com/2007/02/1.doc) + endorphen + dalam + tubuh. Diposkan tanggal 8 Desember 2013
- Kuntaraf, J. dan Kuntaraf, K.L. (2006). *Olahraga Sumber Kesehatan*. Bandung : Advent.
- Notoatmodjo,S., (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Rineka Cipta, Jakarta.
- Potter P.A dan Perry, A.G. (2005). *Fundamental keperawatan*. Volume 2 (edisi 4). (Ratna komalasari, penerjemah). EGC, Jakarta.
- Proverawati, (2012). *Menaarache Menstruasi Pertama Penuh Makna*, Mutia Medika, Yogyakarta
- Ruriyani, (2011). *Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Tingkat Disminorea pada Mahasiswa Keperawatan Semester VIII Stikes Aisyiyah Yogyakarta*. Skripsi Tidak Dipublikasikan. STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta.