

**PENGARUH SENAM *DYSMENORHEA* TERHADAP SKALA NYERI
DYSMENORHEA PADA REMAJA PUTRI DI SMP ALI MAKSUM
YOGYAKARTA TAHUN 2015**

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun Oleh :
Tatiek Febriani Ulfa
201410104076**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN JENJANG D IV
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
'AISYIYAH YOGYAKARTA
TAHUN 2015**

NASKAH PUBLIKASI

**PENGARUH SENAM *DYSMENORHEA* TERHADAP SKALA NYERI
DYSMENORHEA PADA REMAJA PUTRI DI SMP ALI MAKSUM
YOGYAKARTA TAHUN 2015**

SKRIPSI

Diajukan sebagai Syarat untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Sains Terapan
Pada Program Studi Bidan Pendidik Jenjang Diploma IV
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah
Yogyakarta



**Disusun Oleh :
Tatiek Febriani Ulfa
201410104076**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN JENJANG D IV
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
'AISYIYAH YOGYAKARTA
TAHUN 2015**

HALAMAN PENGESAHAN

**PENGARUH SENAM *DYSMENORHEA* TERHADAP SKALA NYERI
DYSMENORHEA PADA REMAJA PUTRI DI SMP ALI MAKSUM
YOGYAKARTA TAHUN 2015**

NASKAH PUBLIKASI



Disusun Oleh :
Tatiek Febriani Ulfa
201410104076

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui untuk Mengikuti Ujian Skripsi
Penelitian Pada Program Studi Bidan Pendidik Jenjang D IV di Sekolah Tinggi
Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta

Oleh :

Pembimbing : Asri Hidayat, S.Si.T., M.Keb

Tanggal : 10/15

Tanda Tangan :

**PENGARUH SENAM *DYSMENORHEA* TERHADAP SKALA NYERI
DYSMENORHEA PADA REMAJA PUTRI DI SMP ALI MAKSUM
YOGYAKARTA TAHUN 2015¹**

Tatiek Febriani Ulfa², Asri Hidayat³

INTISARI

Latar Belakang : Nyeri pada saat menstruasi sering dikeluhkan seorang wanita sebagai rasa tidak nyaman. Rasa tidak nyaman karena *dysmenorhea* jika tidak diatasi akan mempengaruhi fungsi mental dan fisik individu. Kelainan terjadi pada 60–70% wanita di Indonesia dengan 15% diantaranya mengeluh bahwa aktivitas mereka menjadi terbatas akibat *dysmenorhea*. *Dysmenorhea* dapat diatasi dengan terapi non farmakologi salah satunya dengan teknik relaksasi berupa senam *dysmenorhea*. Hasil studi pendahuluan di SMP Ali Maksum Yogyakarta yang mengalami *dysmenorhea* sebanyak 91 dari 123 orang.

Tujuan : Mengetahui pengaruh senam *dysmenorhea* terhadap skala nyeri *dysmenorhea*.

Metode: Desain penelitian ini adalah *pre eksperiment* dengan metode rancangan *One Group Pre Test – Post Test Design*. Sampel berjumlah 28 responden diperoleh dengan teknik sampling *accidental sampling*. Analisa data menggunakan *paired samples t-test*.

Hasil : Hasil penelitian menunjukkan terjadi penurunan skala nyeri *dysmenorhea* setelah diberikan intervensi berupa senam *dysmenorhea* selama 5 – 7 hari pada 28 responden dengan nilai (*p value* < 0,05)

Simpulan: Senam *dysmenorhea* mempengaruhi penurunan skala nyeri *dysmenorhea* pada remaja putri di SMP Ali Maksum Yogyakarta, dengan nilai *p value* sebesar $0,000 < \alpha (0,05)$

Saran: Responden dan remaja putri diharapkan dapat melakukan senam *dysmenorhea* sebelum menstruasi secara mandiri dan teratur

Kata Kunci : Senam *Dysmenorhea*, Skala Nyeri *Dysmenorhea*, Remaja Putri
Kepustakaan : 22 Buku (2002–2011), 20 Jurnal (2006 – 2014), 3 E–Book (2005–2008), 2 Skripsi (2008 – 2011)
Jumlah Halaman : xiv, 71 halaman, 11 tabel, 8 gambar

¹Judul Skripsi

²Mahasiswa Program Studi Bidan Pendidik Jenjang Diploma IV STIKES ‘Aisyiyah Yogyakarta

³Dosen Pembimbing STIKES ‘Aisyiyah Yogyakarta

THE EFFECTS OF DYSMENORRHEA GYM TO THE DYSMENORRHEA PAIN SCALE ON ADOLESCENT AT ALI MASKUM JUNIOR HIGH SCHOOL OF YOGYAKARTA IN 2015¹

Tatiek Febriani Ulfa², Asri Hidayat³

ABSTRACT

Research Background: Pain during menstruation is considered as inconvenience for women. The inconvenience caused by dysmenorrhea will affect to mental function and individual physic if the treatment is poor. There are 60-70% women in Indonesia who feel disturbed and 15% of them state that dysmenorrhea limits their activities. Dysmenorrhea could be overcome using non pharmacological therapy. One of them is relaxation technique which is dysmenorrhea gym. The result of preliminary study at Ali Maskum Junior High School showed that there were 91 people who experience dysmenorrheal from 123 people.

Research Objective: The purpose of the study was to investigate the effects of dysmenorrhea gym to dysmenorrhea pain scale.

Research Method: This study employed the pre experiment research with One Group Pre Test –Post Test Design. The research samples were 28 respondents taken through accidental sampling technique. The data were then analyzed using paired samples t-test.

Research Finding: The results of the research show that there are decreases on dysmenorrhea pain scale after the respondents were given the intervention of dysmenorrhea gym in 5–7 days with (p value <0.05).

Conclusion: Dysmenorrhea gym influences the decrease of dysmenorrhea pain scale on adolescent at Ali Maskum Junior High School of Yogyakarta. It is evidenced with the p value of $0.000 < \alpha (0.05)$.

Suggestion: The respondents and adolescent are expected to practice the dysmenorrhea gym before menstruation independently and regularly.

Keywords : Dysmenorrhea Gym, Dysmenorrhea Pain Scale, Adolescent

Bibliography : 22 books (2002–2011), 20 journals (2006–2014), 3 e-books (2005–2008), 2 theses (2008–2011)

Number of pages : xiv, 71 pages, 11 tables, 8 figures

¹Thesis title

²School of Midwifery Student of 'Aisyiyah Health Science College of Yogyakarta

³Lecturer of 'Aisyiyah Health Science College of Yogyakarta

PENDAHULUAN

Nyeri pada saat menstruasi atau haid sering dikeluhkan seorang wanita sebagai rasa tidak nyaman seperti di Amerika Serikat hampir 90% wanita mengalami dismenore dan 10–15% mengalami dismenore berat, bahkan dapat mengganggu aktivitas dan memaksa penderita untuk istirahat dan meninggalkan pekerjaan atau aktivitas rutinnnya sehari-hari untuk beberapa jam atau beberapa hari (Wiknjosastro, 2007).

Rasa tidak nyaman karena *dysmenorhea* jika tidak diatasi akan mempengaruhi fungsi mental dan fisik individu seperti lemah, gelisah, depresi, bendungan haid di rongga panggul, kram hebat, gangguan di rongga panggul (Prawirohardjo, 2009).

Studi epidemiologi pada populasi remaja (usia 12–17 tahun) di Amerika Serikat, prevalensi *dysmenorhea* mencapai 59,7%. Penderita yang mengeluh nyeri berat 12%, sedang 37%, dan ringan 49%. Dalam studi ini melaporkan bahwa *dysmenorhea* menyebabkan 23,6% remaja sering tidak masuk sekolah. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan prevalensi yang signifikan diantara populasi yang berbeda. Puncak insiden *dysmenorhea* primer terjadi pada akhir masa remaja (adolescence) dan di awal usia 20an insiden *dysmenorhea* pada remaja (adolescence) dilaporkan sekitar 92%. Insiden ini menurun seiring dengan bertambahnya usia dan meningkatnya kelahiran (Omidvar, 2012).

Menurut Abidin (2005) angka kejadian nyeri haid di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan disetiap negara mengalaminya.

Hasil studi yang dilakukan di Amerika Utara, Cina, Australia, Turki dan Iran telah menunjukkan bahwa prevalensi *dysmenorhea* primer dan presentase perempuan yang terlibat berbeda dari masyarakat ke masyarakat (Mahvash, 2012).

Data dari beberapa studi longitudinal menampilkan bahwa ketidakhadiran di sekolah karena *dysmenorhea* primer adalah 34% sampai 50% (Mahvash, 2012).

Prevalensi *dysmenorhea* di Indonesia tahun 2008 sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% *dysmenorhea* primer dan 9,36% *dysmenorhea* sekunder (Santoso, 2008).

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di SMP Ali Maksum Yogyakarta didapatkan data bahwa dari 123 orang yang mengalami *dysmenorhea* sebanyak 91 orang.

Upaya pencegahan *dysmenorhea* yang telah dilakukan oleh remaja di SMP Ali Maksum Yogyakarta sebanyak 91 siswi sebatas mengoleskan minyak kayu putih atau balsem pada daerah yang nyeri, tiduran, dibiarkan saja, minum air hangat, mengompres dengan botol hangat dan minum jamu atau obat pengurang rasa nyeri.

Tindakan yang lebih aman dilakukan adalah dengan melakukan senam atau yang biasa disebut senam dismenorea. 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 endorfin, hormon yang berfungsi sebagai obat penenang alami dan menimbulkan rasa nyaman (Haruyama, 2011).

Berdasarkan permasalahan tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh senam *dysmenorhea* terhadap skala nyeri *dysmenorhea* di SMP Ali Maksum Yogyakarta tahun 2015.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan jenis *pre eksperiment*.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One Group Pre Test – Post Test Design* untuk mengetahui pengaruh senam terhadap skala nyeri dismenore.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah senam *dysmenorhea*. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah skala nyeri *dysmenorhea*.

Populasi pada penelitian ini adalah remaja yang bersekolah di SMP Ali MaksuM Yogyakarta yang menderita *dysmenorhea* primer dari kelas I sampai III, berdasarkan hasil studi pendahuluan yaitu sebanyak 123 orang.

Pengambilan sampel yang digunakan adalah *accidental sampling*. Berdasarkan kriteria inklusi, eksklusi dan keterbatasan waktu peneliti dalam menilai intensitas nyeri responden yang memiliki siklus menstruasi tidak teratur sehingga didapatkan sampel sebanyak 28 orang.

Uji normalitas data terlebih dahulu dengan *kolmogorov smirnov*. Hasil uji normalitas data adalah data berdistribusi normal maka analisa data yang dilakukan adalah dengan *paired samples t-test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

SMP Ali MaksuM mengembangkan sistem pendidikan boarding school atau sekolah berasrama. Pendidikan tentang kesehatan reproduksi yang diberikan berupa pengenalan organ reproduksi melalui mata pelajaran biologi dan cara menjaga kebersihan yang masuk dalam materi pelajaran pendidikan kesehatan jasmani yang diberikan pada santri kelas III sedangkan bagi kelas I dan II baru mendapatkan pelajaran tentang kesehatan secara umum dan senam setiap 2 bulan sekali. Saat mengalami nyeri menstruasi siswi memanfaatkan fasilitas UKS yang ada untuk beristirahat dan izin untuk tidak mengikuti kegiatan belajar mengajar (KBM) untuk pulang ke asrama sampai nyeri berkurang.

B. Hasil

1. Karakteristik responden

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Menarche

Umur menarche	Jumlah	(%)
10 tahun	2	7,14 %
11 tahun	9	32,14 %
12 tahun	14	50 %
13 tahun	3	10,71 %
Total :	28	100 %

Sumber : Data Primer 2015

Pada tabel 4 menunjukkan bahwa dari 28 responden sebanyak setengahnya yaitu 14 responden (50 %) mengalami menstruasi pertama kali pada umur 12 tahun. Sebanyak 9 responden (32,14 %) mengalami menstruasi pertama kali pada umur 11 tahun. Sebanyak 3 responden (10,71 %) menstruasi pertama kali

pada umur 13 tahun. Sedangkan 2 responden (7,14 %) mengalami menstruasi pertama kali pada umur 10 tahun.

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Kebiasaan Menstruasi

Kebiasaan menstruasi	Jumlah	(%)
Awal bulan	6	21,42 %
Pertengahan bulan	20	71,42 %
Akhir bulan	2	7,14 %
Total :	28	100 %

Sumber : Data Primer 2015

Pada tabel diatas menunjukkan bahwa dari 28 responden, lebih dari setengahnya yaitu 20 responden (71,42 %) kebiasaan mengalami menstruasi pada pertengahan bulan. Responden yang mengalami kebiasaan menstruasi pada awal bulan sebanyak 6 responden (21,42 %). Sedangkan yang mengalami kebiasaan menstruasi pada akhir bulan hanya 2 responden (7,14 %).

Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Siklus Menstruasi

Siklus menstruasi	Jumlah	(%)
Teratur	15	53,57 %
Tidak teratur	13	46,42 %
Total :	28	100 %

Sumber : Data Primer 2015

Pada tabel diatas menunjukkan bahwa dari 28 responden sebagian besar responden sebanyak 15 responden (53,57 %) mengalami menstruasi secara teratur pada setiap bulanya. Responden yang mengalami siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 13 responden (46,42 %).

Tabel 4. Karakteristik Responden Berdasarkan Kebiasaan Nyeri

Kebiasaan nyeri menstruasi	Jumlah	(%)
Menjelang menstruasi	16	57,14 %
Saat menstruasi	12	42,85 %
Total :	28	100 %

Sumber : Data Primer 2015

Pada tabel diatas dari 28 responden lebih dari setengahnya yaitu 16 responden (57,14 %) kebiasaan mengalami nyeri menstruasi menjelang menstruasi. Sedangkan responden yang mengalami nyeri saat menstruasi sebanyak 12 responden (42,85 %).

Tabel 5. Karakteristik Responden Berdasarkan Kebiasaan Olah Raga

Teratur melakukan olah raga ringan	Jumlah	(%)
Ya	20	71,42 %
Tidak	8	28,57 %
Total :	28	100 %

Sumber : Data Primer 2015

Pada tabel 8 menunjukkan bahwa dari 28 responden sebagian besar sebanyak 20 responden (71,42 %) teratur dalam melakukan olah raga ringan. Sedangkan responden yang tidak melakukan olah raga sebanyak 8 responden (28,57 %).

Tabel 6. Karakteristik Responden Berdasarkan Macam Kebiasaan Olah Raga

Macam olah raga ringan	Jumlah	(%)
Berjalan santai 30 menit	5	17,85 %
Jogging ringan	4	14,28 %
Senam ringan	9	32,14 %
Bersepeda	2	7,14 %
Total :	28	100 %

Sumber : Data Primer 2015

Pada tabel diatas menunjukkan dari 28 responden sebagian besar sebanyak 9 responden (32,14 %) melakukan senam ringan secara teratur. Sebanyak 5 responden (17,85 %) melakukan jalan santai 30 menit. Sebanyak 4 responden (14,28 %) teratur dalam melakukan jogging ringan. Sedangkan sebanyak 2 responden (7,14 %) teratur bersepeda.

2. Karakteristik responden berdasarkan variabel

Distribusi Responden Berdasarkan Umur, Status Gizi, Sosial Atau Budaya Dan Ansietas (N = 28)

No	Variabel pengganggu	Kelompok Intervensi	
		F	(%)
1.	Usia responden		
	12 tahun	4	14,28 %
	13 tahun	13	46,42 %
	14 tahun	7	25 %
	15 tahun	4	14,28 %
	Total :	28	100 %
2.	Data IMT		
	Berat badan kurang	4	14,28 %
	Berat badan normal	20	71,42 %
	Kelebihan berat badan	-	-
	Beresiko menjadi obes	2	7,14 %
	Obes I	2	7,14 %
	Obes II	-	-
	Total :	28	100 %
3.	Suku		
	Jawa	26	92,85 %
	Sunda	1	3,57 %
	Bugis	1	3,57 %
	Total :	28	100 %
4.	Tingkat kecemasan		
	Tidak cemas	8	33,33 %
	Cemas ringan	11	39,28 %
	Cemas sedang	8	33,33 %
	Cemas berat	1	3,57 %
	Total :	28	100 %

Tabel 7 menunjukkan bahwa sebagian besar responden sebanyak 13 responden (46,42 %) berumur 13 tahun. 7 responden (25 %) berumur 14 tahun, 4 responden (14,28 %) berumur 12 tahun dan 4 responden (14,28 %) berumur 15 tahun.

Pada status gizi responden lebih dari setengahnya sebanyak 20 responden (71,42 %) termasuk dalam status berat badan normal, sebanyak 4 responden (14,28 %) termasuk dalam status berat badan kurang, 2 responden (7,14 %) termasuk dalam beresiko menjadi obesitas dan 2 responden (7,14 %) masuk dalam obesitas I.

Pada variabel sosial atau budaya lebih dari setengahnya sebanyak 26 responden (92,85 %) berasal dari suku Jawa, 1 responden (3,57 %) berasal dari suku Sunda dan 1 responden (3,57 %) berasal dari suku Bugis.

Sedangkan untuk tingkat kecemasan sebagian besar responden sebanyak 11 responden (39,28 %) berada pada tingkat cemas ringan, 8 responden (33,33 %) tidak mengalami cemas, 8 responden (33,33 %) berada pada tingkat cemas sedang dan 1 responden (3,57 %) pada tingkat cemas berat.

3. Hasil nyeri *dysmenorhea* pada setiap responden berdasarkan intensitas nyeri sebelum dan sesudah intervensi

Tabel 8. Hasil Nyeri *Dysmenorhea* Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Senam *Dysmenorhea*

No	Nyeri Sebelum (<i>Pre</i>)	Nyeri Sesudah (<i>Post</i>)	Selisih
1	2	0	0
2	6	4	2
3	7	5	2
4	6	5	1
5	4	3	1
6	5	4	1
7	3	1	2
8	4	2	2
9	6	4	2
10	6	5	1
11	6	4	2
12	5	3	2
13	5	4	1
14	6	5	1
15	4	2	2
16	3	1	2
17	7	6	1
18	3	1	2
19	3	2	1
20	4	3	1
21	4	3	1
22	3	1	2
23	3	1	2
24	2	0	2
25	4	3	1
26	7	6	1
27	4	3	1
28	3	2	1

Tabel 8 menunjukkan bahwa dari 28 responden semuanya (100 %) mengalami penurunan nyeri *dysmenorhea*. Berdasarkan tabel tersebut didapatkan nilai pretest atau sebelum diberikan intervensi senam *dysmenorhea* nilai maksimalnya adalah 7 dan nilai minimal adalah 2, sedangkan pada nilai posttest didapatkan nilai maksimal adalah 6 dan nilai minimal adalah 0.

4. Distribusi responden berdasarkan intensitas nyeri sebelum dan sesudah intervensi

Tabel 9. Distribusi Nyeri *Dysmenorhea* Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Senam *Dysmenorhea*

No	Skala Nyeri <i>Dysmenorhea</i>	Sebelum (<i>Pre</i>)		Sesudah (<i>Post</i>)	
		F	(%)	F	(%)
1.	Tidak Nyeri	0	0 %	2	7,14 %
2.	Nyeri Ringan	9	32,14 %	15	53,57 %
3.	Nyeri Sedang	16	57,14 %	11	39,28 %
4.	Nyeri Berat	3	10,71 %	0	0 %
Total :		28	100 %	28	100 %

Sumber : Data Primer, 2015

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa proporsi terbesar intensitas nyeri sebelum dilakukan intervensi adalah responden yang mengalami nyeri ringan yaitu sebesar 32,14 % (9 responden) kemudian setelah dilakukan intervensi, proporsinya meningkat menjadi 53,57 % (15 responden) berada pada tingkat intensitas nyeri ringan.

Untuk proporsi yang mengalami nyeri intensitas sedang sebelum dilakukan intervensi sebesar (57,14 %) 16 responden merasakan nyeri sedang dan setelah dilakukan intervensi menurun menjadi (39,28 %) 11 responden. Sedangkan pada intensitas nyeri berat sebelum diberikan intervensi sebesar (10,71 %) 3 responden dan setelah intervensi menurun menjadi (0 %) 0 responden. Dan pada intensitas tidak nyeri sebelum diberikan intervensi sebesar (0 %) 0 responden dan setelah intervensi menjadi (7,14 %) 2 responden.

5. Pengaruh Senam *Dysmenorhea* Terhadap Skala Nyeri *Dysmenorhea*

Tabel 10. Pengaruh Senam *Dysmenorhea* Terhadap Penurunan Skala Nyeri *Dysmenorhea* (Posttest)

<i>Dysmenorhea</i> \ Senam <i>Dysmenorhea</i>	Tidak Nyeri		Nyeri Ringan		Nyeri Sedang		Total	
	F	(%)	F	(%)	F	(%)	F	(%)
5 kali	2	7,14%	1	3,57 %	1	3,57 %	4	14,28 %
6 kali			6	21,42 %	4	14,28 %	10	35,71 %
7 kali			8	28,57 %	6	21,42 %	14	50 %
							28	100 %

Sumber : Data Primer 2015

Proporsi terbesar adalah responden yang melakukan senam sebanyak 7 kali dengan penurunan intensitas nyeri menjadi ringan sebanyak 28,57 %. Serta sebanyak 21,42 % penurunan nyeri menjadi sedang. Sedangkan proporsi yang

melakukan senam 6 kali sebanyak 21,42 % dengan penurunan intensitas menjadi nyeri ringan dan sebanyak 14,28 % pada intensitas nyeri sedang. Untuk proporsi yang melakukan senam 5 kali sebanyak 7,14 % pada penurunan nyeri menjadi tidak nyeri, sebanyak 3,57% pada penurunan nyeri menjadi nyeri ringan dan 3,57 % pada penurunan nyeri menjadi nyeri sedang, semua penilaian nyeri diatas dilakukan saat posttest.

6. Rata – Rata Intensitas Nyeri Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Senam *Dysmenorhea*

Tabel 11 . Rata – Rata Intensitas Nyeri Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Senam *Dysmenorhea*

	Mean	N	SD
Pre	4,46	28	1,52709
Post	2,96	28	1,73167

Sumber : Data Primer, 2015

Tabel diatas menunjukkan rata – rata intensitas nyeri pada kelompok intervensi yang sebelum diberikan intervensi senam *dysmenorhea* adalah 4,46 dengan (SD=1,52709) dan setelah dilakukan senam *dysmenorhea* adalah 2,96 dengan (SD = 1,73167).

C. Pembahasan

1. Pemberian Senam *Dysmenorhea* Terhadap Skala Nyeri *Dysmenorhea*

Perlakuan dilakukan pada 28 responden penelitian dengan memberikan senam *dysmenorhea* selama 5–7 kali sebelum menstruasi. Perlakuan ditujukan sebagai teknik relaksasi dapat memberikan responden kontrol diri ketika terjadi rasa nyeri saat menstruasi atau nyeri *dysmenorhea*. Dapat dilihat pada tabel 10 bahwa setelah dilakukan senam *dysmenorhea* pada 28 responden penelitian, nyeri *dysmenorhea* yang dirasakan seluruh responden mengalami penurunan.

Pemberian teknik relaksasi dengan senam *dysmenorhea* ini telah berhasil dilakukan untuk menurunkan nyeri *dysmenorhea* primer. Hal ini mendukung penelitian yang pernah dilakukan oleh Marlinda (2013) tentang pengaruh senam *dysmenorhea* terhadap penurunan *dysmenorhea* pada remaja putri, jumlah responden 15 masing – masing pada kelompok kontrol dan intervensi. Penelitian dilakukan pada minggu ketiga setelah menstruasi terakhir dan hasilnya ada pengaruh terhadap penurunan *dysmenorhea* dengan nilai ($\rho = 0,041$). Pada kelompok intervensi ada perbedaan sebelum dan setelah diberikan senam *dysmenorhea* ($\rho=0,000$) sedangkan pada kelompok kontrol tidak ada perbedaan ($\rho=0,157$). Menurut Marlinda (2013) diharapkan untuk lebih mengontrol faktor yang mempengaruhi *dysmenorhea* serta melakukan senam setiap pagi dan atau sore hari agar penurunan *dysmenorhea* lebih maksimal.

Pada penelitian diatas, terapi relaksasi berupa senam *dysmenorhea* dilakukan sebelum menstruasi yaitu 3 hari sebelum menstruasi dan pada minggu ketiga setelah menstruasi terakhir, sedangkan pada penelitian ini diberikan lebih lama yaitu 5–7 hari sebelum menstruasi dan ditentukan

jadwalnya sehingga ada pemantauan dari peneliti atau asisten peneliti, dilakukan pada sore hari.

Semakin banyak melakukan senam atau olahraga maka akan semakin tinggi pula kadar β -endorphin (Haruyama, 2011). Dengan demikian semakin sering responden melakukan senam kadar β -endorphin akan semakin tinggi sehingga sangat efektif untuk mengurangi nyeri, karena menurut Sylvia (2006) senam dapat meningkatkan kadar β -endorphin empat sampai lima kali di dalam darah.

Peneliti tidak menemukan hasil penelitian lain yang sifatnya bertentangan dengan penelitian yang sebelumnya sudah dilakukan oleh peneliti lain. Ini menunjukkan bahwa terapi relaksasi berupa senam *dysmenorhea* yang merupakan jenis terapi non farmakologi yang sudah terbukti secara empiris untuk mengatasi *dysmenorhea* yang juga dapat dibuktikan efektif secara ilmiah untuk mengatasi *dysmenorhea* khususnya pada remaja.

2. Pengaruh Senam *Dysmenorhea* Terhadap Skala Nyeri *Dysmenorhea*

Hasil uji statistik didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh senam *dysmenorhea* terhadap skala nyeri *dysmenorhea* pada siswi SMP Ali Maksu Yogyakarta. Senam *dysmenorhea* sebagai salah satu teknik relaksasi yang termasuk dalam terapi non farmakologi pada responden yang merasakan *dysmenorhea*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 28 responden mengalami nyeri dari intensitas ringan, sedang dan berat. Jika *dysmenorhea* terus dibiarkan maka akan mengakibatkan responden terganggu dalam menjalani aktifitasnya. Sehingga diperlukan penanganan untuk mengurangi rasa nyeri pada penderita *dysmenorhea* agar tidak mengganggu aktifitas responden.

Impuls nyeri dihantarkan saat sebuah pertahanan dibuka dan impuls dihambat saat pertahanan ditutup (Fundamental Keperawatan, 2005). Maka upaya dalam menutup pertahanan tersebut merupakan dasar dari terapi menghilangkan atau menurunkan nyeri yang dirasakan oleh responden. Upaya yang dilakukan dalam penelitian ini adalah menggunakan terapi non farmakologi dengan teknik relaksasi berupa senam *dysmenorhea*.

Hasil penelitian pada tabel 9 menunjukkan bahwa terjadi penurunan skala nyeri *dysmenorhea* setelah diberikan intervensi berupa senam *dysmenorhea*, hal ini membuktikan bahwa teknik relaksasi sebagai upaya penanganan nyeri secara non farmakologi berhasil dilakukan sehingga implus nyeri terhambat karena sistem pertahanan telah ditutup.

KETERBATASAN PENELITIAN

Penelitian tidaklah bebas dari adanya keterbatasan dalam melakukan penelitian ini. Keterbatasan peneliti adalah pada penelitian ini siklus menstruasi responden umumnya adalah siklus yang irreguler sehingga membutuhkan waktu yang panjang untuk melakukan penilaian terhadap dua kali siklus menstruasi sehingga hanya memperoleh 28 responden karena keterbatasan waktu.

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang pengaruh senam *dysmenorhea* terhadap skala nyeri *dysmenorhea* pada remaja putri di SMP Ali Maksum Yogyakarta dapat disimpulkan sebagai berikut :

- A. Skala nyeri *dysmenorhea* sebelum diberikan senam *dysmenorhea* pada responden rata – rata sebesar 4,46 dengan ρ 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).
- B. Skala nyeri *dysmenorhea* setelah diberikan senam *dysmenorhea* pada responden rata – rata sebesar 2,96 dengan ρ 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).
- C. Ada perbedaan tingkat *dysmenorhea* sebelum dan sesudah dilakukan senam *dysmenorhea* pada remaja di SMP Ali Maksum Yogyakarta yaitu dapat dilihat dari nilai ρ value sebesar $0,000 < \alpha$ (0,05).

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka ada beberapa saran yang perlu disampaikan peneliti sebagai berikut :

1. Bagi remaja SMP Ali Maksum Yogyakarta
Responden dan remaja putri diharapkan dapat melakukan senam *dysmenorhea* sebelum menstruasi secara mandiri dan teratur sesuai yang telah diajarkan agar tingkat *dysmenorhea* dapat dikurangi dengan maksimal, serta bagi remaja yang jarang melakukan olah raga untuk dapat secara teratur melakukan olah raga karena akan meningkatkan produksi hormon endorfin.
2. Bagi SMP Ali Maksum Yogyakarta
Pengelola SMP Ali Maksum diharapkan dapat meningkatkan keteraturan dalam melakukan senam yang rutin dilakukan setiap 2 bulan akan lebih baik jika dilakukan lebih sering lagi seperti setiap 2 minggu sekali dan meningkatkan pengetahuan siswi tentang kesehatan reproduksi khususnya mengenai nyeri *dysmenorhea* lewat program PIKRR. Serta senam *dysmenorhea* ini dapat dijadikan program tetap di asrama sehingga dapat dilakukan secara berkesinambungan.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat setiap saat untuk mengontrol responden ketika melakukan senam secara langsung dan mempunyai strategi untuk mengatasi responden yang memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, B. 2005. *Atasi Nyeri Haid dengan Herbal Alami*. Jakarta : Kompas
- Haruyama, S. 2011. *The Miracle of Endorphin*. Bandung : Qanita
- Mahvash, N. 2012, *The Effect of Physical Activity on Primary Dysmenorrhea of Female University Students*. *World Applied Sciences Journal* 17 (10) : 1246-1252, 2012. Published by IDOSI, 2012. ISSN 1818-4952
- Marlinda, R. 2013. *Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja Putri Di Desa Sidoharjo Kecamatan Pati*. *Jurnal Keperawatan Maternitas*. Volume 1, No. 2, November 2013; 118-123
- Omidvar, S. 2012. *Characteristics and Determinants of Primary Dysmenorrhea in Young Adults*. *American Medical Journal*
- Prawirohardjo, S. 2005. *Ilmu Kandungan*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka
- Santoso. 2008. *Angka Kejadian Nyeri Haid pada Remaja Indonesia*. *Journal of Obstetrics & Gynecology*
- Winkjosastro, H. 2007. *Ilmu Kandungan*. Jakarta : YES – SP

