

EFEKTIVITAS SENAM DISMENORE TERHADAP PENANGANAN NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI DI KELURAHAN ALAM JAYA KOTA TANGERANG

The Effectiveness Of Dymenororic Exercise On The Treatment Of Menstorry Pain In Adolescent Women In Alam Jaya Kelurahan, Tangerang City

Diah Ayu Astuti^{*1}, Nofri Zayani², Zahrah Maulidia Septimar³

***1,2,3STIKes Yatsi Tangerang**

***1Email: diahayuastuti7@gmail.com**

²Email : nofrizayani11@gmail.com

³Email : zahrahmaulidia85@gmail.com

Abstract

Background: Menstrual pain is one of the reproductive disorders that cause discomfort in women. Non-pharmacological treatment in the form of dysmenorrhea exercises can reduce pain during menstruation. This is because when doing gymnastics dysmenorrhea, the body produces endorphin hormones which can ease pain. Objective: To find out the effectiveness of dysmenorrhea exercise exercises in the management of menstrual pain in young women. Method: Pre experimental research design with one group pretest posttest design, which is giving dysmenorrhea gymnastic therapy to young women who experience menstrual pain for three days. The selection of research subjects using the purposive sampling method, namely only young women indicated menstrual pain. Samples totaled 15 people. Data analysis was performed by paired sample T-Test. Results: Giving dysmenorrhea gymnastics had an effect on decreasing menstrual pain in young women in Kelurahan Alam Jaya Tangerang $P = 0,000$ ($p < 0.05$). Giving dysmenorrhea in adolescent girls can reduce the intensity of menstrual pain from controlled weight by 11 people (73.3%) and moderate by four people (26.7%) to moderate by 13 people (86.7%). The average decrease in pain intensity is from 6.73 to 4.67. Conclusion: Giving dysmenorrhea gymnastics interventions effectively reduce menstrual pain in young women in Kelurahan Alam Jaya Tangerang.

Keywords: Teenagers, Gymnastics Dysmenorrhea, Menstrual Pain

Abstrak

Latar belakang: Nyeri haid merupakan salah satu gangguan reproduksi yang menimbulkan ketidaknyamanan pada wanita. Pengobatan non farmakologis berupa senam dismenore dapat mengurangi rasa nyeri saat haid. Hal ini karena saat melakukan senam dismenore, tubuh menghasilkan hormon endorphin yang dapat meringankan rasa nyeri. Tujuan: Mengetahui efektivitas latihan senam dismenore terhadap penanganan nyeri haid pada remaja putri. Metode: Desain penelitian *pre experimental* dengan rancangan *one group pretest posttest*, yaitu memberikan terapi senam dismenore kepada remaja putri yang mengalami nyeri haid selama tiga hari. Pemilihan subyek penelitian menggunakan metode *purposive sampling* yaitu hanya remaja putri yang terindikasi nyeri haid. Sampel berjumlah 15 orang. Analisis data dilakukan dengan *paired sample T-Test*. Hasil: Pemberian senam dismenore berpengaruh terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di Kelurahan Alam Jaya Tangerang $P = 0,000$ ($p < 0,05$). Pemberian senam

dismenore pada remaja putri mampu mengurangi intensitas nyeri haid dari berat terkontrol sebanyak 11 orang (73,3%) dan sedang sebanyak empat orang (26,7%) menjadi sedang sebanyak 13 orang (86,7%). Rata-rata penurunan intensitas nyeri yaitu dari 6,73 menjadi 4,67. Kesimpulan: Pemberian intervensi senam dismenore efektif menurunkan nyeri haid pada remaja putri di Kelurahan Alam Jaya Tangerang.

Kata Kunci : Remaja, Senam Dismenore, Nyeri Haid.

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah tahapan peralihan dari kanak-kanak menjadi dewasa (Proverawati, 2009). Masa remaja (*adolescence*) diikuti oleh perubahan-perubahan aspek fisik, psikis, dan psikososial baik pada pria maupun wanita. Sarwono (2010) juga mengemukakan bahwa pada masa remaja terjadi perubahan fisiologis agar mampu berfikir kritis. Perubahan dimulai saat seseorang berusia 12 tahun hingga 18 tahun. Perubahan penting yang terjadi pada masa remaja khususnya wanita adalah datangnya haid (menstruasi) pertama yang diistilahkan dengan *menarce*. Haid pertama terjadi pada saat seorang remaja berusia 10-19 tahun Jones (2009).

Haid adalah proses pendarahan yang terjadi akibat peluruhan dinding rahim dan pengeluaran ovum (sel telur) yang tidak dibuahi. Haid terjadi berulang setiap bulan, kecuali saat terjadi suatu kehamilan. Haid pada wanita berlangsung selama 3-7 hari. Suatu siklus haid terjadi selama 21-40 hari dan 15% wanita mempunyai siklus haid selama 28 hari. Siklus haid yang kurang dari 21 hari atau lebih dari 40 hari dikatakan tidak normal. Gejala-gejala yang muncul saat haid yaitu perubahan pada bagian payudara (terasa berat, penuh, membesar dan nyeri saat ditekan), nyeri punggung dan kepala, rasa sesak pada rongga pelvis, dan muncul jerawat, iritabilitas, suhu dan metabolisme meningkat, kelelahan, perubahan servik (berawan, lengket, dan tidak dapat ditembus sperma), serta ostium menutup.

Masalah yang paling umum terjadi pada wanita saat haid adalah rasa nyeri (dismenore) (Anurogo dan Wulandari, 2011). Dismenore adalah nyeri yang dirasakan wanita selama atau sebelum haid. Dismenore atau nyeri haid memiliki gejala seperti mual, muntah, diare, sakit kepala sebelah (migren) dan pusing, Laila NN (2011). Banyak remaja mengalami dismenore pada tiga tahun pertama setelah *menarce*. Wanita yang paling sering dilaporkan mengalami dismenore berusia 17-24 tahun (Lowdermilk, 2013). Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO, 2015), setiap negara di dunia melaporkan bahwa lebih dari 50% wanita mengalami dismenore saat akan atau sedang haid. Prevalensi tertinggi dismenore terjadi di Amerika Serikat hampir 90% dengan 10-15% mengalami dismenore berat sehingga mereka tidak mampu melakukan kegiatan dan di Swedia sekitar 72%. Sementara itu, di Indonesia telah dilaporkan 55% wanita produktif mengalami dismenore.

Dismenore menyebabkan rasa nyeri yang hilang timbul serta terjadi terus-menerus pada bagian perut bawah (Nugroho dkk, 2014). Gejala klinis dismenore seperti nyeri paha, nyeri punggung, muntah, dan mudah tersinggung (Manuaba, 2010). Berdasarkan jenisnya dismenore terdiri atas dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer merupakan nyeri yang mulai dirasakan sejak *menarce* dan bukan disebabkan oleh kelainan dari alat kandungan atau organ lainnya (Irianto, 2015). Dismenore primer adalah kondisi yang berhubungan

dengan siklus ovulasi. Dismenore terjadi akibat pelepasan lonjakan prostaglandin selama haid yang biasanya muncul 6-12 bulan setelah *menarche* (Lowdermilk, 2013). Faktor penyebab dismenore primer adalah ketidakseimbangan hormonal dan psikogenik (Kowalak, 2011). Sementara itu, dismenore sekunder adalah nyeri haid yang terjadi umumnya setelah usia 25 tahun. Dismenore sekunder berhubungan dengan abnormalitas panggul seperti adenomiosis, endometriosis, penyakit radang panggul, polip endometrium, mioma, dan penggunaan alat kontrasepsi dalam kandungan (Lowdermilk, 2013).

Nyeri dismenore perlu ditangani dengan baik agar tidak mengganggu kegiatan sehari-hari sebelum atau selama haid. Cara mengatasi nyeri dismenore yaitu melalui farmakologi (obat) dan non-farmakologi (non obat). Terapi farmakologi dapat dilakukan dengan pemberian obat analgetik, terapi hormonal, nonsteroid prostaglandin, dan dilatasi kanalis servikalis. Bentuk terapi farmakologi lainnya adalah pemberian obat anti peradangan nonsteroid (ibuprofen, naproxen, dan asam mefenamat) (Nugroho, 2014). Sedangkan cara non-farmakologi yang dapat meringankan nyeri dismenore salah satunya adalah latihan-latihan olahraga yang ringan. Olahraga dapat memberikan relaksasi pada tubuh sehingga mampu mengurangi rasa nyeri. Olahraga merangsang pembentukan hormon endorphin di dalam otak dan susunan syaraf tulang belakang yaitu obat penenang alami yang berfungsi meningkatkan rasa nyaman dan ketenangan pada tubuh (Harry, 2012). Olahraga saat mengalami dismenore juga membantu memperlancar aliran darah (Sinaga, 2017).

Olahraga yang berfungsi untuk mengatasi nyeri dismenore bisa dilakukan dengan melakukan senam yang disebut dengan senam dismenore (Haryono, 2016). Senam dismenore dapat dilakukan secara terus-menerus selama 3-4 kali dalam satu minggu secara kontinue atau 5-7 hari sebelum haid dengan durasi waktu 30-45 menit. Waktu yang tepat untuk melaksanakan senam dismenore yaitu setiap pagi atau sore hari karena konsentrasi tertinggi endorphin dapat terbentuk pada saat pagi dan sore hari (Wirakusumah, 2009). Produksi konsentrasi hormon endorphin yang tinggi ini mampu menekan hormon prostaglandin yang memicu rasa nyeri saat haid. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Solihatunisa (2012), senam dismenore dilakukan secara rutin selama 2-3 kali dalam seminggu sebelum siklus menstruasi bulan selanjutnya atau saat menstruasi hari pertama setelah melakukan senam, hasilnya senam dismenore efektif untuk menurunkan intensitas skala nyeri saat dismenore. Oleh karena itu, senam dismenore mampu menurunkan tingkat nyeri yang dirasakan wanita saat haid.

Hasil wawancara awal peneliti pada remaja di Kelurahan Alam Jaya Kota Tangerang yang masuk dalam kriteria inklusi penelitian menunjukkan bahwa calon responden ini belum pernah mendapatkan pelatihan atau pendidikan kesehatan terkait dengan senam dismenore dan nyeri haid. Berdasarkan hasil penelitian yang telah ada dan wawancara ini, peneliti bermaksud ingin melaksanakan penelitian untuk mengetahui efektifitas senam dismenore terhadap penanganan nyeri pada remaja di Kelurahan Alam Jaya Kota Tangerang. Pelaksanaan senam dismenore ini sangat mudah tidak membahayakan dan tidak mengeluarkan biaya yang begitu besar.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang telah digunakan adalah *pre experimental* dengan rancangan penelitian *one group pretest posttest*, yaitu memberikan senam dismenore kepada remaja putri yang mengalami nyeri haid selama 3 hari. Penelitian dilakukan dengan mengamati nyeri pada remaja putri sebelum diberi terapi air hangat (*pretest*) dan sesudahnya (*posttest*).

Populasi adalah keseluruhan subjek yang telah memenuhi kriteria yang telah ditetapkan (Nursalam, 2015). Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri di kelurahan Alam Jaya Tangerang.

Sampel merupakan bagian dari jumlah atau karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2016). Penarikan sampel menggunakan metode *purpose sampling*. Pada metode *purpose sampling* remaja dipilih berdasarkan kebutuhan peneliti. Peneliti melakukan penarikan sampel dengan memilih remaja putri di kelurahan Alam Jaya yang sedang mengalami haid. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 15 orang. Kriteria responden yang akan dijadikan sampel disebut dengan karakteristik inklusi, diantaranya , remaja yang dapat berkomunikasi dengan baik, remaja yang bersedia menjadi responden dan menandatangani lembar persetujuan menjadi responden dan *informed consent*, dan remaja yang sedang haid.

Penelitian telah dilaksanakan di Kelurahan Alam Jaya pada akhir bulan Mei sampai Juni 2020. Kegiatan peneliti diawali dengan penyusunan proposal, pembuatan kuisioner, uji kuisioner, pengambilan data dan penyusunan laporan telah dilakukan dari bulan Desember 2019 sampai Juli 2020.

HASIL PENELITIAN

Gambaran karakteristik responden

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Usia dan Pendidikan Remaja Wanita yang Mengalami Nyeri Saat Haid di Kelurahan Alam Jaya Tangerang

Karakteristik Responden	Frekuensi	Presentase (%)
Usia (tahun)		
Remaja awal (13-16)	10	66,7%
Remaja akhir (17-20)	5	33,3%
Pendidikan		
SMP	9	60,0%
SMA	6	40,0%
Total	15	100,0%

Keterangan: SMP = Sekolah menengah pertama, SMA = Sekolah menengah atas

Berdasarkan Tabel 1 terlihat bahwa mayoritas responden adalah remaja wanita yang termasuk kategori remaja awal yaitu berada pada rentang usia 13 sampai 16 tahun sebanyak 10 orang (66,7%). Sisa responden lainnya terkategori remaja akhir yang berusia 17 sampai 20 tahun yaitu sebanyak lima orang (33,3%). Total 15 responden yang sesuai kriteria inklusi ini tersebar dalam jenjang pendidikan SMP sebanyak 9 orang (60,0%) dan SMA 6 orang (40,0%).

Tabel 2 Distribusi tingkat nyeri haid yang dirasakan pada remaja wanita sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan senam dismenore di Kelurahan Alam Jaya Tan

Tingkat Nyeri	Sebelum		Sesudah	
	N	P (%)	N	P (%)
Kurang	-	-	-	-
Nyeri Sedang	4	26,7%	13	86,7%
Nyeri Berat	11	73,3%	2	13,3%
Terkontrol				
Jumlah	15	100,0 %	15	100,0 %

Keterangan: N = frekuensi, P = persentase (%)

Berdasarkan Tabel 5.2.1 dipaparkan bahwa nyeri haid yang dirasakan oleh remaja wanita di Kelurahan Alam Jaya Tangerang sebelum diberikan intervensi senam dismenore terdistribusi nyeri berat terkontrol yaitu 11 responden (73,3%), dan nyeri sedang yaitu empat responden (26,7%). Pemberian intervensi senam dismenore pada remaja wanita di Kelurahan Alam Jaya Tangerang ini mampu menurunkan tingkat nyeri haid berat yang dirasakan oleh 11 responden (73,3%) menjadi dua responden (13,3%). Analisis statistik lebih lanjut terhadap nyeri haid yang dirasakan remaja wanita sebelum dan sesudah diberikan intervensi senam dismenore di Kelurahan Alam Jaya Tangerang dapat terlihat pada Tabel 5.2.2 berikut.

Distribusi Rata-rata Tingkat Nyeri Sebelum dan Sesudah Senam Dismenore
Tabel 3 Distribusi rata-rata tingkat nyeri haid sebelum dan sesudah dilakukan intervensi senam dismenore di Kelurahan Alam Jaya Kota Tangerang

Aspek	Sebelum Intervensi			Sesudah Intervensi		
	Mean	SD	Min-Max	Mean	SD	Min-Max
Tingkat Nyeri Haid Pada Remaja Wanita	6,73	0,96	5-8	4,67	1,05	4-7

Keterangan: Mean = Selisih rata-rata, SD = standar deviation

Berdasarkan Tabel 5.2.2, rata-rata tingkat nyeri haid responden sebelum diberikan intervensi senam dismenore adalah 6,73 dengan standar deviasi 0,961. Rentang nyeri haid yang dirasakan oleh responden berkisar dari lima (nyeri sedang) sampai delapan (nyeri berat terkontrol). Penurunan rata-rata nyeri haid terjadi setelah diberikan senam dismenore yaitu dari 6,73 menjadi 4,67 dengan nilai standar deviasi 1,047. Rentang nyeri haid yang dirasakan oleh responden berkisar dari empat (nyeri sedang) sampai tujuh (nyeri berta terkontrol). Data pada Tabel 5.2.2 menunjukkan terjadi penurunan nilai rentang nyeri haid yang

dirasakan remaja wanita di Kelurahan Alam Jaya Tangerang setelah diberikan intervensi senam dismenore.

Distribusi Pengetahuan, Sikap, dan Tindakan Remaja Putri

Tabel 4 Aspek Pengetahuan, Sikap, serta Tindakan Remaja Putri Sebelum dan Sesudah Dilakukan Intervensi Senam Dismenore di Kelurahan Alam Jaya Kota Tangerang

Aspek	Sebelum		Sesudah	
	N	P (%)	N	P (%)
Pengetahuan				
Baik	7	46,7%	13	86,7%
Kurang	8	53,3%	2	13,3%
Sikap				
Baik	6	40,0%	14	93,3%
Tidak baik	9	60,0%	1	6,7%
Tindakan				
Baik	6	40,0%	13	86,7%
Tidak baik	9	60,0%	2	13,3%
Total	15	100%	15	100%

Keterangan: n = frekuensi, p = persentase (%)

Berdasarkan Tabel 5.2.3 menunjukkan bahwa remaja putri di Kelurahan Alam Jaya Tangerang sebelum diberikan intervensi senam dismenore memiliki tingkat pengetahuan mayoritas kurang yaitu delapan responden (53,3%) dan sisanya kategori baik yaitu tujuh responden (46,7%) terhadap penanganan nyeri haid dan senam dismenore. Pada aspek sikap terhadap nyeri haid dan senam dismenore, remaja umumnya memiliki sikap tidak baik sebanyak sembilan responden (60,0%) dan baik yaitu enam responden (40,0%). Pada aspek tindakan terhadap nyeri haid, remaja juga cenderung bertindak tidak baik yaitu sembilan responden (60,0%) dan kategori bertindak baik yaitu enam responden (40,0%). Pemberian intervensi senam dismenore pada remaja putri di Kelurahan Alam Jaya Tangerang ini diduga mampu meningkatkan pengetahuan, sikap dan tindakan terhadap nyeri haid. Pengetahuan remaja berkategori baik terkait nyeri haid dan senam dismenore meningkat dari tujuh responden (46,7%) menjadi 13 responden (86,7%). Sikap remaja yang baik terhadap nyeri haid dan penanganannya juga meningkat dari enam responden (40,0%) menjadi 14 responden (93,3%). Aspek tindakan yang baik pun juga meningkat yaitu dari enam responden (40,0%) menjadi 13 responden (86,7%).

Uji Normalitas Sebelum dan Sesudah Senam Dismenore

Tabel 5 Uji Normalitas Tingkat Nyeri Haid Sebelum dan Sesudah Pemberian Intervensi Senam Dismenore pada Remaja Putri di Kelurahan Alam Jaya Kota Tangerang

Variabel	Uji Normalitas <i>Skewness</i>			
	Sebelum Intervensi		Sesudah Intervensi	
	N	Sig	N	Sig

Tingkat nyeri haid	15	0,59	15	1,646
---------------------------	----	------	----	-------

Keterangan: N = responden, Sig = nilai signifikan

Uji normalitas menggunakan uji *Skewness*. Berdasarkan hasil dari Tabel 5.3.1.1 diperoleh nilai signifikansi tingkat nyeri haid sebelum dilakukan intervensi senam dismenore yaitu 0,59 dan setelah dilakukan intervensi senam dismenore diperoleh nilai signifikansi yaitu 1,646. Hasil ini menunjukkan data sebelum dan sesudah dilakukan intervensi senam dismenore berdistribusi normal ($P \leq 2$) pada taraf 5%. Oleh karena itu analisis data dilanjutkan dengan *paired sampel T-test*.

Analisis Paired Sampel T-test

Tabel 6 Analisis Paired Sampel T-Test Tingkat Nyeri Haid Pada Remaja Putri di Kelurahan Alam Jaya Kota Tangerang

Aspek	Mean	SD	P	R
Tingkat nyeri haid	2,067	0,961	0,000	0,360

Keterangan: P = taraf signifikansi, r = koefisien korelasi.

Berdasarkan hasil *paired simple T test* pada data tingkat nyeri haid seperti terlihat di Tabel 5.3.2, nilai P = 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa senam dismenore berpengaruh terhadap nyeri haid yang dirasakan remaja putri di Kelurahan Alam Jaya Tangerang. Pengaruh senam dismenore ini pada remaja putri yaitu menurunkan tingkat nyeri haid yang dirasakan oleh remaja putri di Kelurahan Alam Jaya Tangerang. Selisih penurunan rata-rata tingkat nyeri haid yang dirasakan oleh remaja putri ini adalah 2,067 dengan standar deviasi 0,961. Korelasi pemberian intervensi senam dismenore terhadap tingkat nyeri haid pada remaja putri di Kelurahan Alam Jaya Tangerang adalah positif/kuat (0,360). Hal ini berarti penurunan nyeri haid berkorelasi dengan pemberian intervensi senam dismenore pada remaja putri di Kelurahan Alam Jaya Tangerang.

Analisis *paired sampel T-test* juga dilakukan untuk melihat pengaruh pemberian intervensi senam dismenore terhadap pengetahuan, sikap dan tindakan terkait nyeri haid pada remaja putri di Kelurahan Alam Jaya Tangerang. Analisis *paired sampel T-test* dilakukan setelah data kuisioner dinyatakan valid dan reliabel melalui uji validitas dan reliabilitas di lampiran lima. Hasil analisis *paired sampel T-test* terhadap aspek pengetahuan, sikap, dan tindakan remaja terhadap nyeri haid di Kelurahan Alam Jaya Tangerang dapat terlihat pada Tabel 5.3.3 berikut.

Analisis Paired Sampel T-Test Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Terhadap Nyeri Haid Pada Remaja Putri

Aspek	Mean	SD	P	R
Pengetahuan	2,00	1,85	0,00	0,79
Sikap	1,46	2,41	0,03	0,74
Tindakan	2,20	3,40	0,02	0,80

Keterangan: p = taraf signifikansi, r = koefisien korelasi.

Hasil *paired simple T test* pada data aspek pengetahuan, sikap dan tindakan terhadap nyeri haid seperti terlihat di Tabel 5.3.3. Selisih nilai *mean*

antara sebelum dan sesudah pada aspek pengetahuan adalah 2,00 dengan standar deviasi 1,85. Pada aspek sikap, selisih nilai sebelum dan sesudah sikap adalah 1,46 dengan standar deviasi 2,41. Selanjutnya, selisih nilai *mean* sebelum dan sesudah pada aspek tindakan adalah 2,20 dengan standar deviasi 3,40. Uji *paired simple T test* diketahui nilai *P-value* dari ketiga data tersebut adalah pengetahuan 0,00 ($P < 0,05$), sikap 0,03 ($P < 0,05$) dan tindakan 0,02 ($P < 0,05$). Kesimpulannya bahwa ada pengaruh senam dismenore terhadap pengetahuan, sikap dan tindakan terkait nyeri haid pada remaja putri di Kelurahan Alam Jaya. Korelasi pemberian intervensi senam dismenore terhadap aspek pengetahuan nyeri haid pada remaja putri adalah positif kuat (0,79). Korelasi pemberian intervensi senam dismenore terhadap perubahan sikap nyeri haid pada remaja putri adalah positif kuat (0,74). Korelasi pemberian intervensi senam dismenore terhadap perubahan tindakan nyeri haid pada remaja putri adalah positif kuat (0,80). Hal ini berarti peningkatan pengetahuan, perubahan sikap dan tindakan menjadi lebih baik terkait penanganan nyeri haid berkorelasi dengan pemberian intervensi senam dismenore pada remaja putri di Kelurahan Alam Jaya Tangerang.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian memaparkan remaja di Kelurahan Alam Jaya Tangerang yang mengalami nyeri haid mayoritas berusia 13-16 tahun (remaja awal) sebanyak 10 orang (66,7%) kategori sedang dan sisanya 17-20 tahun (remaja akhir) yaitu sebanyak lima orang (33,3%) mengalami nyeri berat terkontrol. Penelitian Azizah (2013) juga menemukan bahwa mayoritas remaja yang mengalami nyeri haid sedang adalah berusia 15 tahun (72%). Sedangkan pada penelitian Suparto (2011) menemukan remaja yang mengalami nyeri haid lebih sering terjadi pada umur 12-13 tahun nyeri berat terkontrol.

Sedangkan pada pendidikan mayoritas responden yang terlibat dalam penelitian ini adalah remaja yang sedang menjalani pendidikan Sekolah Menengah Pertama (SMP) (60%) dan sisanya Sekolah Menengah Atas (SMA) (40,0%). Pada penelitian ini, tingkat pendidikan remaja putri paling tinggi adalah SMA. Berdasarkan jawaban pada kuisioner yang dibagikan, terlihat remaja yang tergolong SMA memiliki pengetahuan yang lebih baik terhadap penanganan nyeri dibandingkan remaja yang masih duduk dibangku SMP.

Berdasarkan Tabel diatas, nyeri haid yang dirasakan oleh remaja putri di Kelurahan Alam Jaya Tangerang sebelum diberikan intervensi senam dismenore terdistribusi mengalami nyeri berat terkontrol (73,3%) dan nyeri sedang (26,7%). Pemberian intervensi senam dismenore pada remaja putri ini mampu menurunkan tingkat nyeri haid berat yang dirasakan dari 73,3% menjadi 13,3%. Penelitian ini sesuai dengan penemuan Purnaningsih dan Mursudarinah (2016) yaitu intervensi senam dismenore mampu mengurangi intensitas nyeri responden dari sedang menjadi ringan. Penelitian Siahaan (2012) menunjukkan remaja yang belum diberikan intervensi mengalami nyeri haid sedang (50%) dan berat terkontrol (10%). Pemberian intervensi senam dismenore menurunkan nyeri haid yang dirasakan remaja menjadi ringan (70%) dan tidak mengalami nyeri (15%). Oleh karena itu senam dismenore dapat dijadikan salah satu cara penanganan terhadap nyeri yang dirasakan remaja, khususnya remaja putri di Kelurahan Alam Jaya Tangerang.

Hasil dalam penelitian yang menunjukkan remaja banyak mengalami nyeri haid berat diduga terkait dengan minimnya pengetahuan tentang penanganannya seperti senam dismenore yang mudah dilakukan. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Purba, dkk (2014) bahwa responden yang merasakan nyeri berat memiliki pengetahuan kurang yaitu sebanyak 36 orang (54,5%). Sitorus, dkk (2015) mengatakan bahwa tingkat pengetahuan responden dengan tingkat pendidikan SMP di Kualuh Kabupaten Labuhan Batu Utara mayoritas buruk (62,5%) terhadap nyeri dismenore. Pengetahuan remaja putri di Kelurahan Alam Jaya Tangerang yang kurang tentang dismenore kemungkinan dipengaruhi oleh minimnya informasi yang didapat oleh responden dari orang tuanya, teman sebayanya, internet maupun dari petugas kesehatan terdekat sehingga menyebabkan rendahnya pengetahuan mereka tentang dismenore.

Senam dismenore mampu meningkatkan sikap remaja putri di Kelurahan Alam Jaya Tangerang menjadi lebih baik terkait penanganan nyeri saat haid terutama dengan melakukan senam dismenore. Pada aspek sikap sebelum diberikan intervensi senam dismenore, remaja cenderung bersikap tidak baik (60,0%) terhadap penanganan nyeri saat haid. Namun setelah diberikan senam dismenore, remaja mengubah sikap yang tidak baik menjadi baik (93,3%) dalam mengatasi nyeri yang dirasakan saat haid. Hal ini sejalan dengan penelitian Handayani, dkk (2013) bahwa remaja yang mengalami kecemasan terhadap dismenore memiliki sikap dalam kategori negatif dan memiliki perilaku yang buruk seperti membiarkan rasa nyeri haid dan hanya 3,5% yang pergi berobat ke tenaga kesehatan.

Tindakan adalah sesuatu yang dapat diamati dan mempunyai frekuensi spesifik, durasi dan tujuan baik disadari atau tidak. Tindakan adalah kumpulan berbagai faktor yang saling berinteraksi (Wawan, 2011). Pemberian intervensi senam dismenore pada remaja putri di Kelurahan Alam Jaya Tangerang ini mampu meningkatkan aspek tindakan yaitu dari enam responden (40,0%) menjadi 13 responden (86,7%) menjadi lebih baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh setelah pemberian intervensi senam dismenore untuk penanganan nyeri haid pada remaja putri di Kelurahan Alam Jaya Tangerang, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Pemberian intervensi senam dismenore pada remaja di Kelurahan Alam Jaya Tangerang mampu menurunkan intensitas nyeri dari berat terkontrol yaitu 11 responden (73,3%) dan sedang yaitu empat responden (26,7%) menjadi sedang 13 responden (86,7%) dan dua responden (13,3%) nyeri berat terkontrol. Rata-rata penurunan nyeri terjadi dari 6,73 menjadi 4,67.
2. Pemberian intervensi senam dismenore efektif menurunkan tingkat nyeri pada remaja di Kelurahan Alam Jaya Tangerang ($p < 0,05$).
3. Pemberian intervensi senam dismenore mampu meningkatkan pengetahuan, sikap, dan tindakan pada remaja di Kelurahan Alam Jaya Tangerang terkait penanganan nyeri ($p < 0,05$).

DAFTAR PUSTAKA



- Anurogo, D & Wulandari, A 2011, cara jitu mengatasi nyeri haid, Andi, Yogyakarta.
- Arikunto, S, 2013. Prosedure Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rhineka Cipta.
- Calis, K. A 2017, Dysmenorrhea. <https://emedicine.medscape.com/article/253812-overview>, Diakses pada tanggal 14 januari 2018 pukul 22.00 WIB
- Donsu, J. D. 2016, metodologi penelitian keperawatan, pustaka baru, Yogyakarta
- Ernawati, H. (2014). Pengaruh small group discussion terhadap pengetahuan tentang dismenore pada siswi SMPN 1 Dolopo. Jurnal Florence Vol. VII No. 1 Januari 2014.
- Ernawati H, Idris H, 2010, Terapi Relaksasi Nyeri Dismenore pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Semarang. Pros Semin Nasional UNIMUS.
- Haruyama, S. (2011). The miracle of endorphin. Bandung: Qanit
- Irianto, K 2015, kesehatan reproduksi, Alfabeta, Bandung
- Kowalak, J 2011, buku ajar patofisiologi, EGC, Jakarta
- Laila NN. 2011. Buku pintar menstruasi plus solusi mengatasi segala keluhannya . Jogjakarta: buku biru.
- Lowdermilk, D, Shannon, P, Marry, C.C, 2013, Keperawatan Maternitas, Ed. 8. Elsevier, Singapura.
- Munda, S. S. (2013). Hubungan antara IMT dengan usia menarche pada siswi SD dan SMP di Kota Manado. e-CliniC, 1(1).
- Nugroho, Taufan, Bobby Indra Utama 2014, masalah kesehatan reproduksi wanita, Nuha Medika, Yogyakarta.
- Purwoastuti, E. & Wahyuni, E.S. (2015). Panduan materi kesehatan reproduksi dan keluarga berencana. Yogyakarta: pustakabarupress.
- Purnaningsih E, Mursudarinah, 2016. Pengaruh Senam Yoga terhadap Tingkat Nyeri Dismenore pada Remaja di SMKN 1 Karanganyar. J kebidanan dan ilmu kesehatan.
- Putri, T. I. Y. L., & Sarwinanti, S. (2014). Studi komperasi pemberian terapi kompres hangat dan senam disemenorea terhadap tingkat dismenorea pada remaja di wilayah Gamping Sleman Yogyakarta Disertas STIKes Aisyiyah Yogakarta
- Proverawati & Misaroh 2009, Menarch, Nuha Medika, Yogyakarta.
- Sallika 2010, serba serbi kesehatan perempuan: Apa yang perlu kamu tahu tentang tubuhmu, bukune, Jakarta.
- Siahaan K. 2012 Penurunan Tingkat Dismenore pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan UNPAD dengan Menggunakan Yoga. Students e-journal.
- Sinaga, E 2017, manajemen kesehatan menstruasi, Iwwash, Jakarta.
- Solihatunnisa, Ica. 2012. Pengaruh senam terhadap penurunan intensitas nyeri saat dismenore pada mahasiswa program studi ilmu keperawatan UIN Syarif Hidayatulloh. Skripsi. Jakarta: UIN Syarif Hidayatulloh.
- Sugani & Priandarini, 2010, cara cerdas untuk sehat: rahasia hidup sehat tanpa dokter, transmedia, Jakarta.
- World Health Organization. 2010. WHO guidelines on standard international age classifications.

