

EFEKTIFITAS SENAM DISMENORE DALAM MENGURANGI DISMENEORE PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI D III KEBIDANAN KARAWANG

Maria Alia Rahayu*
Lilis Suryani
Rina Marlina

Abstrak

Dismenore 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 mengganggu 50% wanita masa reproduksi dan 60-85% pada usia remaja, 50-60% wanita memerlukan obat-obatan analgesik untuk mengatasi masalah dismenore. Olahraga/senam merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri, karena saat melakukan olahraga/senam tubuh akan menghasilkan endorphin yang dapat berfungsi sebagai obat penenang alami. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektifitas senam dismenore terhadap kejadian dismenore. Penelitian ini menggunakan quasi eksperimen dalam satu kelompok (*one group pre test – post test design*), sampel dilakukan secara *purposive sampling* dengan uji statistik uji –T berpasangan. Secara prosentase hasil penelitian tersebut terdapat perubahan derajat nyeri dari 60 responden yang diteliti, 28.3% mengalami dismenore berat sebelum melakukan senam dismenore, ketika setelah melakukan senam dismenore terdapat penurunan mejadi 15 %, selain dari itu terdapat 1 responden yang ketika belum diberikan perlakuan mengalami dismenore tingkat ringan, tetapi setelah diberikan perlakuan rasa nyeri tersebut menghilang (tidak lagi mengalami dismenore). Dari hasil uji t tersebut didapat nilai $p = 0.0001$, disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara derajat dismenor sebelum senam dan sesudah senam.

Keyword : Dismenore, Senam Disemenore.

1. Pendahuluan

Nyeri haid/dismenore 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 (Annathayakheisha,2009). 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 yang dapat berfungsi sebagai obat penenang alami. Dari uraian diatas dan mengingat sering timbulnya masalah dismenore pada remaja yang dapat mengganggu aktivitas belajar mengajar maka perlu adanya penelitian untuk mencari alternative terapi yang mudah dilakukan dan tidak memerlukan biaya untuk mencegah dan mengatasi masalah dismenore tersebut dengan senam dismenore dalam mengurangi maupun mengatasi masalah nyeri haid ini.

2. Bahan dan Metode

Penelitian ini menggunakan quasi eksperimen dalam satu kelompok (*one group pre test – post test design*), dengan mengobservasi sebanyak 2 kali yaitu sebelum dan sesudah diberikan perlakuan, peneliti mengukur pengalaman skala nyeri responden yang mengalami *dismenore* pada bulan lalu sebelum melakukan senam *dismenore*, kemudian diukur skala

nyeri kembali setelah melakukan senam *dismenore* saat siklus menstruasi bulan berikutnya, sampel dilakukan secara *purposive sampling*. Uji statistik yang digunakan adalah *Uji- T* berpasangan (*Paired t-test*), dengan menggunakan derajat kepercayaan 95%. Peneliti menggunakan lembar skala nyeri *Universal Pain Assessment Tool* yang menampilkan tingkatan nyeri 1-10 dan ekspresi wajah yang ditampilkan dan lembar kuesioner untuk mengetahui lebih mendalam tentang siswa yang mengalami *dismenore*.

3. Hasil dan Pembahasan

1. Analisis Univariat

a. Kelompok Menarche

Tabel 1.1
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kelompok Menarche
Di Prodi Kebidanan Unsika

| Kelompok Menarche | Frekuensi | Persentase |
|--------------------------|------------------|-------------------|
| Anak | 1 | 1.7 |
| Remaja Awal | 42 | 70.0 |
| Remaja Menengah | 14 | 23.3 |
| Remaja Lanjut | 3 | 5.0 |
| Total | 60 | 100.0 |

Dari table 1. 1 diatas dapat diketahui bahwa dari 60 responden yang mengalami *dismenore* didominasi oleh responden yang mengalami mens pertama kali ketika usianya antara 10-13 th (remaja awal) yaitu sebanyak 42 responden (70.0%).

b. Derajat Dismenore Sebelum Intervensi

Tabel 1.2
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Derajat Dismenore
Di Prodi Kebidanan Unsika

| Derajat Dismenore | Frekuensi | Persentase |
|--------------------------|------------------|-------------------|
| Nyeri ringan | 28 | 46.7 |
| Nyeri Sedang | 15 | 25.0 |
| Nyeri Berat | 17 | 28.3 |
| Total | 60 | 100.0 |

Dari table 1.2 diatas dapat diketahui bahwa dari 60 responden, 28 responden (46.7%) mengalami dismenore ringan lebih banyak bila dibandingkan dengan responden yang mengalami dismenore sedang yaitu 15 responden (25.0%) dan responden yang mengalami dismenor berat yaitu sebanyak 17 responden (28.3%).

c. Derajat Dismenore Setelah Intervensi

Tabel. 1.3
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Derajat Dismenore
Di Prodi Kebidanan Unsika

| Derajat Dismenore | Frekuensi | Persentase |
|--------------------------|------------------|-------------------|
| Tidak Dismenore | 1 | 1.7 |
| Dismenore ringan | 41 | 68.3 |
| Dismenore sedang | 10 | 16.7 |
| Dismenore Berat | 8 | 13.3 |
| Total | 60 | 100.0 |

Dari table 1.3 diatas dapat diketahui bahwa dari 60 responden ada 41 orang (68.3%) yang mengalami dismenore ringan, lebih banyak dari responden yang mengalami dismenore sedang yaitu 10 orang (16.7%) dan dismenore berat yaitu 8 orang (13.3%).

2. Analisis Bivariat (Uji t)

Tabel 1.4
Distribusi Derajat Dismenore Responden
Menurut Sebelum Dan Sesudah Senam Dismenore
di Prodi Kebidanan Unsika

| Variabel | N | Mean Rank | P Value |
|---------------------|----------|------------------|----------------|
| Derajat Dismenore 1 | 60 | 21.50 | 0.0001 |
| Derajat Dismenore 2 | | 23.23 | |

Dari hasil penelitian yaitu pada table 1.4 didapatkan bahwa mean rank responden sebelum senam dismenore adalah 21.50, sedangkan setelah responden melakukan senam dismenore mean ranknya adalah 23.23. Hasil uji statistic didapatkan nilai $p = 0.0001$, berarti $< \alpha (0.05)$ terlihat ada perbedaan signifikan derajat dismenore responden antara sebelum senam dismenore dengan sesudah senam dismenore.

Dismenore atau nyeri haid adalah normal, namun dapat berlebihan apabila dipengaruhi oleh faktor fisik dan psikis seperti stress serta pengaruh dari hormon prostaglandin dan progesteron. Selama dismenore, terjadi kontraksi otot rahim akibat peningkatan prostaglandin sehingga menyebabkan vasospasme dari arteriol uterin yang menyebabkan terjadinya iskemia dan kram pada abdomen bagian bawah yang akan merangsang rasa nyeri di saat datang bulan (Robert dan David, 2004). Pengeluaran prostaglandin F2alfa dipengaruhi oleh hormon progesteron selama fase luteal dari siklus menstruasi dan mencapai puncaknya pada saat menstruasi (Wiknjosastro, 1999).

Responden yang mengalami dismenore menyatakan mereka minum obat atau jamu untuk mengatasi nyeri saat haid/dismenore,

terkadang melakukan sujud atau hanya sebatas tiduran (tidak melakukan aktifitas apapun). Untuk itu perlu adanya alternatif lain yang bersifat preventif untuk mengatasi dismenore. Setelah melakukan senam dismenore beberapa responden melaporkan adanya perubahan dalam rasa nyeri yang mereka rasakan. Olahraga atau senam dismenore ini merupakan salah satu teknik relaksasi. Olahraga atau latihan fisik dapat menghasilkan hormon endorphen. Endorphen adalah neuropeptide yang dihasilkan tubuh pada saat relaks/tenang. Endorphen dihasilkan di otak dan susunan syaraf tulang belakang. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak yang melahirkan rasa nyaman dan meningkatkan kadar endorphen dalam tubuh untuk mengurangi rasa nyeri pada saat kontraksi. Olahraga terbukti dapat meningkatkan kadar b-endorphen empat sampai lima kali di dalam darah. Sehingga, semakin banyak melakukan senam/olahraga maka akan semakin tinggi pula kadar b-endorphen. Ketika seseorang melakukan olahraga/senam, maka b-endorphen akan keluar dan ditangkap oleh reseptor di dalam hipotalamus dan sistem limbik yang berfungsi untuk mengatur emosi. Peningkatan b-endorphen terbukti berhubungan erat dengan penurunan rasa nyeri, peningkatan daya ingat, memperbaiki nafsu makan, kemampuan seksual, tekanan darah dan pernafasan (Harry,2007). Sehingga olahraga atau senam akan efektif dalam mengurangi masalah nyeri terutama nyeri dismenore.

Tubuh bereaksi saat mengalami stress. Faktor stress ini dapat menurunkan ketahanan terhadap rasa nyeri. Tanda pertama yang menunjukkan keadaan stress adalah adanya reaksi yang muncul yaitu menegangnya otot tubuh individu dipenuhi oleh hormon stress yang menyebabkan tekanan darah, detak jantung, suhu tubuh, dan pernafasan meningkat. Disisi lain saat stress, tubuh akan memproduksi hormon adrenalin, estrogen, progesteron serta prostaglandin yang berlebihan. Estrogen dapat menyebabkan peningkatan kontraksi uterus secara berlebihan, sedangkan progesteron bersifat menghambat kontraksi. Peningkatan kontraksi secara berlebihan ini menyebabkan rasa nyeri. Selain itu hormon adrenalin juga meningkat sehingga menyebabkan otot tubuh tegang termasuk otot rahim dan dapat menjadikan nyeri ketika haid (Handrawan,2008).

4. Kesimpulan

Secara prosentase hasil penelitian tersebut terdapat perubahan derajat nyeri bisa terlihat dari 60 responden yang diteliti, terdapat 28.3% yang mengalami dismeneor berat sebelum melakukan senam dismenore, ketika setelah melakukan senam dismenore terdapat penurunun jumlah responden yang mengalami dismenore berat sebesar 15 %, selain dari itu terdapat 1 responden yang ketika belum diberikan perlakuan mengalami dismenore tingkat ringan, tetapi setelah diberikan perlakuan rasa nyeri tersebut menghilang (tidak lagi mengalami dismenore).

Dari hasil uji t tersebut didapat nilai $p = 0.0001$, dimana nilai p lebih kecil dari nilai α , dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara derajat dismenor sebelum senam dan sesudah senam.

5. Pengakuan

Penelitian ini dapat terselenggara atas dukungan dari pihak LPPM Unsika. Terimakasih Saya ucapkan kepada Ketua Program Studi D III Kebidanan Unsika yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian di Prodi tersebut. Terimakasih saya haturkan juga kepada Anggota Team Peneliti Rina Marlina beserta Lilis Suryani yang telah membantu dalam proses penyusunan Laporan.

6. Referensi

Adil,S.Tingkatan nyeri. 2007.Available at
<http://keperawatanadil.blogspot.com/2007/11/tingkatan-nyeri.html>.

Dibuka tanggal 19 Nopember 2012.

Handrawan.H. 1999. *Ilmu kandungan*. Jakarta : Yayasan bina pustaka

Harry. Mekanisme endorphin dalam tubuh. 2007. Available at
<Http://klikharry.files.wordpress.com/2007/02/1.doc> + endorphin +
dalam +tubuh. Dibuka tanggal 16 Nopember 2012.

Kristiono. Perkembangan psikologi remaja. 2007. Available at Http ://
<Kristiono.wordpress.com/2008/04/23/perkembangan-psikologi-remaja/>. April 23,2008. Dibuka tanggal 17 Nopember 2012.

Notoadmojo, S. 2005. *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.

Robert dan David. 2004. *Apa yang ingin diketahui remaja tentang seks*. Jakarta : Bumi Aksara.

Wiknjosastro.H . 1999. *Ilmu kandungan*. Jakarta : Yayasan bina pustaka.