
Penerapan Senam Dismenorea pada Siswi SMP Negeri 11 Kota Jambi

**Dwi Kartika Pebrianti^{1*}, Rahmi Dwi Yanti², Vevi Suryenti Putri³, Yuliana⁴,
Dwi Yunita Rahmadhani⁵, Marnila Yesni⁶, Armina⁷**

¹⁻⁷Program Studi Ilmu Keperawatan dan Profesi Ners, Universitas Baiturrahim
Jl. Prof. DR. Moh. Yamin No.30, Lebak Bandung, Kec. Jelutung, Kota Jambi, 36135, Jambi, Indonesia

*Email Korespondensi: dwiemkartika86@gmail.com.

Abstract

Menstruation is the process of releasing healthy blood and tissue from the uterus which then flows out of the body through the vagina. Disturbance that usually occurs during menstruation is dysmenorrhea. As a result, it can interfere with daily activities such as school, impaired motivation and concentration in learning. The aim of education is so that young women, especially female students at SMP N 11 Jambi City can do dysmenorrhea exercises to prevent dysmenorrhea pain. The activity begins with a pretest, then the implementation of education and demonstrations regarding dysmenorrhea and then a posttest. The media used are posters, ppt, leaflets and questionnaires. The educational target is 20 respondents. This activity was carried out at SMP Negeri 11 Jambi City for a period of 3-6 months in March 2023-July 2023. The results obtained were that before being given knowledge about the application of dysmenorrhea gymnastics from 20 participants 13 students said moderate pain with a pain scale range of 4-6 and after given knowledge about the application of dysmenorrhoea gymnastics, there were 15 participants who said mild pain with a pain scale range of 1-3. It is hoped that this can provide information to students of SMP Negeri 11 Jambi City regarding dysmenorrhea exercises, especially for students who have experienced dysmenorrhea but have never been educated about how to deal with dysmenorrhea with dysmenorrhea exercises.

Keywords: *dysmenorrhea gymnastics, health education, knowledge.*

Abstrak

Menstruasi merupakan proses keluarnya darah dan jaringan yang sehat dari rahim yang kemudian mengalir keluar dari tubuh melalui vagina. Gangguan yang biasa terjadi saat menstruasi yaitu dismenorea. Akibatnya dapat mengganggu aktivitas sehari-hari seperti sekolah, gangguan motivasi dan konsentrasi belajar. Tujuan edukasi adalah agar remaja putri khususnya siswi SMP N 11 Kota Jambi dapat melakukan senam dismenorea untuk pencegahan nyeri dismenorea. Kegiatan diawali dengan pretest, selanjutnya pelaksanaan edukasi dan demonstrasi mengenai senam dismenorea lalu dilakukan posttest. Media yang digunakan yaitu poster, ppt, leaflet dan kuesioner. Sasaran edukasi yaitu sebanyak 20 responden. Kegiatan ini dilaksanakan di SMP Negeri 11 Kota Jambi rentang waktu 3-6 bulan pada Maret 2023-Juli 2023. Hasil yang diperoleh adalah sebelum diberikan pengetahuan tentang penerapan senam dismenorea dari 20 peserta 13 siswi mengatakan nyeri sedang dengan rentang skala nyeri 4-6 dan setelah diberikan pengetahuan tentang penerapan senam dismenorea ada 15 peserta mengatakan nyeri ringan dengan rentang skala nyeri 1-3. Diharapkan dapat memberi informasi kepada siswi SMP Negeri 11 Kota Jambi mengenai senam dismenorea terutama bagi siswi yang pernah mengalami dismenorea tetapi belum pernah di edukasi mengenai cara mengatasi dismenorea dengan senam dismenorea.

Kata Kunci: pendidikan kesehatan, pengetahuan, senam dismenorea.

PENDAHULUAN

Menstruasi atau haid merupakan proses keluarnya darah dan jaringan yang sehat dari rahim yang kemudian mengalir keluar dari tubuh melalui vagina. Menstruasi merupakan perubahan yang normal dalam tubuh perempuan yang terjadi secara berkala dan dipengaruhi oleh hormon. Kebanyakan remaja akan mengalami menars antara usia 11-14 tahun. Namun, ada beberapa remaja yang mengalami menars lebih awal, yakni pada usia 8 tahun atau pun lebih lambat, yakni pada usia 17 tahun¹.

Siklus haid yang normal biasanya 28 hari, berlangsung 3-7 hari. Lebih dari 90% perempuan mempunyai siklus menstruasi antara 24 sampai 35 hari. Perbedaan siklus ini ditentukan oleh beberapa faktor misalnya gizi, stress, dan usia. Adapun gangguan menstruasi yang sering terjadi dalam masa reproduksi dan sering dirasakan oleh setiap perempuan yaitu hipermenore, polimenorea, oligomenorea, amenorea, premenstrual mention, mastalgia, dismenorea. Pada masyarakat awam nyeri saat menjelang menstruasi disebut "dilepen" atau dismenorea².

Dismenorea merupakan salah satu masalah yang paling sering pada wanita. Kejadianya 60- 90%, sekitar 15% mencari pertolongan medis. Salah satu penelitian di Sweden, menunjukkan 72% menderita dismenorea, 38% membutuhkan obat secara teratur, 15% membatasi aktifitas, dan 8% tidak masuk kerja atau sekolah setiap haid. Amerika Serikat sekitar 60% remaja menderita dismenorea dan 14 persen absen sekolah secara teratur. Di Surabaya, diantara 470 siswa SPK RS Dr. Soetomo, 51,9% menderita dismenorea, 9,4% dismenorea berat³.

Menurut laporan Badan Pusat Statistik Provinsi Jambi (2021) jumlah penduduk berdasarkan usia di Provinsi Jambi adalah usia 10-14 Tahun berjumlah 147.940 dan usia 15-19 Tahun berjumlah 146.639 serta usia 20-24 Tahun dengan jumlah 148.682 remaja putri. Berdasarkan sumber data sekunder yang di peroleh dari Dinas Pendidikan Provinsi Jambi terdapat jumlah siswi 16 SMP terbesar di Dinas Pendidikan Kota Jambi pada tahun 2022/2023. Jumlah siswi di Wilayah Kerja Dinas Pendidikan Kota Jambi dimana Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 11 Kota Jambi pada kelas tujuh berjumlah 206 siswi, kelas delapan berjumlah 197 siswi, dan kelas sembilan berjumlah 179 siswi, jadi total keseluruhan siswi SMP N 11 Kota Jambi adalah 582 orang.

Sebagian besar perempuan yang menstruasi pernah mengalami dismenorea dalam derajat keparahan yang berbeda-beda. Dismenorea yang dialami remaja umumnya bukan karena penyakit, dan disebut dismenorea primer. Dismenorea primer pada perempuan yang lebih dewasa akan makin berkurang rasa sakit dan nyerinya. Dismenorea primer juga makin berkurang pada perempuan yang sudah melahirkan. Pada wanita lebih tua, dismenorea dapat disebabkan oleh penyakit tertentu, misalnya fibroid uterus, radang panggul, endometriosis atau kehamilan ektopik².

Dismenorea akan mengganggu aktivitas seseorang dalam menghadapi aktivitas kesehari. Dismenorea biasanya terjadi pada usia 2-3 tahun setelah menarche. Faktor resiko terjadinya dismenorea yaitu usai saat menstruasi pertama kurang dari 12 tahun, stress, paparan asap rokok, nuliparity (belum pernah melahirkan anak), obesitas, jarang melakukan olahraga, lama menstruasi/ menstruasi memanjang, riwayat keluarga positif, anemia⁴.

Penanganan pada penderita dismenorea salah satunya yaitu senam dismenorea. Senam dismenorea/ olahraga merupakan satu relaksasi yang digunakan untuk mengurangi nyeri. Hal ini disebabkan saat melakukan olahraga/senam tubuh akan menghasilkan endorphin. Endorphin dihasilkan di otak dan susunan saraf tulang belakang. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penennag alami yang diproduksi otak sehingga menimbulkan rasa nyaman⁵.

Dari penelitian Inayustiani, Vitrianingsih dan Melania Wahyuningsih (2018) dengan judul “Efektifitas Pendidikan Kesehatan Tentang Dismenorea Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Kelas VIII SMP Negeri 5 Yogyakarta”. Menunjukkan hasil Tingkat pengetahuan sebelum diberikan pendidikan kesehatan tentang dismenorea pada siswi kelas VIII di SMP Negeri 5 Yogyakarta cukup (70,34%). Tingkat pengetahuan sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang dismenorea pada siswi kelas VIII di SMP Negeri 5 Yogyakarta baik (52,32%). Berdasarkan hasil uji statistik, diperoleh nilai p-value adalah 0,000⁶.

Kemudian penelitian oleh Ni Komang Tri Agustini dan Ida Ayu Ningrat Pangruating Diyu (2019) dengan judul “Peningkatan Pengetahuan Tentang Dismenorea Untuk Mengurangi Nyeri Pada Siswa SMA di Kota Denpasar”. Menunjukkan hasil rata-rata terdapat peningkatan pengetahuan antara sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang nyeri haid⁷.

Adapun penelitian oleh Erike Septa Prautami dan Ratna Dewi (2020) dengan judul “Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Pengetahuan Remaja tentang Dismenorea di SMA Assanadiyah”. Menunjukkan hasil rata-rata pengetahuan remaja sebelum diberikan pendidikan kesehatan tentang kesehatan reproduksi di SMA Assanadiyah kurangbaik dengan 6,19. Rata-rata pengetahuan remaja setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang kesehatan reproduksi di SMA Assanadiyah baik yaitu 7,59. Ada pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan remaja tentang dismenorea di SMA Assanadiyah dengan nilai $p = 0,000$.⁸

Penelitian yang dilakukan oleh Beverlee Kawaloa dan Monalisa Sitompul (2022) dengan judul “Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenorea Di SMA Advent Tompaso”. Menunjukkan hasil uji paired T-test menunjukkan signifikansi $0,000 < 0,05$ artinya terjadi peningkatan yang signifikan terhadap tingkat pengetahuan remaja putri tentang dismenore di SMA Advent Tompaso. Saran dalam penelitian hendaknya remaja putri lebih lagi mencari informasi yang tepat untuk melakukan tindakan pencegahan dan penanganan terhadap dismenore, dan untuk pihak sekolah agar senantiasa aktif dalam memberikan pendidikan kesehatan reproduksi kepada siswanya khususnya tentang dismenore sebagai upaya untuk mencegah atau mengurangi resiko⁹.

Selanjutnya penelitian Heni Marliany, Ima Sukmawati, Hani Septiani, dan Ade Siti Nurhidayah (2022) dengan judul “Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Dismenore Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri SMA Negeri 2 Ciamis tahun 2022” menunjukkan hasil sebelum pendidikan kesehatan (Pretest) sebesar 66.7% responden memiliki pengetahuan kurang. Setelah menerima pendidikan kesehatan (*Post test*) sebesar 87.4% responden memiliki pengetahuan baik. Perbedaan nilai rerata pengetahuan pretest yaitu 57.07. Sedangkan nilai rerata post test yaitu 87.99. Simpulan penelitian yaitu terdapat pengaruh antara pendidikan kesehatan tentang dismenorea terhadap tingkat pengetahuan remaja putri di SMA Negeri 2 Ciamis¹⁰.

Hasil survey awal di SMP 11 Kota Jambi dengan metode wawancara yang dilakukan peneliti terhadap 10 orang responden diperoleh 7 siswi (70%) yang mengalami dismenorea, sementara 3 siswi (30%) tidak mengalami dismenorea. Dari 7 orang siswi tidak mengetahui tentang senam dismenorea, 2 siswi yang mengatasi dismenorea dengan istirahat dan 5 orang siswi di biarkan saja. Hasil wawancara dari kepala UKS SMP 11 Kota Jambi pernah dilakukan pendidikan kesehatan mengenai kesehatan reproduksi, tetapi belum pernah mendapatkan pendidikan kesehatan khususnya mengenai dismenorea.

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Penerapan Senam Dismenorea pada Siswi di SMP N 11 Kota Jambi Tahun 2023”.

METODE

Metode pengabdian masyarakat yang dilakukan adalah dengan menggunakan metode ceramah, diskusi, tanya jawab dan demonstrasi mengenai senam dismenorea. Media yang digunakan yaitu poster, ppt, leaflet dan kuesioer. Sasaran edukasi adalah seluruh siswi kelas VIII dan XI SMP Negeri 11 Kota Jambi sebanyak 20 Peserta. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di SMP Negeri 11 Kota Jambi dengan rentang waktu 3-6 bulan pada maret 2023 - Juli 2023. Tujuan pengabdian ini adalah untuk remaja putri khususnya siswi SMPN 11 Kota Jambi dapat melakukan senam dismenorea untuk pencegahan nyeri dismenorea. Adapun tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah sebagai berikut:

1. Kegiatan Awal
 - a. Menyusun proposal kegiatan pengabdian kepada masyarakat
 - b. Mendesain leaflet tentang senam dismenorea
 - c. Menyiapkan materi dan video senam dismenorea
 2. Pelaksanaan Kegiatan
 - a. Perkenalan antara tim pengabdian kepada masyarakat dengan sasaran
 - b. Penjelasan kegiatan yang akan dilakukan dalam melibatkan sasaran
 - c. Memberikan kuesioner pretes sebelum diberikan materi
 - d. Melaksanakan penyampaian pesan tentang manfaat senam dismenorea pada siswi melalui media leaflet dan video
- Beberapa hari setelah presentasi, tim PKM memberikan kuesioner melalau google form sebagai evaluasi tentang senam dismenorea, untuk melihat apakah ada perubahan skala nyeri setelah diajarkan senam dismenorea.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan dilaksanakan pada hari kamis tanggal 08 Juni 2023 dimana kegiatan ini dilaksanakan di kelas. Peserta yang hadir terdiri dari 20 peserta. Sebelum diberikan pendidikan kesehatan peserta terlebih dahulu diberikan kuesioner pretest dimana untuk mengukur tingkat nyeri dismenore peserta sebelum diajarkan senam dismenorea setelah itu dilanjutkan pemberian pendidikan kesehatan ±50 menit dan diajarkan senam dismenorea.

Tabel 1 Distribusi frekuensi skala nyeri peserta sebelum menerapkan senam dismenorea

| Skala nyeri | Frekuensi | Presentasi (%) |
|--------------|-----------|----------------|
| Nyeri Ringan | 7 | 35 |
| Nyeri Sedang | 13 | 65 |
| Total | 20 | 100 |

Dari tabel 1 distribusi frekuensi diatas skala nyeri dari 20 peserta yaitu 13 siswi yang mengatakan nyeri sedang dengan rentang skala nyeri 4-6

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang senam dismenorea adalah dilakukan pendidikan kesehatan. pendidikan kesehatan adalah suatu proses pembelajaran yang terencana dan bersifat dinamis yang bertujuan untuk memodifikasi perilaku melalui peningkatan keterampilan, perubahan sikap, serta pengetahuan.

Tabel 2 Distribusi frekuensi skala nyeri peserta setelah menerapkan senam dismenorea

| Skala nyeri | Frekuensi | Presentasi(%) |
|-------------------------------|-----------|---------------|
| Tidak ada nyeri keluhan nyeri | 5 | 25 |
| Nyeri ringan | 15 | 75 |
| Total | 20 | 100 |

Dari tabel 2 diatas skala nyeri dari 20 peserta yaitu 5 siswi mengatakan tidak ada keluhan nyeri dengan rentang skala nyeri 0, sedangkan 15 siswi mengatakan nyeri ringan dengan rentang skala nyeri 1-3. Skala nyeri berkurang dikarenakan responden telah mendapatkan informasi tentang senam dismenorea untuk mengatasi dan mengurangi dismenorea secara terperinci dan responden telah mendapatkan informasi dari penyuluhan pendidikan kesehatan dengan cara menampilkan power point, video, serta membagikan leaflet yang dibuat semenarik mungkin sehingga menambah pengetahuan remaja putri tentang mengatasi dan mengurangi dismenorea secara non farmakologi.

Sebagai salah satu upaya yang dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai terapi non farmakologi untuk mengatasi dismenorea yaitu dengan senam dismenoreaperlu menambah kegiatan rutin dalam setiap bulannya maka perlu memberikan pendidikan kesehatan atau penyuluhan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan bagi remaja putri dan dapat memberikan informasi kepada seluruh remaja putri yang pernah mengalami dismenorea tetapi belum pernah di edukasi mengenai cara mengatasi dismenorea dengan senam dismenorea. Senam dismenorea merupakan relaksasi yang digunakan untuk mengurangi nyeri karena saat senam tubuh akan menghasilkan endorphin. hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak sehingga menimbulkan rasa nyaman. Selain itu senam dismenoreajuga bermanfaat untuk meningkatkan sekresi hormon esterogen, meningkatkan jumlah dan ukuran pembulu darah yang menyalurkan keseluruh tubuh termasuk organ reproduksi, meningkatkan kemampuan otak, dan memperlancar metabolisme tubuh.

Salah satu alasan mengapa mengatasi dismenorea dengan senam dismenorea karena saat senam tubuh akan menghasilkan endorphin, yang berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak sehingga menimbulkan rasa nyaman. Selain itu senam dismenorea jugabermanfaat untuk meningkatkan sekresi hormon esterogen, meningkatkan jumlah dan ukuran pembulu darah yang menyalurkan keseluruh tubuh termasuk organ reproduksi, meningkatkan kemampuan otak, dan memperlancar metabolisme tubuh. Keuntungan lainnya yaitu mengurangi intervensi pengobatan secara farmakologi, menurunkan biaya perawatan, mudah digunakan, bersifat non-invasif dan lebih aman.

Tindakan penanganan dismenorea secara farmakologi yaitu pemberian obat analgesic, terapi obat nonsteroid anti prostaglandin, dilatasi kanalis servikalis, terapi hormon. Sedangkan penanganan dismenorea secara non farmakologi yaitu edukasi (memberikan penerangan dan nasihat), terapi moxibustion, mengkonsumsi air kelapa muda, kompres hangat, masase effleurage, rebusan temulawak dan asam jawa, serta melakukan latihan olahraga yang ringan seperti senam yoga dan senam dismenore.



Gambar 1. Pretest



Gambar 2. Pendidikan kesehatan senam dismenorea



Gambar 3. Demonstrasi senam dismenorea



Gambar 4. Penyerahan kenang-kenangan untuk responden Di SMPN11 Kota Jambi

KESIMPULAN

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan yaitu sebagai berikut:

1. Sebelum diberikan edukasi pengetahuan peserta tentang penerapan senam dismenorea dari 20 peserta 13 peserta (65%) yang mengatakan nyeri sedang dengan rentang skala nyeri 4-6.
2. Setelah diberikan edukasi pengetahuan peserta tentang penerapan senam dismenorea ada 15 peserta (75%) mengatakan nyeri ringan dengan rentang skala nyeri 1-3.

Diharapkan dapat memberi informasi kepada siswi SMP Negeri 11 Kota Jambi mengenai bagaimana memberikan wawasan tambahan untuk meningkatkan pengetahuan remaja mengenai terapi non farmakologi setiap bulannya yaitu dengan cara senam dismenorea yang bertujuan untuk mengurangi nyeri haid terutama bagi siswi yang pernah mengalami dismenorea tetapi belum pernah di edukasi mengenai cara mengatasi dismenorea dengan senam dismenorea.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada Bapak Dr. Filius Chandra, MM selaku Rektor Universitas Baiturrahim. Ucapan terimakasih kami haturkan kepada ibu Tina Yuli Fatmawati, M. Kes selaku Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat UBR yang dengan tekun

memberikan support untuk mewujudkan penelitian dosen pemula. Terimakasih juga kepada Ns. Vevi Suryenti Putri, M,Kep selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Universitas Baiturrahim. Semoga Allah Yang Maha Kuasa membalas semua budi baik yang sudah dilakukan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Harzif, A. K., Silvia, M., & Wiweko, B. (2018). *Fakta-Fakta Mengenai Menstruasi Pada Remaja Mengulas Seputar Fakta Mengenai Menstruasi Pada Remaja*. Jakarta Pusat: Medical Research Unit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
2. Noor, M. S., Husaini, Puteri, A. O., & Anhar, V. Y. (2022). *Panduan Kesehatan Reproduksi Pada Remaja*. Yogyakarta: CV Mine. <https://doi.org/10.30644/jphi.v4i1.631>
3. Akbar, M. I. A., Tjokroprawiro, B. A., & Hendarto, H. (2020). *Ginekologi Praktis Komprehensif*. Jawa Timur: Airlangga University Press.
4. Anggeriani, R., Andreinie, R., Marlinda, Rosa, E. F., Nainggolan, S. S., Septisari, Y., Rahmadaniah, I., Soleha, M., Safitri, Y., Madiyanti, D. A., Rahmadayanti, A. M., Ariani, M., Sari, S. D., Kaseger, H., & Riani. (2022). *Ilmu Keperawatan Maternitas*. Jawa Barat: CV. MEDIS SAINS INDONESIA.
5. Rahayu, A., Noor, M.S., Yulidasari, F., Rahman, F., & Putri, A.O. (2017). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Remaja & Lansia*. Surabaya: Airlangga University Press.
6. Ningsih, V. (2018). Efektivitas Pendidikan kesehatan tentang dismenore terhadap tingkat pengetahuan remaja putri kelas viii SMP Negeri 5 Yogyakarta. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Ar-Rum Salatiga*, 3(1), 51-56.
7. Agustini, N. K. T., & Diyu, I. A. N. P. (2019). Peningkatan Pengetahuan tentang Senam Desminorea untuk Mengurangi Nyeri pada Siswa SMA di Kota Denpasar. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 4(4), 415-420.
8. Prautami, E. S., & Dewi, R. (2020, August). Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Pengetahuan Remaja tentang Dismenorea Di SMA Assanadiyah. In *Proceeding Seminar Nasional Keperawatan* (Vol. 6, No. 1, pp. 207-211).
9. Kawalo, B. L., & Sitompul, M. (2022). Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenore Di Sma Advent Tompas. *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 15-22.
10. Fitriana, Z. R. N., Ambarwati, W. N., Sulastri, S. K., & Maliya, A. (2018). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Dismenore Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Di Sma N 2 Sukoharjo* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).