



PENGARUH SENAM DISMENORE TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMINORE PADA REMAJA PUTRI USIA 15-19 TAHUN

THE EFFECT OF DYSMENORHORE EXERCISES ON REDUCING DYSMENORHORE PAIN IN ADOLESCENT GIRLS AGED 15-19 YEARS

Iznih Rahmi Lessy^{1*}, Anik Sri Purwanti², Rosyidah Alfitri³

Prodi Kebidanan, Institut Teknologi Sains dan Kesehatan dr. Soepraoen Malang
(iznihrahmilessy05@gmail.com, 082216835528)

ABSTRAK

Rasa sakit yang dirasakan selama menstruasi akibat oleh kontraksi kuat otot rahim disebut dismenore. Jumlah kasus dismenore di Indonesia juga cukup tinggi; 54,89% orang mengalami dismenore primer, sedangkan 9,36% dari populasi mengalami dismenore sekunder. Riset ini memiliki maksud guna mengidentifikasi bagaimana senam dismenore berdampak pada pengurangan tingkat dismenore pada remaja perempuan di SMK Asy-Syafiiyyah Pakisaji Kabupaten Malang yang berusia antara 15 dan 19 tahun. Riset ini berdesain pre-eksperimen dengan desain *pre-post-test* untuk satu kelompok. Penelitian ini melibatkan 35 subjek, dan 16 dari mereka diambil sebagai sampel purposive. Data dikumpulkan melalui kuisisioner yang mengukur intensitas skala rating nyeri numerik (NRS) sebelum dan sesudah senam. Uji Wilcoxon digunakan untuk menganalisis data. Hasil penelitian memaparkan bahwa senam disminore berefek kepada tingkat nyeri yang dialami siswi dengan dismenore. Nilai Uji Statistik Wilcoxon ($p = 0.001$) $< \alpha$ (0.05) menampilkan diferensiasi yang signifikan. Hasil analisis di atas menunjukkan bahwa senam disminore efektif dalam mengurangi tingkat keparahan nyeri haid.

Kata kunci: Disminore, Penurunan Nyeri, Remaja

ABSTRACT

The pain experienced during menstruation caused by strong contractions of the uterine muscles is called dysmenorrhea. The incidence of dysmenorrhea in Indonesia is also quite high; 54.89% of individuals experience primary dysmenorrhea, and 9.36% experience secondary dysmenorrhea. The purpose of this research is to ascertain how dysmenorrhea exercises impact the reduction of dysmenorrhea in teenage girls at SMK Asy-Syafiiyyah Pakisaji Malang Regency, aged between 15 and 19 years. This study employs a pre-experimental design with a pre-post-test design for a single group. The study involves 35 subjects, with 16 of them purposively sampled. Data were collected through a questionnaire measuring the pain rate by the Numerical Rating Scale (NRS) before and after the exercises. Data analysis was done using the Wilcoxon test. The study's findings suggest that dysmenorrhea exercises have an effect depending on the severity of the discomfort by female students with dysmenorrhea. $p = 0.001$ for the Wilcoxon Statistical Test value $< \alpha$ (0.05) indicates a significant difference. The above analysis results show that dysmenorrhea exercises are effective in reducing menstrual pain intensity.

Key words: Dysmenorrhea, Pain Reduction, Adolescents

PENDAHULUAN

Dalam rentang usia remaja, terjadi peralihan dari usia kecil hingga kedewasaan, yang ditandai oleh percepatan pertumbuhan fisik, perkembangan emosional, mental, dan sosial (A. I. Puji & yatuni Asmara, 2009). Perubahan fisik yang signifikan pada remaja adalah pertumbuhan tubuh, seperti peningkatan tinggi badan, yang memiliki dampak besar pada perkembangan psikologis mereka. Selain itu, alat reproduksi telah berkembang, yang ditunjukkan timbulnya mens oleh wanita. Menstruasi merupakan salah satu ciri kedewasaan seksual pada remaja, dan segelintir remaja merasakan masalah selama menstruasi, seperti dismenore atau nyeri haid (Marmi, 2014 dalam Idaningsih, 2020). Perkembangan biologis adalah perubahan pertama. Dimulainya menstruasi adalah salah satu tanda perkembangan biologis remaja. Meluruhnya endometrium bersamaan dengan perdarahan dikenal sebagai menstruasi (Zuniawati, 2019 dalam Idaningsih, 2020). Dismenore adalah rasa sakit yang dirasakan beberapa wanita saat menstruasi. Kram perut yang terjadi selama menstruasi dikenal sebagai dismenore, yang biasanya dialami wanita setelah menarche dua hingga tiga tahun (Syaiful & Naftalin, 2018 dalam Idaningsih, 2020).

Data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menampilkan sejumlah 1.769.425 wanita (90%) mengidap dismenore sebesar 10-15% dari mereka merasakan gejala berat. Studi epidemiologi di Mesir menunjukkan bahwa 75% remaja perempuan yang sedang mengalami pubertas mengalami dismenore, dan 20,3% dari mereka tidak pergi ke sekolah karena

gejalanya yang parah (Laila, 2015). Selain itu, sekitar 80% remaja Swedia berusia 19-21 tahun mengidap dismenore; 15% dari mereka harus mengurangi aktivitas keharian umum selama menstruasi dan menggunakan obat pereda gejala. Sebanyak 8-10% dari mereka bahkan tidak dapat pergi ke sekolah, dan hampir 40% mengalami masalah keuangan dan kualitas hidup yang buruk (Oktasari, 2015 dalam Puji., 2019). Tingkat kejadian dismenore di Indonesia cukup tinggi, dengan 54,89% kasus primer dan 9,36% kasus sekunder (Dahlan, 2017 dalam Puji., 2019). Di wilayah Jawa Timur, juga terdapat tingkat kejadian dismenore sebesar 64,25%, yang terdiri dari 54,89% kasus primer dan 9,36% kasus sekunder (Syaiful & Naftalin, 2018 dalam Maufiroh, 2023). Temuan awal dari penelitian yang dilakukan pada 28 Oktober 2023 di SMK Asy-syafi'iyah Pakisaji Kabupaten Malang menunjukkan bahwa dari 35 siswa, 22 mengalami nyeri dismenore, dan 13 lainnya tidak.

Kram perut saat menstruasi dikenal sebagai dismenore, yang biasanya dialami oleh wanita setelah dua hingga tiga tahun menarche (Amaliyah & Khayati, 2023). Dismenore dapat terjadi karena tingginya kadar prostaglandin yang dihasilkan oleh endometrium, yang dipengaruhi oleh progesteron, sebuah hormon yang bekerja selama fase luteal siklus menstruasi. Saat menstruasi bermula, prostaglandin mencapai puncaknya, yang dapat memicu kontraksi miometrium yang intens dan menyempitkan pembuluh darah, mengakibatkan nyeri, perdarahan, iskemia, dan degenerasi endometrium (Manuaba, 2015 dalam Puji., 2019). Penelitian lain menunjukkan bahwa dismenore dapat



mengganggu kegiatan remaja, yang pada gilirannya dapat menyebabkan mereka tidak hadir di sekolah karena mereka tidak mengikuti pelajaran (Potter & Perry, 2021).

Untuk mengurangi dismenore, lakukan olahraga yang ringan. Salah satu metode untuk mengurangi rasa sakit adalah berolahraga atau bersenam. Fakta menunjukkan yang memicu adalah aktivitas fisik, seperti latihan, menghasilkan produksi endorphin di otak dan struktur syaraf tulang belakang. Hormon ini dibuat oleh otak untuk membuat orang merasa nyaman dan tenang (Harry, 2007 dalam Puji., 2019). Sebagai hasil dari penelitian, Kemungkinan wanita pelaku olahraga rutin lebih rendah untuk depresi atau marah. Selain itu, olahraga memicu peningkatan sekresi dan pendayagunaan hormon, khususnya estrogen (Ramaiah, 2006 dalam Puji., 2019). Salah satu teknik relaksasi yang sangat disarankan adalah senaman dismenore. Tujuannya adalah untuk mengurangi jumlah wanita yang menderita dismenore setiap bulan (suparto, 2015). Ini disebabkan oleh fakta bahwa selama aktivitas fisik atau latihan, tubuh membuat hormon endorphin, yang dibuat oleh otak dan sistem saraf tulang belakang. Hormon ini berfungsi sebagai analgesik alami yang dihasilkan oleh otak, sehingga menciptakan perasaan kenyamanan (Haruyama, 2014 dalam Puji., 2019). Pada individu yang secara teratur melakukan olahraga, seperti atlet, Dibandingkan

dengan wanita yang memiliki siklus menstruasi tidak teratur atau obesitas, wanita dengan dismenore cenderung lebih sedikit (Laila, 2015).

Dengan hal ini sebagai konteks, para peneliti merasa tertarik untuk menjalankan studi berjudul “ pengaruh senam dismenore terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri usia 15-19 tahun di SMK Asy-syafi'iyah Pakisaji Kabupaten Malang ”

BAHAN DAN METODE

Riset ini berpendekatan Pre-Eksperimental Design. Periset melaksanakan satu kelompok subjek sebelum dan setelah perlakuan, yaitu rancangan penelitian. Untuk menguji sebab akibat, hasil pre-test dan post-test dibandingkan. Penelitian ini dilakukan di SMK Asy-Syafiyyah Pakisaji Kabupaten Malang pada bulan Februari – April 2024. Populasi yang digunakan adalah seluruh siswi atau remaja putri kelas X-XII sejumlah 35 orang, dan dengan metode *sampling purposive* dan sampel dari beberapa remaja putri yang mengalami nyeri haid (dismenorea) sejumlah 16 responden. Teknik pengumpulan data pada riset ini melalui angket pengukuran tingkatan skala nyeri numerik rating scale (NRS) sebelum dan setelah diberikan senam dismenore. Pengolahan dan analisa data yaitu analisis univariat, seperti distribusi frekuensi, dan analisis bivariat, seperti tes pasangan Wilcoxon.

HASIL

1. Analisis Univariat

Tabel 1

Faktor Penyebab Nyeri Haid Sebelum Senam Dismenore			
No	Skala Intensitas Nyeri Dismenore	F	%
1	Nyeri Ringan	4	25
2	Nyeri Sedang	5	31.2
3	Nyeri Berat	7	43.8
Total		16	100

Sebagaimana terlihat dari tabel 1 di atas, sebagian besar 7 remaja putri di SMK Asy-Syafiiyyah Pakisaji Kabupaten

Malang (43.8%) mengalami nyeri intensitas berat.

Tabel 2

Faktor Penyebab Nyeri Haid Sesudah Senam Dismenore			
No	Skala Intensitas Nyeri Dismenore	F	%
1	Nyeri Ringan	9	56.2
2	Nyeri Sedang	7	43.8
Total		16	100

Selepas senam disminore, seperti yang dapat dilihat dari Tabel 2, sebagian

besar dari 9 responden (56.2%) mengalami disminore dengan intensitas nyeri ringan.

Tabel 3

Tabel Silang Tingkat Nyeri Dismenore Sebelum Dan Sesudah Senam Dismenore									
Sesudah Diberikan Senam Dismenore	Ringan	Sedang		Berat		Total	Persentase		
		F	%	F	%			F	%
Sebelum diberikan senam disminore									
Ringan	4	100	0	0	0	0	4	100	
Sedang	5	100	0	0	0	0	5	100	
Berat	0	0	7	100	0	0	7	100	
Total	9	56.2	7	43.8	0	0	16	100	

Dari tabel 3 di atas, dapat disimpulkan bahwa remaja perempuan yang mengalami disminorhea primer sebagian. Mereka mengalami intensitas nyeri disminorhea berat sebanyak 7

responden (43.8%), intensitas nyeri disminorea sedang sebanyak 5 responden (31.2%), dan intensitas nyeri disminorhea ringan sebanyak 4 responden (25.0%) dan sebagian besar dari 9 orang yang menjawab

(56.2%) mengalami disminorhea dengan intensitas nyeri ringan.

2. Analisis Bivariat

Tabel 4
Pengaruh Senam pada Disminore terhadap Nyeri Haid

Test Statistics ^b	
	post – pre
Z	-3.464 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.001

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Menurut tabel 5.6, hasil analisis menunjukkan bahwa dengan harga signifikansi sejumlah 0,001 ($p < 0,05$), diperoleh dampak pada penurunan nyeri disminore baik sebelum maupun sesudah

senam disminore. Ini menunjukkan bahwa senam disminore mempengaruhi disminorhea pada remaja putri kelas X-XII di SMK Asy-Syafiiyyah Pakisaji Kabupaten Malang.

PEMBAHASAN

Penurunan Nyeri Disminorea pada Remaja Putri Kelas X-XII Sebelum Diberikan Senam Disminore di SMK Asy-Syafiiyyah Pakisaji Kabupaten Malang

Dari tabel 1 menunjukkan bahwa penurunan nyeri disminorhea yang dirasakan oleh remaja putri sebelum diberikan senam disminore ada 4 orang yang berpartisipasi dengan intensitas nyeri ringan (25.0%), lima orang yang menjawab (31.2%) dengan intensitas nyeri sedang dan 7 responden (43.8%) dengan nyeri berat. Menurut data umum, satu responden (6,2%) berumur 19 tahun, satu responden (6,2%) berumur 15 tahun, tiga responden (18,8%) berumur 16 tahun, enam responden (37,5%) berumur 17 tahun, dan lima responden (31,2%) berumur 18 tahun. Dan pada tabel 5.2 menunjukkan 7 responden (43.8%) tidak pernah

berolahraga dan 9 responden (56.2%) aktivitas responden berolahraga.

Disminore adalah kondisi yang sering terjadi selama menstruasi dan menyebabkan ketidaknyamanan. Disminore cukup umum, dengan 43-93 persen wanita mengalaminya, dan 5-10 persen dari mereka mengidap kondisi yang akut sehingga mereka tidak dapat melakukan sesuatu selama 1-3 hari dalam sebulan. Periode remaja merujuk pada fase transisi dari pubertas menuju kedewasaan, berlangsung sekitar usia 11 hingga 20 tahun. Menarche, atau menstruasi pertama, adalah tanda pubertas pada remaja putri (Alatas, 2016 dalam Natalia, 2022). Timbulnya prostaglandin yang masif karena kontraksi uterus yang akut, wanita mengalami nyeri menstruasi. Disminore dapat menyebabkan 60-85% wanita remaja absensi sekolah dan kantor. Selain itu hal ini turut memicu merendahnya daya ingatan, kurangnya keinginan untuk pergi

ke sekolah, ketidakmampuan untuk menyelesaikan tugas dengan baik, dan bahkan harus izin kuliah akibat nyeri yang akut (Nurjanah, 2019 dalam Natalia, 2022).

Dismenore terjadi karena meningkatnya kadar prostaglandin selama menstruasi, yang mengakibatkan pelebaran serviks dan kontraksi yang kuat pada rahim, yang dapat menimbulkan kram panggul dan mengakibatkan rasa sakit dan juga dapat menyebabkan banyak remaja putri yang rela meninggalkan sekolahnya, bahkan juga mereka sering kehilangan konsentrasi saat kegiatan belajar (Fitri, 2020 dalam Maharani et al., 2023).

Menurut riset yang dilaksanakan oleh (Natalia, 2022). penurunan intensitas nyeri disminorea primer dengan senam disminore pada remaja di SMK Sanata Karya Langgur, didapatkan 19 remaja putri sebelum diberikan senam disminore 21,5 persen orang tidak mengidap nyeri, 21,05% mengidap nyeri ringan, 26,32% mengidap nyeri sedang, dan 31,58% mengidap nyeri berat.

Berbasis riset oleh periset secara mandiri, diperoleh 7 responden (43.8%) dengan intensitas nyeri berat dan pada tabel 5.2 menunjukkan 7 responden (43.8%) tidak pernah berolahraga dan 9 responden (56.2%) aktivitas responden berolahraga. Nyeri disminorhea yang dirasakan oleh remaja putri kelas X-XII di SMK asy-syafi'iyah pakisaji kabupaten malang terjadi karena akibat peningkatan kadar prostaglandin (PG) disminorhea. Kurangnya aktifitas atau olahraga, mengakibatkan kejadian disminorhea dimana terjadi peningkatan hormon prostaglandin sehingga sel-sel miometrium mengalami iskemia, yang menyebabkan rasa sakit spasmodik. Hal ini juga dapat menyebabkan penurunan sirkulasi darah

dan oksigen, yang pada gilirannya menyebabkan nyeri saat menstruasi.

Penurunan Nyeri Dismenorhea Pada Remaja Putri Kelas X-XII Sesudah Diberikan Senam Disminore di SMK Asy-Syafiyyah Pakisaji Kabupaten Malang

Dari tabel 2 menunjukkan sebelum diberikan senam disminore hampir setengahnya 7 responden (43.8%) dengan intensitas nyeri berat, 5 responden (31.2%) dengan intensitas nyeri sedang dan 4 responden (25.0%) dengan intensitas nyeri ringan. berdasarkan tabel 5.4 menunjukkan sesudah pemberian senam disminore mengalami penurunan intensitas nyeri disminorhea, sebagian hampir setengahnya 7 orang yang menjawab (43.8%) mengalami nyeri sedang, dan sebagian besar dari 9 orang yang menjawab (56.2%) mengalami disminorhea dengan intensitas nyeri ringan.

Senam merupakan bentuk latihan fisik yang melibatkan gerakan yang mengharuskan kekuatan, kecepatan, serta koordinasi tubuh yang baik. Salah satu cara untuk meredakan nyeri adalah berolahraga atau bersenam. Ini karena tubuh menghasilkan endorfin saat berolahraga atau bersenam. Endorfin ini dibuat di otak dan struktur syaraf tulang belakang. Otak menghasilkan hormon ini untuk memberikan rasa nyaman dan menenangkan (Nuraeni, 2017 dalam Sakti, 2022). Untuk remaja putri yang mengalami dismenorea, olahraga adalah penting karena latihan teratur Meningkatkan pelepasan endorfin beta, zat alami penghilang rasa sakit, ke dalam peredaran darah, yang mampu mengurangi rasa sakit saat menstruasi dan dismenore. Penelitian menunjukkan bahwa melakukan senam yang melibatkan air jahe dapat mengurangi

tingkat keparahan nyeri pada dismenore (Syamsiah et.al, 2017 dalam Sakti, 2022).

Senam dismenore dimaksudkan untuk mengurangi nyeri. Ini juga memiliki manfaat lainnya, seperti meningkatkan kesehatan secara fisik dan mental, meningkatkan kesadaran tubuh, mengurangi kekakuan atau ketegangan otot, mengurangi nyeri otot, dan mengurangi ketidaknyamanan yang terkait dengan menstruasi. (Difinubun et al., 2023).

Berdasarkan teorinya, Senam dismenore meningkatkan sirkulasi darah, yang mencegah kram dan nyeri. Tujuan dari senam dismenore adalah untuk mengurangi nyeri karena gerakan yang dilakukan pada saraf tulang belakang dan otak memproduksi endorfin, yang merupakan hormon yang menenangkan dan menciptakan rasa nyaman (Natalia et al., 2022). Bersenam dapat mereduksi titik lemah dan kelelahan otot, utamanya otot perut bagian bawah. Senam ini membantu mengurangi nyeri dismenore dengan meregangkan otot perut bagian bawah (Desi, 2015 dalam (Natalia et al., 2022)). Ini sejalan dengan penelitian Santi 2020 dalam Natalia et al., 2022) bahwa senam selama 3 kali seminggu dapat mengurangi dismenore di kalangan remaja berusia 16 hingga 17 tahun dan membantu mereka merasa lebih rileks dan nyaman (Santi, 2020 dalam Natalia, 2022).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Natalia et al., 2022), aktivitas senam dapat mengurangi rasa sakit akibat dismenore pada remaja perempuan yang bersekolah di SMA Sanatakarya Langgur, diambil sampel sebanyak 10 dari sebagian besar responden (70%) merasakan nyeri ringan, dan penurunan (15%) dengan tidak nyeri.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan peneliti, setelah diberikan senam dismenore di kalangan remaja putri kelas X-XII di SMK Asy-syafi'iyah Pakisaji Kabupaten Malang mengidap penurunan intensitas nyeri dimana sebagian besar 9 (56.2%) responden mengidap nyeri ringan, dan setengahnya 7 responden (43.8%) mengidap nyeri sedang. Ini sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya oleh (Natalia et al., 2022) pemberian senam dismenore dapat mengurangi intensitas nyeri dismenorhea yang dirasakan, karena senam dismenore dapat meningkatkan hormon endorfin yang empat hingga lima kali membantu mengurangi nyeri dan emosi. Endorfin, hormon yang dihasilkan oleh kelenjar pituitari, bertindak sebagai penghilang rasa sakit dengan berinteraksi dengan reseptor opioid pada terminal saraf sebelum dan sesudah sinapsis. Ketika reseptor ini berjalanan, mereka dapat menghentikan takikinin yang sedang perlepasan, utamanya substansi P yang bertanggung jawab atas pengiriman sinyal nyeri. Olahraga meningkatkan edaran darah dan metabolisme sirkulasi darah di daerah pelvis, yang dapat mengurangi nyeri iskemik selama haid.

Dampak dari Latihan Senam Terhadap Pengurangan Nyeri Akibat Dismenore. pada Remaja Perempuan Berusia 15 hingga 19 tahun kelas X-XII di SMK Asy-Syafiyyah Pakisaji Kabupaten Malang

Berdasarkan pengaruh pemberian senam dismenore dapat dilihat bahwa Hasil uji analisis data yang dilakukan dengan komputerisasi SPSS versi 16 menunjukkan bahwa ada korelasi antara melakukan senam dismenore dan tingkat nyeri dismenore yang lebih rendah pada remaja putri usia 15-19 tahun kelas X-XII di SMK

Asy-Syafiiyyah Pakisaji Kabupaten Malang. Hasil menampilkan bahwa nilai p adalah 0,001, dengan α (0,05) yang artinya nilai p kurang dari nilai α , dan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima.

Rasa sakit di area panggul yang timbul akibat menstruasi dan peningkatan produksi prostaglandin dikenal sebagai dismenore. Gejala ini sering muncul segera setelah menstruasi pertama, atau menarache. Meskipun nyeri biasanya berkurang setelah menstruasi, pada beberapa wanita, rasa sakit tetap ada selama periode menstruasi. Otot rahim, seperti otot lainnya, dapat mengalami kontraksi dan relaksasi (Harahap et al., 2022).

Aktivitas fisik yang dikenal sebagai senaman dismenore mampu dipakai guna membantu mereduksi nyeri yang terkait dengan menstruasi. Selama senam, Tubuh memproduksi endorfin, dan konsentrasi hormon endorfin yang tinggi dapat mengurangi atau meredakan rasa sakit. Hal ini dapat meningkatkan kenyamanan, kebahagiaan, dan mempercepat aliran oksigen ke otot (Harahap et al., 2022).

Senaman untuk dismenore dapat memperbaiki pelepasan hormon, terutama estrogen, serta memicu pelepasan endorfin beta, yang memiliki efek meredakan rasa sakit alami, ke dalam peredaran darah. Hal ini tidak hanya berpotensi mengurangi rasa sakit, tetapi juga berpengaruh positif pada jumlah dan dimensi pembuluh darah yang membawa darah ke seluruh bagian tubuh, termasuk organ reproduksi. Dengan demikian, aliran darah menjadi lebih lancar, yang dapat mengurangi manifestasi dismenore dan mengecilkan dampaknya (Harahap et al., 2022).

Berdasarkan riset (Humaira & Elfyunai, 2023) yang dilakukan pada SMP 3 palu barat, diambil sampel sebanyak 18

responden dengan nyeri disminorhea sedang 12 responden (66.7%) dan nyeri berat 6 responden (33.3%) dan didapatkan hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberi senam disminore yaitu disminorhea berkurang dengan 10 responden (55.6%) mengidap nyeri ringan, dan 8 responden (44.4%) dengan nyeri sedang.

Berdasarkan riset periset hal ini sesuai terhadap penurunan nyeri disminorhea yang dirasakan oleh remaja putri kelas X-XII di SMK asy-syafi'iyah pakisaji kabupaten malang, rasa nyeri ini tentunya mengalami penurunan dengan cara yang tepat. Beberapa pendekatan informasi telah didapatkan dan ada banyak cara yang dapat digunakan sebagai pengobatan nyeri haid, salah satunya yaitu dengan senam disminore yang diberikan peneliti kepada responden, karena pemberian senam disminore memberikan relaksasi. Sehingga tubuh menghasilkan hormone endorphin, yang merupakan obat alamiah otak yang menenangkan. Ini menciptakan Membuat perasaan yang menyenangkan dan mengurangi rasa sakit yang timbul dari dismenore (Rahmawati, 2020 dalam Natalia et al., 2022). IHWAL ini sejalan dengan riset oleh periseti di SMK Asy-Syafiiyyah Pakisaji Kabupaten Malang, bahwa pemberian senam disminore dapat mengurangi nyeri disminorhea yang dialami responden.

KESIMPULAN DAN SARAN

Banyak dari remaja perempuan mengalami rasa tidak nyaman saat menstruasi sebelum melakukan latihan senam untuk dismenore, yang merupakan nyeri berat, dan sebagian besar sesudah senam dismenore, yang merupakan nyeri sedang. Jumlah nyeri yang dialami remaja yang menderita dismenorea berkurang ketika mereka melakukan senam dismenore. Karena senam dismenore



adalah salah satu metode nonfarmakologi yang tidak memiliki efek samping yang signifikan, sangat bermanfaat bagi remaja yang mengalami nyeri haid.

DAFTAR PUSTAKA

- Amaliyah, W. F., & Khayati, N. (2023). Pemenuhan kebutuhan rasa nyaman pada remaja putri dengan dismenore melalui intervensi senam dismenore. *Holistic Nursing Care Approach*, 3(2), 51–56.
- Difinubun, K. H. A., Kurnaesih, E., & Multazam, A. M. (2023). Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Siswi di SMA Negeri 7 Ambon. *Journal of Muslim Community Health*, 4(4), 338–344.
- Harahap, L. K. S., Cut, Y., & Afdila, R. (2022). Pengaruh senam dismenore terhadap penurunan skala nyeri haid pada remaja. *Femina: Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 2(2), 113–119.
- Humaira, N., & Elfiyunai, N. N. (2023). Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 3 Palu Barat. *Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 1(3), 40–44.
- Idaningsih, A., & Oktarini, F. (2020). Pengaruh Efektivitas Senam Dismenore Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri di SMK YPIB Majalengka Kabupaten Majalengka Tahun 2019. *Syntax Literate*, 5(2), 55–66.
- Laila, O. (2015). *Pengaruh Pemberian Kompres Air Hangat Terhadap Penurunan Intensitas Disemenore Primer Pada Mahasiswi DIII Kebidanan Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya*. Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya.
- Maharani, D. (2023). Penerapan Senam Dismenore terhadap Skala Nyeri Haid Pada Remaja Putri di Wilayah Desa Jatiyoso Kabupaten Karanganyar. *Jurnal Mahasiswa Ilmu Kesehatan*, 1(4), 182–192.
- Maufiroh, M., Handoko, G., & Suhartin, S. (2023). Efektifitas Jalan Kaki terhadap Tingkat Nyeri Menstruasi (Dismenore) pada Remaja Putri. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(1), 203–208.
- Natalia, L., Wahyuningsih, M., Letsoin, O. E., Prodi,), Program, K., Fakultas, S., Kesehatan, I., & Yogyakarta, U. R. (2022). Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Dismenore Remaja Putri Di Sma Sanata Karya Langgur. *Health Care : Jurnal Kesehatan*, 11(1), 162–167.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2021). *Fundamental Keperawatan, Konsep, Proses dan Praktik*. Jakarta: Egc.
- Puji, I. (2019). Efektivitas Senam Dalam Mengurangi Dismenore Pada REMAJA PUTRI DI SMU N 5 SEMARANG The Effectiveness of Dismenore Gymnastics for the Teenagers in SMU N 5 Semarang Dosen Pembimbing: Ns . Fatikhu Yatuni Asmara S , kep. *Jurnal Ilmu Kefarmasian Indonesia*, 1–14.
- Puji, A. I., & yatuni Asmara, F. (2009). Efektivitas senam dismenore dalam mengurangi dismenore pada remaja putri di SMU N 5 Semarang. *Retrieved Octo*, 24, 2010.
- Sakti, P. M. (2022). *Atasi Dismenorea Pada Remaja Dengan Terapi Komplementer*. Penerbit P4I.