

**SENAM UNTUK MENURUNKAN INTENSITAS NYERI PADA  
KONDISI DISMENORRHOE DI SMP N IV WONOSARI  
GUNUNGGKIDUL**

**EXERCISE TO REDUCE PAIN INTENSITY IN DYSMENORRHOEIC  
CONDITIONS AT SMP N IV WONOSARI GUNUNGGKIDUL**

**Githa Andriani<sup>1</sup>, Tutik Astuti<sup>2\*</sup>, Ivanka Frisllia<sup>3</sup>, Marina Agustina Rasse<sup>4</sup>**

<sup>1,3</sup>Prodi Fisioterapi Program Diploma Tiga Universitas Respati Yogyakarta

<sup>2,4</sup>Prodi Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi Universitas Respati Yogyakarta

<sup>1</sup>githaandriani2@gmail.com, <sup>2\*</sup>ninnanku@gmail.com, <sup>3</sup>pu3tyas@gmail.com, <sup>4</sup>marinasse96@gmail.com

**\*penulis korespondensi**

**Abstrak**

Masa remaja adalah suatu tahapan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Masa remaja atau juga disebut masa pubertas merupakan masa penghubung antara masa anak-anak dan dewasa. Dalam siklus kehidupan pubertas merupakan tahapan yang penting dalam perkembangan seksualitasnya. Pubertas adalah proses kematangan dan pertumbuhan yang terjadi ketika organ-organ reproduksi mulai berfungsi dan karakteristik seks sekunder mulai muncul. Pubertas merupakan titik pencapaian dari kematangan seksual pada anak perempuan yaitu dengan terjadinya *menarche*. Tujuan dari kegiatan ini untuk memberikan pengetahuan tentang dismenorrhoe dan cara mengatasinya dengan melalui senam untuk menurunkan intensitas nyeri dismenorrhoe. Metode yang digunakan dengan memberikan kegiatan latihan siswa perempuan melakukan senam untuk menurunkan intensitas nyeri saat dismenorrhoe. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul "Senam untuk menurunkan intensitas nyeri pada kondisi Dismenorrhoe di SMP N IV Wonosari Kabupaten Gunungkidul" telah dilaksanakan pada hari Rabu 25 Nopember 2021 yang dihadiri sejumlah 22 peserta. Pada kegiatan tersebut peserta sangat antusias sekali dalam mengikutinya, terbukti banyak peserta yang memberikan tanggapan serta pertanyaan yang berkenaan dengan keluhan ataupun keadaan yang dialaminya saat ini, serta ada keberanian dari peserta untuk memperagakan gerakan senam tersebut.

**Kata kunci: Senam; intensitas; nyeri**

**Abstract**

Adolescence is a stage between childhood and adulthood. Adolescence, also known as puberty, is a time between childhood and adulthood. In the life cycle of puberty is an important stage in the development of sexuality (Proverawati, 2009). Puberty is the process of maturation and growth that occurs when the reproductive organs begin to function and secondary sex characteristics begin to appear. Puberty is the point of achievement of sexual maturity in girls, namely the occurrence of menarche (Susanti, 2012). To provide knowledge about dysmenorrhea and how to overcome it through exercise to reduce the intensity of dysmenorrhea pain. Method providing exercise activities for female students to do gymnastics to reduce pain intensity during dysmenorrhea. Community service activity with the title "Exercise to reduce pain intensity in dysmenorrhea at SMP N IV Wonosari, Gunungkidul Regency" was carried out on Wednesday, November 25, 2021, which was

attended by 22 participants. In this activity, the participants were very enthusiastic in participating, it was proven that many participants gave responses and questions regarding the complaints or conditions they were currently experiencing, and there was courage from the participants to demonstrate the gymnastics movements.

**Keywords: Gymnastics; intensity; pain**

## 1. PENDAHULUAN

Batasan usia remaja menurut WHO adalah 12 sampai 24 tahun. Remaja adalah anak usia 10-24 tahun yang merupakan usia antara masa kanak-kanak dan masa dewasa dan sebagai titik awal proses reproduksi, sehingga perlu dipersiapkan sejak dini (Romauli, 2009). Masa remaja adalah suatu tahapan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Masa remaja atau juga disebut masa pubertas merupakan masa penghubung antara masa anak-anak dan dewasa. Dalam siklus kehidupan pubertas merupakan tahapan yang penting dalam perkembangan seksualitasnya (Proverawati, 2009). Pubertas adalah proses kematangan dan pertumbuhan yang terjadi ketika organ-organ reproduksi mulai berfungsi dan karakteristik seks sekunder mulai muncul. Pubertas merupakan titik pencapaian dari kematangan seksual pada anak perempuan yaitu dengan terjadinya *menarche* (Susanti, 2012).

Saat menstruasi remaja dapat mengalami keadaan yang disebut dengan dismenorrhea. nyeri menstruasi, sifat dan derajat rasa nyeri ini bervariasi. Mulai dari yang ringan sampai yang berat. Keadaan yang hebat dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, sehingga memaksa penderita untuk istirahat dan meninggalkan pekerjaan atau cara hidup sehari-hari untuk beberapa jam atau beberapa hari. Hampir semua wanita mengalami rasa tidak enak pada perut bagian bawah saat menstruasi. Uterus atau rahim terdiri atas otot yang juga berkontraksi dan relaksasi. Umumnya, kontraksi otot uterus tidak dirasakan, namun kontraksi yang hebat dan sering menyebabkan aliran darah ke uterus terganggu sehingga timbul rasa nyeri (Nuraeni, 2017).

Latihan-latihan olahraga yang ringan sangat dianjurkan untuk mengurangi dismenore. Olahraga/senam merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri. Hal ini disebabkan saat melakukan olahraga/ senam tubuh akan menghasilkan endorphin. Endorphin dihasilkan di otak dan susunan syaraf tulang belakang. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak sehingga menimbulkan rasa nyaman (Hidayat, 2006)

Menurut Nuraeni (2017) ada pengaruh yang bermakna sebelum dan sesudah pemberian senam dismenore. 40% remaja yang melakukan senam dismenorrhea mengalami penurunan tingkat nyer dari nyeri sedang ke nyeri ringan. Dan pada remaja yang mengalami dismenorhea ini tidak ada yang mengalammi nyeri berat. Namun pada remaja yang tidak melakukan senam dismenorhea 33.33% mengalami nyeri berat saat menstruasi.

Menurut penelitian Iswari, dkk (2019) distribusi frekuensi sebelum senam dismenore skala nyeri menstruasi nilai median 5,00 dengan nilai minimum 2 dan maksimum 9. Hasil estimasi interval dengan tingkat kepercayaan 95% skala nyeri menstruasi lower 4,27 dan upper 5,56. Sedangkan nilai median sesudah senam dismenore 0,00 dengan skala nyeri menstruasi minimum 0 dan maksimum 4. Dan hasil estimasi interval dengan tingkat kepercayaan 95% skala nyeri menstruasi lower 0,39 dan upper 1,08. Dengan nilai median sebelum dan sesudah senam dismenore mengalami penurunan yang ditandai dengan nilai p-value = 0,00. (Iswari, dkk, 2019).

## 2. DASAR TEORI /MATERIAL DAN METODOLOGI/PERANCANGAN

Wanita pernah mengalami dismenore sebanyak 90%. Masalah ini setidaknya mengganggu 50% wanita masa reproduksi dan 60-85% pada usia remaja, yang mengakibatkan banyaknya absensi pada sekolah maupun kantor. Pada umumnya 50-60% wanita diantaranya memerlukan obat-obatan analgesik untuk mengatasi masalah dismenore ini (Nuraeni, 2017).

Latihan-latihan olahraga yang ringan sangat dianjurkan untuk mengurangi dismenore. Olahraga/senam merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri. Hal ini disebabkan saat melakukan olahraga/ senam tubuh akan menghasilkan endorphin. Endorphin dihasilkan di otak dan susunan syaraf tulang belakang. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak sehingga menimbulkan rasa nyaman (Hidayat, 2006)

Menurut Nuraeni (2017) ada pengaruh yang bermakna sebelum dan sesudah pemberian senam dismenore. 40% remaja yang melakukan senam dismenorrhoea mengalami penurunan tingkat nyer dari nyeri sedang ke nyeri ringan. Dan pada remaja yang mengalami dismenorhea ini tidak ada yang mengalammi nyeri berat. Namun pada remaja yang tidak melakukan senam dismenorhea 33.33% mengalami nyeri berat saat menstruasi.

Menurut penelitian Iswari, dkk (2019) distribusi frekuensi sebelum senam dismenore skala nyeri menstruasi nilai median 5,00 dengan nilai minimum 2 dan maksimum 9. Hasil estimasi interval dengan tingkat kepercayaan 95% skala nyeri menstruasi lower 4,27 dan upper 5,56. Sedangkan nilai median sesudah senam dismenore 0,00 dengan skala nyeri menstruasi minimum 0 dan maksimum 4. Dan hasil estimasi interval dengan tingkat kepercayaan 95% skala nyeri menstruasi lower 0,39 dan upper 1,08. Dengan nilai median sebelum dan sesudah senam dismenore mengalami penurunan yang ditandai dengan nilai p-value = 0,00. (Iswari, dkk, 2019). Faktor resiko dismenorhea adalah usia, riwayat keluarga dengan dismenore primer (Ammar, 2019)

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah dengan cara mengajak siswi remaja putri yang sering mengalami nyeri haid atau dismenorrhoe untuk melakukan senam guna upaya menurunkan intensitas nyeri pada kondisi dismenorrhoe. Pada hari Rabu 25 NoVember 2021 dengan jumlah peserta 22 siswa.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dismenorrhoe merupakan nyeri menstruasi, sifat dan derajat rasa nyeri ini bervariasi. Mulai dari ringan samapai berat. Keadaan yang hebat dapat mengganggu aktivitas sehari – hari, sehingga memaksa penderita untuk istirahat dan meninggalkan pekerjaan atau cara hidup sehari – hari untuk beberapa jan atau beberapa hari. Hampir semua perempuan mengalami rasa tidak enak pada perut bagian bawah saat menstruasi. Uterus atau rahim terdiri atas otot yang juga berkontraksi dan relaksasi. Umumnya kontraksi otot uterus tidak dirasakan, namun kontraksi yang hebat dan sering menyebabkan aliran darah terganggu sehingga timbul rasa nyeri.

Nyeri haid atau dismenorrhoe merupakan adalah ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan rasa nyeri timbul, faktor psikologis juga ikut berperan terjadinya dismenore pada beberapa wanita. Wanita pernah mengalami dismenore sebanyak 90%. Masalah ini setidaknya mengganggu 50% wanita masa reproduksi dan 60-85% pada usia remaja, yang mengakibatkan banyaknya absensi pada sekolah maupun kantor. Pada umumnya 50-60% wanita diantaranya memerlukan obat-obatan analgesik untuk mengatasi masalah dismenore ini (3). Latihan-latihan olahraga yang ringan sangat dianjurkan untuk mengurangi dismenore. Olahraga/senam merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri. Hal ini disebabkan saat melakukan olahraga/ senam tubuh akan menghasilkan endorphin.

Endorphin dihasilkan di otak dan susunan syaraf tulang belakang. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak sehingga menimbulkan rasa nyaman (4). Dari hasil penelitian ternyata dismenore lebih sedikit terjadi pada olahragawati dibandingkan wanita yang tidak melakukan olahraga/senam.



#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan senam yang telah dilaksanakan pada hari Rabu 25 Nopember 2021 di SMP N 4 Wonosari Gunungkidul sangat baik dan berhasil, terbukti para siswa sangat antusias sekali mengikutinya serta saat dilakukan evaluasi dari siswa hampir sebagian besar mampu melaksanakannya secara mandiri.

#### UCAPAN TERIMAKASIH

Pada pengabdian ini, pengabdian mengucapkan terimakasih kepada pihak – pihak yang mendukung kegiatan pengabdian antara lain:

- a. Kepala Sekolah SMP N 4 Wonosari Gunungkidul yang telah memberikan ijin serta tempatnya guna pelaksanaan pengabdian tentang “Senam untuk menurunkan Intensitas Nyeri pada kondisi Dismenorrhoe di SMP N 4 Wonosari Kabupaten Gunungkidul”, sehingga acara dapat terlaksana dengan lancar.
- b. Siswi – siswi yang sangat antusias mengikuti acara pengabdian ini dari awal sampai akhir, semoga ilmu yang didapatkan dapat bermanfaat bagi semua remaja yang ada di SMP N 4 Wonosari Gunungkidul tersebut.

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1] Romauli, dkk. (2009). Kesehatan Reproduksi: Nuha Medika. Yogyakarta
- [2] Susanti, AV. 2012. Faktor Resiko Kejadian Menarche Dini pada Remaja di SMP N 30 Semarang. *Journal of Nutrition College*. 1 (1) : 386-40
- [3] Proverawati, A., & Misaroh, S. (2009). Menarche: Menstruasi Pertama Penuh Makna. Yogyakarta: Nuha Medika;
- [4] Nuraeni, (2017) Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Pada Remaja Putri Smk 1 Tapango Kecamatan Tapango Kabupaten Polewali Mandar, *Jurnal Ilmiah Bidan*, Vol.Ii, No.1, 2017 2 Hal 25
- [5] A. Azis Alimul Hidayat (2006). Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia, Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan I. Jakarta : Salemba Medika

- [6] Iswari, dkk (2019) Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswi Asrama Stikes Muhammadiyah Palembang, Syifa' MEDIKA, Vol.10 (No. 1), September 2019
- [7] Ammar, 2019. Faktor Risiko Dismenore Primer Pada Wanita Usia Subur Di Kelurahan Ploso Kecamatan Tambaksari Surabaya, Jurnal Berkala Epidemiologi, Vol. 4, No. 1 Januari 2016: 37-49