

**LITERATUR REVIEW TENTANG EFEKTIVITAS  
SENAM RINGAN *DISMENORE* TERHADAP  
PENURUNAN TINGKAT NYERI HAID**

**NASKAH PUBLIKASI**



**Disusun oleh :**

**Mahmudah**

**1910104109**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA TERAPAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA  
2020**

***LITERATUR REVIEW TENTANG EFEKTIVITAS  
SENAM RINGAN *DISMENORE* TERHADAP  
PENURUNAN TINGKAT NYERI HAID***

**NASKAH PUBLIKASI**

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Sarjana  
Terapan Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
Di Universitas 'Aisyiyah  
Yogyakarta



**Disusun oleh:**

**Mahmudah**

**1910104109**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA TERAPAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA  
2020**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

***LITERATUR REVIEW TENTANG EFEKTIVITAS  
SENAM RINGAN DISMENORE TERHADAP  
PENURUNAN TINGKAT NYERI HAID***

**NASKAH PUBLIKASI**

**Disusun oleh:**

**MAHMUDAH**

**1910104109**

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk  
Dipublikasikan pada Program Studi Kebidanan  
Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas  
'Aisyiyah Yogyakarta



Oleh:

Pembimbing : YEKTI SATRIANDARI, S.S.T.M.Kes  
01 Oktober 2020 09:39:02



# **LITERATUR REVIEW TENTANG EFEKTIVITAS SENAM RINGAN *DISMENORE* TERHADAP PENURUNAN TINGKAT NYERI HAID<sup>1</sup>**

Mahmudah<sup>2</sup> Yekti Satriyandari, S.SiT., M.Kes<sup>3</sup>

**Latar Belakang:** Nyeri haid merupakan nyeri yang timbul akibat pembentukan *prostaglandin* yang berlebihan sehingga uterus berkontraksi secara berlebihan dan menyebabkan *vaso dilatasi* perdarahan, pembuluh uteri dan vena mengembang sehingga darah haid lebih mudah dikeluarkan dan menimbulkan kram pada *abdomen*. Nyeri haid yang tidak teratasi dengan benar akan menyebabkan *dismenore*, menurut data dari WHO didapatkan kejadian sebesar 90% wanita yang mengalami *dismenore* berat. Di Indonesia angka kejadian *dismenore* sebesar 64,25%, yang terdiri dari 54,89% mengalami *dismenore* skunder. **Tujuan umum:** Untuk mengetahui efektivitas senam ringan terhadap penurunan tingkat nyeri haid. **Tujuan Khusus:** Diketahui tingkat nyeri haid sebelum dan setelah melakukan senam ringan. **Metode:** Metode pada penelitian ini merupakan penelitian literature review dengan menggunakan scoping review yaitu menggunakan 10 jurnal. (3 Jurnal Luar Negeri terdiri dari: India, Cairo, Iran dan 7 Jurnal Indonesia terdiri dari: Surabaya, Surakarta, Purwokerto, Tanjung Karang, Wonoboyo, Yogyakarta). **Hasil:** Hasil penelitian bahwa semua jurnal dari Luar Negeri maupun Indonesia menunjukkan adanya efektivitas senam ringan *dismenore* untuk menurunkan tingkat nyeri haid pada remaja. **Kesimpulan:** Terbukti adanya efektivitas senam ringan *dismenore* terhadap intensitas nyeri haid pada remaja. Diharapkan senam *dismenore* ini dapat diaplikasikan oleh remaja dalam mengurangi intensitas nyeri haid yang dirasakan.

Kata kunci : *dismenore*, intensitas nyeri, senam,

remaja. Daftar Pustaka : 12 Buku (2010-2019), 10 Jurnal, 3

Skripsi.

Jumlah Halaman : xii Halaman Depan, 72 Halaman, 1 Tabel, 2 Gambar, 2  
Lampiran.

---

<sup>1</sup>Judul Skripsi

<sup>2</sup>Mahasiswa Prodi Kebidanan Program Sarjanan Terapan Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta

<sup>3</sup>Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta

# A LITERATURE REVIEW ABOUT THE EFFECTIVENESS OF DISMENORE LIGHT EXERCISE TOWARDS THE DECREASE OF MENSTRUAL PAIN INTENSITY<sup>1</sup>

Mahmudah<sup>2</sup> Yekti Satriyandari, S.SiT., M.Kes<sup>3</sup>

**Background of the Study:** Menstrual pain is a pain causes from the formation of excessive prostaglandins so that the uterus contracts excessively and causes vasodilatation of bleeding, uterine vessels and veins to expand, so that menstrual blood is more easily excreted and causes abdominal cramps. The unresolved menstrual pain will cause dysmenorrhea. According to the data from WHO, there were 90% of women who experienced severe dysmenorrhea. In Indonesia, the percentage of dysmenorrhea cases is 64.25%, consisting of 54.89% experienced secondary dysmenorrhea. **Objectives:** The aim of the study was to determine the effectiveness of light exercise to reduce the intensity of menstrual pain. **Specific Objectives:** The specific aim of the study was to determine the menstrual pain intensity before and after doing the light exercise. **Method:** This study was used literature review method by using a scoping review with 10 journals. (3 Foreign Journals consisting of India, Cairo, Iran and 7 Indonesian journals consisting of Surabaya, Surakarta, Purwokerto, Tanjung Karang, Wonoboyo, Yogyakarta). **Results:** The results showed that all foreign and Indonesian journals showed the effectiveness of dysmenorrhea light exercise is able to reduce adolescents' menstrual pain intensity. **Conclusion:** From this study, it can be proven the effectiveness of dysmenorrhea light exercise on the intensity of menstrual pain in adolescents. Hopefully, this dysmenorrhea light exercise can be applied by adolescents in reducing the intensity of menstrual pain in the future.

Keywords : Dysmenorrhea, Pain Intensity, Gymnastics, Adolescents. References : 12 Books (2010-2019), 10 Journals, 3 Theses.

Number of pages : xii Front Pages, 72 Pages, 1 Table, 2 Figures, 2 Appendices

---

<sup>1</sup>Title

<sup>2</sup>Student of Midwifery Program of Applied Science Bachelor, Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

<sup>3</sup>Lecturer of Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

## PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization* (WHO), remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun. Masa remaja merupakan masa perkembangan pada diri remaja yang sangat penting, diawali dengan matangnya organ-organ fisik (seksual) sehingga nantinya mampu bereproduksi. Batasan usia remaja menurut *World Health Organization* (WHO) adalah 10 sampai 19 tahun (WHO, 2013).

Menurut dari data *World Health Organization* (2013) didapatkan kejadian *dismenore* sebesar 1.769,425 jiwa (90%) wanita yang mengalami *dismenore* dengan 10-15% mengalami *dismenore* berat. Angka kejadian *dismenore* di dunia sangat besar, rata-rata hampir lebih dari 50% wanita mengalaminya. Di Amerika angka Presentasinya sekitar 60% dan di Swedia sekitar 72% sementara di Indonesia angkanya di perkirakan 55% perempuan usia produksi yang tersiksa oleh nyeri *menstruasi* (Gustina, 2015). Prevalensi nyeri haid di Indonesia sebesar 64,25% dimana 54,89% merupakan *dismenore* primer dan 9,36% *dismenore* skunder (Alatas, 2016)

Sementara di Indonesia angka kejadian *dismenore* sebesar 64,25% yang terdiri dari *dismenore* primer sebesar 54,89% dan *dismenore* sekunder 9,36%. *Dismenore* meyebab 14% dari pasien

remaja sering tidak hadir di sekolah dan tidak menjalani kegiatan sehari-hari (Nurkhasanah & Fetrisia, 2014). Kejadian *dismenore* di Indonesia juga tidak kalah tinggi dibandingkan dengan negara lain didunia.

Di Yogyakarta angka kejadian nyeri haid (*dismenore*) yang dialami wanita usia produktif sebanyak 52%. 30% remaja putri mengatasi nyeri haid dengan minum obat pengurang nyeri dan belum mengetahui teknik pengurangan nyeri tanpa menggunakan obat penghilang nyeri, seta 1,07%-1,31% dari jumlah penderita nyeri haid datang ke petugas kesehatan (Handika, 2010) di SMK YPKK 1 Sleman didapatkan terdapat 28 siswi, 8 orang diantaranya seringkali ijin untuk tidak mengikuti proses belajar setiap bulannya karena mengalami nyeri haid. Sedangkan siswi lainnya yang mengalami nyeri haid tetap mengikuti proses pelajaran disekolah namun tidak dapat berkonsentrasi karena gejala yang dirasakan (Ismaningsih, 2019).

Salah satu upaya kesehatan remaja yang ditetapkan melalui instruksi presiden yaitu Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) di puskesmas. Tujuan khusus dari program ini untuk meningkatkan keterampilan remaja tentang kesehatan reproduksi dan perilaku hidup sehat serta memberikan pelayanan kesehatan yang berkualitas pada remaja (Kemenkes, 2015).

Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 61 Pasal 11 Tahun 2014 tentang Kesehatan Reproduksi Remaja : Pelayanan Kesehatan Reproduksi Remaja bertujuan untuk: mencegah dan melindungi remaja dari perilaku seksual berisiko dan perilaku berisiko lainnya yang dapat berpengaruh terhadap Kesehatan Reproduksi, mempersiapkan remaja untuk menjalani kehidupan reproduksi yang sehat dan bertanggung jawab, Pelayanan Kesehatan Reproduksi Remaja diberikan dengan menggunakan penerapan pelayanan kesehatan peduli remaja, Pemberian Pelayanan Kesehatan Reproduksi Remaja harus disesuaikan dengan masalah dan tahapan tumbuh kembang remaja serta memperhatikan keadilan dan kesetaraan gender, mempertimbangkan moral, nilai agama, perkembangan mental, dan berdasarkan ketentuan peraturan perundang-undangan.

Kewenangan Bidan pada Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 tahun 2017 Tentang Izin Dan Penyelenggaraan Praktik Bidan Pasal 18, mencantumkan kesehatan reproduksi pada bagian pasal 18 dan pasal 24 bahwa dalam memberikan pelayanan kesehatan reproduksi perempuan tenaga kesehatan khususnya Bidan berwenang memberikan penyuluhan dan konseling kesehatan reproduksi perempuan.

Nyeri haid dapat diatasi dengan terapi farmakologi dan non farmakologi antara lain, pemberian obat analgetik, terapi hormonal, obat nonsteroid prostaglandin, dan dilatasi kanalis servikalis. Terapi farmakologi antara lain, kompres hangat, olahraga, terapi mozart, dan relaksasi. Latihan olahraga mampu meningkatkan produksi endorphin (pembunuh rasa sakit alami tubuh), dapat meningkatkan kadar serotonin (Prawirohardjo, 2010).

## METODE

Metode penelitian ini adalah *Literature Review* atau tinjauan pustaka. Studi literature review adalah cara yang dipakai untuk mengumpulkan data atau sumber yang berhubungan pada sebuah topik tertentu yang bisa didapat dari berbagai sumber seperti jurnal, buku, internet, dan pustaka lain. Jalannya penelitian ini melalui 3 tahapan yaitu tahap perencanaan mencari contoh *literature review* dan melakukan *review* 10 jurnal dan tahap akhir dari memastikan kembali tidak ada kesalahan dari penulisan dan mengumpulkan hasil pada tim skripsi.

Jalannya penelitian. Jalannya penelitian yang dilakukan dibagi dalam beberapa tahap yaitu: 1. Tahap persiapan, 2. Tahap pelaksanaan, 3. Tahap pelaporan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Review ini untuk mengetahui tingkat nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan intervensi pada remaja putri.

1. Mengidentifikasi nyeri haid sebelum diberikan senam ringan pada remaja.

Berdasarkan literature review dari jurnal Mei Lina Fitri Kumalasari (2017) yang berjudul Efektivitas Senam *Dismenore* Sebagai Terapi Alternatif Menurunkan Tingkat Nyeri Haid. Berdasarkan dari penelitian tersebut, dapat dilihat bahwa sebelum melakukan senam *dismenore*, sebagian besar subyek penelitian mengalami nyeri sedang (50%).

Hasil penelitian ini diperkuat oleh teori yang mengatakan bahwa senam dapat mengurangi nyeri haid, karena dengan melakukan olah raga atau senam dapat menghasilkan hormon endorphin yang berfungsi sebagai obat penenang alami yang dapat menimbulkan rasa nyaman (Puji, 2010).

Berbeda halnya dengan hasil penelitian menurut Ika Diana (2014) yang berjudul Pengaruh Senam *Dismenore* Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja. Berdasarkan dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa dari 21 responden yang awalnya

mengalami nyeri ringan (64%) mengalami peningkatan menjadi (68%) setelah melakukan senam kurang dari 5x.

Berdasarkan temuan studi ini dan lainnya, *dismenore* adalah salah satu masalah kesehatan yang paling penting gadis-gadis muda yang harus diperhatikan karena banyak peneliti mengklaim bahwa *dismenore* primer mempengaruhi antara 50 hingga 90% dari populasi umum. (Shahrjerdi et al., 2016).

Berdasarkan penelitian Wahyu Dwi Agussafutri, Christiani Bumi Pangesti (2018) yang berjudul Efektivitas Penatalaksanaan Nyeri Haid Dengan Teknik Senam Haid Dan Konsumsi Kunyit Asam. Berdasarkan hasil dari penelitian dapat dilihat bahwa sebelum melakukan senam haid, sebagian besar subyek penelitian mengalami nyeri sedang (60%) dan sebelum mengkonsumsi kunyit asam, sebagian besar subyek penelitian mengalami nyeri sedang (66,7%).

Berkaitan dengan kunyit asam, minuman herbal ini sudah banyak dikonsumsi oleh masyarakat luas. Gabungan dua komponen antara rimpang kunyit dan buah asam yang menghasilkan minuman kunyit asam, mengandung berbagai bahan aktif alami



yang dapat menurunkan aktivitas enzim siklooksigenasi (COX). Oleh karena itu, minuman ini sering digunakan untuk mengurangi nyeri haid.

Berbeda halnya dengan penelitian menurut Weny Windastiwi, Wahyu Pujiastuti, Mundarti (2017) yang berjudul Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Intensitas Nyeri *Dismenore*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas nyeri *dismenore* sebelum abdominal stretching exercise 75% responden mengalami *dismenore* sedang dan terdapat 8 responden *dismenore* berat.

Penelitian ini diperkuat dalam jurnal luar negeri oleh Ahmedabad, Gujarat, India (2014) yang berjudul The Effect Of Stretching Exercise On Primary Dysmenorrhea In Adult Girls menunjukkan peningkatan nyeri yang signifikan. Intensitas nyeri sebelum dilakukan intervensi rata-rata responden mengalami nyeri pada skala angka 6.

Exercise (latihan fisik) merupakan salah satu manajemen nyeri non farmakologi yang lebih aman digunakan karena menggunakan fisiologis (Woo & Mc Eaney, 2010). Hasil penelitian ini didukung oleh Anisa (2015) terdapat pengaruh yang bermakna antara

kebiasaan olah raga (exercise) dengan kejadian *dismenore* dimana terdapat penurunan gejala dari mulai gejala fisik dan gejala psikologis *dismenore* primer.

Melakukan kebiasaan olah raga (*exercise*) akan menghasilkan hormon endorfin yang diproduksi oleh kelenjar pituitari ini dapat berfungsi menjadi analgesik dengan cara berikatan dengan reseptor opioid pada kedua pre dan post sinaps terminal saraf. Ketika berikatan, maka akan terjadi kaskade interaksi yang dapat menghambat pelepasan takikinin, khususnya substansi P yang terlibat dalam transmisi nyeri. Endorfin pada sistem saraf pusat mengarahkan aksi primernya pada presinaptik terminal saraf. Endorfin tidak menghambat pelepasan substansi P, tetapi menghambat pelepasan gamma-aminobutyric acid (GABA). Inhibisi tersebut dapat meningkatkan produksi dopamin yang berhubungan dengan rasa senang. Hormon endorfin yang dihasilkan ketika berolah raga akan dialirkan ke seluruh tubuh dan mengendalikan kondisi pembuluh darah kembali normal dan menjaga aliran darah dapat mengalir tanpa hambatan. Peningkatan metabolisme aliran darah pada pelvis yang muncul ketika berolah raga ini dapat mengurangi nyeri iskemik selama haid. (Fauziah, 2015).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian dari luar negeri (Cairo) oleh Reda Mohamed-Nabil Aboushady & Tawheda Mohamed Khalefa El-saidy (2016) yang berjudul *Effect of Home based Stretching Exercises and Menstrual Care on Primary Dysmenorrhea and Premenstrual Symptoms among Adolescent Girls*. Usia rata-rata sampel yang diteliti adalah  $18,1 \pm 2,34$  tahun. 53,8% dari remaja yang menderita *dismenore* moderat dan 25,0% dari mereka memiliki *dismenore* parah. Juga, skor nyeri sebelum menstruasi, satu hari setelah menstruasi, dan dua hari setelah menstruasi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian dari luar negeri (Iran) oleh Noorbakhsh Mahvash, Alijani Eidy, Kohandel Mehdi, (2012) yang berjudul *The Effect of Physical Activity on Primary Dysmenorrhea of Female University Students*. Berdasarkan kuesioner McGill, 50% siswa yang mengalami *dismenore* primer sedang hingga berat sebelum diberikan aktifitas fisik. Bagian dalam penelitian ini dan secara acak dibagi menjadi kelompok eksperimen (N = 25) dan kontrol (N = 25). kelompok eksperimen berpartisipasi dalam program aktivitas fisik selama 8 minggu, 3 sesi seminggu dan 90 menit setiap sesi.

Berbeda halnya dari penelitian menurut Rosi Kurnia Sugiharti, Tri Sumarni (2015) yang berjudul *Hubungan Antara Kebiasaan Olahraga Dengan Kejadian Nyeri Haid Primer Pada Remaja*. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar responden pada kelompok mahasiswa yang mempunyai kebiasaan olahraga baik, sebagian besar tidak mengalami nyeri haid primer yaitu sebanyak 12 orang (40 %). Untuk kelompok mahasiswa yang tidak mempunyai kebiasaan olahraga yang baik, sebagian besar mengalami nyeri haid primer yaitu sebanyak 28 orang (93,4%).

Olahraga dengan frekuensi yang benar akan menjaga stamina dan ketahanan aliran darah seseorang terjaga. Stamina akan menurun kembali setelah 48 jam tidak melakukan latihan. Sebelum stamina dan ketahanan menurun kembali diusahakan berlatih fisik (Giriwijoyo, 2012).

Penelitian ini didukung dari hasil penelitian menurut Desi Siagian (2014) yang berjudul *Perbedaan Tingkat Nyeri Haid (Dysmenorrhoea) Sebelum Dan Sesudah Senam Dysmenorrhoea*. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar (59.6%) skala nyeri haid (*dysmenorrhoea*) sebelum dilakukan

senam dysmenorrhoea adalah tingkat nyeri sedang.

Banyak cara untuk mengurangi nyeri haid dysmenorrhoea salah satunya dengan senam dysmenorrhoea. Senam dysmenorrhoea merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri karena saat melakukan senam, otak dan susunan saraf tulang belakang akan menghasilkan endorphen, hormon yang berfungsi sebagai obat penenang alami dan menimbulkan rasa nyaman (Marlinda, Rofli; Rosalina; Purwaningsih, Puji 2013).

Hasil penelitian ini diperkuat pada jurnal berdasarkan penelitian penelitian menurut Tatiek Febriani Ulfa (2015) yang berjudul Pengaruh Senam Dysmenorhea Terhadap Skala Nyeri Dysmenorhea Pada Remaja Putri. Bahwa skala nyeri dysmenorhea sebelum diberikan senam dysmenorhea pada responden rata – rata sebesar 4,46 dengan  $p$  value sebesar 0,000 untuk proporsinya yaitu responden yang merasakan nyeri ringan sebesar 32,14 % (9 responden), nyeri sedang sebesar 57,14 % (16 responden) dan nyeri berat sebesar 10,71 % (3 responden).

2. Mengidentifikasi nyeri haid sesudah diberikan senam ringan pada remaja.

Berdasarkan literature review dari jurnal Mei Lina Fitri Kumalasari (2017) yang berjudul Efektivitas Senam *Dismenore* Sebagai Terapi Alternatif Menurunkan Tingkat Nyeri Haid. Berdasarkan dari penelitian tersebut, setelah melakukan senam haid, sebagian besar subyek penelitian mengalami nyeri ringan (60%). penelitian mempunyai nilai  $p < 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa penelitian tersebut memperlihatkan hasil yang signifikan terkait efektifitas senam *dismenore* dalam usaha menurunkan tingkat nyeri haid. Rata-rata dari penelitian tersebut adalah 4,006. Artinya adalah setelah dilakukan senam *dismenore*, rata-rata perempuan mengalami penurunan nyeri haid sebesar 4,006.

Hasil penelitian ini diperkuat oleh teori yang mengatakan bahwa senam dapat mengurangi nyeri haid, karena dengan melakukan olah raga atau senam dapat menghasilkan hormon endorphen yang berfungsi sebagai obat penenang alami yang dapat menimbulkan rasa nyaman (Puji, 2010).

Berbeda halnya dengan hasil penelitian menurut Ika Diana (2014)

yang berjudul Pengaruh Senam *Dismenore* Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja. Berdasarkan dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa responden yang rutin melakukan senam ringan sebanyak 5x mengalami penurunan yang sebelumnya mengalami nyeri sedang sebanyak 47,1% turun menjadi 35,3% setelah dilakukan senam, sedangkan yang mengalami nyeri berat (52,9%), setelah dilakukan senam tidak ada lagi yang mengalami nyeri berat.

Hampir seluruh responden pada kelompok intervensi mengalami penurunan tingkat nyeri, sedangkan tidak terdapat perubahan tingkat nyeri pada kelompok kontrol. Hasil uji didapatkan pada kelompok intervensi  $p < 0,001$ , artinya, ada pengaruh senam *dismenore* yang bermakna dengan intensitas nyeri haid pada remaja. Terbukti ada pengaruh senam *dismenore* terhadap intensitas nyeri haid pada remaja.

Berdasarkan penelitian Wahyu Dwi Agussafutri, Christiani Bumi Pangesti (2018) yang berjudul Efektivitas Penatalaksanaan Nyeri Haid Dengan Teknik Senam Haid Dan Konsumsi Kunyit Asam. Berdasarkan hasil dari penelitian

dapat dilihat bahwa setelah melakukan senam haid, sebagian besar subyek penelitian mengalami nyeri ringan (60%). Perbedaan intensitas nyeri haid sebelum dan sesudah dilakukan senam haid diuji menggunakan Wilcoxon test. Hasil uji dapat dilihat, nilai *Asym.sig* 0,001 di mana *p value*  $(0,001) < 0,05$ , artinya ada pengaruh terhadap intensitas nyeri haid antara sebelum dan sesudah dilakukan senam haid.

Berdasarkan penelitian selanjutnya dapat dilihat bahwa sebelum mengkonsumsi kunyit asam, sebagian besar subyek penelitian mengalami nyeri sedang (66,7%) dan setelah mengkonsumsi kunyit asam, sebagian besar subyek penelitian mengalami nyeri ringan (60%). Perbedaan intensitas nyeri haid sebelum dan sesudah konsumsi kunyit asam diuji menggunakan Wilcoxon test. Hasil uji dapat dilihat pada tabel 2, nilai *Asym.sig* 0,001 di mana *p value*  $(0,001) < 0,05$ , artinya ada pengaruh terhadap intensitas nyeri haid antara sebelum dan sesudah konsumsi kunyit asam.

perbedaan intensitas nyeri haid antara penatalaksanaan senam haid dan konsumsi kunyit asam pada subjek penelitian dapat dilihat dari

nilai Asym.sig yaitu 0,405 di mana p value (0,405) > 0,05, artinya tidak ada perbedaan intensitas nyeri haid (*dismenore*) antara penatalaksanaan senam haid dan konsumsi kunyit asam.

Hasil penelitian ini diperkuat oleh teori yang mengatakan bahwa senam dapat mengurangi nyeri haid, karena dengan melakukan olah raga atau senam dapat menghasilkan hormon endorphin yang berfungsi sebagai obat penenang alami yang dapat menimbulkan rasa nyaman (Puji, 2010).

Rebusan kunyit asam memiliki banyak manfaat bagi kesehatan dan biasanya sering digunakan dalam berbagai obat tradisional. Rebusan kunyit asam mempunyai aktivitas antioksidan karena mengandung senyawa fenolik. Juga bermanfaat sebagai analgetika, anti-inflamasi, antioksidan, antimikroba, serta pembersih darah (Lalage, 2013).

Berbeda halnya dengan penelitian menurut Weny Windastiwi, Wahyu Pujiastuti, Mundarti (2017) yang berjudul Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Intensitas Nyeri *Dismenore*. Intensitas nyeri

*dismenore* setelah abdominal stretching exercise menunjukkan bahwa dari 48 responden, tidak ada responden dengan nyeri *dismenore* berat dan 85% mengalami *dismenore* sedang. Nilai p value 0,000 dan nilai z = 4,689 artinya ada pengaruh *abdominal stretching exercise* terhadap intensitas nyeri *dismenore*.

Penelitian ini diperkuat dalam jurnal luar negeri oleh Ahmedabad, Gujarat, India (2014) yang berjudul The Effect Of Stretching Exercise On Primary Dysmenorrhea In Adult Girls menunjukkan intensitas nyeri berkurang dari 6 menjadi 3,80 (perbedaan rata-rata  $2,2 \pm 0,16$ ,  $W = 120$ ,  $p = 0,001$ ). VMS juga menunjukkan peningkatan nyeri yang signifikan. VMS berkurang dari 2 menjadi 1 (perbedaan dalam median 1,  $W = 66$ ,  $p = 0,002$ ). Pada kelompok B, tidak ada peningkatan nyeri yang signifikan. Skor VAS berkurang dari 6.20 menjadi 6.10. Perbedaan rata-rata VAS ( $0,10 \pm 0,30$ ,  $W = 36$ ,  $p = 0,5$ ). Tidak ada perbedaan dalam VMS rata-rata pada akhir 4 minggu. Perbandingan Grup A dan Grup B dilakukan dengan Mann Whitney U Test. Ada perbedaan yang signifikan dalam peningkatan VAS antara Grup A dan

B ( $2,30 \pm 0,21$ ,  $U = 31,0$ ,  $p < 0,01$ ).

Ada perbedaan yang signifikan dalam peningkatan VMS antara Grup A dan B ( $U = 12,0$ ,  $p < 0,01$ ).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian dari luar negeri (Cairo) oleh Reda Mohamed-Nabil Aboushady & Tawheda Mohamed Khalefa El-saidy (2016) yang berjudul *Effect of Home based Stretching Exercises and Menstrual Care on Primary Dysmenorrhea and Premenstrual Symptoms among Adolescent Girls*. Remaja yang menderita *dismenore* moderat dan *dismenore* parah, satu hari setelah menstruasi, dan dua hari setelah menstruasi berkurang secara signifikan dari pretest ke posttest ( $p < 0,001$ ). Gejala pramenstruasi yang paling banyak dilaporkan termasuk kelelahan (50.0% sebelum, 25.0% post), sakit kepala (35.0% pre, 20.0% post), perubahan mood (67.5% pre, 25.0% post), konstipasi (10.0% pre, 7.5% post), dan keringat berlebih (10.0% pre, 7.5% post). Intensitas nyeri (*dismenore* berat) untuk kelompok yang diteliti berkurang dari 37,5% selama pretest menjadi 12,5% selama posttest.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian dari luar negeri

(Iran) oleh Noorbakhsh Mahvash, Alijani Eidy, Kohandel Mehdi, (2012) yang berjudul *The Effect of Physical Activity on Primary Dysmenorrhea of Female University Students*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa melakukan aktivitas fisik secara teratur mengurangi jenis obat dikonsumsi ( $p = 0,08$ ), jumlah obat yang dikonsumsi ( $p = 0,01$ ), volume perdarahan ( $p = 0,002$ ), laju perdarahan ( $p = 0,005$ ), lama nyeri haid ( $p = 0,001$ ) dan intensitas nyeri total dan sekarang ( $p = 0,01$ ,  $p = 0,05$ ) pada kelompok eksperimen ketika dibandingkan dengan kelompok kontrol atau ketika dibandingkan temuan sebelum dan sesudah tes kelompok eksperimen. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa berpartisipasi dalam program aktivitas fisik kemungkinan merupakan pendekatan untuk mengurangi efek merugikan dari gejala *dismenore* primer pada remaja.

*Dismenore* kronis, terkait dengan nyeri panggul dengan menstruasi. Biasanya ditandai dengan kram nyeri perut bagian bawah terjadi sebelum dan atau selama menstruasi, biasanya dimulai segera setelah itumenarcho setelah ovulasi teratur dilakukan. Namun meskipun ini berpengaruh

besar pada kualitas hidup mereka dan kesejahteraan umum, beberapa wanita dengan *dismenore* mencari pengobatan, karena mereka percaya itu tidak akan membantu. *Dismenore* dikaitkan dengan pembatasan aktivitas dan ketidakhadiran dari sekolah atau pekerjaan. Latihan fisik telah disarankan sebagai pendekatan non-medis untuk pengelolaan gejala. Kendati ada kepercayaan luas bahwa olahraga bisa mengurangi *dismenore*, studi berbasis bukti terbatas. Beberapa studi observasional melaporkan bahwa latihan fisik terkait dengan penurunan prevalensi *dismenore*, walaupun banyak penelitian lain tidak menemukan signifikan hubungan antara hasil. Bukti dari dikendalikan uji coba menunjukkan bahwa olahraga dapat mengurangi *dismenore* dan gejala terkait. (Onur O et al., 2012).

Berbeda halnya dari penelitian menurut Rosi Kurnia Sugiharti, Tri Sumarni (2015) yang berjudul Hubungan Antara Kebiasaan Olahraga Dengan Kejadian Nyeri Haid Primer Pada Remaja. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara kebiasaan olahraga yang baik dengan kejadian nyeri haid

primer pada remaja yang ditunjukkan dengan nilai p value 0,02.

Penelitian ini diperkuat dalam teori yang menunjukkan bahwa kebiasaan olahraga yang baik dapat menurunkan nyeri haid primer pada remaja. Frekuensi aktivitas olahraga dikatakan baik apabila dilakukan selama 3-5x/minggu (Giriwijoyo, 2012). Yang dimaksud frekuensi olahraga adalah banyaknya latihan olahraga per satuan waktu. Latihan olahraga yang dilakukan 3-5x/minggu akan memberi efek yang berarti bagi kesehatan. Tujuan dari olahraga yang dilakukan 3-5x/minggu, selain dapat mencegah gangguan penyakit, juga dapat menciptakan kestabilan taraf kesehatan agar dapat meningkatkan prestasi di luar bidang olahraga, misalnya prestasi kerja, prestasi sekolah, atau kuliah. Latihan yang cukup ini misalnya jogging, bersepeda, berenang, tenis meja (Irianto, 2010).

Penelitian ini didukung dari hasil penelitian menurut Desi Siagian (2014) yang berjudul Perbedaan Tingkat Nyeri Haid (Dysmenorrhoea) Sebelum Dan Sesudah Senam Dysmenorrhoea. Hal ini dapat dikatakan bahwa senam

dysmenorrhoea dapat menurunkan skala nyeri haid (dysmenorrhoea). Setelah dilakukan uji Wilcoxon didapat nilai  $p$  value = 0.000 dan  $\alpha$  0.05 Jadi terdapat perbedaan yang signifikan antara nyeri haid sebelum senam dysmenorrhoea dan setelah senam dysmenorrhoea.

Senam dysmenorrhoea merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri karena saat melakukan senam, otak dan susunan saraf tulang belakang akan menghasilkan endorphen, hormon yang berfungsi sebagai obat penenang alami dan menimbulkan rasa nyaman (Marlinda, Rofli; Rosalina; Purwaningsih, Puji 2013).

Hasil penelitian ini diperkuat pada jurnal Berdasarka penelitian menurut Tatiek Febriani Ulfa (2015) yang berjudul Pengaruh Senam Dysmenorhea Terhadap Skala Nyeri Dysmenorhea Pada Remaja Putri. Bahwa skala nyeri dysmenorhea setelah diberikan senam dysmenorhea pada responden rata – rata sebesar 2,96 dengan  $p$  value sebesar 0,000 untuk proporsinya

yaitu responden yang tidak merasakan nyeri sebesar 7,14 % (2 responden), nyeri ringan sebesar 53,57 % (15 responden), nyeri sedang sebesar 39,28 % (11 responden) dan nyeri berat sebesar 0 % (0 responden). Terdapat perbedaan tingkat dysmenorhea sebelum dan sesudah dilakukan senam dysmenorhea pada remaja di SMP Ali Maksum Yogyakarta yaitu dapat dilihat dari nilai  $p$  value sebesar  $0,000 < \alpha$  (0,05).

Penelitian ini diperkuatkan dalam terori yang menyatakan bahwa tindakan yang lebih aman dilakukan adalah dengan melakukan senam atau yang biasa disebut senam *dismenore*. Olah raga atau senam merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri karena saat melakukan olah raga atau senam, otak dan susunan syaraf tulang belakang akan menghasilkan endorphen, hormon yang berfungsi sebagai obat penenang alami dan menimbulkan rasa nyaman (Haruyama, 2011).

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil literature review menunjukkan bahwa nyeri haid terjadi baik dinegara maju maupun



negara berkembang. Penerapan senam dismenore yang rutin dilakukan sebelum haid dalam setiap siklusnya dapat menurunkan tingkat nyeri haid, sedangkan yang tidak melakukan senam secara rutin tidak ada perbedaan intensitas nyeri haid yang bermakna. Beberapa faktor menjadi hambatan yang menimbulkan nyeri haid disebabkan karena *hipermenore*, stress, kurang olah raga, mengonsumsi obat analgetik, kelebihan *prostaglandin*, ketidakseimbangan hormon, dan umur.

## SARAN

Diharapkan dapat memberikan kesehatan seluruh wanita dengan berbagai pengobatan yang aman untuk mencegah dan menangani serta meningkatkan pengetahuan tentang penurunan tingkat nyeri haid. Untuk penelitian selanjutnya Diharapkan lebih terampil dalam menangani nyeri haid pada remaja.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alatas, L. (2016). *Dismenore primer dan faktor risiko dismenore*. Majority, 79-84.
- Fauziah MN. (2015). Pengaruh Latihan Abdominal Stretching Terhadap Intensitas Nyeri Haid (*Dismenore*) pada Remaja Putri di SMK Al Furqon Bantarkawung Kabupaten Brebes. Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah.
- Haruyama, S. (2011). *The Miracle of Endorphin*. Bandung : Qanita.
- Ismaningsih, P. D. (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang *Dismenore* Dengan Perilaku Penanganan *Dismenore* Pada Siswi SMK YPKK 1 Sleman Yogyakarta. Karya Tulis Ilmiah. Program Studi DIV Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Kemenkes, R. (2015). *Profil Kesehatan Indonesia 2014*. Jakarta:ECG.
- Lalage, Z. (2013). *Khasiat Selangit 101 buah & sayur*. Jogonalan Klaten: Galmas Publisher.
- Marlinda. (2013). Jurnal Keperawatan Maternitas, Vol.1 No.2 November 2013, Pengaruh Senam *Dismenore* pada Remaja Putri di Desa Sidoharjo Kec.Pati. Semarang:FIK Semarang.
- Nurkhasanah, S., & Fetrisia W. (2014). Pengaruh Masase Effleurage Terhadap Penurunan Intensitas Skala Nyeri *Dismenore* pada Siswi Kelas IX MTsN 1 Bukittinggi Tahun 2014(internet). Tersedia dalam: <<http://www.ejurnal.stikesprianusantara.ac.id/index.php/JKP/article/viewFile/231/197>>(diakses tanggal 15 November 2017).
- Onur O. (2012). Impact of home-based exercise on quality of life of women with primary dysmenorrhea. SAJOG 2012;18:15-8.
- Puji, I.A. (2010). Efektifitas Senam *Dismenore* dalam Mengurangi

*Dismenore* pada Remaja Putri  
di SMUN Semarang.  
(<http://eprints.undip.ac.id/9253/1/ARTIKELSKRIPSI234.pdf>).  
Diakses pada tanggal 10  
Jan2017.

Prawirohardjo, S. (2010).  
*Fundamental Of Nursing:*  
Consep, Proses and Practice.  
Jakarta:ECG

Shahrjerdi, Sh and R. Sheikh  
Hoseini, (2010). The effect of 8  
weeks stretching exercise on  
primary dysmenorrhic in 15-17  
aged high school students girls in  
Arak. Journal of Shahrekord  
University Medical Sciences,  
11(4): 84-92.

WHO, (2013). *The World Heald  
Report 2013*. Retrieved  
November 04, 2019, From  
[http://www.who.int./whr/2013/e  
n/index.tml](http://www.who.int./whr/2013/en/index.tml)



**unisa**  
Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta