

**PENGARUH SENAM *DYSMENORRHEA* TERHADAP
TINGKAT NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI :
*NARRATIVE REVIEW***

NASKAH PUBLIKASI



Disusun Oleh :
Sri Wahyuningsih
1710301087

**PROGRAM STUDI FISIOTERAPI S1
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS AISYIYAH
YOGYAKARTA
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH SENAM *DYSMENORRHEA* TERHADAP
TINGKAT NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI :
*NARRATIVE REVIEW***

NASKAH PUBLIKASI

Disusun Oleh :
Sri Wahyuningsih
1710301087


Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk Mengikuti Ujian Skripsi
Program Studi Fisioterapi S1 Fakultas Kesehatan
di Universitas 'Aisyiyah
Yogyakarta



Oleh :

Pembimbing : Siti Khotimah, SST.FT., M.Fis

Tanggal : 27 Agustus 2021

Tanda tangan : 

PENGARUH SENAM *DYSMENORRHEA* TERHADAP TINGKAT NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI : *NARRATIVE REVIEW*¹

Sri wahyuningsih², Siti khotimah³

ABSTRAK

Latar belakang : Senam *dysmenorrhea* merupakan aktivitas fisik yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri. Saat melakukan senam, tubuh akan menghasilkan *endorphin*. Hormon *endorphin* yang semakin tinggi akan menurunkan atau meringankan nyeri yang dirasakan seseorang sehingga seseorang menjadi lebih nyaman, gembira, dan melancarkan pengiriman oksigen ke otot. **Tujuan :** Untuk mengetahui pengaruh senam *dysmenorrhea* terhadap tingkat nyeri haid pada remaja putri. **Methods :** Metode penelitian yang digunakan adalah metode *narrative review* dengan kerangka PICO (*Population, intervention, Comparison, Outcome*) mengidentifikasi artikel menggunakan *database* yang relevan (pubmed, google scholar) dengan kata kunci yang disesuaikan. Pemilihan artikel menggunakan diagram *flowchart*. **Hasil :** hasil pencarian keseluruhan dari 2 data base terdapat 10 artikel bahwa senam *dysmenorrhea* ada perubahan yang amat sangat bermakna pada tingkat *dysmenorrhea* sebelum dan sesudah senam *dysmenorrhea* pada remaja yang mendapat terapi senam *dysmenorrhea*. **Kesimpulan :** Ada pengaruh bahwa pemberian senam desminore dapat menurunkan tingkat nyeri haid pada remaja putri.

Saran : Diharapkan dapat menambah pengetahuan dan informasi mengenai latihan pada senam *dysmenorrhea* untuk mengurangi tingkat nyeri haid pada remaja dengan melakukan senam *dysmenorrhea*. yang dilakukan 3 kali seminggu sebelum menstruasi/haid selama 20-30 menit.

Keyword : Senam *dysmenorrhea*, *Dysmenorrhea* Remaja.

ABSTRACT

Background: Dysmenorrhea exercise is a physical activity that can be used to reduce pain. When doing exercise, the body will reduce endorphins. The higher the endorphins hormone will reduce or relieve the pain felt by a person so that he becomes more comfortable, happy, and launches the delivery of oxygen to the muscles.

Objective: This research aims determine the effect of dysmenorrhea exercise on the level of menstrual pain in adolescent girls.

Method: The research method used was a narrative review with a PICO (Population, Intervention, Comparison, Outcome) framework. Researchers identified articles using relevant databases (PubMed, Google Scholar) with adjusted keywords. The selection of articles was done using a flowchart diagram.

Results: From the 2 data bases studied there were 10 articles which stated that there was a very significant change in the level of dysmenorrhea before and after the dysmenorrhea exercise was carried out.

Conclusion: doing dysmenorrhea exercise can reduce the level of menstrual pain in adolescent girls.

Suggestion: Teenagers are expected to increase their knowledge and information about dysmenorrhea exercise to reduce menstrual pain when it is done 3 times a week before menstruation/menstruation for 20-30 minutes.

Keywords : Gymnastics Dysmenorrhea, Adolescent Dysmenorrhea.

PENDAHULUAN

Senam *dysmenorrhea* merupakan aktivitas fisik yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri. Saat melakukan senam, tubuh akan menghasilkan *endorphin*. Hormon *endorphin* yang semakin tinggi akan menurunkan atau meringankan nyeri yang dirasakan seseorang sehingga seseorang menjadi lebih nyaman, gembira, dan melancarkan pengiriman oksigen ke otot. Senam desminore dapat menurunkan intensitas nyeri melalui mekanisme, yaitu dengan merelaksasikan otot-otot yang mengalami spasme yang disebabkan oleh peningkatan prostaglandin sehingga terjadi vasodilatasi pembuluh darah dan akan meningkatkan aliran darah ke daerah yang mengalami spasme dan iskemik, selain itu, saat melakukan suatu *exercise* dalam hal ini adalah senam desminore, tubuh akan mengeluarkan opioid endogen yaitu *endorphin* dan *enkefalin* yang dihasilkan di otak dan sumsum tulang belakang. Zat-zat tersebut memiliki sifat mirip morfoin dengan efek analgetik yang membentuk suatu sistem penekan nyeri. (Laili 2012).

Hasil penelitian memberikan senam *dysmenorrhea* pada remaja yang mengalami *dysmenorrhea* sehingga membuktikan bahwa senam *dysmenorrhea* memiliki pengaruh yang signifikan untuk mengurangi nyeri

pada *dysmenorrhea*, dan latihan senam *dysmenorrhea* merupakan metode senam yang di rekomendasikan untuk pasien *dysmenorrhea*.

Tujuan penelitian adalah mengetahui pengaruh senam *dysmenorrhea* terhadap tingkat nyeri haid pada remaja putri. Tujuan khusus dalam penelitian ini adalah (1) mengetahui dosis dan repetisi senam *dysmenorrhea*, (2) mengetahui karakteristik remaja yang mengalami *dysmenorrhea*.

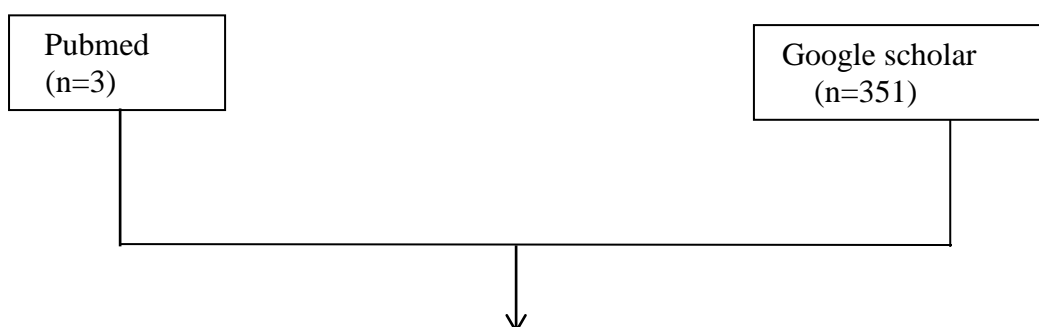
METODE PENELITIAN

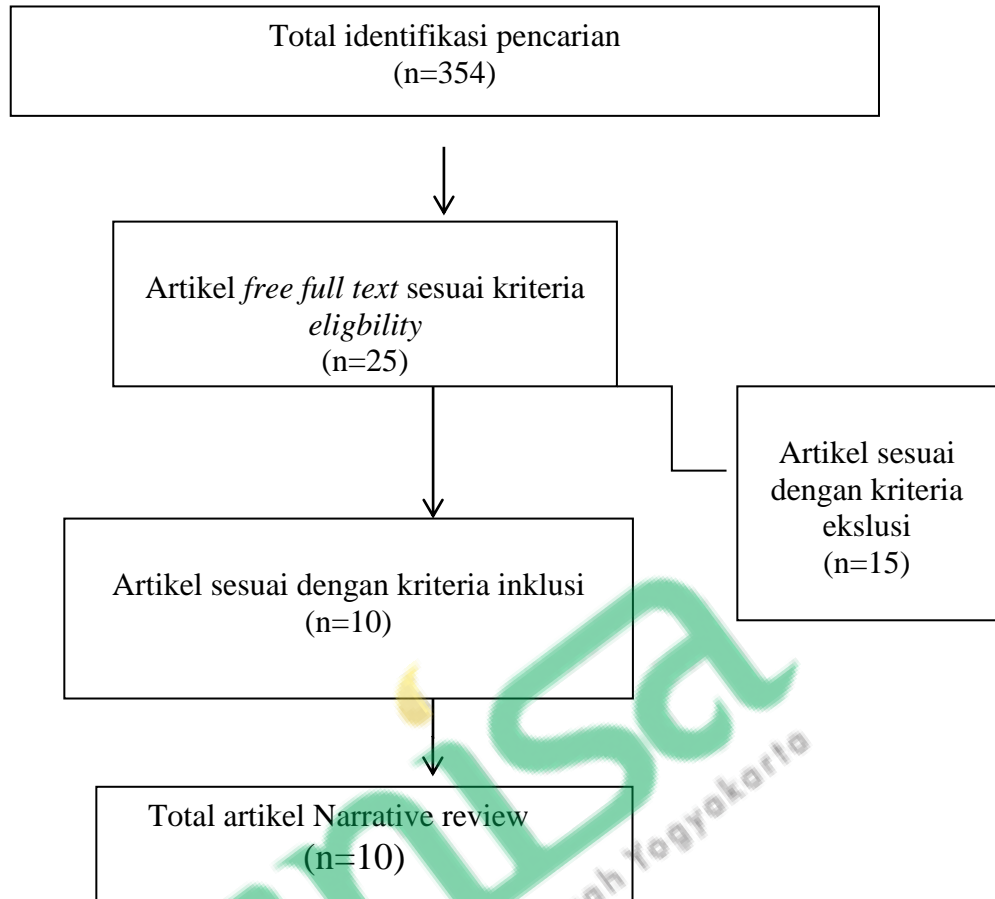
Narrative Review adalah sebuah metode penelitian yang ditujukan untuk mengidentifikasi, menganalisis dan meringkas literature yang telah diterbitkan sebelumnya, menghindari duplikasi, serta mencari bidang studi baru yang belum ditangani (Ferrari, 2015). Tujuan dari *narrative review* adalah untuk memberikan gambaran mendasar dan signifikansi dari masalah yang dibahas dalam naskah lengkap (klinis, manajemen, penelitian, peningkatan kualitas, pendidikan, literature review, artikel analisis konsep) (Baker, Procter, & Ferguson, 2016).

Tekhnik pengumpulan jurnal dalam metode ini adalah PICO, PICO merupakan kerangka kerja yang digunakan sebagai sarana tenaga kesehatan dalam mencari literatur. Kerangka kerja ini dapat membantu mengidentifikasi aspek-aspek yang masih terpisah terkait penerapan intervensi tertentu pada suatu populasi. Terdapat 4 komponen pada kerangka kerja PICO yaitu : P (*Population, patient, problem*), I (*Intervention*), C (*Comparison*), O(*Outcome*) (Riva, Malik, Burnie, Endicott, & Busse, 2012)

Tekhnik analisis jurnal dalam penelitian ini menggunakan kriteria *Egibility*. *Egibility* atau eligibilitas merupakan metode untuk membatasi subyek penelitian menurut kriteria tertentu, terdapat 2 jenis kriteria eligibilitas yaitu kriteria inklusi dan kriteria eksklusi (Murti, 2012).

Artikel yang sudah dilakukan screening abstrak secara menyeluruh, selanjutnya dimasukan kedalam daftar pustaka menggunakan *bibliography Mendley* dan selanjutnya data yang telah terinput akan tersimpan kedalam folder. Tahap selanjutnya yaitu dilakukan *screening* pada data termasuk duplikasi artikel, *screening* abstrak, artikel *full text*, dan *flowchart*. Pada tahap *screening* artikel *full text* bertujuan untuk mengetahui apakah artikel yang telah di dapatkan telah sesuai dengan kriteria inklusi maupun kriteria eksklusi yang telah disusun oleh penulis.





Gambar 1 diagram flowchart



Table 1 Mapping artikel

No.	Hasil review	P Value	Nilai C1	Desain Penelitian	Peneliti	Koding Artikel
1.	Pengaruh senam <i>dysminorrea</i> Terhadap tingkat nyeri haid pada remaja putri.					
	a. Senam <i>desminorrea</i>	p=0,000 (p< 0,05)	-	Experim ental	(Novadela 2017)	A1
		p=0,000 (<0,05)	-	quasy eksperime n	(wulandara 2019)	A2
		p=0,000 (p <0,05)	-	Pra eksperime ntal	(Titiek, dkk, 2018)	A3
		P=0,001 (<0,05)	-	quasi eksperime n	(Nursafa 2018)	A4
		p=0,00 (p < 0,05)	-	quasi eksperimen t design	(Sulistyaningrum 2018)	A5
		p=0,000 (p<0,05)	-	quasi eksperimen t	(Goncalos 2017)	A6
		p= 1,000. (p<0,001)	-	Eksperim ental	(Herlina, 2012)	A7
		P = 0,000 (p< 0,05).	6,67	Eksperim ental	(Deharnita, dkk 2014)	A8
		p=0,061 (p> 0,05)	-	quasi eksperimen t	(Trisnawati 2020)	A9
		p=0,016 (p<(0,05).	-	kuantitatif	(Ismarozzi 2015)	A10
	Dosis senam <i>desminorrea</i>					
	3x seminggu durasi 20-30 menit	p=0,000 (p< 0,05)	-	Experim ental	(Novadela 2017)	A1
	3-5x seminggu durasi 30 menit	p=0,000 (< 0,05)	-	quasy eksperime n	(wulandara 2019)	A2

3x seminggu durasi 30 menit	p=0,000 (p < 0,05)	-	Pra eksperimen	(Titiek, dkk, 2018)	A3
3x seminggu durasi 20-30 menit	P=0,001 (<0,05)	-	kuasi eksperimen	(Nursafa 2018)	A4
3-5x seminggu durasi 30 menit	p=0,00 (p < 0,05)	-	kuasi eksperimen	(Sulistyaningrum 2018)	A5
Setiap gerakan 5 detik 3x repetisi	p=0,000 (p<0,05)	-	kuasi eksperimen	(Goncalos 2017)	A6
4x seminggu dilakukan x sehari dengan durasi 10 menit	p= 1,000. (p<0,001)	-	Eksperimen	(Herlina, 2012)	A7
3xseminggu 5-8x gerakan dengan 5-10 menit	P = 0,000 (p< 0,05).	-	Eksperimen	(Deharnita, dkk 2014)	A8
20 detik 3x gerakan selama 5x repetisi	p=0,061 (p> 0,05)	-	kuasi eksperimen	(Trisnawati 2020)	A9
2-4x seminggu dengan 20-60 menit latihan	p=0,016 (p<(0,05).	-	kuantitatif	(Ismarozzi 2015)	A10

PEMBAHASAN

Keseluruhan artikel-artikel yang di dalam *narrative review* ada 10 artikel dan dibahas dalam point utama yaitu :

Menurut ((Novadela, 2017) Pengumpulan data menggunakan *Numerical Rating Scale* (NRS) Dosis penatalaksanaan intervensi senam *dysmenorhe* dilakukan 3 kali dalam seminggu sebelum menstruasi selama 20-30 menit untuk menurunkan nyeri haid. Senam dismenore terdiri dari enam gerakan yaitu *cat stretch*, *lower trunk rotation*, *buttock / hip stretch*, *abdominal strengthening (curl up)*, *lower abdominal strengthening* dan *the bridge position*. Senam secara teratur bagi remaja putri pelepasan endorfin beta (penghilang nyeri alami) kedalam aliran darah sehingga dapat mengurangi dismenore, selain itu menjadikan tubuh merasa segar dan dapat menimbulkan perasaan senang. Senam yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan jumlah dan ukuran pembuluh darah, yang menyalurkan darah ke seluruh tubuh termasuk organ reproduksi sehingga aliran darah mencari lancar dan hal tersebut dapat menurunkan gejala dismenore.

Pengaruh dari senam *dysmenorrhea* Menurut (Wulandara, 2019) Salah satu cara untuk mengatasi dismenore adalah dengan melakukan senam khusus yaitu senam dismenore yang fokusnya membantu peregangan seputar otot perut, panggul dan

pinggang, selain itu senam tersebut dapat memberikan sensasi rileks yang berangsur-angsur serta mengurangi nyeri jika dilakukan secara teratur.

Menurut (Titiek, dkk, 2018 / IJNMS) Setelah senam *dysmenorrhea*, terjadi penurunan respon nyeri yang dirasakan oleh responden. Penurunan ini terjadi karena efek dari senam dismenore dapat merelaksasi otot, menghambat terjadinya inflamasi, memberikan perasaan nyaman, Nilai penurunan intensitas nyeri setelah latihan dismenore bervariasi karena masing-masing dapat memiliki respon yang berbeda satu sama lain. Senam dismenore dengan beberapa gerakan yang dapat memberikan rasa nyaman dan tenang sehingga dapat mempengaruhi respon nyeri yang dialami responden.

Adapun senam yang benar haruslah memenuhi kriteria frekuensi 3-5 kali seminggu dan lama 30 menit. Dari suatu penelitian telah disimpulkan bahwa latihan paling sedikit 3 kali, hal ini disebabkan ketahanan atau stamina seseorang akan menurun setelah 48 jam tidak melakukan latihan, jadi usahakan sebelum stamina menurun harus berlatih lagi.

SIMPULAN

Senam dysmenorrhea senam dismenore sebaiknya dilakukan 5-7 hari sebelum haid. Menurut Brick dalam Solihatunisa (2015) frekuensi dan lama latihan senam menggunakan pola yang sama dengan takaran olahraga secara umum, yaitu prinsip frekuensi, intensitas dan time (FIT) yang meliputi: a. frekuensi latihan 2-4 kali dalam 1 minggu b. lama latihan 20-60 menit dalam satu kali latihan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Baker, A. E. Z., Procter, N. G., & Ferguson, M. S. (2016). Engaging with culturally and linguistically diverse communities to reduce the impact of depression and anxiety: a narrative review. *Health and Social Care in the Community*, 24(4), 386–398. <https://doi.org/10.1111/hsc.12241>
2. Charu, S. 2012. Menstruasi Characteristic and Prevelensi and Effect of Dysminprrhea Quality of Life of Medical Students International Journal of Collaborative Research on Internal Medicine and Public Health Vol. 4 No. 4.
3. El Hameed, N.A.A., Maher S. M. Nadia H.A dan Emani R. A. 2011 Assesment of dysmenorrhea and menstruasi Hygiene practice Among Adolescent Girls in some Nursing Schools El-Minia Govemorete Egypt Journal pf American Science: 7 (9).
4. Febriawati,H., Padila, P,. & Anita, B. (2018). Pendidikan Seksual Remaja Melalui Poskesja.Jurnal Pengabdian MasyarakatBumi Raflesia 1.

5. Ferrari, R. (2015). Writing Narrative Style Literature Reviews. *Medical Writing* , 229-235.
6. Faramazi, M dan Hajar Salmalian 2014. Association of Psychologic and Nonpsychologic Factors With Primary Dysmenorrhea. *Iran Red Crescent Med journal*.
7. Goncalos, 2017. *The Effectiveness of Dysmenorrhea Gymnastics as an Alternative Therapy in Reducing Menstrual Pain*.
8. Ika Diana, Netti Herlina . 2012. The effect of exercise on the intensity of menstruation in adolescents with dysmenorrhea
9. Khumbhar, 2011. Prevalence of Dysmenorrhea Among Adolescent Girls (14-19 Yrs) Of Cepeda District and Its Impact On Quality Of Life: A Cross Sectional Study *National Journal of Community Medicine Vol 2 Issue*.
10. Kaseng, 2011. *Biologi untuk SMA/MA Kelas XI*. Jakarta : Widia Utama.
11. Kusmiran, E. (2012). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.
12. Kartika Sari D, Wulandari R, Rahmasari I. 2016. *Cat Stretch Exercise* Sebagai Upaya Mengurangi Nyeri Haid Pada Remaja Putri. *Gaster*. 14(1):52-59
13. Kuswadani, K., Purwoko, A. J., & Wibowo, D. B. (2018). Pelaksanaan Perlindungan Hukum Terhadap Pasien Sebagai Konsumen Jasa Dan Fisioterapis Dalam Pelayanan Fisioterapi Mandiri Di Kota Semarang. *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi*
14. Laili, N. 2012. Perbedaan Tingkat nyeri Haid (Dismenore) sebelum dan sesudah senam Dismenore pada Remaja Putri Di SMAN 2 Jember.
15. Murti, B. (2012). *Desain dan Ukuran Sampel untuk Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif di Bidang Kesehatan (Ed revisi)*. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada Press.

