

GAMBARAN KEJADIAN NYERI *DISMENORE* PADA MAHASISWI PUTRI DI STIKES RAJEKWESI BOJONEGORO TAHUN 2024

Iis Mawati¹, Nur Azizah², Wiwik Muhibayati³

^{1,2,3} STIKes Rajekwesi Bojonegoro

iismawati14062001@gmail.com
nur.azizah@rajekwesi.ac.id,
wiwikkmuhibayati@gmail.com,

ABSTRAK

Dismenore adalah nyeri sebelum atau selama menstruasi, yang dapat bersifat primer atau sekunder akibat peningkatan hormon *prostaglandin* yang menyebabkan otot rahim berkontraksi (Wella Anggraini, 2022). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah senam dismenore berdampak pada penurunan jumlah *dismenore* yang dialami mahasiswa putri di Stikes Rajekwesi Bojonegoro.

Desain penelitian ini *quasi eksperimen*. Dengan menggunakan pendekatan kelompok kontrol yang tidak sebanding, Populasi Mahasiswa Putri STIKes Rajekwesi Bojonegoro sebanyak 87 orang, sampel adalah 40 orang, kemudian dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok kontrol 20 orang dan kelompok perlakuan 20 orang. Alat ukur untuk mengidentifikasi *dismenore* dengan skala nyeri numerik.

Hasil penelitian dengan menggunakan uji statistik dengan *Mann-Whitney Test* didapatkan nilai ρ value = $0,001 < \alpha = 0,05$ menunjukkan ada pengaruh pelaksanaan senam *dismenore* terhadap penurunan kejadian *dismenore* pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol pada mahasiswa putri di STIKes Rajekwesi Bojonegoro. Melakukan senam *dismenore* secara berturut-turut sebelum menstruasi, dapat menurunkan nyeri *dismenore* pada mahasiswa. Maka dengan itu diperlukan atau di adakan pematangan senam *dismenore* pada mahasiswa putri yang mengalami *dismenore*.

Kata Kunci : *Dismenore*, Senam *Dismenore*, Remaja Putri

ABSTRACT

THE EFFECT OF DYSMENORRHEA EXERCISES ON THE INCIDENCE DYSMENORRHEA PAIN IN FEMALE STUDENTS AT STIKES RAJEKWESI BOJONEGORO IN 2024

Dysmenorrhea is pain before or during menstruation, which can be primary or secondary due to an increase in prostaglandin hormones that cause the uterine muscles to contract. (Wella Anggraini, 2022). The purpose of this study is to find out whether dysmenorrhea exercises have an impact on reducing the number of dysmenorrhea experienced by female students at Stikes Rajekwesi Bojonegoro.

The design of this study is quasi-experimental. Using an uncomparable control group approach, the female student population of STIKes Rajekwesi Bojonegoro was 87 people, the sample was 40 people, then divided into 2 groups, namely the control group of 20 people and the treatment group of 20 people. A measuring tool to identify dysmenorrhea with a numerical pain scale.

The results of the calculation using a statistical test with the *Mann-Whitney Test* obtained a value of ρ value = $0.001 < \alpha = 0.05$ showing that there is an effect of the implementation of dysmenorrhea on the reduction of the incidence of dysmenorrhea in the treatment group and the control group in female students at STIKes Rajekwesi Bojonegoro. Doing dysmenorrhea exercises consecutively before menstruation can reduce pain in female students. Therefore, it is necessary or held to mature dimenarche gymnastics for female students who experience dysmenorrhea.

Keywords: *Dysmenorrhea*, *Dysmenorrhea exercises*, women a dolecenll

Pendahuluan

Menstruasi, juga dikenal sebagai haid, atau datang bulan, adalah perubahan fisiologis yang terjadi secara berkala dan dipengaruhi oleh hormon reproduksi. Ini dimulai dari masa *menarche* hingga *menopause*. Di antara kelainan atau gangguan menstruasi yang sering terjadi adalah *premenstrial tension* (ketegangan sebelum haid), *mastodinia* (rasa sakit di punggung sebelum menstruasi), *mittelschmerz* (rasa nyeri saat ovulasi), dan *dismenore* (Wella Anggraini, 2022). Nyeri haid atau *dismenore* rasa sakit yang terjadi perut bagian bawah yang terasa Menyengat, sakit, mulus dan merangkak naik Pinggang. *Dismenore* terbagi menjadi dua yaitu primer dan sekunder. Beberapa faktor yang mempengaruhi *dismenore* antara lain *Menarche* pada usia lebih awal, menstruasi yang lebih lama dari normal, status gizi, stres, dan Riwayat keluarga (Hayati et al., 2020). *Dismenore* dapat menyebabkan nyeri yang dapat menjalar ke punggung bagian bawah, kelelahan, lemas, dan sakit kepala yang dapat mengubah suasana hati jika tidak ditangani dengan baik. Keparahan *dismenore*, yang berkisar dari ringan hingga berat, berdampak pada aktivitas sehari-hari (Revianti).(Lil et al., 2023).

Angka terjadinya *dismenore* di dunia sangat tinggi, yaitu lebih dari 50% wanita mengalaminya. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Amerika Serikat, diperkirakan hampir 90% wanita menderita *dismenore*, dan 10-15% diantaranya mengalami *dismenore* berat sehingga tidak dapat melakukan aktivitas apapun (Wella Anggraini, 2022). Angka kejadian *Dismenore Primer* pada remaja Wanita yang berusia 14-19 tahun di Indonesia kejadian *dismenore* sebesar 64,25%, dimana 54,89% mengalami *dismenore primer* dan 9,36% mengalami *dismenore sekunder* (Djimbula et al., 2022). Sedangkan pada tahun 2021, terdapat sekitar 4.653 kasus *dismenore* remaja di provinsi Jawa Timur. Angka kejadian *dismenore primer* sebanyak 4297 (90,25%) dan 365 subjek (9,75%) mengalami *dismenore sekunder* (Wieminaty et al., 2023). Berdasarkan dari data dinas Kesehatan kota Bojonegoro tahun 2023 terdapat wilayah pukesmas ngumpakdalem remaja putri yang mengalami *dismenore* tertinggi sebanyak 143 remaja putri dan wilayah terbanyak kedua yaitu daerah pukesmas tambakrejo yaitu sebanyak 114 remaja putri yang mengalami *dismenore*.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada 84 mahasiswa putri di STIKES Rajekwesi Bojonegoro. Dari 87 orang yang diobservasi, 73 (83,9%) mengalami *dismenore*, dengan 14 (16,1%) mengalami nyeri ringan, 66 (75,9%) mengalami nyeri sedang, dan 7 (8%) mengalami nyeri berat. Mahasiswa mengatasi nyeri dengan cara obat nyeri sebanyak 57 (65,5%) orang dengan minum jamu 30 (33,7%) sebanyak melakukan gerakan untuk menguranginya. Mereka mengatakan bahwa nyeri menstruasi dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, meskipun mereka mengabaikan.

Efek yang terjadi jika *dismenore* tidak ditangani adalah Gangguan aktifitas hidup sehari-hari, retrograd menstruasi (menstruasi yang bergerak mundur), *infertilitas* (kemandulan), dan infeksi. Selain efek yang disebutkan di atas, konflik emosional, ketegangan, dan kegelisahan juga dapat berperan dan menyebabkan perasaan tidak nyaman dan asing. Dalam kebanyakan kasus, ketegangan selalu memperburuk keadaan yang buruk. Dengan segala kekesalan yang menyertainya, sedikit ketidaknyamanan dengan cepat menjadi masalah besar. Oleh karena itu, tidak aneh untuk mengalami kegelisahan, sedih, atau tertekan. Oleh karena itu, untuk menghindari efek seperti yang disebutkan di atas, *dismenore* harus ditangani. Rasa nyeri ini bervariasi dari yang ringan hingga yang parah (Wella Anggraini, 2022).

Dismenore dapat diatasi dengan terapi secara farmakologi/Non-farmakologi. Terapi farmakologi yang dapat mengurangi *dismenore*, seperti mengonsumsi obat anti peradangan non steroid (NSAID). Teknik non-farmakologi seperti relaksasi, distraksi, dan stimulasi kulit Teknik relaksasi digunakan untuk mengurangi ketegangan. Senam adalah teknik tambahan untuk mengurangi (Wella Anggraini, 2022). Salah satu cara non-farmakologi untuk mengurangi nyeri *dismenore* adalah dengan berolahraga ringan. Relaksasi adalah teknik pelepasan ketegangan. Teknik lainnya adalah senam, yaitu metode yang dapat dilakukan untuk mengurangi *dismenore* (Wella Anggraini, 2022). Senam *dismenore* adalah jenis olahraga yang dapat membantu mengurangi nyeri *dismenore*. Senam *dismenore* dapat dilakukan secara terus-menerus selama 3 kali setiap minggu secara konsisten atau 3 kali sebelum haid dengan durasi 30-45 menit. Waktu yang tepat untuk melakukannya adalah pagi atau sore hari karena konsentrasi *endorphin* tertinggi terjadi pada pagi dan sore hari. Konsentrasi tinggi hormon *endorphin* ini dapat menekan hormon prostaglandin, yang menyebabkan nyeri saat haid. Senam *dismenore* efektif untuk mengurangi intensitas nyeri yang dialami wanita saat haid. Karena itu, senam *dismenore* dilakukan secara rutin selama 2-3 kali dalam seminggu sebelum siklus menstruasi bulan selanjutnya atau hari pertama setelah menstruasi. (Ayu Astuti et al., 2021). Dengan kita senam atau berolahraga, tubuh kita memproduksi *endorfin* yang diproduksi di otak dan sum-sum tulang belakang setelah hormon *endorfin* muncul bisa berfungsi sebagai obat penenang yang bisa menciptakan rasa nyaman. Hormon *endorfin* yang lebih tinggi mengurangi atau menghilangkan rasa sakit yang dirasakan seseorang, sehingga membuat orang tersebut lebih nyaman, bahagia dan memperlancar pengiriman oksigen ke otot (Zaimah et al., 2022).

Senam *dismenore* menjadi pilihan peneliti karena senam *dismenore* mudah untuk dilakukan. Olahraga ini juga tidak membutuhkan biaya/alat yang mahal, mudah dilakukan dan tentunya tidak menimbulkan efek samping yang berbahaya bagi tubuh. Jika latihan dilakukan sedikit demi sedikit akan memberikan rasa rileks dan dapat mengurangi rasa nyeri (Wella Anggraini, 2022).

Menurut penelitian Gendis tahun 2021, penelitian tentang Pengaruh Senam *Dismenorea* Terhadap *Dismenorea* Pada Remaja Putri Sman 1 Kota Bengkulu Tahun 2021. Ada perngaruh senam dismenoreia terhadap rata-rata nyeri dismenoreia pada kelompok inervensi dan kelompok kontrol di SMA N 1 Kota Bengkulu Tahun 2021 (Gendis Tri Ajeng 2021).

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian "Pengaruh Senam *Dismenore* Terhadap Kejadian Nyeri *Dismenore* Pada Mahasiswa Putri Di Stikes Rajekwesi Bojonegoro Tahun 2024". Tujuan penelitian adalah Menganalisis pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Dismenore yang dialami oleh Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol pada Mahasiswa putri Di Stikes Rajekwesi Bojonegoro Tahun 2024.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian diskriptif yaitu penelitian yang berfokus pada pengumpulan data dan penyajian informasi tentang karakteristik, sifat-sifat, atau aspek-aspek tertentu dari suatu fenomena, responden adalah remaja putri di STIKes Rajekwesi Bojonegoro sebanyak 40 orang dengan teknik sampling adalah *purposive sampling*, dengan Variabel dalam penelitian ini adalah variabel tunggal yaitu kejadian dismenoreia. Pengumpulan data pada variabel yaitu dengan menggunakan kuesioner. Pengolahan data melalui *Editing, coding, Scoring* dan Penyusunan data (*Tabulating*). Analisis data dilakukan dengan menggunakan distribusi frekuensi untuk mengetahui gambaran kejadian dismenoreia pada remaja puutri di STIKes Rajekwesi Bojonegoro.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Hasil Penelitian

a. Data Karakteristik Responden

Tabel 1 Distribusi Karakteristik Responden

No.	Karakteristik Responden	Frekuensi	Percentase (%)
1.	Umur :		
	12-16 Tahun	0	0,0
	17-25 Tahun	40	100,0
2.	Umur Menarche :		
	12-16 Tahun	35	87,5
	17-25 Tahun	5	12,5
3.	Siklus Menstruasi :		
	Normal	40	100,0
	Tidak Normal	0	0,0

Berdasarkan tabel 1 di atas dari 40 responden, karakteristik responden berdasarkan umur di STIKes Rajekwesi Bojonegoro keseluruhan keseluruhan berumur 17-25 tahun yaitu 40 responden (100,0%), Sebagian besar umur menarche remaja yaitu 12-18 tahun sebanyak 35 responden (87,5%), sedangkan Sebagian kecil umur 19-25 tahun sebanyak 5 responden (12,5%), Sebagian besar siklus menstruasi yaitu normal 40 responden (100%), sedangkan tidak ada siklus menstruasi yang tidak normal yaitu 0 responden (0%).

b. Data Kejadian Dismenoreia

Tabel 2 Distribusi responden kejadian dismenoreia pada mahasiswa putri di STIKes Rajekwesi Bojonegoro.

No	Dismenore	Frekwensi	Percentase (%)
1.	Nyeri Berat	9	22,5
2.	Nyeri Sedang	16	40,0
3.	Nyeri Ringan	9	22,5
4.	Tidak ada Nyeri	6	15,0
	Jumlah	40	100

Berdasarkan tabel 2 terdapat 6 responden (15%) yang tidak mengalami nyeri dismenoreia dan hampir setengahnya yaitu 16 responden (40%) mengalami dismenoreia dengan intensitas nyeri sedang. Dan sisanya mengalami dismenoreia dengan intensitas nyeri ringan yaitu 9 responden (22.5%) dan berat juga sebanyak 9 responden (22.5%)

2. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 6 responden (15%) yang tidak mengalami nyeri dismenore dan hampir setengahnya yaitu 16 responden (40%) mengalami dismenore dengan intensitas nyeri sedang. Dan sisanya mengalami dismenore dengan intensitas nyeri ringan yaitu 9 responden (22.5%) dan berat juga sebanyak 9 responden (22.5%). Perilaku merintih, mengeluh, dan menekan area yang sakit menggambarkan tingkat ketidaknyamanan yang dialami. Hal ini akan berdampak pada konsentrasi belajar, kehadiran di kelas, atau partisipasi dalam kegiatan kampus. Faktor psikologis, indeks massa tubuh (BMI), riwayat kesehatan keluarga, olahraga, siklus menstruasi, dan menstruasi pertama (menarche) adalah beberapa faktor resiko pada dismenore. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa alat sistem reproduksi berubah seiring bertambahnya usia, sehingga remaja muda memiliki sistem reproduksi yang belum berfungsi secara optimal dan belum siap untuk mengalami perubahan tersebut (Lil et al., 2023). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Nurjanah et al., 2019 yaitu 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.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dismenore atau nyeri haid merupakan masalah kesehatan yang umum dan signifikan di kalangan mahasiswa putri. Tingginya jumlah responden yang mengalami nyeri sedang menunjukkan bahwa kondisi ini bukan hanya gangguan ringan, tetapi dapat mempengaruhi kualitas hidup dan aktivitas sehari-hari mereka. Seperti mahasiswa putri yang mengalami dismenore mengeluh mual, merintih hingga mengalami kesakitan yang luar biasa. Hal itu akan mengakibatkan kurangnya fokus saat mengikuti kelas, menganggu konsentrasi pada mahasiswa putri. Selain itu, kesamaan proporsi dismenore atau nyeri haid antara kelompok perlakuan dan kontrol bisa menjadi dasar yang baik untuk mengevaluasi efektivitas intervensi pelaksanaan kegiatan senam dismenore pada mahasiswa putri STIKes Rajekwesi Bojonegoro yang akan diterapkan dalam penelitian ini. Ini membuka peluang untuk eksplorasi lebih lanjut tentang metode penanganan dismenore yang efektif bagi mahasiswa.

Ada banyak cara yang dapat digunakan untuk mengurangi rasa sakit yang disebabkan oleh dismenore. Ada yang menggunakan dengan cara farmakologis dan nonfarmakologis. Banyak cara nonfarmakologis dapat digunakan untuk mengurangi nyeri. Terapi nonfarmakologis untuk dismenore juga dapat dilakukan, seperti melakukan senam dismenore atau olahraga ringan, melakukan teknik relaksasi, dan memberikan kompres hangat atau dingin pada area yang sakit (Mislianji et al., 2019). Manfaat senam dismenore adalah Untuk remaja perempuan, senam teratur memungkinkan pelepasan endorfin beta, yang merupakan penghilang nyeri alami, ke dalam aliran darah, yang dapat mengurangi dismenore, membuat tubuh lebih segar, dan membuat remaja merasa senang (Novadela et al., 2017). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Ayu Astuti et al., (2021) tentang Efektivitas senam dismenore terhadap penanganan nyeri haid pada remaja putri di kelurahan alam jaya kota Tangerang Pemberian intervensi senam dismenore pada remaja putri ini mampu menurunkan tingkat nyeri haid berat yang dirasakan dari 73,3% menjadi 13,3%.

Dismenore adalah nyeri sebelum atau selama menstruasi, yang dapat bersifat primer atau sekunder akibat peningkatan hormon prostaglandin yang menyebabkan otot rahim berkontraksi. Dismenore dimulai 1-2 hari sebelum haid atau pada saat haid, nyeri semakin hebat pada 24 jam pertama haid dan hilang pada hari kedua (Wella Anggraini, 2022). Salah satu cara untuk mengatasi dismenore adalah dengan melakukan senam dismenore, yang berfokus pada peregangan otot perut, panggul, dan pinggang. Jika dilakukan secara teratur, senam ini juga dapat membantu meredakan nyeri dan mengurangi rasa sakit. Aktifitas fisik seperti senam dismenore melibatkan gerakan yang dapat membantu mengurangi nyeri saat haid (Djimbula et al., 2022). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Saraswati et al., (2023) yaitu ada pengaruh senam dismenore terhadap penurunan nyeri dismenore yang dialami sebelum dan sesudah diberi perlakuan senam dismenore pada remaja putri kelas X di SMK Jamaah Pasrah Pati.

Kesimpulan dan Saran

Mahasiswa putri di STIKes Rajekwesi Bojonegoro hampir setengahnya yaitu 40% mengalami dismenore dengan intensitas nyeri sedang saat mengalami menstruasi, beberapa remaja telah melakukan penanganan secara mandiri untuk mengurangi nyeri dengan cara farmakologis dan nonfarmakologis misalnya dengan emlakukan senam disminorea

Saran penelitian untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk memperluas cakupan penelitian dengan melibatkan lebih banyak responden. Selain itu untuk penelitian selanjutnya dapat difokuskan dan diringkatkan dengan penelitian observasional ataupun eksperimental untuk mengaitkan kejadian dismenorean dengan tindakan atau pengobatan untuk mencegah terjadinya senam dismenore. Penting juga untuk membandingkan efektivitas Senam Dismenore dengan metode non-farmakologis lainnya dalam mengurangi nyeri haid. Melakukan penelitian tentang faktor-faktor yang mempengaruhi keputuhan mahasiswa dalam melakukan Senam Dismenore secara rutin bisa memberikan wawasan berharga untuk pengembangan program yang lebih efektif di masa depan. Disarankan agar para mahasiswa putri di STIKes Rajekwesi Bojonegoro dan secara rutin mempraktikkan senam ini, terutama menjelang dan selama masa menstruasi. Para mahasiswa juga dianjurkan untuk membagikan pengalaman mereka dengan teman sebaya, sehingga dapat saling mendukung dalam mengatasi dismenore. Selain itu, responden diharapkan untuk tetap berkonsultasi dengan tenaga kesehatan jika mengalami nyeri yang berlebihan, serta

mengkombinasikan Senam Dismenore dengan gaya hidup sehat seperti pola makan seimbang dan manajemen stres yang baik untuk hasil yang lebih maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- 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. *Nusantara Hasana Journal*, 1(2), 56–66.
- Djimbula, N., Kristiarini, J. J., & Ananti, Y. (2022). Efektivitas Senam Dismenore dan Musik Klasik Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 288–296. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.754>
- Hayati, S., Agustin, S., & Maidartati. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Dismenore Pada Remaja Di SMA Pemuda Banjaran Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*, 8(1), 132–142. <http://ejurnal.ars.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/262>
- Lil, R., Untuk, A., Ra, G., & Batam, S. S. K. (2023). *Apri Apri*. 6, 3803–3813.
- Misliani, A., Mahdalena, M., & Firdaus, S. (2019). Gambaran Derajat Dismenore Dan Upaya Penanganan Dismenore Dengan Cara Farmakologi Dan Nonfarmakologi Pada Siswi Kelas X Di Man 2 Rantau. *Jurnal Citra Keperawatan*, 7(1), 23–32. <https://doi.org/10.31964/jck.v7i1.100>
- Novadela, N. I. T., Rosmadewi, & Wahyuni, E. (2017). Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Tingkat Dismenore. *Window of Nursing Journal*, 10(01), 65–70.
- Wella Anggraini. (2022). Pengaruh Senam Dismenorea Terhadap Tingkat Nyeri Dismenorea Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bakti Utama Pati. *Journal of TSCNers*, 7(2), 2503–2453. <http://ejournal.annurpurwodadi.ac.id/index.php/TSCNers>
- Wieminaty, A. F., Pramudita, M., Dwi, F., Studi, P., & Kebidanan, D. (2023). *Terapi Minuman Jahe dalam Membantu Meredakan Nyeri Haid pada Remaja Putri*. 2(2), 88–92.
- Zaimah, A., Fauzi, A., Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara, S., & Zaimah Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara, A. (2022). Pengaruh Aktifitas Renang Terhadap Penurunan Nyeri Disminore pada Remaja Putri di SMP Negeri 2 Babat. *Wellnes and Healhty*, 4, 307–316. <https://doi.org/10.30604/well.255422022>