



PERBEDAAN TINGKAT NYERI HAID (DISMENORHEA) SEBELUM DAN SESUDAH SENAM DISMENORHEA PADA SISWI SMP ADVENT-3 BROMO MEDAN

Oleh

Raja Ema Fazira

Zulaini

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan

Email: lennyalkaff@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat nyeri haid (dismenorhea) sebelum dan sesudah melakukan senam dismenorhea pada siswi SMP di Sekolah Advent-3 Medan Tahun Ajaran 2013/2014. Metode yang dilakukan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode eksperimen dengan pengambilan data pre test dan post test. Jumlah sampel penelitian sebanyak 10 orang diperoleh setelah dilakukan dengan teknik *purposive sampling* yang memenuhi syarat yang ditentukan. Penelitian ini dilakukan dengan pengisian lembar pengukuran tingkat nyeri atau lembar analog visual untuk mengetahui tingkat nyeri. Kemudian dilakukan senam dismenorhea. Hasil analisis dengan uji – t diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 6,015 sedangkan $t_{tabel} = 1,83$. Dengan demikian $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($6,015 > 1,83$), maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka disimpulkan ada perbedaan tingkat nyeri haid sebelum dan sesudah melakukan senam dismenorhea pada siswi SMP Advent-3.

Kata Kunci: *Nyeri haid, senam dismenorhea*

A. Pendahuluan

Masa remaja adalah suatu tahapan masak anak- kanak dengan masa dewasa. Istilah ini menunjukkan dari awal pubertas sampai tercapainya kematangan organ-organ reproduksinya. Organ-organ reproduksi pada masa pubertas telah mulai berfungsi, salah satu ciri masa pubertas adalah mulai terjadinya menstruasi/ menarche. Menarche merupakan salah satu tanda pubertas primer, kata menarche secara spesifik mengacu pada menstruasi pertama kali dialami kaum perempuan.

Menstruasi pada wanita merupakan suatu perdarahan rahim yang sifatnya fisiologis yang datangnya teratur tiap bulan, dan disertai pelepasan endometrium. Secara fisiologis menstruasi menandakan terbuangnya sel telur yang sudah matang, menstruasi merupakan pertanda masa reproduktif pada kehidupan seorang perempuan.

Secara umum, proses terjadinya menstruasi berlangsung setiap bulan. Setelah hari ke-5 dari siklus menstruasi, endometrium mulai tumbuh dan menebal sebagai

persiapan terhadap kemungkinan terjadinya kehamilan. Endometrium merupakan lapisan sel darah merah yang membentuk bantalan. Pada sekitar hari ke 14 terjadi pelepasan telur dari ovarium (disebut ovulasi). Sel telur ini masuk ke salah satu tuba falopi. Di dalam tuba falopi dapat terjadi pembuahan oleh sperma. Jika terjadi pembuahan, sel telur akan masuk ke rahim dan mulai tumbuh menjadi janin yang nantinya akan diletakkan di atas lapisan bantalan tersebut. Kemudian janin tersebut berkembang dan terjadilah kehamilan.

Siklus menstruasi itu sendiri sebenarnya dapat diketahui, yaitu dengan cara menghitungnya berdasarkan tanggal ketika seorang perempuan mengalami menstruasi. Cara menghitung siklus menstruasi tersebut sangatlah mudah. Hanya dengan menggunakan bantuan kalender, seorang perempuan sudah bisa menghitung siklus menstruasi tersebut.

Misalnya anda mengalami menstruasi pada tanggal 16 juli, kemudian pada bulan berikutnya mengalami menstruasi pada tanggal 14 agustus. Buatlah tanda pada kalender anda, setelah dilakukan penandaan pada kalender, anda akan menemukan hasil siklus tersebut adalah 29 hari

Gejala-gejala yang muncul saat menstruasi yaitu payudara terasa berat membesar dan terasa nyeri, nyeri punggung, merasa rongga pelvis semakin penuh, nyeri kepala dan muncul jerawat, iritabilitas atau sensitifitas meningkat, metabolisme meningkat dan diikuti dengan rasa keletihan, suhu basal tubuh meningkat, servik berawan, lengket, tidak dapat ditembus sperma, ostium menutup secara bertahap dan kram yang menimbulkan nyeri haid.

Keluhan yang sering dirasakan oleh remaja saat menstruasi yaitu dismenorhea. Dismenorhea merupakan salah satu masalah ginekologi yang paling umum dialami wanita dari berbagai tingkat usia. Dismenorhea merupakan gejala yang timbul karena adanya kelainan dalam rongga panggul dan sangat mengganggu aktivitas perempuan, bahkan seringkali mengharuskan penderita beristirahat dan meninggalkan aktivitasnya.

Dismenorhea dapat menghambat aktifitas remaja sehari-hari yang berdampak pada penurunan prestasi remaja disekolah karena ketidakhadirannya dalam mengikuti proses pembelajaran. Dismenorhea dapat diatasi dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi antara lain: pemberian obatan analgetik, terapi hormonal, obat nonsteroid prostaglandin, dan dilatasi kanal servikalis.

Sedangkan terapi non farmakologi antara lain : Olahraga. Latihan olahraga mampu meningkatkan produksi endorphen (pembunuh rasa sakit alami tubuh) dan dapat meningkatkan kadar serotonin.

Selain itu pencegahan yang lebih aman dengan cara melakukan senam atau yang biasa disebut dengan senam dismenorhea, latihan-latihan olahraga yang ringan sangat dianjurkan untuk mengurangi dismenorhea. Olahraga/ senam merupakan salah satu teknik yang digunakan untuk mengurangi nyeri karena saat melakukan senam/olahraga, otak dan susunan saraf tulang belakang akan menghasilkan endorphen (hormon yang berfungsi sebagai obat penenang alami dan menimbulkan rasa nyaman). Aktivitas senam yang dilakukan secara rutin juga akan mempengaruhi fungsi faal tubuh.

Adapun tujuan dari dilakukannya senam adalah : a) membantu remaja yang mengalami dismenorhea agar dapat mengurangi dan mencegah dismenore, b) alternative terapi dalam mengatasi dismenorhea, c) intervensi yang nantinya dapat ditetapkan untuk memberikan pelayanan asuhan keperawatan bagi masalah dismenore yang sering dialami remaja, d) memberikan pengalaman baru bagi siswa.

Manfaat senam dismenore dalam laila (2012) yaitu : a) Riset menunjukkan bahwa perempuan yang berolahraga secara rutin dan teratur dapat meningkatkan sekresi hormon khususnya estrogen, b) Senam secara teratur bagi remaja putri untuk pelepasan endorphen beta (penghilang nyeri alami) kedalam aliran darah sehingga dapat mengurangi dismenorhea, menjadikan tubuh merasa segar dan dapat menimbulkan perasaan senang, c) Senam yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan jumlah dan jumlah pembuluh darah yang menyalurkan darah keseluruh tubuh termasuk organ reproduksi sehingga aliran darah menjadi lancar dan hal tersebut dapat menurunkan gejala dismenorhea, d) Meningkatkan volume darah yang mengalir keseluruh tubuh termasuk organ reproduksi, hal tersebut dapat memperlancar pasokan oksigen kepembulu darah yang mengalami vasokon triksi, sehingga nyeri haid dapat berkurang, e) Senam yang teratur menjadikan otot-otot jauh lebih kuat karena kreatin yang merupakan unsur kimia yang terdapat dalam otot diaktifkan, sehingga pertumbuhan otot terpicu, hal ini sangat baik untuk menunjang pertumbuhan remaja, f) Senam dapat meningkatkan kemampuan otak berfungsi optimal pada remaja, karena senam dapat merangsang peredaran darah sehingga dapat membawa lebih banyak oksigen ke otak, selain itu produksi neuro trans mitter akan terpicu sehingga fungsi otak dapat

terpelihara, g) Mempelancar metabolisme tubuh dan membantu menurunkan jumlah partikel lemak dalam darah serta memperlambat aterosklerosis

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh Yetti (2005) menunjukkan remaja yang rutin melakukan olahraga mengalami penurunan nyeri haid pada saat menstruasi. Penelitian yang dilakukan di SMA ST THOMAS 1 MEDAN menyatakan bahwa kejadian dismenorhea menurun pada remaja dengan adanya olahraga, sehingga para remaja dianjurkan untuk melakukan olahraga (Rahma, 2009 dalam Laili. Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti dengan beberapa siswi SMP Advent-3 dari 29 orang siswi sebanyak 20 orang lebih yang mengalami dismenorhea dan cara mereka menangani nyeri tersebut adalah dengan obat analgesik, minyak kayu putih dan istirahat, sedangkan untuk latihan fisik seperti senam tidak pernah dilakukan. Permasalahan di atas menarik perhatian peneliti untuk melakukan penelitian mengenai pemberian latihan fisik atau senam dalam mengurangi nyeri haid.

B. Metode Penelitian

Menurut Sugiyono (2011) untuk pengambilan jumlah sampel dalam penelitian eksperimen sederhana yang menggunakan kelompok eksperimen. Adapun teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan cara *purposive sampling* yaitu teknik pengambilan *sample* sumber data dengan pertimbangan tertentu (teknik pengambilan sampel bertujuan) karena ada ketentuan-ketentuan atau syarat-syarat yang akan dijadikan sampel (Sugiono, 2011:300). Adapun yang dipergunakan sebagai objek pada penelitian ini adalah siswi kelas 1, kelas 2 dan SMP Sekolah Advent-3 yang berjumlah 32 orang. Digunakan sampel bersyarat (*purposive sampling*) artinya sampel yang digunakan harus memenuhi syarat sebagai berikut : 1) yang mengalami nyeri saat haid; 2) siswi yang sudah menstruasi; 3) siswi yang bersedia untuk diteliti. Karena adanya kriteria yang harus dipenuhi dalam penelitian jadi sampel yang tersedia tinggal 10 orang.

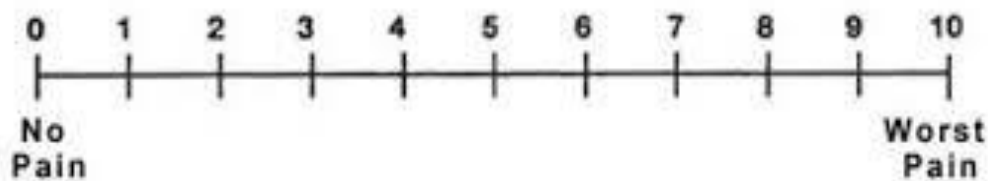
Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian quasi eksperimen design dengan rancangan non equivalent control group. Rancangan non equivalent control group adalah rancangan penelitian yang digunakan untuk membandingkan hasil intervensi program kesehatan dengan kelompok control yang serupa tetapi tidak perlu kelompok yang benar-benar sama (Notoadmojo,2010). Peneliti

memilih jenis penelitian ini untuk mengetahui perbedaan tingkat nyeri haid sebelum dan sesudah melakukan senam dismenorhea.

Penilaian intensitas nyeri dapat dilakukan dengan menggunakan skala sebagai berikut :

1. Skala numerik

Skala numerik (Numerical Rating Scale, NRS) lebih digunakan sebagai pengganti alat pendeskripsi kata. Dalam hal ini, klien menilai nyeri dengan menggunakan skala 0-10.(ACHPR,1992 dalam Perry dan potter, 2006)



Gambar.1.1 skala numerik

Keterangan:

- 0 : tidak nyeri
- 1-3 : nyeri ringan(responden masih dapat berkomunikasi dengan baik
- 4-6 : nyeri sedang (responden mendesis, menyeringai, dapat menunjukkan lokasi nyeri, dapat mendeskripsikannya.
- 7-9 : nyeri berat (responden dapat menunjukkan lokasi nyeri, tidak dapat mendeskripsikan
- 10 :nyeri sangat berat

2. Skala deskriptif

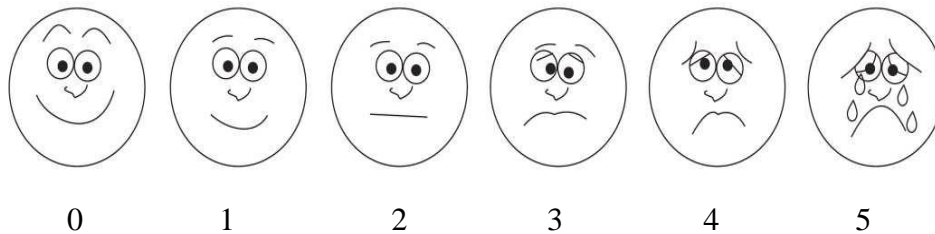
Skala deskriptif merupakan alat pengukuran tingkat keparahan nyeri yang lebih objektif. Skala pendeskripsi verbal (verbal descriptor scale,VDS) merupakan sebuah garis yang terdiri dari tiga sampai lima kata pendeskripsi yang tersusun dengan jarak yang sama disepanjang garis.(Potter & Perry,2006).

Tidak	Nyeri	Nyeri	Nyeri	Nyeri
Nyeri	Ringan	Sedang	Berat	Tidak Tertahankan

Gambar .2.1 skala deskriptif

3. Skala analog visual

Skala analog visual (Visual Analog Scale, VAS) adalah suatu garis lurus atau horizontal sepanjang 10 cm, yang mewakili intensitas nyeri yang terus – menerus dan pendeskripsi verbal pada setiap ujungnya (smeltzer, 2002)



Gambar .3.1 skala analog visual

Keterangan Gambar:

- 0 : wajah yang tersenyum (tidak merasa nyeri)
- 1 : wajah tersenyum sedikit (nyeri sedikit)
- 2 : wajah kurang bahagia (nyeri ringan)
- 3 : wajah sedih (nyeri sedang)
- 4 : wajah ketakutan (nyeri berat)
- 5 : wajah menangis (menahan nyeri yang tidak tertahankan)

C. Hasil Dan Pembahasan

Penelitian dilakukan mulai bulan Agustus sampai bulan September 2014 bertempat di SMP Advent-3 Bromo Medan dengan 10 orang responden yang memenuhi kriteria penelitian. Analisis hasil penelitian yang telah dilakukan terkait dengan perubahan tingkat nyeri haid sebelum dan sesudah melakukan senam dismenorhea pada remaja putri di SMP Advent-3 Bromo Medan.

Hasil penelitian yang menyatakan ada perbedaan tingkat nyeri haid sebelum dan sesudah melakukan senam dismenorhea pada siswi SMP advent-3. Dalam arti nyeri haid siswi berkurang setelah melakukan senam dismenorhea.

Menurut French (2005), faktor predisposisi terjadinya dismenorhea antara lain: psikologi, budaya persepsi individu, usia dan beberapa faktor kejiwaan remaja yang secara emosional tidak stabil. Apalagi jika remaja tidak mendapatkan penjelasan yang baik tentang proses menstruasi, sehingga hal ini menyebabkan dismenorhea dapat muncul dengan mudah. faktor-faktor seperti anemia, penyakit menahun dapat mempengaruhi timbulnya dismenorhea, faktor abstruksi kanalis servikalis, wanita yang uterusnya mengalami hiperantefleksi. Kemungkinan dapat menyebabkan terjadinya stenosis kanalis servikalis, stenosi kanalis servikalis bukanlah penyebab utama munculnya dismenorhea primer.

Dismenorhea primer sering terjadi, kemungkinan lebih dari 50% wanita mengalaminya dan 15% diantaranya mengalami nyeri pada saat menstruasi yang hebat. Nyeri pada dismenorhea primer diduga berasal dari kontraksi rahim yang dirangsang oleh prostaglandin. Nyeri dirasakan semakin hebat ketika bekuan atau potongan jaringan dari lapisan rahim melewati serviks, terutama jika saluran servikisnya sempit. Faktor lainnya yang bisa memperburuk dismenorhea adalah rahim yang menghadap ke belakang, kurang berolahraga dan stress psikis atau stress sosial.

Peningkatan kadar prostaglandin ditemukan dalam cairan endometrium wanita dengan dismenorhea dan berkolerasi dengan baik dan meningkat 3 kali lipat diprostagladin endometrium terjadi dari fase folikuler pada fase luteal, dengan peningkatan lebih lanjut terjadi selama menstruasi. Peningkatan prostaglandin pada endometrium berikut penurunan progesterone dalam hasil akhir fase luteal dalam nada miometrium uterus meningkat dan berlebihan kontraksi leukotrin yang telah dirumuskan untuk meningkatkan sensitivitas dari serat nyeri didalam rahim. Jumlah signifikan leukotrin telah ditunjukkan dalam endometrium wanita dengan dismenorhea primer yang tidak menanggapi pengobatan dengan prostaglandin antagonis.

Faktor endokrin, umumnya ada anggapan bahwa kejang yang terjadi pada dismenorhea primer disebabkan oleh kontraksi uterus yang berlebihan, faktor endokrin mempunyai hubungan dengan tonus dan kontraktifitas otot tonus. Faktor alergi teori dikemukakan setelah memperhatikan adanya asosiasi antara dismenorhea dengan

urtikaria, migran atau asma bronkhiale. Smith dalam wikrijasastro (2006) menduga bahwa sebab alergi ialah toksin haid.

Rata-rata tingkat nyeri haid pada remaja sebelum dan sesudah melakukan senam disminorhea mengalami perubahan tingkat nyeri, kondisi tingkat nyeri yang menurun bahkan dapat menghilang dapat terjadi karena tubuh menghasilkan hormone yang dilepaskan pada saat seseorang melakukan senam yaitu hormone endorphin. Hormone tersebut sangat berperan dalam membantu mengurangi tingkat nyeri saat menstruasi. Hormone endorphin yang semakin tinggi akan menurunkan atau meringankan nyeri yang dirasakan seseorang sehingga seseorang menjadi lebih nyaman , gembira dan melancarkan pengiriman oksigen ke otot (Sugani dan Priandarini dalam laili, 2010)

Senam disminorhea yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan jumlah pembuluh darah yang menyalurkan darah keseluruh tubuh termasuk organ reproduksi sehingga aliran darah menjadi lancar dan hal tersebut dapat menurunkan gejala disminorhea juga meningkatkan volume darah yang mengalir keseluruh tubuh termasuk organ reproduksi, hal tersebut dapat memperlancar pasokan oksigen ke pembuluh darah yang mengalami vasokon triksi, sehingga nyeri haid dapat berkurang.

Salah satu manfaat senam dismenorhea yaitu dapat mengurangi bahkan bisa menghilangkan nyeri yang dirasakan menjelang haid. Seperti pada penelitian sebelumnya yaitu penelitian yang dilakukan oleh Yetti (2005) menunjukkan remaja yang rutin melakukan olahraga mengalami penurunan nyeri haid pada saat menstruasi, penelitian yang dilakukan di SMA St Thomas 1 Medan menyatakan bahwa kejadian dismenorhea menurun pada remaja dengan adanya olahraga, sehingga para remaja dianjurkan untuk melakukan olahraga (Rahma, 2009).

Dalam melakukan senam disminorhea harus memperhatikan kontinuitasnya, frekuensi yang sebaiknya dilakukan 3-4 kali dalam satu minggu, durasi 30-45 menit setiap melakukan senam, maka b-endorphin akan keluar dan ditangkap oleh reseptor didalam hypothalamus dan system limbik yang berfungsi untuk mengatur emosi. Peningkatan b-endorphin terbukti berhubungan erat dengan penurunan rasa nyeri, peningkatan daya ingat, memperbaiki nafsu makan, kemampuan seksual, tekanan darah dan pernafasan. Senam yang baik untuk mengatasi dismenorhea adalah senam khusus yaitu senam yang fokusnya membantu peregangan otot perut, panggul dan pinggang, senam sebaiknya dilakukan sebelum haid, sehingga senam akan efektif dalam

mengurangi masalah nyeri terutama nyeri dismenorhea salah satu senam yang khususnya dapat mengurangi nyeri haid yaitu senam dismenorhea.

D. Kesimpulan

Simpulan dari hasil penelitian ini adalah ada perbedaan tingkat nyeri haid sebelum dan sesudah melakukan senam dismenorhea pada siswi SMP advent-3. Dalam arti nyeri haid siswi berkurang setelah melakukan senam dismenorhea. Bagi siswi khususnya SMP Advent-3 untuk mengurangi nyeri haid saat menstruasi agar dapat dengan menggunakan senam dismenorhea dengan melakukan secara teratur sebanyak 3-5 kali dalam seminggu selama 30 menit saja. Bagi peneliti untuk menambah pengetahuan tentang senam dismenorhea dan masalah menstruasi. Informasi bagi instansi pendidikan FIK Unimed bahwa senam memberikan kontribusi dalam mengurangi nyeri dismenorhea

Daftar Pustaka

- Anggraini, Yetti. (2010). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Yogyakarta : Pustaka Rihama
- Arikunto Suharsimi. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Danang Sunyoto. (2013). *Statistik Kesehatan*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Dito. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: C.V.Andi Offset
- El Manan. (2013). *Kamus Cerdik Kesehatan Wanita*. Yogyakarta: Flash Books
- Laila, N.N. (2011). *Buku Pintar Menstruasi*. Yogyakarta: Buku Biru
- Ali, Mohammad. (2004). *Psikologi remaja perkembangan peserta didik*. Jakarta:
- Potter. (2006). *Konsep Dan Proses Keperawatan Nyeri*. Yogyakarta: Ar.Ruzz media
- Sarwono. (2011). *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT RAJAGRAFINDO PERSADA
- Sudjana. (2002). *Metode Statistika*. Bandung : Tarsito
- Team Dosen. (2004). *Pedoman Penulisan Skripsi*. Medan,FIK UNIMED
- Wahyu, P. (2013). *Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Yetti. (2005). *Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Mengenai Penanganan Dismenorea Di Kelurahan Kedungwinong*. Eprints.ums.ac.id.