

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa Remaja adalah masa transisi yang ditandai oleh adanya perubahan fisik, emosi, dan psikis. Masa remaja yakni antara usia 10-19 tahun adalah suatu periode masa pematangan organ reproduksi manusia yang sering disebut masa pubertas pada masa pubertas ini terdapat masalah yang sering dihadapi oleh remaja saat menstruasi (Ida Nurjanah, Yuniza, 2019). Siklus Menstruasi adalah perubahan dalam tubuh wanita, khususnya pada bagian organ reproduksi. Menstruasi terjadi ketika lapisan dinding rahim (endometrium) yang menebal luruh karena tidak adanya pembuahan sel telur. Siklus menstruasi pada tiap wanita berbeda-beda, bisa terjadi antara 23-35 hari, namun rata-rata siklus menstruasi adalah 28 hari (Hidayah, 2020).

Dismenore adalah rasa sakit pada bagian bawah perut ketika mengalami siklus menstruasi. Nyeri biasanya berlangsung sebelum, selama, bahkan hingga berakhirnya siklus menstruasi. Dismenore sering kali disertai dengan gejala mual, muntah, diare, migren, dan pusing. Salah satu akibat dismenore adalah bisa membuat daya ingat menjadi menurun, penurunan motivasi kuliah, tidak mampu mempresentasikan mata kuliah dengan maksimal, terkadang ada juga yang terpaksa meninggalkan perkuliahan karena sudah tidak tahan lagi dengan nyeri menstruasi yang dirasakan (Ida Nurjanah, Yuniza, 2019).

Dismenore dapat dikategorikan menjadi 2 yaitu primer dan sekunder. Dismenore primer adalah merupakan nyeri haid yang terjadi pada wanita yang mengalami menstruasi pada usia 15 – 25 tahun, dengan tidak ditemukan adanya kelainan dari organ reproduksi atau organ lainnya yang memiliki dampak negatif yaitu dapat mempengaruhi aktivitas remaja. Sedangkan dismenore sekunder adalah merupakan nyeri menstruasi yang berkembang dari primer yang terjadi sesudah usia 25 tahun, dismenore sekunder dapat disebabkan oleh kelainan ginekologi (Salamah, 2019). Faktor terjadinya dismenore yaitu: berusia di bawah 30 tahun, masa puber mulai sejak usia 11 atau ke bawah (pubertas dini), mengalami perdarahan berat atau yang tidak normal selama menstruasi, mengalami perdarahan menstruasi yang tidak teratur, belum pernah melahirkan, memiliki riwayat nyeri haid dalam keluarga, seorang perokok (Hidayah, 2020).

Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2017 didalam penelitian (Syafriani, Nia Aprilla, 2021), menunjukkan angka kasus dismenore sebanyak 1.769.425 jiwa (90%) dengan 10-16% kategori dismenore berat. Di Indonesia sendiri terdapat 64,25% data kejadian dismenore, dengan 54,89% angka dismenore primer dan 9,36% dismenoreskunder (Syamsuryanita, 2022). Dan angka kejadian dismenore primer pada remaja putri di sekolah SMAN 3 Rambah Hiir di kelas XII IPS sebanyak 50%.

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) tahun 2020 di dalam penelitian (Asroyo, 2019), kejadian dismenorea adalah 1.769.425 (90%) wanita yang menderita dismenorea, dengan 10-16% menderita dismenorea berat. Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan terdapat angka kejadian

dismenorea yang cukup tinggi terjadi di negara-negara Asia yaitu sekitar 84,2%, sedangkan di Asia Tenggara menunjukkan angka yang berbeda yaitu di negara Malaysia terjadi sebanyak 69,4%, Thailand 84,5%, dan di Indonesia diperkirakan sebesar 60-75% remaja putri mengalami dismenorea primer, sedangkan sisanya mengalami dismenorea sekunder.

Dismenore dapat diatasi dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi antara lain, pemberian obat analgetik, terapi hormonal, obat nonsteroid (Sumiyati, 2023). Sedangkan secara non farmakologi dapat dilakukan dengan olahraga ringan, kompres hangat, relaksasi, aroma terapi dan pijat. Kelebihan terapi non farmakologi adalah tindakan ini murah, mudah, dan dapat dilakukan dirumah sebagai pengobatan yang memungkinkan klien dan keluarga dapat melakukan upaya gejala nyeri dan penanganannya, sedangkan terapi farmakologis mempunya efek samping dalam penggunaannya seperti mual, muntah, konstipasi, kegelisahan, dan rasa ngantuk, serta dapat juga mempengaruhi risiko penyakit ginjal, hati, dan masalah jantung (Widyanthi, 2021). Manajemen nyeri dapat dilakukan oleh seorang tenaga kesehatan dengan menggunakan metode farmakologis dan nonfarmakologis. Secara farmakologis dengan obat golongan anti nyeri, sedangkan cara nonfarmakologis dapat dilakukan dengan relaksasi, hipnoterapi, kompres air hangat, senam atau olahraga secara teratur, yoga, distraksi dan massase (Hrp, L. K. S., Asriwati, & Sibero, 2022).

Senam dismenore merupakan salah satu teknik dalam memberikan kondisi yang nyaman dan rileks pada remaja saat mengalami dismenore. Saat melakukan senam dismenore tubuh akan menghasilkan hormon endorphen. Hormon endorphen dihasilkan otak dan susunan syaraf belakang yang berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak sehingga menimbulkan rasa nyaman. dismenore. Senam dismenore merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat meningkatkan hormon endorphen. Hormon endorphen berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak yang menimbulkan rasa nyaman dan untuk mengurangi rasa nyeri. Olahraga terbukti meningkatkan kadar β -endorphin empat sampai lima kali dalam darah (Swandiri, 2022).

Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh (Harahap, 2022), pemberian senam dismenore selama 3 hari dengan durasi 20 menit berpengaruh terhadap penurunan skala nyeri haid pada remaja putri. Pemberian senam dismenore dapat melepaskan hormone endorphen, memperlancar peredaran darah dan meningkatkan volume darah yang mengalir didalam tubuh sehingga menekan rasa nyeri yang dirasakan oleh remaja tersebut. Berdasarkan hasil (Nuraeni, 2017), penelitian senam dismenore berpengaruh terhadap nyeri dismenore. Mekanisme kerja Senam Dismenore dalam menurunkan dismenore yaitu melalui peningkatan hormon endorphen.

Berdasarkan Studi Pendahuluan yang dilakukan peneliti di kelas XII Ips SMAN 3 Rambah Hilir dilakukan dengan melakukan wawancara, terdapat 12 siswi atau 50% diantaranya yang mengalami dismenore. Sebanyak 12 siswi di kelas XII Ips SMAN 3 Rambah Hilir yang mengalami dismenore setiap bulannya,

tidak melakukan pengobatan farmakologi maupun non farmakologi karena kurangnya pengetahuan tentang metode mengatasi dismenore. Dari uraian diatas peneliti tertarik melakukan penelitian tentang mengatasi dismenore dengan metode non farmakologi yang mudah dan tidak memerlukan biaya untuk mencegah dan mengatasinya yaitu senam dismenore dengan judul Pengaruh senam dismenore terhadap dismenore pada remaja putri di SMAN 3 Rambah Hilir.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana pengaruh senam dismenore untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri di kelas XII IPS SMAN 3 Rambah Hilir?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam dismenore dalam menurunkan nyeri haid pada remaja putri di kelas XII IPS SMAN 3 Rambah Hilir.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui karakteristik remaja putri di kelas XII IPS SMAN 3 Rambah Hilir.
- b. Untuk mengetahui rata-rata dismenore yang dialami oleh remaja putri sebelum melakukan senam dismenore di kelas XII Ips SMAN 3 Rambah Hilir.

- c. Untuk mengetahui rata-rata dismenore yang dialami oleh remaja putri setelah melakukan senam dismenore di kelas XII Ips SMAN 3 Rambah Hilir.
- d. Untuk mengetahui pengaruh senam dismenore terhadap skala dismenore pada remaja putri di kelas XII Ips SMAN 3 Rambah Hilir.

D. Manfaat Penelitian

- a) Bagi Fakultas Ilmu Kesehatan

Untuk peningkatan keterampilan di bidang kesehatan dengan memberikan Asuhan Kebidanan berupa penerapan senam dismenore pada remaja putri yang mengalami nyeri haid selama menstruasi.

- b) Bagi Penulis

Sebagai bentuk tambahan ilmu untuk menentukan Asuhan Kebidanan yang tepat pada Remaja Putri dengan mengaplikasikan senam dismenore sesuai dengan ilmu yang sudah diberikan selama pendidikan.

- c) Bagi Responden

Meningkatkan pengetahuan serta untuk menambah wawasan dan informasi tentang nyeri haid pada remaja putri yang dapat diatasi dengan melakukan latihan fisik berupa senam dismenore.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori

1. Pengertian Remaja

Masa remaja adalah masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, yang mencakup semua langkah perkembangan yang dilakukan dalam persiapan menuju masa dewasa. Perubahan perkembangan tersebut meliputi aspek fisik, psikologis, dan psikososial. Masa remaja merupakan masa perkembangan manusia. Masa remaja merupakan masa perubahan atau peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang tingkat stress, siklus meliputi perubahan biologis, perubahan psikologis, dan perubahan menstruasi, remaja di social (Hayya, 2023).

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang berusia antara 10-19 tahun. Berdasarkan sifat dan ciri perkembangan masa remaja dibagi menjadi 3 tahap yaitu masa remaja awal 10-12 tahun, masa remaja tengah 13-15 tahun, dan masa remaja akhir 16-19 tahun. Remaja mengalami perubahan dalam tiga aspek yaitu perkembangan psikososial yang menyatakan bahwa remaja berusaha untuk mencari jati diri, perkembangan kognitif yang merupakan kemampuan berfikir dan perubahan fisik. Perubahan fisik pada remaja terjadi karena perubahan hormonal yang mengakibatkan adanya tanda-tanda pubertas. Perubahan fisik pada remaja juga ditandai dengan percepatan pertumbuhan yang dapat dilihat dari pertambahan tinggi badan yang mencapai 90% sampai 95%, kenaikan berat badan yang mencapai 59% dan adanya

pertambahan jaringan lemak karena adanya perubahan hormonal dalam tubuh. Salah satu perubahan fisik/biologis adalah remaja putri mulai mengalami menstruasi/haid (Swandiri, 2022).

2. Pengertian Menstruasi

Menstruasi adalah perdarahan yang terjadi secara periodik dari uterus dan disertai dengan pelepasan endometrium. Setiap bulan wanita mengeluarkan sel telur yang matang dari salah satu indung telur sebelah kiri atau sebelah kanan secara bergantian. Dinding rahim akan menebal dan apabila tidak terjadi pembuahan maka akan rusak dan luruh keluar sebagai darah menstruasi. Siklus menstruasi idealnya rutin setiap bulan dengan rentang waktu antara 21-35 hari setiap kali periode menstruasi. Siklus menstruasi tidak selalu normal, banyak wanita yang mengalami gangguan.(Hayya, 2023).

3. Manifestasi Klinis

Dismenore dibagi menjadi dismenore primer dan dismenore sekunder (Tsamara, 2020).

1. Dismenore Primer (DP)

Dysmenorrhea primer adalah nyeri haid yang tanpa disertai adanya patologis pada panggul. *Dysmenorrhea* primer berhubungan dengan siklus ovulasi dan disebabkan oleh kontraksi myometrium sehingga terjadi iskemia akibat adanya prostaglandin yang diproduksi oleh endometrium fase sekresi. Perempuan dengan dismenore didapatkan kadar prostaglandin lebih tinggi dibanding dengan perempuan tanpa dismenore. Peningkatan kadar prostaglandin tertinggi saat haid didapatkan pada 48 jam pertama. Hal ini sejalan dengan awal

muncul dan besarnya intensitas nyeri haid. Keluhan mual, muntah, nyeri kepala, atau diare sering menyertai dismenore yang diduga karena masuknya prostaglandin ke sirkulasi sistemik (Swandiri, 2022). Dismenore primer adalah nyeri haid tanpa adanya kelainan pada organ genital dan hampir selalu muncul pertama kali pada wanita berumur 20 tahun atau lebih muda setelah siklus ovulasi mereka tetap. Puncak kejadian dismenore primer adalah pada rentang usia remaja akhir menuju dewasa muda yaitu rentang usia 15-25 tahun (Tsamara, 2020).

2. Dismenore Sekunder (DS)

Dysmenorrhea sekunder adalah nyeri haid yang berhubungan dengan berbagai keadaan patologis di organ genitalia, misalnya endometriosis, adenomiosis, stenosis serviks, mioma uteri, irritable bowel syndrome, penyakit radang panggul, atau perlekatan panggul (Swandiri, 2022). Dismenore sekunder adalah nyeri haid dengan adanya kelainan pada organ genital yang seringnya terjadi pada wanita berusia lebih dari 30 tahun (Tsamara, 2020).

4. Tingkat Keparahan Dismenore

Setiap wanita yang mengalami nyeri haid atau dismenore akan merasakan tingkat nyeri yang berbedabeda. Oleh karena itu dismenore memiliki tingkat atau derajat nyeri yaitu derajat 1,2,3.

- a) Derajat 1 adalah dismenore ringan
- b) Derajat 2 dismenore sedang
- c) Derajat 3 adalah merupakan dismenore berat dimana wanita akan merasakan nyeri yang sangat hebat.

Pada masing – masing wanita akan mengalami dismenore dengan tingkat atau derajat yang berbeda, dimana ada yang masih bisa beraktivitas dan ada juga yang sudah tidak dapat beraktivitas akibat nyeri yang begitu hebat yang dirasakan. Dan pada siswi hal ini akan sangat merugikan dalam melakukan pembelajaran disekolah (Febrina, 2021).

Skala nyeri secara umum digambarkan dalam bentuk nilai angka, yakni 1-10. Berikut adalah jenis skala nyeri berdasarkan nilai angka yang perlu Anda ketahui (Hidayah, 2020).

- a. Skala 0, tidak nyeri.
- b. Skala 1, nyeri sangat ringan.
- c. Skala 2, nyeri ringan. Ada sensasi seperti dicubit, namun tidak begitu sakit.
- d. Skala 3, nyeri sudah mulai terasa, namun masih bisa ditoleransi.
- e. Skala 4, nyeri cukup mengganggu (contoh:nyeri sakit gigi).
- f. Skala 5, nyeri benar-benar mengganggu dan tidak bisa di diamkan dalam waktu lama.
- g. Skala 6, nyeri sudah sampai tahap mengganggu indera, terutama indera penglihatan.
- h. Skala 7, nyeri sudah membuat anda tidak bias melakukan aktvitas.
- i. Skala 8, nyeri mengakibatkan anda tidak biasa berpikir jernih, bahkan terjadi perubahan perilaku.
- j. Skala 9, nyeri mengakibatkan anda menjerit-jerit dan menginginkan cara apapun untuk menyembuhkan nyeri.

- k. Skala 10, nyeri berada ditahap yang paling para dan bias menyebabkan anda tak sadarkan diri.

5. Faktor terjadinya Dismenore

Menurut penelitian (Hidayah, 2020), Faktor penyebab Dismenore yaitu:

1. Berusia di bawah 30 tahun.
2. Masa puber Anda mulai sejak usia 11 atau ke bawah (pubertas dini)
3. Mengalami perdarahan berat atau yang tidak normal selama menstruasi.
4. Mengalami perdarahan menstruasi yang tidak teratur.
5. Belum pernah melahirkan.
6. Memiliki riwayat nyeri haid dalam keluarga.
7. Seorang perokok .

6. Patofisiologi Dismenore

a. Dismenore Primer

Sebagaimana yang sudah disampaikan, dismenorea primer adalah proses normal yang dialami ketika menstruasi. Kram menstruasi primer disebabkan oleh kontraksi otot rahim yang sangat intens, yang dimaksudkan untuk melepaskan lapisan dinding rahim yang tidak diperlukan lagi. Dismenorea primer disebabkan oleh zat kimia alami yang diproduksi oleh sel-sel lapisan dinding rahim yang disebut prostaglandin. Prostaglandin akan merangsang otot-otot halus dinding rahim berkontraksi. Makin tinggi kadar prostaglandin, kontraksi akan makin kuat, sehingga rasa nyeri yang dirasakan juga makin kuat. Biasanya, pada hari pertama menstruasi kadar prostaglandin sangat tinggi. Pada hari kedua dan selanjutnya, lapisan dinding rahim akan mulai terlepas, dan kadar prostaglandin akan menurun.

Rasa sakit dan nyeri haid pun akan berkurang seiring dengan makin menurunnya kadar prostaglandin (Sinaga, 2017).

Dysmenorrhea primer disebabkan oleh 3 faktor, yaitu faktor endokrin, myometrium dan psikososial. faktor endokrin berhubungan dengan adanya peningkatan sintesis prostaglandin disertai dengan penurunan kadar estrogen/progesterone yang terjadi pada mensis dan mempengaruhi factor myometrium, sehingga menyebabkan spasme pada otot uterus dan menyebabkan penurunan aliran darah uterin sehingga terjadi iskemia uterin dan timbul nyeri dysmenorrhea primer. Faktor psikososial berhubungan dengan kejadian stress sehingga menimbulkan nyeri *dysmenorrhea* primer (Swandiri, 2022).

b. Dismenore Sekunder

Dismenorea sekunder umumnya disebabkan oleh kelainan atau gangguan pada sistem reproduksi, misalnya fibroid uterus, radang panggul, endometriosis atau kehamilan ektopik. Dismenorea sekunder dapat diatasi hanya dengan mengobati atau menangani penyakit atau kelainan yang menyebabkannya (Sinaga, 2017).

- 1.) Fibroid adalah pertumbuhan jaringan di luar, di dalam, atau pada dinding rahim. Fibroid yang terdapat pada dinding Rahim dapat menyebabkan rasa sakit dan nyeri yang parah. Fibroid yang menimbulkan gejala biasanya ditandaikan dengan perdarahan menstruasi yang berat, durasi atau periode menstruasi lebih dari satu minggu, sakit atau pegal pada panggul, dan sering berkemih rongga abdomen (peritoneum), atau pada *tuba fallopii* dan disamping rongga Rahim.

- 2.) Adenomyosis adalah suatu keadaan dimana jaringan endometrium tumbuh didalam dinding otot rahim. Biasanya terjadi diakhir masa usia subur dan pada wanita yang telah melahirkan.
- 3.) Kehamilan ektopik adalah kehamilan yang berkembang diluar rahim, biasanya didalam *tuba falopii*. Situasi ini membahayakan nyawa karena dapat menyebabkan pecahnya tuba falopii jika kehamilan berkembang. Penanganannya harus dilakukan dengan cara operasi atau melalui obat-obatan.

7. Pencegahan Dismenore

Pencegahan dismenore menurut (Paradise, 2021) yaitu menghindari stress, miliki pola makan yang teratur dengan asupan gizi yang memadai, hindari makanan yang cenderung asam dan pedas saat menjelang haid, istirahat yang cukup, menjaga kondisi agar selalu tidak lelah dan tidak menguras energy yang berlebihan, tidur yang cukup, sesuai standar keperluan masing-masing 6-8 jam dalam sehari dan lakukan olahraga ringan secara teratur.

8. Penatalaksanaan Dismenore

Menurut (Hidayah, 2020), Penatalaksanaan pada dismenore yaitu :

1. Dismenore Primer

a) Olahraga ringan

Berolahraga membuat peredaran darah Anda lebih lancar. Selain itu, hormon endorfin yang dihasilkan sebagai pereda nyeri alami dapat membantu mengurangi efek hormon prostaglandin. Prostaglandin adalah hormon yang membuat rahim berkontraksi dan menyebabkan kram. Olahraga membantu

mengendurkan otot serta meningkatkan suplai darah ke panggul. Tidak hanya meredakan nyeri, olahraga juga membantu memperbaiki suasana hati (mood) yang tak karuan saat haid. Ada banyak pilihan olahraga yang aman dan bisa dilakukan saat haid. Misalnya jogging ringan atau senam aerobik. Olahragalah secara teratur, dari sebelum dan selama haid.

b) Mengompres perut

Saat haid terasa menyakitkan, cobalah mengompres perut dengan botol berisi air hangat. Suhu panasnya akan membantu melemaskan otot rahim yang tegang sehingga mengurangi rasa sakit. Tempelkan botol berisi air hangat yang dibalut waslap setiap kali perut terasa nyeri. Anda bisa mengulangnya sesering mungkin. Cara ini dapat menghilangkan nyeri haid tanpa menimbulkan efek samping apa pun. Selain itu, coba untuk mandi atau berendam air hangat. Mandi air hangat tak hanya membuat nyeri berkurang, tetapi juga merilekskan tubuh dan pikiran. Mandi air hangat juga membantu mengendurkan otototot di perut, punggung, dan kaki.

c) Minum teh chamomile

Sebuah studi terbitan *Iranian Journal of Obstetrics, Gynecology and Infertility* menyebut teh beraroma bunga ini mampu membantu mengurangi nyeri haid yang bukan dipicu penyakit. Teh chamomile diteliti mengandung senyawa yang disebut dengan hippurate. Hippurate aslinya merupakan suatu senyawa alami dalam tubuh yang bertugas melawan peradangan. Senyawa antiradang ini dapat membantu mengurangi produksi prostaglandin sehingga meredakan nyeri haid.

d) Akupunktur

Banyak bukti menyebutkan akupunktur bisa jadi cara yang efektif untuk mengatasi nyeri haid. Dilansir dari laman *The American College of Obstetricians and Gynecologists*, akupunktur dapat meringankan efek kram perut akibat haid. Akupunktur adalah pengobatan tradisional yang menggunakan jarum tipis. Jarum-jarum ini akan ditancapkan ke kulit di titik-titik tertentu tubuh untuk merangsang saraf di area tersebut. Jika ingin melakukan akupunktur, datangilah terapis profesional agar keamanannya terjamin. Jangan sembarangan memilih lokasi terapi karena jarum akupunktur yang digunakan bergantian malah bias mendatangkan penyakit baru.

e) Minum suplemen

Satu penelitian asal Iral yang dimuat dalam jurnal *Gynecological Endocrinology* menemukan fakta suplemen vitamin D dapat mengurangi nyeri haid.

f) Hindari makanan dan minuman tertentu

Makanan berlemak, makanan bergula, makanan tinggi garam, serta minuman soda dan alkohol harus di hindari sebagai cara alami menghilangkan nyeri haid. Garam, gula, lemak, dan alkohol dapat menyebabkan penumpukan air dalam tubuh Anda dan membuat perut kembung. Ini dapat memperparah nyeri haid yang Anda alami. Selain itu, kafein yang terdapat pada kopi, teh, soda, dan coklat juga perlu Anda hindari. Kafein dapat memperparah kram dan nyeri otot perut. Belum lagi menghitung asupan gula yang biasanya terkandung pada makanan dan minuman berkafein.

g) Berhenti merokok

Selain buruk untuk kesehatan paru, rokok juga bisa memperparah nyeri haid. Karena, rokok membatasi suplai oksigen ke panggul. Perempuan yang merokok juga dapat berisiko infertil alias tidak subur.

h) Mengurangi stres

Saat haid, stres bisa membuat kram perut semakin parah. Oleh sebab itu, cara efektif untuk mengatasi nyeri haid tentu saja dengan melakukan hal-hal yang biasa mengurangi stres.

i) Minum air putih

Dehidrasi atau kekurangan cairan adalah salah satu penyebab kram otot termasuk di perut. Minum air putih adalah solusi yang sangat bagus untuk menjaga tubuh tetap terhidrasi. Mencukupi asupan cairan tubuh menjadi kunci penting untuk meredakan kram perut saat haid. Dengan minum banyak air putih, tubuh terhindar dari kram yang menyakitkan. Selain air putih, minum jus murni tanpa tambahan gula untuk sebagai salah satu cara dalam mengatasi nyeri haid.

j) Konsumsi Pisang Ambon

Buah pisang adalah buah lokal Indonesia, beberapa literatur bahwa pisang berasal dari ASEAN Tenggara termasuk Indonesia. Pisang memiliki kandungan gizi yang baik antara lain, kalori, karbohidrat, gula, serat, fosfor, kalium, magnesium, mineral, vitamin, dan air. Kandungan kalium dalam pisang bermanfaat dalam transmisi saraf dan relaksasi otot.

9. Senam Dismenore

1. Definisi Senam Dismenore

Senam atau olahraga merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri, karena pada saat melakukan senam tubuh akan menghasilkan endorfin. Endorfin adalah neuropeptide yang dihasilkan tubuh pada saat rileks atau tenang. Endorfin dihasilkan di otak dan sumsum tulang belakang. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak untuk menghasilkan rasa nyaman dan mengurangi rasa nyeri pada saat kontraksi (Swandiri, 2022). Penerapan senam dismenore dilakukan 3 kali seminggu sebelum siklus menstruasi selama 30 menit (Amaliyah, 2023).

2. Tujuan Senam Dismenore

Tujuan dari senam dismenore antara lain adalah (Swandiri, 2022) :

- a. Membantu remaja yang mengalami dismenore untuk
- b) mengurangi dan
- c) mencegah dismenore.
- d) Alternative terapi dalam mengatasi dismenore
- e) Intervensi yang nanti dapat diterapkan untuk memberikan
- f) pelayanan asuhan keperawatan bagi masalah dismenore yang
- g) sering dialami remaja

3. Manfaat Senam Dismenore

Berikut beberapa manfaat dari senam dismenore adalah (Swandiri, 2022):

- a. Perempuan yang berolahraga secara rutin dan teratur dapat meningkatkan sekresi hormon khususnya estrogen.

- b. Senam secara teratur bagi remaja putri pelepasan β -endorphin ke aliran darah sehingga dapat mengurangi dismenore, selain itu menjadikan tubuh terasa segar dan dapat menimbulkan perasaan senang.
- c. Senam yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan jumlah dan ukuran pembuluh darah, yang menyalur ke seluruh tubuh termasuk organ reproduksi.
- d. Meningkatkan volume darah yang mengalir ke tubuh termasuk organ reproduksi, hal tersebut dapat memperlancar pasokan oksigen ke dalam tubuh yang mengalami vasokonstriksi, sehingga nyeri haid dapat berkurang.
- e. Senam yang teratur menjadi otot-otot jauh lebih kuat karena kreatin yang merupakan unsur kimia yang terdapat dalam otot diaktifkan, sehingga pertumbuhan otot terpicu, hal ini sangat baik untuk menunjang pertumbuhan remaja.
- f. Senam dapat meningkatkan kemampuan otak berfungsi secara optimal pada remaja, karena senam dapat merangsang peredaran darah, sehingga dapat membawa lebih banyak oksigen ke otak, selain itu produksi neurotransmitter akan terpicu sehingga fungsi otak dapat terpelihara.
- g. Memperlancar metabolisme tubuh dan membantu menurunkan jumlah partikel lemak dalam darah serta memperlambat aterosklerosis.

4. Teknik dan Gerakan Senam Dismenore

Senam dysmenorrhea terdiri dari 3 gerakan utama yaitu (Swandiri, 2022):

- a. Pertama : gerakan pemanasan (warming-up).

Pemanasan bertujuan untuk meningkatkan elastisitas otot dan ligament disekitar persendian untuk mengurangi resiko cedera, meningkatkan suhu tubuh dan denyut nadi sehingga siap menuju aktivitas latihan. Gerakan ini dapat dilakukan dengan cara Tarik nafas dalam dan sealami mungkin kemudian lemaskan otot-otot tangan, kaki, pinggang dan leher. Warming-up dilakukan lebih kurang 5-10 menit.

- b. Kedua : gerakan inti senam dysmenorrhea.

- 1.) Gerakan pertama : berbaring di matras dengan posisi terlentang dengan kedua tangan disamping badan.



Gambar Gerakan Inti I

- 2.) Gerakan kedua : rapatkan kedua kaki, kemudian perlahan-lahan angkat kedua kaki hingga membentuk 90 derajat dan tahan selama beberapa detik.



Gambar Gerakan Inti II

- 3.) Gerakan ketiga : luruskan dua kaki hingga menyentuh muka, tahan beberapa detik.



Gambar Gerakan Inti III

- 4.) Gerakan keempat : kembali keposisi semula kaki diluruskan, ulangi gerakan 1 hingga 4 sebanyak 8 kali. Ambil nafas dalam untuk memulihkan energi.
- 5.) Gerakan kelima : baringkan badan dengan posisi terlentang dan kedua tangan lurus di atas kepala.



Gambar Gerakan Inti IV

6.) Gerakan keenam : angkat kedua kaki dengan posisi lurus bersamaan dengan badan hingga membentuk 120 derajat.



Gambar Gerakan Inti V

7.) Gerakan ketujuh : setelah itu raihlah kedua lutut dengan kedua tangan, tahan posisi ini hingga beberapa detik.



Gambar Gerakan Inti VI

8.) Gerakan kedelapan : naikkan lagi kedua kaki hingga jarak perut dan kaki semakin dekat, tahan posisi ini selama beberapa detik .

9.) Gerakan kesembilan : kembalilah ke posisi semula, ulangi gerakan 5 sampai 9 sebanyak 8 kali.

5. Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Skala Dismenore

Senam dismenore berpengaruh dalam menurunkan skala Dismenore karena senam dismenore yang fokusnya membantu peregangan seputar otot perut, panggul dan pinggang. Senam dismenore juga dapat memberikan sensasi rileks yang berangsurangsur sehingga dapat mengurangi nyeri menstruasi karena menghasilkan hormon endorfin. Hormon endorfin yang disekresikan ini berhubungan dengan teori “*gate control*” dari yang mengatakan bahwa impuls nyeri dihantarkan saat sebuah pertahanan dibuka dan impuls dihambat saat sebuah pertahanan ditutup. Salah satu cara menutup mekanisme pertahanan ini adalah dengan merangsang sekresi endorfin (penghilang nyeri alami) yang akan menghambat pelepasan impuls nyeri menstruasi (Ida Nurjanah, Yuniza, 2019).

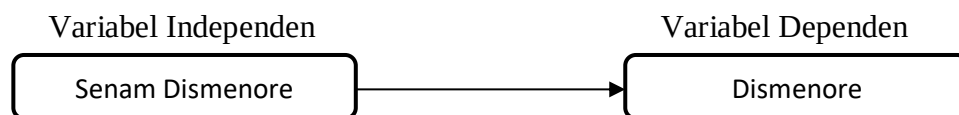
Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh (Harahap, 2022), pemberian senam dismenore selama 3 hari dengan durasi 20 menit berpengaruh terhadap penurunan skala nyeri haid pada remaja putri. Pemberian senam dismenore dapat melepaskan hormone endorphin, memperlancar peredaran darah dan meningkatkan volume darah yang mengalir didalam tubuh sehingga menekan rasa nyeri yang dirasakan oleh remaja tersebut. Berdasarkan hasil (Nuraeni, 2017), penelitian senam dismenore berpengaruh terhadap nyeri dismenore.

Senam dismenore mempunyai pengaruh terhadap penurunan nyeri menstruasi pada mahasisiwi asrama STIKes Muhammadiyah Palembang (Ida Nurjanah, Yuniza, 2019).

B. Kerangka Konsep

Kerangka konsep dalam penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri Di. Adapun skema kerangka konsep yang dapat peneliti uraikan sebagai berikut :

Skema 2.1 Kerangka Konsep



C. Hipotesa

Hipotesa dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

Ha: Ada Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Dismenore Pada Remaja Di Kelas XII IPS SMAN 3 Rambah Hilir.

Ho: Tidak Ada Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Dismenore Pada Remaja Di Kelas XII IPS SMAN 3 Rambah Hilir.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Dan Desain Penelitian

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Pada *design* ini terdapat *pretest* tentang Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri sebelum diberi Senam dan *posttest* Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri sesudah diberi Senam. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi.

2. Desain Penelitian

Desain Penelitian ini yaitu *pra-eksperimen*, dan rancangan yang digunakan *one group pretest-posttest* yaitu dengan mengobservasi sebanyak dua kali sebelum dan sesudah diberikan Senam Dismenore Kelas XII IPS SMAN 3 Rambah Hilir.

Skema 2.2 Desain Penelitian

Kelompok	Pretest	Perlakuan	Posttest
Dismenore	01	x	02

Keterangan :

01 : Nyeri sebelum dilakukan Senam Dismenore

x : Senam Dismenore

02 : Nyeri sesudah dilakukan Senam Dismenore

B. Lokasi Dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan di Kelas XII IPS SMAN 3 Rambah Hilir.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan pada bulan Februari-Mei 2024.

C. Populasi Sampel, Dan Teknik Sampeling

1. Populasi Penelitian

Populasi adalah keseluruhan responden penelitian populasi yang diambil dalam penelitian ini adalah siswi remaja putri Di kelas XII IPS SMAN 3 Rambah Hilir. Terdapat 24 remaja putri dari data dibulan Februari 2023 Di kelas XII IPS SMAN 3 Rambah Hilir.

2. Sampel Penelitian

Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti. Sampel dalam penelitian ini yaitu sebanyak 12 siswi remaja putri Di kelas XII IPS SMAN 3 Rambah Hilir yang mengalami Dismenore.

Adapun kriteria sampel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Kriteria Inklusi

- 1) Siswi remaja putri yang mengalami Dismenore di kelas XII IPS SMAN 3 Rambah Hilir.
- 2) Bersedia menjadi responden

b. Kriteria Eksklusif

- 1) Siswi kelas XII IPS yang tidak mengalami Dismenore
- 2) Siswa Kelas XII IPS yang tidak bersedia menjadi responden

3. Teknik Sampling Penelitian

Teknik sampling merupakan cara mengambil sampel dari populasi yang akan diteliti. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu sampel yang dijadikan penelitian merupakan yang sesuai dengan kriteria tertentu.

D. Defenisi operasional

Tabel 3.1 Definisi Operasional

Variabel	Defenisi Operasional	Alat Ukur	Skala	Hasil Ukuran
Senam	Gerakan Sederhana yang dilakukan 3 kali dalam seminggu pada 7 hari sebelum siklus menstruasi.	Treatment	-	
Dismenore	Tingkat yang dirasakan siswi remaja putri di kelas XII IPS SMAN 3 Rambah Hilir	Lembar Ceklis	Rasio	Angka Skala Dismenore 0 -10

E. Instrument/ Alat Penelitian Terdiri Dari:

Kuesioner dalam penelitian ini merupakan kuesioner tertutup, sehingga responden hanya diminta memilih atau menjawab pertanyaan yang sudah ada.

F. Metode Pengumpulan Data

1. Peneliti meminta surat izin penelitian ke Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian.
2. Peneliti datang ke SMAN 3 Rambah Hilir untuk meminta izin langsung kepada kepala sekolah SMAN 3 Rambah Hilir untuk melakukan penelitian

di sekolah tersebut dengan membawa surat izin dari Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian

3. Setelah diberi izin, Peneliti berkoordinasi dengan guru untuk mengumpulkan semua siswi XII IPS dengan tujuan melakukan survey awal agar mengetahui jumlah responden yang akan diteliti.
4. Setelah semua siswi XII IPS terkumpul, peneliti menjelaskan tentang penelitian yang akan dilakukan.
5. Penelitian kemudian mendata semua siswi XII IPS yang sering mengalami nyeri menstruasi dengan wawancara langsung.
6. Setelah data terkumpul, peneliti memberitahu semua siswi yang sering mengalami nyeri menstruasi, untuk tetap tinggal di tempat. Peneliti bertanya kapan biasanya siswi mengalami menstruasi, menstruasi teratur atau tidak .
7. Saat penelitian, bagi siswi yang bersedia menjadi responden, siswi tersebut dipersilahkan untuk mengisi informed consent.
8. Peneliti mengambil data awal yaitu data skala nyeri menstruasi sebelum dilakukan senam dengan memberikan lembar kuesioner yang mana di lembar tersebut lengkap dengan skala pengukuran nyeri agar masing-masing siswi XII IPS dapat mengisi sesuai dengan nyeri yang dirasakan.
9. Kemudian setelah pengisian data terkumpul, Peneliti dan seluruh siswi XII IPS yang sering mengalami Dismenore primer kemudian melakukan senam dismenore secara bersama-sama. Peneliti memandu senam dismenore secara langsung.

10. Setelah senam selesai, peneliti memberikan pertanyaan kepada siswi XII IPS apakah senam yang diberikan sudah dimengerti atau jika tidak mengerti bisa diulangi sekali lagi. Dan setelah Siswi XII IPS mengerti dan paham senamnya, peneliti memberitahu agar senam dilakukan selama 3x seminggu sebelum menstruasi dan peneliti akan kembali saat siswi XII IPS mengalami menstruasi.
11. Setelah Siswi XII IPS menstruasi, peneliti kembali ke sekolah SMAN 3 Rambah Hilir dan memberikan lembar pengukuran skala nyeri kembali untuk pengambilan data akhir.
12. Peneliti mengumpulkan lembar pengukuran yang telah di isi oleh responden dan memeriksa kelengkapannya.
13. Peneliti melakukan pengolahan dan analisa data dari data awal dan akhir dari responden dengan menggunakan komputerisasi.

G. Metode Pengolahan Data

1. Pengolahan data

a) Pemeriksaan Data (*Editing*)

Kegiatan yang dilakukan untuk memeriksa semua daftar pertanyaan dari responden.

b) Pemberian Kode (*Coding*)

Kegiatan setelah proses editing data, kegiatan berikutnya yaitu memberikan simbol yang berupa angka terhadap jawaban responden.

c) Entering

Proses memasukkan data kedalam komputer untuk selanjutnya dilakukan analisis data dengan komputerisasi.

d) Penyusunan Data (*Tabulating*)

Kegiatan untuk menghitung data dari hasil Entering, sehingga selanjutnya akan ditampilkan dalam wujud tabel.

2. Analisa Data

a. Analisis Univariat

Analisis univariat adalah jenis analisis yang digunakan pada satu variabel untuk mengetahui gambaran distribusi frekuensi pada sebuah penelitian. Terdapat dua variabel independen dan variabel dependen dalam penelitian ini yaitu Senam Dismenore dan Dismenore. Adapun karakteristik responden meliputi umur, suku, Riwayat *menarche*, tingkatan dismenore.

b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat merupakan salah satu jenis analisis yang digunakan sesuai dengan kondisi jumlah variabel. Secara umum, dalam analisis bivariat variabel yang digunakan bisa saja berhubungan atau berdiri sendiri (*dependent*). Uji statistik dalam analisis bivariat dalam penelitian ini menggunakan *uji T dependent test*. Peneliti melakukan analisis bivariat yaitu menggunakan *uji T dependent T test* untuk mengetahui perbedaan dismenore primer sebelum dan sesudah dilakukan senam dismenore dengan menggunakan derajat kemaknaan 95% atau dapat pula dengan perbandingan p-value dimana nilai $\alpha = 0.05$.

Sementara *Paired sample T test* digunakan untuk mengetahui pengaruh senam dismenorea terhadap intensitas nyeri menstruasi primer.

1. Apabila $P < 0,05$ artinya ada pengaruh Senam Dismenorea terhadap Dismenore pada remaja putri di kelas XII IPS SMAN 3 Rambah Hilir.
2. Apabila $P > 0,05$ artinya tidak ada pengaruh Senam Dismenorea terhadap Dismenore pada remaja putri di kelas XII IPS SMAN 3 Rambah Hilir.

H. Etika Penelitian

Setelah memperoleh persetujuan dari kepala sekolah SMAN 3 Rambah Hilir, Kemudian peneliti melakukan penelitian dengan menekankan pada masalah etik yang meliputi:

1. Mendapatkan Persetujuan dari Responden

Seseorang tidak dapat dipaksakan untuk menjadi responden dalam penelitian seseorang karena seseorang mempunyai hak dan kebebasan untuk menentukan dirinya sendiri. Peneliti harus meminta persetujuan dari responden dalam keikutsertaannya menjadi responden, peneliti harus memberikan informasi tentang tujuan dilakukannya penelitian.

2. *Informed Consent*

Informed consent merupakan bentuk persetujuan antara peneliti dengan responden penelitian dengan memberikan lembar persetujuan.

3. Menjamin Kerahasiaan Responden

Salah satu cara untuk menjamin kerahasiaan responden adalah tidak mencantumkan nama responden dalam pengisian instrumen penelitian maupun

penyajian hasil penelitian. Nama responden diganti dengan pemberian nomor kode responden.