



Penerapan Senam Dismenore Pada Remaja Putri di Kecamatan Sukarami

Putu Mae Lovenya¹, MK Fitriani Fruitasari², Novita Anggraini³

^{1,2,3}Universitas Katolik Musi Charitas Palembang, Indonesia

Email: putumae28@gmail.com¹, fififruitasari@ukmc.ac.id², novitaanggraini@ukmc.ac.id³

Alamat: Lorong Suka Senang, Jl. Kolonel H. Burlian KM 7 No 204, Sukarami, Kota Palembang, Sumatera Selatan

Korespondensi penulis: putumae28@gmail.com

Abstract. Dysmenorrhea is a gynecological complaint resulting from an imbalance of the hormone progesterone in the blood, resulting in pain. The impact of menstrual pain is very diverse, including young women being unable to walk, having difficulty sleeping, being in a bad mood, losing concentration in doing something, and so on. Gymnastics is a relaxation technique for experiencing dysmenorrhea. To find out nursing care for adolescents with reproductive disorders, dysmenorrhea, the design used in this scientific report is a case study. This case study results from the application of Evidence Based Practice (EBP), client K experienced moderate dysmenorrhea pain on a scale of 4 after being given the intervention, decreasing to mild pain on a scale of 2, client R experienced mild dysmenorrhea pain with a pain scale of 3 after being given the intervention, decreasing to mild pain on a scale of 1 and client S experienced mild dysmenorrhea pain with a pain level of 3 after being given the intervention, decreasing to no pain on a scale of 0. Applying Evidence Based Practice (EBP) it can be concluded that dysmenorrhea exercises can reduce the dysmenorrhea pain experienced by young women during menstruation.

Keywords: Dysmenorrhea, Dysmenorrhea Gymnastics, Young Women

Abstrak. Dismenore adalah keluhan ginekologis akibat ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan timbul rasa nyeri. Dampak dari nyeri haid sangat beragam, di antaranya remaja putri menjadi tidak bisa berjalan, kesulitan tidur, suasana hati menjadi buruk, kehilangan konsentrasi dalam melakukan sesuatu, dan lain – lain. Senam merupakan salah satu teknik relaksasimmengalami dismenore. Untuk mengetahui asuhan keperawatan pada remaja dengan gangguan reproduksi nyeri dismenore Desain yang digunakan dalam laporan karya ilmiah ini adalah studi kasus. studi kasus ini Hasil penerapan Evidence based practice (EBP) klien K mengalami nyeri dismenore sedang dengan skala 4 setelah diberi intervensi menurun menjadi nyeri ringan dengan skala 2, klien R mengalami nyeri dismenore ringan dengan skala nyeri 3 setelah diberi intervensi menurun menjadi nyeri ringan skala 1 dan klien S mengalami nyeri dismenore ringan dengan kala nyeri 3 setelah diberi intervensi menurun menjadi tidak nyeri dengan skala 0. Penerapan Evidence based practice (EBP) dapat disimpulkan bahwa senam dismenore dapat mengurangi nyeri dismenore yang dialami oleh remaja putri saat menstruasi.

Kata kunci: Dismenore, Remaja Putri, Senam Dismenore

1. LATAR BELAKANG

Menstruasi adalah sebuah proses darah dan sel –sel tubuh yang berasal dari dinding rahim remaja putri keluar dari vagina secara berkala, Dapat diartikan juga sebagai siklus yang alami yang secara rutin terjadi pada remaja putri dimana untuk mempersiapkan tubuh remaja putri setiap bulannya (Pratiwi et al., 2024, p. 3). Menstruasi juga dapat diartikan sebagai lepasnya dinding rahim (endometrium) dimana selalu disertai dengan pendarahan dan selalu terjadi berulang setiap bulannya Kecuali disaat kehamilan (Solang et al., 2024, p. 19).

Kebanyakan remaja putri mengalami ketidaknyamanan fisik beberapa hari sebelum menstruasi, dan sekitar separuh populasi remaja putri mungkin mengalami gejala seperti kaku pada paha, nyeri pada dada, kelelahan, mudah tersinggung, kelihangan keseimbangan, mudah lupa, dan gangguan tidur atau disebut juga *Premenstrual Syndrome* (PMS) muncul pada sebelum menstruasi dan beberapa juga mengalami nyeri saat menstruasi yang disebut dengan dismenore (nyeri haid) (Pratiwi et al., 2024, pp. 3–5).

Dismenore merupakan nyeri yang muncul saat haid, biasanya muncul dengan rasa kram dan berfokus pada di abdomen. Keluhan nyeri haid sendiri dapat terjadi mulai dari ringan ke berat. Dismenore adalah nyeri yang dirasakan pada daerah sekitar panggul akibat menstruasi dan terjadi akibat produksi zat prostaglandin. Sering kali nyeri dismenore yang dirasakan dimulai saat setelah mengalami menstruasi pertama (*menarche*) (Kamalah et al., 2023, p. 4). Data menunjukan sekitar 90% remaja putri di dunia mengalami nyeri dismenorea, dan lebih dari 50 % remaja putri juga menderita dismenore primer, dengan 10-20% diantaranya adalah gejala parah. Prevalensi di Indonesia sebesar 64,25% terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder (Pratiwi et al., 2024, pp. 56–57). Data dari DinKes Sumatera Selatan angka kejadian dismenore pada tahun 2020 sebanyak 64,3% (Riona et al., 2021) dan data dinkes kota data nyeri saat menstruasi sebesar 64,3% (Dewi, 2019).

Dampak dari nyeri haid sangat beragam, di antaranya remaja putri kesulitan berjalan, kesulitan tidur, mood yang buruk, konsentrasi buruk, dan nyeri haid yang berat bisa membuat remaja putri memilih absen atau istirahat sebentar dari sekolah maupun kerja. Mood jelek menjadi akibat nyeri haid juga bisa mengakibatkan Kecemasan dan depresi pada penderitanya (Darwis & Syam, 2021, p. 11).

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi dismenore diantaranya status gizi, umur menarche, lama menstruasi, riwayat keluarga. Penanganan dismenore sendiri dapat diatasi dengan 2 cara yaitu terapi farmakologi dan non farmakologi, terapi non farmakologi antara lain pemberian obat analgetik, terapi hormone, obat nonsteroid prostaglandin, dan dilatasi kranialis servikalis. Terapi non farmakologi antara lain terapi musik, pijat akupresure, kompres hangat, terapi Mozart, relaksasi, aromaterapi, yoga dan olahraga/senam (Swandari, 2022, p. 8).

Senam dismenore adalah suatu teknik relaksasi yang bisa dilakukan untuk mengurangi rasa nyeri karena melakukan senam atau olahraga, otak serta saraf tulang belakang akan menghasilkan endorphen, yang menjadi obat penenang yang alami dan dapat menimbulkan yang rasa nyaman. Senam dismenore adalah aktivitas fisik dimana dapat mengurangi rasa nyeri (Swandari, 2022, p. 8).

Berdasarkan penelitian Widya (2022) diketahui bahwa sebelum diberikan senam dismenore klien yang mengalami nyeri dilakukan pengukuran nyeri dengan skala nyeri *Numeric Rating Scale* (NRS) didapatkan klien 1 skala nyeri 6 dan klien 2 skala nyeri 5, setelah melakukan senam dismenore skala nyeri menurun sebanyak 3 angka yang menunjukkan bahwa senam dismenore mampu menurunkan skala nyeri pada remaja putri yang mengalami dismenore.

2. KAJIAN TEORITIS

Menstruasi adalah suatu keadaan normal, yang akan terjadi pada setiap perempuan yang kesehatannya normal. Namun saat menstruasi muncul beberapa hal yang dapat memicu kesesaman keluarga. Walaupun hanya beberapa perempuan yang mengalaminya, namun beberapa gangguan dan perubahan keadaan pada saat menstruasi adalah normal (Ristiani et al., 2023, p. 38). Gangguan menstruasi merupakan kelainan yang muncul pada siklus menstruasi. berupa perdarahan menstruasi, atau siklus menstruasi yang tidak beraturan, atau bahkan tidak haid sama sekali (Hariani et al., 2024, p. 1). Ada beberapa gangguan menstruasi yang paling muncul, yaitu hipermenorea, hipomenorea, polimenorea, oligomenorea, omenorea, dan dismenorea (Azzura et al., 2023, p. 8)

Dismenore adalah nyeri yang dirasakan pada daerah panggul akibat dari menstruasi dan terjadi akibat produksi zat prostaglandin. Sering sekali nyeri dismenore yang dirasakan dimulai segera setelah mengalami menstruasi pertama (*menarche*) (Kamalah et al., 2023, p. 4). Tanda dan gejala dismenorea yang paling sering adalah nyeri seperti kram di bawah perut yang ingin muntah, kelelahan, diare, pusing, kembung pada perut, sakit kepala dan cemas. Tanda dan gejala yang akan dirasakan saat nyeri haid adalah: kram yang muncul karena kontraksi uterus. Kecil yaitu: sakit kepala karena turunnya kadar hormone dalam tubuh dan mual karena fluktuasi kadar hormone (Sumiaty & Sakti, 2022, p. 29). Ada beberapa cara dalam mengatasi dismenorea teknik relaksasi, terapi pijat, aromaterapi, terapi musik, terapi suhu, yoga dan olahraga atau senam (Darwis & Syam, 2021, pp. 21–32).

Estrogen sendiri dapat menyebabkan peningkatan terjadinya kontraksi uterus, sedangkan progesterone bersifat menghambat kontraksi. Peningkatan kontraksi yang berlebihan dapat menyebabkan munculnya nyeri. Selain hormon adrenalin dapat menyebabkan otot tubuh dan juga otot rahim menjadi tegang sehingga mampu menimbulkan nyeri ketika haid. Olahraga terbukti meningkatkan b-endorphin 4 sampai 5 kali di dalam darah, sehingga semakin sering berolahraga atau senam maka menyebabkan semakin tinggi endorfin. Peningkatan b-endorphin terbukti berhubungan dengan penurunan nyeri, peningkatan daya

ingat, pernafasan tekanan darah, memperbaiki nafsu makan, dan kemampuan seksual. (Swandari, 2022, pp. 43–45).

3. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan merupakan penelitian deskriptif dengan menggunakan pendekatan studi kasus. Studi kasus menggunakan individu atau kelompok sebagai bahan studinya dan biasanya bersifat longitudinal (Hermawan & Amirullah, 2016, p. 29). studi kasus ini adalah studi kasus untuk mengeksplorasi asuhan keperawatan untuk mengurangi tanda dan gejala dengan dilakukan *pre test* dan *post test* melalui observasi oleh peneliti pada klien dengan nyeri dismenore. Pengkajian dilakukan pada tanggal 28 mei 2024 dan pelaksanaan senam dilakukan selama 3 hari dimana diselingi istirahat 1 hari pada tanggal 30 mei, 1 juni, dan 3 juni 2024 dengan 3 klien yang menderita nyeri dismenorea.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang diperoleh setelah memberikan penerapan *Evidence based practice* (EBP) pada klien remaja putri dengan gangguan dismenore pada saat menstruasi mendapatkan kesenjangan yang terjadi dari konteks teori dan hasil penerapan secara nyata ke klien, adapun pembahasan terdapat asuhan penerapan EBP pada responden dengan gangguan dismenore sebagai berikut:

Tabel 4.1 Hasil penerapan senam

No	Inisial	Umur	Pre	Post
1.	Klien K	15	Nyeri sedang (4)	Nyeri ringan (2)
2.	Klien R	15	Nyeri ringan (3)	Nyeri ringan (1)
3.	Klien S	15	Nyeri ringan (3)	Tidak nyeri (0)

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa Klien K mengalami nyeri sedang dengan skala 4 dimana klien mengatakan nyeri yang dideritanya terjadi sebelum dan saat menstruasi, nyeri menyebar keperut bagian bawah, mengganggu aktivitas sehari-hari klien terkadang juga susah tidur dan nafsu makan menurun terkadang klien tidak masuk sekolah karena nyeri yang dirasakannya. setelah melakukan senam dismenore klien mengatakan nyeri yang dirasakannya menurun menjadi nyeri ringan dengan skala 2, klien mengatakan jadi bisa melakukan aktivitas walau masih nyeri sedikit dan hilang timbul, klien bisa tidur dengan nyaman tetapi nafsu makan masih terganggu. Klien R mengalami nyeri ringan dengan skala nyeri 3, klien mengatakan

nyeri yang dirasakan pada bagian perut bawah, terasa hilang timbul dan mengatakan nyeri tidak begitu mengganggu aktivitas sehari – harinya. setelah melakukan senam dismenore klien mengatakan nyeri yang dirasakannya masih tetap di nyeri ringan tetapi skala nyerinya berturun menjadi 1, klien mengatakan nyeri yang dirasakan tidak seperti menstruasi sebelumnya tetapi masih nyeri dan nyeri terasa masih hilang timbul. Klien s mengalami nyeri ringan dengan skala 3, klien mengatakan nyeri terasa pada bagian perut bawah , terasa hilang timbul tetapi tidak mengganggu aktivitas, klien mengatakan susah tidur saat menstruasi dan nafsu makan menurun karena nyeri yang dideritanya. Setelah dilakukan senam dismenore klien mengatakan tidak merasakan nyeri saat menstruasi dengan skala nyeri 0. Klien mengatakan tidak merasakan nyeri saat menstruasi klien kaget saat terbangun dari tidur klien ternyata menstruasi dan klien tidak mengalami susah tidur dan nafsu makan masih normal.

Hasil penerapan EBP yang telah dilakukan pada klien mengatakan mengalami penurunan tingkat dan skala nyeri dismenore pada remaja putri, klien 1 dan 2 mengalami penurunan 2 angka skala nyeri, responden 3 mengalami penurunan 3 angka skala nyeri dengan respon hari ketiga klien mengatakan badan merasa lebih rileks dan merasa dirinya segar setelah melakukan senam dan saat menstruasi nyeri dismenore yang dirasakan tidak seperti saat menstruasi sebelum-sebelumnya.

Penelitian ini sejalan dengan penerapan Widya Fitri dkk (2022) dalam penelitiannya didapatkan hasil senam dismenorea mampu menurunkan skala nyeri sebanyak 3 pada masing-masing subjek studi kasus, sehingga pada subjek studi kasus 1 dari 6 menjadi 3 dan pada subjek studi kasus 2 dari skala nyeri 5 menjadi 2.

Menurut asumsi penulis senam dismenore yang sudah diterapkan pada remaja putri yang mengalami dismenore dengan skala nyeri ringan hingga sedang, didapatkan hasil nyeri dismenore yang dialami remaja putri berkurang, nafsu makan dan pola tidur membaik, mereka merasa tubuh mereka lebih rileks dan segar. Senam dismenore ini dilakukan seminggu sebelum menstruasi selama 3 hari. Kesimpulan dari penerapan KIAN ini adalah senam dismenore dapat mengurangi nyeri dismenore yang dirasakan oleh remaja putri jika dilakukan dengan sungguh-sungguh dan teratur sesuai dengan waktu yang dianjurkan.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Setelah melakukan penerapan *Evidence based practice* (EBP) yang dilakukan penulis pada ketiga klien dengan gangguan nyeri dismenore pada remaja putri di RT 32 RW 11 Kecamatan Sukarami kota Palembang, penulis dapat mengambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil penerapan *Evidence based practice* (EBP) dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh senam dismenore pada nyeri dismenore saat menstruasi dilihat dari hasil pengkajian nyeri sebelum dan setelah dilakukan penerapan terdapat penurunan tingkat nyeri yang dirasakan remaja putri sebanyak 2 angka
2. Pelaksanaan keperawatan pada klien dilakukan sesuai dengan rencana keperawatan penerapan *Evidence based practice* (EBP) dilaksanakan selama 3 hari mulai dari tanggal 31 Mei, 01 Juni, dan 03 Juni 2024 dengan cara melakukan terapi senam dismenore pada pasien dengan nyeri dismenore.
3. Evaluasi keperawatan pada klien dilakukan sesuai dengan pelaksanaan keperawatan penerapan *Evidence based practice* (EBP) selama 3 hari ketiga klien mengatakan badan merasa lebih rileks dan merasa dirinya segar setelah melakukan senam dan saat menstruasi nyeri dismenore yang dirasakan tidak seperti saat menstruasi sebelumnya.

Hasil penerapan ini dapat berfungsi dan bermanfaat bagi seluruh remaja putri di Kecamatan Sukarami sebagai bahan tambahan pengetahuan dan juga sebagai alternatif mengurangi rasa nyeri dismenore dengan senam dismenore sehingga klien dapat meningkatkan kualitas kesehatan dengan optimal.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima dimaksudkan untuk memberikan kesempatan penulis untuk memberikan kesempatan penulis untuk mengucapkan terima kasih atas kepada Universitas Katolik Musi Charitas Palembang dan pihak-pihak yang terlibat dalam penerapan EBP sehingga penyelesaian jurnal ini.

DAFTAR REFERENSI

- Abdullah, V. I., Rosdianto, N. O., Adyani, K., Rosyeni, Y., Rusyanti, S., & Sumarni. (2024). Dismenorea. Penerbit Nem.
- Aldinda, T. W., Sumarni, S., & Mulyantoro, D. K. (2020). Rencana bangun dan implementasi pure app untuk menurunkan nyeri dismenore primer. Penerbit Pustaka Rumah Cinta.
- Amaliyah, W. F., & Khayati, N. (2022). Penerapan Senam Dismenorea Pada Remaja Yang Mengalami Gangguan Pemenuhan Kebutuhan Rasa Aman Dan Nyaman [The Application of Dysmenorrhea Gymnastics in Adolescents Who Have Disturbances in Fulfilling the Need for Safety and Comfort]. 968–975.
- Azzura, F., Fajria, L., & Wahyu, W. (2023). Siklus menstruasi pada kualitas tidur. CV Aduna Abimata.

- Darwis, A. M., & Syam, R. C. (2021). Penerapan cuti haid bagi pekerja perempuan. Pusat Pengembangan Pendidikan dan Penelitian Indonesia.
- Deswani. (2016). Buku ajar keperawatan Maternitas. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Dewi, R. (2019). Hubungan Pengetahuan Terhadap Sikap Remaja Putri Dalam Penanganan Dismenore Di SMA Assanadiyah Palembang Tahun 2016. *Journal Of Midwifery and Nursing*, 3(2), 45.
- Gaspar, I. A., Maritije, Metanfanuan, R., Elizer, B., Rahmadhani, A., Joice, M., Nari, J., Veronica, A., Denicell, Masnun, Puspitasari, S., & Resti, S. (2023). Bunga rampai keperawatan maternitas. Pena Persada Kerja Utama.
- Gerancher, K. R. (2018). Acog committee opinion. 132(760), 249–258.
- Hariani, Nahariah, Rahmatia, S., Suhartatik, Fauziah, A., & Syarif, K. R. (2024). Buku ajar gangguan genikologi. Nas Media Indonesia.
- Kamalah, R., Abdullah, V. I., & Mariana. (2023). Mengatasi dismenore dengan minuman mix jelly kulit buah naga dan air kelapa. Penerbit Nem.
- Lathe, P., Lathe, M., Say, L., & Gülmezoglu, M. (2006). WHO systematic review of prevalence of chronic pelvic pain : a neglected reproductive health morbidity. 7, 1–7. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-6-177>
- Notoatmodjo, S. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. PT Rineka Cipta.
- Pratiwi, L., Harjanti, A. I., Oktiningrum, M., & Maharani, K. (2024). Mengenal menstruasi dan gangguanya. CV Jejak.
- Puspita, I. M., Anifah, F., Adyani, A., & Rozifa, A. W. (2022). Asuhan kebidanan remaja dan perimenopause. Penerbit Rana Cipta Mandiri.
- Riona, S., Anggraini, H., & Yunola, S. (2021). Hubungan Pengetahuan, Usia Menarche Dan Status Gizi Dengan Nyeri Haid Pada Siswi Kelas VIII Di SMP N 2 Lahat Kabupaten Lahat Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2021. *Jurnal Doppler*, 5(Vol. 5 No. 2 (2021)), 149–156. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/doppler/article/view/2540/pdf>
- Ristiani, Rahma, & Nevla. (2023). Kupas tuntas gangguan menstruasi dan penanganannya. Guepedia.
- Solang, S. D., Nurdahlia, Agustin, Avicenna, E., Wahyuningsih, Boimau, Adriana, I. A. S., Dewi Syafitriani, H., Fadmiyanor, I., Hafsa, Weningtyas, Dr. V. S., Lina Marlina, N., Lumy, F. S. N., & Boimau, S. V. (2024). Bunga rampai pelayanan keluarga berencana. PT Media Pustaka Indo.
- Sumiaty, & Sakti, P. M. (2022). Atasi dismenorea pada remaja dengan terapi komplementer. Pusat Pengembangan Pendidikan dan Penelitian Indonesia.
- Swandari, A. (2022). Intervensi fisioterapi pada kasus dismenore. UM Publishing.

Yuliani, I., Verawati, B., Wijayanti, N., Noor, H., Sugathot, A. I., & Suhartati. (2023). Pengaruh Senam Dismenorhea Terhadap Dismenore Pada Remaja. 6(2).