

Literature Review: Efektivitas Senam Dismenore terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Remaja Putri

Rosidah Solihah¹, Resna Litasari¹, Metty Nurherliyany¹, Ayu Endang Purwati¹,
Rifa Aulia Aripiani¹

¹STIKes Muhammadiyah Ciamis, Ciamis, Indonesia

Korespondensi: Rosidah Solihah

Email: litasari76@gmail.com

Alamat : Jl. K.H Ahmad Dahlan No. 20, Ciamis, West Java, Indonesia, +628111022311

ABSTRAK

Tujuan: Tujuan literature review dilakukan untuk mencari referensi terkait dengan efektivitas senam *dismenore* untuk mengurangi skala nyeri dismenore pada remaja putri.

Metode: Tinjauan literatur ini menggunakan metode PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Review dan Meta-analyses*).

Hasil: Berdasarkan artikel yang telah dianalisis diketahui adanya pengaruh setelah melakukan senam dismenore terhadap responden yang mengalami dismenore. Senam dismenore merupakan salah satu upaya nonfarmakologi yang efektif dan memiliki keunggulan lain seperti tidak memakan waktu lama, tidak memerlukan biaya dan dapat dilakukan secara individu.

Kesimpulan: Senam dismenore memiliki efektivitas untuk digunakan sebagai upaya mengurangi nyeri dismenore saat terjadi menstruasi.

Kata Kunci: Dismenore, Haid, Nyeri

Pendahuluan

Dismenore merupakan nyeri siklik di bagian bawah perut saat siklus perempuan mengalami siklus menstruasi. Kata *Dismenore* berasal dari bahasa Yunani yang terdiri dari tiga suku kata. Kata "*Dys*" yang berarti menyakitkan atau tidak normal, "*Meno*" berarti bulan dan "*Rhea*" berarti aliran (Ratnawati, 2017). *Dismenore* atau nyeri haid normal bagi setiap wanita yang mengalami menstruasi. *Dismenore* disebabkan karena adanya peningkatan *prostaglandin* yang disebabkan oleh menurunnya hormon estrogen dan progesteron sehingga menyebabkan endometrium yang membengkak dan mati karena tidak dibuahi. Meningkatnya hormon *prostaglandin* menyebabkan otot-otot kandung berkontraksi dan menghasilkan nyeri (Sukarni dan Wahyu, 2013). Penanganan *dismenore* harus dapat diatasi dengan baik, karena apabila tidak dapat ditangani dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Selain itu juga akan berdampak dengan siklus menstruasi yang bergerak mundur, menyebabkan kemandulan, kehamilan ektopik, kista dan infeksi (Saputra, 2021).

Rasa nyeri atau sakit pada setiap wanita yang mengalami *dismenore* berbeda-beda. Perbedaan ini terkait jenis *dismenore* yang diderita. Ada dua jenis *dismenore* yaitu *dismenore* primer dan *dismenore* sekunder. *Dismenore* primer terjadi pada wanita tanpa adanya kelainan patologi organ reproduksi. Sedangkan *dismenore* sekunder terjadi karena adanya kelainan, seperti *adenomiosis*, *endometriosis*, tumor jinak atau ganas, infeksi, dan adanya benda asing seperti AKDR (Alat Kontrasepsi Dalam Rahim)(Aldika, 2020).

Dismenore dapat dikurangi dengan cara farmakologi maupun non-farmakologi. Secara farmakologi dapat mengonsumsi analgetik untuk meredakan rasa sakit atau penggunaan obat-obatan hormonal (Oktariani, 2019). Adapun secara non-farmakologi dengan cara kompres hangat, massase, tidur yang cukup, mendengarkan musik, relaksasi, yoga, dan senam *dismenore* (Anjasmara, 2018).

Senam *dismenore* menjadi salah satu anjuran untuk mengurangi rasa sakit ketika menstruasi mengalami *dismenore*. Senam tersebut memiliki teknik relaksasi yang dapat menghasilkan hormon endorfin. Hormon endorfin tersebut berfungsi sebagai obat penenang alami yang memproduksi otak untuk melahirkan rasa nyaman. Gerakan dalam senam *dismenore* tersebut cenderung sederhana dan dapat diaplikasikan dengan mudah (Lina, 2017).

Berdasarkan uraian tersebut maka artikel ini disusun untuk mengetahui efektivitas senam *dismenore* terhadap pengurangan rasa sakit ketika menstruasi terjadi dari berbagai referensi artikel yang telah diseleksi dan dianalisis.

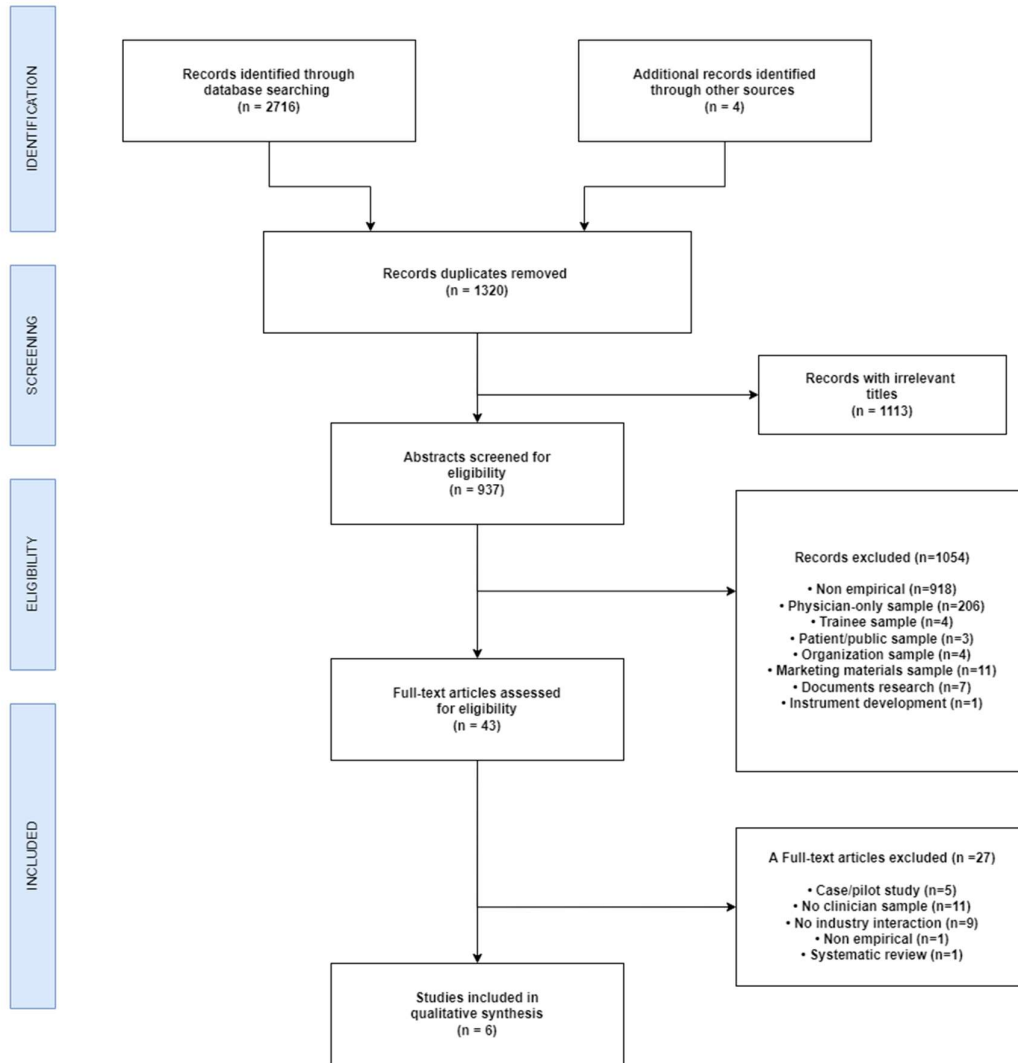
Tujuan

Tujuan literature review untuk mengeksplorasi terkait dengan efektivitas senam *dismenore* untuk mengurangi skala nyeri *dismenore* pada remaja putri.

Metode

Penyusunan literatur review ini menggunakan metode PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-analyses), mengumpulkan dan menganalisis artikel dan jurnal terkait dengan efektivitas senam *dismenore* untuk mengurangi nyeri *dismenore* saat terjadi menstruasi. Kriteria inklusi artikel literatur ini adalah jurnal nasional dalam kurun waktu 5 tahun terakhir yang diakses pencarian internet melalui data base. Artikel-artikel ini diperoleh dari google scholar 3 artikel dan dari Garuda 3 artikel. Artikel-artikel ini diperoleh dengan kata kunci (Senam *Dismenore*, Remaja Putri, Nyeri Haid).

Berikut merupakan strategi literatur yang termuat dalam skema gambar 1.



Gambar 1. Prisma

Hasil

Tabel 1. Karakteristik Studi

	Penulis	Judul	Desain	Tujuan	Hasil
1	Ayu Idaningsih, Fitri Oktariani	Pengaruh Efektivitas Senam <i>Dismenore</i> Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri <i>Dismenore</i> Pada Remaja Putri Di SMK YPIB Majalengka Kabupten Tahun 2019	<i>Pretest-Posttest Control Group Design</i>	Untuk mengetahui pegaruh efektivitas senam <i>dismenore</i> terhadap penurunan intensitas nyeri <i>dismenore</i> pada remaja putri di SMK YPIB Majalengka Kabupaten Majalengka Tahun 2019	Meninjau hasil penelitian tersebut didapatkan hasil penurunan intensitas nyeri haid dari sebelum dan sesudah dilakukan intervensi senam <i>dismenore</i> yaitu sebesar 1,8 dengan uraian lebih dari setengah responden (66,7%) mengalami intensitas nyeri sedang dan sesudah intervensi senam <i>dismenore</i> lebih dari setengah (77,3%) mengalami intensitas nyeri ringan saat <i>dismenore</i> .
2	Yeti Trisnawati, Ani Mulyandari	Pengaruh Latihan Senam <i>Dismenore</i> terhadap Penurunan Nyeri <i>Dismenore</i> pada Mahasiswa Kebidanan	Quasi ekpreriment dengan rancangan <i>pre-post test with control group</i>	Mengatahui efektivitas senam <i>dismenore</i> terhadap penurunan <i>dismenore</i> pada mahasiswa kebidanan	Penelitian dilakukan selama 4 minggu dengan intervensi 2 kali perminggu pemberian intervensi senam <i>dismenore</i> . Hal tersebut berdasarkan uji <i>independent t-test</i> didapatkan nilai p-value sebesar 0,032 dan karena p-value 0,032 > 0,05 maka Ho ditolak yng berarti adanya pengaruh intervensi senam <i>dismenore</i> terhadap penurunan <i>dismenore</i> mahasiswa kebidanan.
3	Ida Nurjanah, Yuniza, Miranti Floencia Iswari	Pengaruh Senam <i>Dismenore</i> Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Psda Mahasiswa Asrama STIKes Muhammadiyah Palembang	<i>pre-experiment</i> dengan rancangan <i>one group pretest-posttest</i>	Untuk mengetahui pengaruh senam <i>dismenore</i> terhadap penurunan nyeri menstruasi pada mahasiswa Asrama STIKes Muhammadiyah Palembang	Dberdasarkan hasil penelitin tersebut didapatkan hasil bahwa nilai median sebelum (5,00) dan sesudah senam <i>dismenore</i> (0,00) mengalami penurunan yang ditandai dengan nilai <i>p-value</i> = 0,00. Demikian hal tersebut menyatakan bahwa senam <i>dismenore</i> mempunyai pengaruh terhadap penurunan nyeri haid mahasiswa asrama STIKes Muhammadiyah Palembang.
4	Indah Sulistyoningrum, Norif Didik Nurimanah, Ellyzabeth Sukmawati	Pengaruh Senam <i>Dismenore</i> Terhadap Derajat Nyeri Haid Pada Mahasiswa STIKes Paguwarmas	Quasi eksperiment	Untuk mengetahui pengaruh senam <i>dismenore</i> terhadap derajat nyeri haid pada mahasiswi STIKes Paguwarmas Maos Cilacap	Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil derajat nyeri haid pada saat pre test yang dialami responden yaitu nyeri ringan sebanyak 14 orang (48,3%) menurun setelah dilakukan post test sebanyak 8 orang (53,3%) mengalami nyeri haid ringan.

5	Clara Wulanda, Amir Luthfi, Ridha Hidayat	Efektivitas Senam <i>Dismenore</i> Pada Pagi dan Sore Hari Terhadap Penanganan Nyeri Haid Pada Remaja Putri saat Haid di SMPN 2 Bangkinang Kota Tahun 2019	<i>Quasy Eksperiment</i>	Untuk mengetahui efektifitas senam <i>dismenore</i> pada pagi dan sore hari terhadap penanganan nyeri haid pada remaja putri saat haid di SMPN 2 Bangkinang Kota tahun 2019	Berdasarkan penelitian dapat diuraikan adanya penurunan nyeri haid yang dirasakan pada pagi hari sebelum diberikan intervensi senam <i>dismenore</i> yaitu sebesar 4,95 menjadi 3,50 setelah diberikan intervensi senam <i>dismenore</i> pada pagi hari. Adapun penurunan nyeri haid yang dirasakan pada sore hari sebelum diberikan intervensi senam <i>dismenore</i> yaitu sebesar 4,45 menjadi 2,75 setelah diberikan intervensi senam <i>dismenore</i> . Berdasarkan data penelitian tersebut senam <i>dismenore</i> yang dilakukan di pagi hari atau sore hari efektif untuk menurunkan skala nyeri haid akibat <i>dismenore</i> .
6	Diah Ayu Astuti, Nofri Zayani, Zahrah Maulida Septimar	Efektivitas Senam <i>Dismenore</i> Terhadap Penanganan Nyeri Haid Pada Remaja Putri di Kelurahan Alam Jaya Kota Tangerang	<i>Pre experimental dengan one group pretest posttest</i>	Untuk mengetahui efektivitas latihan senam <i>dismenore</i> terhadap penanganan nyeri haid pada remaja putri	Hasil penelitian memaparkan setelah diberikan intervensi senam <i>dismenore</i> diperoleh penurunan intensitas nyeri dari semula berat terkontrol yaitu 11 responden (73,3%) dan nyeri sedang yaitu 4 responden (26,7%) menjadi nyeri berat terkontrol yaitu 2 responden (13,3%) dan nyeri sedang yaitu 13 responden (86,7%). Penurunan rata-rata nyeri dari 6,73 menjadi 4,67 dengan rentang nyeri haid yang dirasakan responden dari 5-8 menjadi 4-7. Penanganan nyeri haid dengan intervensi senam <i>dismenore</i> kurang diketahui oleh responden ditinjau dari penurunan intensitas nyeri yang signifikan.

Pembahasan

Senam *dismenore* merupakan senam yang dilakukan untuk mengurangi rasa nyeri ketika *dismenore* terjadi. Senam *dismenore* berfungsi membantu peregangan otot perut, panggul dan pinggang. Selain itu dapat memberikan rasa nyaman yang berangsur-angsur mengurangi rasa nyeri secara teratur (Dianti, 2010).

Kegiatan fisik seperti ini tersebut dapat menyebabkan peningkatan hormon endorfin. Hormon endorfin dihasilkan dari otak dan susunan saraf belakang yang berfungsi untuk menciptakan perasaan tenang dan nyaman. Sebagai contoh seorang atlet akan cenderung tidak merasakan *dismenore* karena aktivitas fisiknya. Sedangkan seorang wanita obesitas akan mudah merasakan *dismenore* karena kekurangan aktivitas fisik yang mengakibatkan berkurangnya produksi hormon endorfin dalam tubuhnya (Ashriady Et.al, 2022).

Manfaat lain dari melakukan senam *dismenore* yaitu mengurangi ketegangan otot, memperbaiki peredaran darah, mengurangi kelelahan, mengurangi cemas, mengurangi perasaan tertekan dan membuat perasaan lebih nyaman (Lina, 2017).

Prosedur melakukan senam *dismenore* menurut Anjasmara (2018) yaitu persiapan selama 3 menit, gerakan pernafasan selama 2 menit, gerakan inti 1 menit, gerakan badan kedua 1 menit, dan gerakan pendinginan 1 menit.

Berdasarkan artikel-artikel yang telah dianalisis tersebut, telah diketahui adanya pengaruh efektif setelah dilakukan intervensi dari senam *dismenore*. Senam *dismenore* menjadi salah satu upaya non-farmakologi yang berhasil efektif secara khasiat dan memiliki keuntungan lain, seperti tidak membutuhkan waktu yang lama, tidak memerlukan biaya dan dapat dilakukan secara individu.

Kesimpulan

Senam *dismenore* memiliki efektivitas untuk dijadikan upaya mengurangi rasa sakit *dismenore* ketika menstruasi terjadi. Senam atau aktivitas fisik tersebut menyebabkan produksi hormon endorfin atau hormon kebahagiaan untuk mengurangi rasa sakit akibat kontraksi ketika menstruasi.

Daftar Pustaka

1. Aldika, M. I. (2020). *Ginekologi Praktis Komprehensif*. Airlangga University Press.
2. Anjasmara. (2018). *Penerapan senam dismenore untuk pemenuhan kebutuhan aman nyaman pada remaja yang mengalami dismenore di wilayah kerja puskesmas sewon*.
3. Ashriady Et.al. (2022). *Aplikasi Terapi Komplementer di Kebidanan*. Media Sains Indonesia.
4. Ayu Astuti, D., Zayani, N., Maulidia Septimar, Z., & Yatsi Tangerang, Stik. (2021). Efektivitas Senam Dismenore Terhadap Penanganan Nyeri Haid pada Remaja Putri di Kelurahan Alam Jaya Kota Tangerang The Effectiveness Of Dymenororic Exercise On The Treatment Of Menstory Pain In Adolescent Women In Alam Jaya Kelurang, Tangerang City. *Nusantara Hasana Journal*, 1(2), 56–66.
5. Dianti, B. &. (2010). *Be Smart Girl: Petunjuk Islam Kesehatan Reproduksi Bagi Remaja*. Gempa Insani.
6. Lina, M. (2017). *The Effectiviness of Dysmenorrhea Gymnastics as an Alternative Therapy in Reducing Menstrual Pain Efektivitas Senam Dismenore Sebagai Terapi Alternatif Menurunkan Tingkat Nyeri Haid Tinjauan Sistematis Penelitian Tahun 2011-2016 The Effectiviness of Dysme*. 1–6. <https://doi.org/https://doi.org/10.29080/jhsp.v1i1.12>
7. Oktariani, F. (2019). *Pengaruh Efektivitas Senam Dismenore Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Smk Ypib Majalengka Kabupaten*. 2 (1).

8. Ratnawati. (2017). *Asuhan Keperawatan Pada Pasien Dengan Gangguan Sistem Reproduksi*.
9. Saputra. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Upaya Remaja untuk Menurunkan Nyeri Saat Menstruasi (Dismenore Primer). *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 7 (3), 177–182. <https://doi.org/https://doi.org/10.22146/jkr.55433>
10. Sukarni, dan Wahyu, P. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*.
11. Sulistyoningrum, I. (2018). *Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Derajat Nyeri Haid Pada Mahasiswi Stikes Paguwarmas Maos Cilacap Tahun 2018*. 53–61.
12. Wulanda, C., Luthfi, A., & Hidayat, R. (2020). Efektifitas Senam Disminore Pada Pagi dan Sore Hari Terhadap Penanganan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Saat Haid Di SMPN 2 Bangkinang Kota Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 1(1), 1–11.
13. Yeti Trisnawati, A. M. (2020). Pengaruh Latihan Senam Dismenore terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Mahasiswa Kebidanan. *Journal of Public Health*, 3(2), 71–79. <https://jurnal.unigo.ac.id/index.php/gjph/article/view/1176>