

PENGGUNAAN SENORE (SENAM DISMENORE) DALAM PENGURANGAN NYERI MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI

Mila Rosdiana*, Komang Yogi Triana, Ni Luh Putu Dian Yunita Sari, Ni Made Ari Sukmandari
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan, STIKES Bina Usada Bali, Badung, Indonesia

Abstrak

Remaja putri yang memasuki masa pubertas akan mengalami menstruasi. Menstruasi menimbulkan masalah yakni nyeri menstruasi. Nyeri menstruasi yang dirasakan remaja putri dapat diatasi dengan melakukan senam dismenore. Senam dismenore merupakan latihan fisik yang berfokus pada peregangan otot perut, panggul, dan pinggang yang dapat memberikan rasa nyaman sehingga menghasilkan hormon endorphin yang dapat mengurangi nyeri menstruasi. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh senam dismenore terhadap nyeri menstruasi pada remaja putri. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian quasi-eksperimental desain non-equivalent control group dengan jumlah sampel 30 responden menggunakan accidental sampling. Instrumen pengumpulan data menggunakan lembar observasi dan pengukuran skala nyeri Numeric Rating Scale (NRS). Data dianalisis menggunakan uji Paired Sample T-Test dan uji Independent Sample T-Test. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan rata-rata nyeri menstruasi pada kelompok intervensi untuk hasil pretest dan posttest adalah 4,93 serta adanya perbedaan rata-rata nyeri menstruasi pada kelompok kontrol untuk hasil pretest dan posttest adalah 4,07. Hasil statistik didapatkan nilai p value $0,000 < 0,05$ disimpulkan bahwa ada pengaruh senam dismenore terhadap nyeri menstruasi pada remaja putri di SMP Negeri 1 Kediri. Dianjurkan bagi remaja putri menerapkan senam dismenore secara rutin pada pagi atau sore hari saat menstruasi sebanyak 2 kali dalam 1 periode menstruasi dengan durasi 30 menit.

Kata kunci : nyeri menstruasi, remaja putri, senam dismenore

Abstract

Adolescent girls who are starting puberty will have periods. Menstrual discomfort is one issue that arises during the menstrual cycle. Young women might overcome their menstrual pain by practicing dysmenorrhea exercises. Dysmenorrhea exercise is a physical exercise that focuses on stretching the muscles in the abdominal, pelvic, and waist muscles which can provide a feeling of comfort thereby producing the hormone endorphin which can reduce menstrual pain. The purpose of the study was to ascertain how dysmenorrhea exercises affected adolescent girls' menstrual pain. This study used a quasi-experimental research type with a non-equivalent control group design with a sample size of 30 respondents using accidental sampling. Data collection instruments used observation sheets and Numeric Rating Scale (NRS) pain scale measurements. Data were analyzed using the Paired Sample T-Test and the Independent Sample T-Test. According to the research findings, the intervention group experienced an average menstrual pain difference of 2.33 for the pretest and posttest results, while the control group experienced an average menstrual pain difference of 1.20 for the pretest and posttest results. According to the statistical data, which showed a p-value of $0.000 < 0.05$, adolescent girls at SMP Negeri 1 Kediri had menstrual pain in response to dysmenorrhea exercises. Adolescent girls are advised to perform dysmenorrhea exercises twice during a single menstrual month, lasting 30 minutes each time, in the morning or evening.

Keywords : menstrual pain, adolescent girls, dysmenorrhea exercises

*email korespondensi: milarosdiana1806@gmail.com

PENDAHULUAN

Remaja ialah masa perubahan atau peralihan dari anak-anak ke masa dewasa, perubahan tersebut meliputi perubahan biologis, perubahan psikologis, dan perubahan sosial (Sofia & Adiyanti, 2013) dalam (Tolukun, 2020). Perubahan biologis yang dialami remaja yaitu mulai mengalami masa pubertas, salah satu ciri masa pubertas yang terjadi pada remaja khususnya remaja putri adalah menstruasi. Menstruasi merupakan perubahan fisiologi setiap perempuan yang ditandai dengan adanya perdarahan teratur setiap bulan dan

dipengaruhi oleh hormon reproduksi, yang dimulai dari *menarche* sampai menopause (Hasbi *et al.*, 2023). Pada saat menstruasi biasanya para wanita akan mengalami masalah, masalah tersebut ialah nyeri menstruasi (Kartika *et al.*, 2022).

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) tahun 2020 bahwa angka kejadian nyeri menstruasi di dunia sangat tinggi, sebanyak 1.769.425 (90%) wanita yang menderita nyeri menstruasi, dengan 10-16% menderita nyeri menstruasi yang berat (WHO, 2020). Di Indonesia angka kejadian nyeri menstruasi sebesar 64,25%, yang berasal dari 54,89% nyeri menstruasi primer dan 9,36% nyeri menstruasi sekunder. Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Surakarta, dilaporkan bahwa prevalensi nyeri menstruasi pada remaja SMP cukup tinggi yaitu 87,7%. Selain itu, sebuah penelitian yang dilakukan di Bantul Yogyakarta terhadap pelajar salah satu SMP, didapatkan 64.4% mengalami nyeri menstruasi yang mayoritas berumur 14 tahun (Oktavianto *et al.*, 2018). Di Provinsi Bali, data terakhir dirilis tahun 2018 yang menyatakan terdapat 48,5% perempuan mengalami nyeri menstruasi (Fatimah *et al.*, 2024). Periode nyeri menstruasi sering berdampak pada masa remaja pertengahan dengan usia 13-15 tahun. Penelitian yang dilakukan oleh Setiawan (2018) dengan responden penelitian berusia 12-15 tahun menyimpulkan sebanyak 80,4% mengalami nyeri menstruasi dalam kategori (nyeri yang parah) dan mempengaruhi aktivitas remaja dalam belajar dengan nilai $P=0,000$.

Nyeri menstruasi yang hebat dapat mengganggu aktivitas remaja dalam kehidupan sehari-hari, misalnya kesulitan untuk konsentrasi saat belajar karena ketidaknyamanan yang dirasakan ketika mengalami nyeri sehingga menurunkan prestasi belajar, kesulitan dalam melaksanakan kegiatan di rumah yang biasa dilakukan seperti makan, minum, membantu orang tua di rumah, dan mengerjakan tugas sekolah. Selain itu, nyeri menstruasi juga dapat menyebabkan remaja tidak hadir atau absen untuk bersekolah karena tidak mampu melakukan aktivitas di sekolah yang disebabkan oleh rasa nyeri yang dirasakan (Fatimah *et al.*, 2024). Penanganan nyeri menstruasi dapat diatasi dengan dua cara yaitu dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi dapat dilakukan dengan mengonsumsi obat-obatan anti nyeri seperti asam mefenamat, ibuprofen, dan metapiron untuk meredakan nyeri (Kartika *et al.*, 2022). Pada terapi non farmakologi dapat dilakukan dengan kompres air hangat, mandi air hangat, yoga, distraksi, pijatan, tidur atau istirahat dan olahraga atau senam (Nurjanah, 2019).

Salah satu cara untuk mengatasi nyeri menstruasi yaitu dengan pemberian senam dismenore. Senam dismenore adalah senam yang dapat membantu peregangan seputar otot perut, panggul dan pinggang. Selain itu, senam dismenore dapat memberikan perasaan nyaman yang berangsur-angsur dan dapat mengurangi rasa nyeri jika dilakukan secara teratur (Nurjanah, 2019). Menurut Humaira (2023) senam dismenore dilakukan pada pagi atau sore hari dan 3-5 kali seminggu selama 30 menit. Tujuan dari dilakukannya senam dismenore adalah untuk meredakan nyeri dan mencegah dismenore (Nurjanah, 2019) dalam (Humaira *et al.*, 2023). Adapun manfaat lainnya yaitu dapat merelaksasikan fisik, mengurangi ketegangan pada otot (kram), dan mengurangi nyeri otot (Hasbi *et al.*, 2023).

Menurut Santi (2019) dalam penelitiannya tentang Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Usia 16-17 Tahun di Madrasah Aliyah Darul Azhar Simpang Empat Kabupaten Tanah Bumbu menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan senam dismenore terhadap penurunan nyeri menstruasi P value (*Exact. Sig/2 tailed*) 0,002 ($<0,05$) artinya terdapat perbedaan nyeri menstruasi sebelum dan sesudah diberikan senam dismenore.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di SMP Negeri 1 Kediri pada bulan Desember 2023, diperoleh jumlah keseluruhan siswi kelas VII sebanyak 128 orang. Dari hasil wawancara dengan 40 orang siswi ditemukan 8 orang tidak mengalami nyeri, 12 orang mengalami nyeri ringan, 15 orang mengalami nyeri sedang, dan 5 orang mengalami nyeri berat. Selain itu, terdapat 12 orang tidak masuk sekolah dikarenakan nyeri menstruasi yang dirasakan. Para siswi menangani nyeri tersebut dengan beberapa cara yaitu mengonsumsi obat anti nyeri atau jamu-jamuan, kompres dengan air hangat, menggunakan minyak kayu putih, dan istirahat. Dalam wawancara peneliti menanyakan tentang apakah siswi pernah mendapatkan penyuluhan atau menonton tentang senam dismenore dari youtube atau media sosial lainnya, para siswi mengatakan belum pernah mendapatkan penyuluhan ataupun menonton tentang senam dismenore di youtube atau media sosial lainnya. Para siswi juga mengatakan bahwa belum pernah ada yang melakukan penelitian tentang senam dismenore di SMP Negeri 1 Kediri. Hal ini yang membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh SENORE (Senam Dismenore) Terhadap Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri di SMP Negeri 1 Kediri.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *Quasy Eksperimental* dengan rancangan penelitian *Non-Equivalent Control Group Design*. Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 1 Kediri, Tabanan, pelaksanaan penelitian dilakukan pada bulan Januari-Februari 2025 sebanyak 2 kali dalam sebulan pada hari pertama dan ketiga menstruasi dengan durasi 30 menit. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri kelas VII di SMP Negeri 1 Kediri berjumlah 128 orang dan pengambilan sampel dilakukan dengan *Accidental Sampling* berjumlah 30 orang dengan 15 orang kelompok kontrol dan 15 orang kelompok intervensi berdasarkan kriteria inklusi dan

eksklusi. Kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu remaja putri yang sedang menstruasi hari pertama, remaja putri yang mengalami nyeri menstruasi, dan remaja putri yang bersedia menjadi responden dengan mengisi *informed consent* sedangkan kriteria eksklusi yaitu remaja putri yang mengalami cedera seperti fraktur, dan remaja putri yang tidak menggunakan terapi lain. Pengukuran skala nyeri dilakukan pada hari terakhir pertemuan menggunakan *Numeric Rating Scale*. Analisa data menggunakan *Uji Paired Sample T-Test* dan *Uji Independent Sample T-Test* dengan bantuan program SPSS versi 23. Penelitian ini telah dinyatakan laik etik oleh KEPK STIKES Bina Usada Bali dengan nomor *Ethical Approval* 056/EA/KEPK-BUB-2025.

HASIL

Tabel 1. Distribusi karakteristik responden berdasarkan usia

Usia Responden	Mean	Median	Mode	SD	Minimum	Maximum
	13,57	13,00	13	0,679	13	15

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas usia responden dalam penelitian ini adalah remaja putri berusia 13 tahun dengan rata-rata usia responden adalah 13,57. Hasil usia responden terendah yaitu 13 tahun dan usia tertinggi yaitu 15 tahun.

Tabel 2. Distribusi nyeri menstruasi pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah diberikan senam dismenore

Variabel	Mean	Median	Mode	SD	Minimum	Maximum
<i>Pretest</i>	6,60	7,00	8	1,298	4	8
<i>Posttest</i>	4,20	4,00	5	1,265	2	6

Tabel 2 menunjukkan bahwa rata-rata nyeri menstruasi pada kelompok intervensi sebelum diberikan senam dismenore adalah 6,60 dengan nilai minimum yaitu 4 dan nilai maximum yaitu 8 sedangkan rata-rata setelah diberikan senam dismenore adalah 4,20 dengan nilai minimum yaitu 2 dan nilai maximum yaitu 6.

Tabel 3. Distribusi Nyeri Menstruasi Sebelum dan Sesudah Pada Kelompok Kontrol Dengan Terapi Standar

Variabel	Mean	Median	Mode	SD	Minimum	Maximum
<i>Pretest</i>	5,07	5,00	6	1,486	3	7
<i>Posttest</i>	3,87	4,00	4	1,356	2	6

Tabel 3 menunjukkan bahwa rata-rata nyeri menstruasi sebelum pada kelompok kontrol dengan terapi standar adalah 5,07 dengan nilai minimum yaitu 3 dan nilai maximum yaitu 7 sedangkan rata-rata nyeri menstruasi sesudah dengan terapi standar adalah 3,87 dengan nilai minimum yaitu 2 dan nilai maximum yaitu 6.

Tabel 4. Uji Normalitas Shapiro-Wilk

Jenis Kelompok	Tests of Normality		
	Statistic	df	Sig.
Pretest Kelompok Intervensi	0,888	15	0,063
Posttest Kelompok Intervensi	0,914	15	0,155
Pretest Kelompok Kontrol	0,890	15	0,066
Posttest Kelompok Kontrol	0,920	15	0,192

Tabel 4 menunjukkan bahwa tingkat signifikansi nyeri menstruasi pada pretest kelompok intervensi adalah 0,063, dimana nilai 0,063 lebih besar daripada probabilitas 0,05, tingkat signifikansi pada posttest kelompok intervensi adalah 0,155, nilai 0,063 lebih besar daripada probabilitas 0,05, tingkat signifikansi nyeri menstruasi pada pretest kelompok kontrol adalah 0,066, dimana 0,066 lebih besar dari probabilitas 0,05, dan tingkat signifikansi nyeri menstruasi pada posttest kelompok kontrol adalah 0,192, dimana 0,192 lebih besar dari probabilitas 0,05. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa uji yang dilakukan untuk uji perbedaan sebelum dan sesudah perlakuan menggunakan analisis parametrik yaitu Uji T dengan metode Paired Sample T-Test karena data berdistribusi normal dengan tingkat signifikansi > 0,05.

Tabel 5. Hasil perbedaan nyeri menstruasi pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah diberikan senam dismenore

Jenis Kelompok	Paired Sample T-test			
	Mean	SD	T hitung	p-value

<i>Pretest</i> Kelompok Intervensi	2,400	0,632	14,697	0,000
<i>Posttest</i> Kelompok Intervensi				

Tabel 5 menunjukkan bahwa rata-rata perbedaan nyeri menstruasi sebelum dan sesudah diberikan senam dismenore yaitu 2,400 dengan nilai signifikan (p-value) adalah sebesar $0,000 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan nyeri menstruasi sebelum dan sesudah diberikan senam dismenore pada kelompok intervensi.

Tabel 6. Hasil perbedaan nyeri menstruasi sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol dengan terapi standar

Paired Sample T-test				
Jenis Kelompok	Mean	SD	T hitung	p-value
<i>Pretest</i> Kelompok Kontrol	1,200	0,414	1,429	0,000
<i>Posttest</i> Kelompok Kontrol				

Tabel 6 menunjukkan bahwa rata-rata perbedaan nyeri menstruasi pada kelompok kontrol dengan terapi standar yaitu 1,200 dengan nilai signifikan (p-value) adalah sebesar $0,000 < 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan nyeri menstruasi sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol dengan terapi standar.

Tabel 7. Hasil pengaruh SENORE (Senam Dismenore) terhadap nyeri menstruasi pada remaja putri

Jenis Kelompok	Mean	N	Std.Dev	p-value
Intervensi	2,33	15	0,724	0,000
Kontrol	1,20	15	0,414	

Tabel 7 menunjukkan bahwa perbedaan rata-rata nyeri menstruasi pada kelompok intervensi sebesar 2,33 dan perbedaan rata-rata nyeri menstruasi pada kelompok kontrol sebesar 1,20 dengan nilai sig. (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, berarti ada pengaruh yang bermakna sebelum dan sesudah diberikan senam dismenore terhadap nyeri menstruasi pada remaja putri.

PEMBAHASAN

Analisis pertama berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas usia responden dalam penelitian ini adalah remaja putri berusia 13 tahun dengan rata-rata usia responden adalah 13,57. Hasil usia responden terendah yaitu 13 tahun dan usia tertinggi yaitu 15 tahun. Secara nasional, rata-rata usia *menarche* anak di Indonesia adalah 13-14 tahun (Riskedas, 2013). Didalam teori usia merupakan faktor risiko nyeri menstruasi, pada wanita usia muda yang belum mencapai kematangan secara biologis khususnya kematangan alat reproduksi yaitu pertumbuhan endometrium belum sempurna sehingga kontraksi distritmik lapisan miometrium yang dialami menyebabkan nyeri yang disebut dengan nyeri menstruasi (Anurogo *et al.*, 2011). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Amru dan Selvia (2022) yang menyatakan bahwa nyeri yang dialami remaja putri dapat berkaitan dengan umur dan waktu menstruasi pertama (*menarche*) remaja. Nyeri menstruasi biasanya tidak muncul pada awal remaja mengalami *menarche* dan seiring remaja bertambah dewasa, biasanya nyeri menstruasi yang dirasakan mulai berkurang. Sebagian besar menunjukkan bahwa responden mengalami *menarche* di usia 13 tahun yaitu sebanyak 64 responden (85,3%).

Hasil analisis rata-rata nyeri menstruasi pada kelompok intervensi sebelum diberikan senam dismenore adalah 6,60 dengan nilai minimum yaitu 4 dan nilai maximum yaitu 8 sedangkan rata-rata setelah diberikan senam dismenore adalah 4,20 dengan nilai minimum yaitu 2 dan nilai maximum yaitu 6. Terjadinya nyeri menstruasi lebih bersifat subjektif dan hanya individu mengalami kondisi tersebut yang dapat mendeskripsikan seberapa besarnya nyeri yang dialaminya. Oleh karena itu, akan berpengaruh terhadap penurunan skor tingkatan nyeri menstruasi pada masing-masing individu. Rasa nyeri haid disebabkan oleh pengaruh spasme otot yang menekan pembuluh darah sehingga menyebabkan iskemik jaringan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Nursafa dan Adyani (2019) menunjukkan bahwa rata-rata skala nyeri haid pada bulan Mei sebelum diberikan senam dismenore pada kelompok intervensi sebesar 5 (SD= 1,840), rata-rata skala nyeri haid sesudah diberikan senam dismenore pada kelompok intervensi sebesar 3,85 (SD=2,225). Selisih mean skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan senam dismenore pada kelompok intervensi pada bulan Mei sebesar 1,15. Pada bulan Juni rata-rata skala nyeri haid sebelum diberikan senam dismenore pada kelompok intervensi sebesar 3,85 (SD=2,225), rata-rata skala nyeri haid sesudah diberikan senam dismenore pada kelompok intervensi sebesar 2,30 (SD=2,174).

Hasil analisis rata-rata nyeri menstruasi sebelum pada kelompok kontrol dengan terapi standar adalah 5,07 dengan nilai minimum yaitu 3 dan nilai maximum yaitu 7 sedangkan rata-rata nyeri menstruasi sesudah dengan terapi standar adalah 3,87 dengan nilai minimum yaitu 2 dan nilai maximum yaitu 6. Rasa nyeri pada bagian bawah perut ketika mengalami siklus menstruasi nyeri dirasakan pada hari pertama dan kedua menstruasi. Dismenore biasa ditandai dengan gejala mual, muntah, diare, migren, dan pusing. Nyeri ini diakibatkan karena adanya kontraksi otot rahim yang kuat yang disebabkan adanya hormon prostaglandin yang membuat dinding rahim berkontraksi dan pembuluh darah sekitarnya terjepit sehingga menimbulkan iskemia jaringan (Proverawati dan Misaroh, 2017). Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Nurfiana, Jama dan Sunarti (2021) diperoleh nilai rata-rata tingkat dismenore pada kelompok perlakuan sebelum dilakukan pemberian senam dismenore adalah 5.00 sedangkan nilai rata-rata tingkat dismenore setelah dilakukan senam dismenore adalah 4.93. Hasil perhitungan statistic dengan *paired sample t-test* diperoleh nilai $p=0.334$ yang berarti p value $> \alpha$ (0.05) maka dapat disimpulkan bahwa pada kelompok kontrol yang tidak diberikan senam dismenore tidak mengalami penurunan tingkat dismenore secara signifikan pada mahasiswi keperawatan semester VIII di Universitas Muslim Indonesia tahun 2021.

Hasil analisis rata-rata perbedaan nyeri menstruasi sebelum dan sesudah diberikan senam dismenore pada kelompok intervensi yaitu 2,400 dengan nilai signifikan (p -value) adalah sebesar $0,000 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan nyeri menstruasi sebelum dan sesudah diberikan senam dismenore pada kelompok intervensi. Hal ini terjadi karena senam dismenore merupakan latihan fisik yang berfokus pada peregangan otot perut, panggul, dan pinggang yang dapat memberikan perasaan nyaman yang berangsur-angsur dan dapat mengurangi nyeri menstruasi jika dilakukan secara teratur. Ketika seseorang melakukan gerakan senam dismenore maka hormon endorphin yang diproduksi oleh kelenjar pituitari berfungsi menjadi analgesik dengan cara berikatan dengan reseptor opioid pada kedua pre dan post sinaps terminal saraf yang dapat menghambat transmisi nyeri. Hormon endorfin juga menghambat pelepasan *gamma-aminobutric-acid* sehingga meningkatkan produksi dopamin yang menyebabkan rasa senang dan relaks (Trisnawati dan Mulyandari, 2020). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurfiana, Jama, dan Sunarti (2021) yang menyatakan bahwa hasil perhitungan statistic dengan *paired sample t-test* diperoleh nilai p value=0.000 yang berarti p value $< \alpha$ (0.05) maka dapat disimpulkan bahwa senam dismenore memiliki pengaruh terhadap penurunan tingkat dismenore pada mahasiswi keperawatan semester VIII di Universitas Muslim Indonesia tahun 2021. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa senam dismenore yang diberikan pada kelompok perlakuan terjadi penurunan tingkat nyeri yang dirasakan responden dimana setelah responden diberikan senam dismenore pasien mengalami perbedaan skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan senam dismenore dan setelah pemberian senam dismenore pasien mengatakan merasa nyaman dan rileks.

Hasil analisis rata-rata perbedaan nyeri menstruasi pada kelompok kontrol dengan terapi standar yaitu 1,200 dengan nilai signifikan (p -value) adalah sebesar $0,000 < 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan nyeri menstruasi sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol dengan terapi standar. Tindakan non-farmakologis yang mudah dilakukan salah satunya adalah kompres dengan kompres air hangat dan aromaterapi merupakan terapi yang dapat membantu meredakan nyeri menstruasi. Kompres air hangat adalah metode yang menggunakan panas lokal untuk menghasilkan berbagai efek fisiologis. Kompres air hangat dapat digunakan untuk meredakan nyeri dan mengendurkan otot yang tegang, sedangkan menggunakan aromaterapi dengan gerakan memutar di bagian perut, pinggang, dan punggung juga dapat mengatasi nyeri menstruasi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dahliana, Suprida, dan Yuliana (2021) yang menyatakan Pada penelitian ini kompres hangat yang dilakukan pada remaja putri sangat efektif serta dapat mempengaruhi nyeri haid pada remaja putri di SMP Sriguna Palembang dapat dilihat dari perubahan yang terjadi, saat sebelum dilakukan kompres hangat remaja putri ada yang mengeluh nyeri perut, nyeri pinggang, pusing, dan tidak bisa melakukan aktifitas seperti biasanya namun setelah dilakukan kompres hangat keluhan itu berkurang dan ada yang sampai tidak merasakan keluhan apapun sehingga memperbaiki kualitas hidup remaja putri tersebut. contoh sebagai siswi atau mahasiswi yang mengalami nyeri haid primer mereka dapat melakukan kegiatan olahraga atau berkonsentrasi dalam belajar lagi serta dapat dapat beraktifitas seperti biasanya lagi karena rasa nyeri yang mereka rasakan telah berkurang dan hilang. Peningkatan kualitas hidup ini juga dapat dirasakan oleh remaja putri karena nyeri haid yang hebat aktifitas mereka jadi terganggu dan mereka mereka dapat melakukan tugas mereka dengan maksimal.

Hasil analisis dengan menggunakan Uji *Paired Sample T-Test* dan Uji *Independent Sample T-Test* pada remaja putri yang diberikan senam dismenore didapatkan perbedaan rata-rata nyeri menstruasi pada kelompok intervensi sebesar 2,33 dan perbedaan rata-rata nyeri menstruasi pada kelompok kontrol sebesar 1,20 dengan nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, berarti ada pengaruh yang bermakna sebelum dan sesudah diberikan senam dismenore terhadap nyeri menstruasi pada remaja putri. Olahraga terbukti dapat meningkatkan endorphin 4 sampai 5 kali didalam darah, sehingga semakin banyak melakukan olahraga/senam maka akan semakin tinggi kadar endorphin dalam darah. Peningkatan endorphin terbukti berhubungan erat dengan penurunan nyeri, memperbaiki nafsu makan, kemampuan seksual, peningkatan

daya ingat, pernafasan dan tekanan darah (Putri *et al.*, 2020). Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rivanica, Bahri, dan Handayani (2025) yang menyatakan bahwa pengaruh senam dismenorea terhadap penurunan nyeri dismenorea yang dialami sebelum dan sesudah diberi perlakuan senam dismenorea pada Mahasiswi DIII Kebidanan, dari hasil penelitian diketahui Berdasarkan hasil uji dengan wilcoxon didapatkan hasil nilai p value $0,000 < 0,05$ artinya H_a diterima dan H_0 ditolak, berarti ada pengaruh senam dismenorea terhadap penurunan nyeri dismenorea yang dialami sebelum dan sesudah diberi perlakuan senam dismenorea pada Mahasiswi DIII Kebidanan.

Senam dismenore adalah aktivitas fisik yang dilakukan untuk membantu meregangkan otot perut, panggul, dan pinggang yang dapat memberikan kenyamanan dan mengurangi nyeri saat menstruasi (Nurjanah, 2019; (Bemj *et al.*, 2023). Selain itu, senam dismenore dapat memberikan perasaan nyaman yang berangsur-angsur dan dapat mengurangi nyeri jika dilakukan secara teratur (Bemj *et al.*, 2023). Latihan ini biasanya dilakukan selama 20-30 menit sebanyak 2 kali dalam 1 periode menstruasi. Teknik senam dismenore terdiri dari gerakan pemanasan, inti, dan pendinginan. Ketika melakukan senam dismenore otak akan menghasilkan endorfin. Sehingga pada saat neuron nyeri perifer mengirimkan sinyal ke sinapsis, terjadi sinapsis antara neuron nyeri perifer dan neuron yang menuju otak tempat seharusnya substansi P akan menghantarkan impuls. Pada saat tersebut, endorfin akan memblokir lepasnya substansi P dari neuron sensorik, sehingga transmisi impuls nyeri di medulla spinalis menjadi terhambat, sehingga dismenore menjadi berkurang. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami, meningkatkan rasa nyaman, dan mengurangi rasa nyeri pada saat menstruasi berlangsung (Vionica & Wulandari, 2022). Penelitian lain juga menyimpulkan senam dismenore dilakukan secara rutin selama 2-3 kali dalam seminggu sebelum siklus menstruasi bulan selanjutnya atau saat menstruasi hari pertama melakukan senam, hasilnya senam dismenore efektif untuk menurunkan intensitas skala nyeri saat nyeri menstruasi (Solihatunisa, 2012). Senam dapat dilakukan pada pagi atau sore hari karena konsentrasi tertinggi endorfin dapat terbentuk pada saat pagi dan sore hari (Humaira *et al.*, 2023).

KESIMPULAN

Hasil Uji analisis dengan menggunakan Uji *Paired Sample T-Test* dan Uji *Independent Sample T-Test* pada remaja putri yang diberikan senam dismenore didapatkan perbedaan rata-rata nyeri menstruasi pada kelompok intervensi sebesar 2,33 dan perbedaan rata-rata nyeri menstruasi pada kelompok kontrol sebesar 1,20 dengan nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, berarti ada pengaruh senam dismenore terhadap nyeri menstruasi pada remaja putri.

DAFTAR PUSTAKA

- Agnes Nursafa, & Adyani, S, A, M. (2019). Penurunan Skala Nyeri Haid Pada Remaja Putri Dengan Senam Dismenore. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 3(1–8).
- Anurogo, Dito, & Wulandari, A. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. CV Andi Offset.
- Bemj, B. E. J., Tahun, K. D., Lestari, T., Khotimah, S., & Yuliatwati, E. (2023). *Pengaruh Dysmenorrhea Exercise Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Smp Negeri 1 Sitiung*. 6.
- Fatihah, N., Suhadi, & Afa, J. R. (2024). Hubungan Usia Menarche, Kebiasaan Olahraga Dan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri Sman 1 Samaturu Tahun 2023. *Journal Endemis*, 1(4), 1–6.
- Hasbi, K., Difinubun, 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 (JMCH) 2023*, 4(4), 338–344.
- Humaira, N., Elfiyunai, N. N., & Arini. (2023). Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 3 Palu Barat. *Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 1(September), 40–44.
- Ida Nurjanah, Yuniza, M. F. I. (2019). Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswi Asrama Pendahuluan Dismenore hampir dialami seluruh dismenore yang Angka kejadian dengan kejadian dismenore mengalami dalam keadaan nyeri menstruasi . Semua bisa menurunkan juga t. *Syifa' MEDIKA: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Medika*, 10(1).
- Lili Kartika, Yuniwati, C., & Afdila, R. (2022). Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid Pada Remaja the Influence of Dismenorerage Exercise on Decreasing the Scale of Mental Pain in Adolescents. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan*, 2(2), 113–119.
- Proverawati, A. dan S. M. (2017). *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Nuha Medika.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskedas). (2013). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI Tahun 2013*.
- Rivanica, R., Bahri, S, A., & Handayani, S. (2025). Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri

- Dismenore Pada Mahasiswi D III Kebidanan. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 10(1), 171–182.
- Santi, L. S. (2019). Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Usia 16-17 Tahun (Influence Of Gymnasticsdysmenorrhea To Declinemenstrualpaininadolescentsprincess Age 16-17year). Agustus 2019-Februari, 8(1), 52–58.
- Tolukun, T. (2020). Penyuluhan dampak minuman alkohol pada remaja di kelurahan koya kecamatan tondano selatan. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 6(4), 1140–1143. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7641831>
- Tri Nurfiana, Fatma Jama, & S. (2021). Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Tingkat Dismenore. *Window Of Nursing Journal*, 2(2), 186–197.
- Trisnawati, Y., & Mulyandari, A. (2020). Pengaruh Latihan Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Mahasiswa Kebidanan. *Journal of Public Health*, 3(2), 71–79. <http://jurnal.unigo.ac.id/index.php/gjph/article/view/1176/624>.
- Oktavianto, E., Kurniati, F. D., Badi'ah, A., & Bengu, M. A. (2018). Nyeri dan Kecemasan Berhubungan dengan Kualitas Hidup Remaja Dismenore. *Health Sciences and Pharmacy* <https://doi.org/10.32504/hspj.v2i1.24>.
- Vionica, S., & Wulandari, P. (2022). Penerapan Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Dan Kecemasan Pada Remaja Di Desa Merbuh Shely. *The2nd Widya HusadaNursingConference(2nd WHNC)*, 99–106.