

Pengaruh Latihan Senam Dismenore terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Mahasiswa Kebidanan

Effect of Dysmenorrhea Exercise on Dysmenorrhea Pain Reduction in Midwifery Students

Yeti Trisnawati*, Ani Mulyandari

Akademi Kebidanan Anugerah Bintan, Kepulauan Riau, Indonesia

*email: yetitrisna2014@gmail.com

Abstract

Case of dysmenorrhea in students is quite high ranging from 53% to 86%. If this problem is not solved immediately, it can have an impact on decreasing learning activities, social activities and student achievement. The purpose of research was to know the effectiveness of dysmenorrhea gymnastic to pain dysmenorrhea on midwifery student. The design used quasi experiment with pretest-posttest with control group. Recruiting sample by with quota sampling. Total sample is 30 respondent (15 control and 15 intervention). Intervention group was given dysmenorrhea gymnastic twice a week for four weeks. Pain was measured by Numeric Rating Scale (NRS). The analyzed with paired sampel t-test and independent t-test. There was a decrease in the dysmenorrhea pain scale after being given dysmenorrhea gymnastic in the intervention group, from a scale of 4.07 to 2.13 ($p < 0.001$), while the control group is not decrease a significant, from a scale of 3.27 to 3.33 ($p = 0.582$). Treatment of dysmenorrhea gymnastic is effective to reduce dysmenorrhoe.

Keywords; decreasing pain; dysmenorrhoe; exercise; gymnastic

Abstrak

Kasus dismenore cukup tinggi pada mahasiswa yaitu berkisar 53% hingga 86%. Jika masalah ini tidak segera diatasi, berdampak pada penurunan aktivitas belajar, aktivitas sosial dan prestasi belajar mahasiswa. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas senam dismenore terhadap penurunan dismenore pada mahasiswa kebidanan. Penelitian quasi eksperimen dengan rancangan pre-post test with control group, pengambilan sampel dengan quota sampling. Jumlah sampel 30 responden (15 kontrol dan 15 perlakuan). Kelompok perlakuan diberikan senam dismenore dua kali per minggu selama empat minggu. Nyeri diukur dengan Numeric Rating Scale (NRS). Uji statistik dengan paired sampel t-test dan independent t-test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi penurunan skala nyeri dismenore setelah diberikan senam dismenore pada kelompok perlakuan yaitu dari skala 4,07 ke 2,13 ($p < 0,001$), sedangkan pada kelompok kontrol tidak mengalami penurunan secara signifikan yaitu dari skala 3,27 ke 3,33 ($p = 0,582$). Dapat disimpulkan bahwa pemberian senam dismenore efektif terhadap penurunan dismenore.

Kata kunci; dismenore; latihan; penurunan nyeri; senam

PENDAHULUAN

Dismenore adalah rasa ketidaknyamanan selama menstruasi yang dialami wanita disegala umur (Potter & Perry, 2010). Angka kejadian dismenore sangat bervariasi di seluruh dunia yaitu berkisar antara 16,8 % hingga 81 %. Angka

tertinggi yang berhasil dicatat di Amerika adalah sebesar 90%. Di Italia lebih rendah yaitu sebesar 84,1% dengan 43,1% melaporkan dismenore terjadi di setiap menstruasi dan 41% mengalami di beberapa periode menstruasi sehingga menyebabkan penurunan tingkat kehadiran disekolah sebesar 47,8% dan penurunan pada kegiatan sosial sebesar 44,6% (Grandi *et al*, 2012; Osyande & Mehulic, 2014).

Indonesia juga menunjukkan kondisi yang sama. Penelitian di Kota Surakarta kepada mahasiswa perempuan ditemukan kejadian dismenore sebesar 53% (Andini dan Hermawan, 2019), di Kota Purwokerto sebesar 67,1% (Pundati dkk, 2016), di Kota Bogor sebesar 74,1%, dengan dismenore ringan sebanyak 23,8%, dismenore sedang sebanyak 60,3%, dan dismenore berat sebanyak 15,9% (Sakinah, 2016). Di Jakarta bahkan ditemukan angka yang cukup tinggi yaitu 86% dan berhasil mencatat sebesar 92% siswa merasa aktivitas belajarnya terganggu ketika dismenore datang (Putri, 2017).

Penurunan aktivitas belajar dan penurunan aktivitas sosial ini dapat menurunkan prestasi belajar mahasiswa dan pada akhirnya menurunkan produktivitas dan kualitas hidup mahasiswa. Oleh sebab itu, dismenore perlu penanganan serius sehingga aktivitas sehari-hari tetap bisa dilanjutkan (Proverawati dan Misaroh, 2017).

Wanita yang berolahraga atau melakukan aktifitas fisik sekurang kurangnya satu kali seminggu dapat menurunkan intensitas rasa nyeri dan ketidaknyamanan pada bagian bawah abdominal. Pada wanita yang aktif secara fisik dilaporkan jarang mengalami dismenore. Ini dapat dikarenakan oleh adanya hormone *endorphin*. Hormon ini berfungsi sebagai obat penenang alami, sehingga menimbulkan rasa nyaman, bahkan memiliki efek analgesik (penghilang rasa sakit) (Haruyama, 2011).

Senam menjadi salah satu olahraga yang sangat populer sangat ini dan aman untuk dilakukan. Akan tetapi, masih sedikit penelitian yang mendukung gerakan senam untuk menurunkan nyeri dismenore. Untuk itu perlu disusun sebuah gerakan senam yang bertujuan untuk menurunkan nyeri dismenore tersebut. Gerakan yang disusun ini terdiri atas gerakan pelemasan dan peregangan otot perut (*abdominal stretching*). Gerakan diambil dari beberapa penelitian yang menghasilkan pengaruh terhadap penurunan dismenore, antara lain gerakan *Cat Stretch* (Kartika dkk, 2016), *Cat Stretching* dan *Lower Trunk Rotation* (Saufik, 2018), *Curl Up*, *Lower Trunk Rotation*, *Buttock* (Sutiyo, 2017), *Curl Up* dan *Pelvic Bridging* (Saleh *et al*, 2016) dan beberapa gerakan pemanasan dan pendinginan.

Studi pendahuluan yang telah dilakukan kepada 10 mahasiswa Akademi Kebidanan Anugerah Bintang didapatkan 7 dari 10 mahasiswa mengalami dismenore. Sedangkan menurut laporan absensi di bagian akademik rata-rata setiap bulan terdapat ketidak-hadiran mahasiswa dengan penyebab dismenore sebesar 35,2%. Upaya penanganan dismenore yang dilakukan oleh sebagian mahasiswa masih sebatas penanganan dengan menggunakan obat analgesik yang mana efek samping dari obat tersebut telah diketahui (mual, nyeri payudara, pusing, gangguan penelitian dan gangguan pencernaan). Berdasarkan latar belakang di atas maka penulis ingin mengetahui pengaruh senam dismenore terhadap penurunan dismenore pada mahasiswa kebidanan.

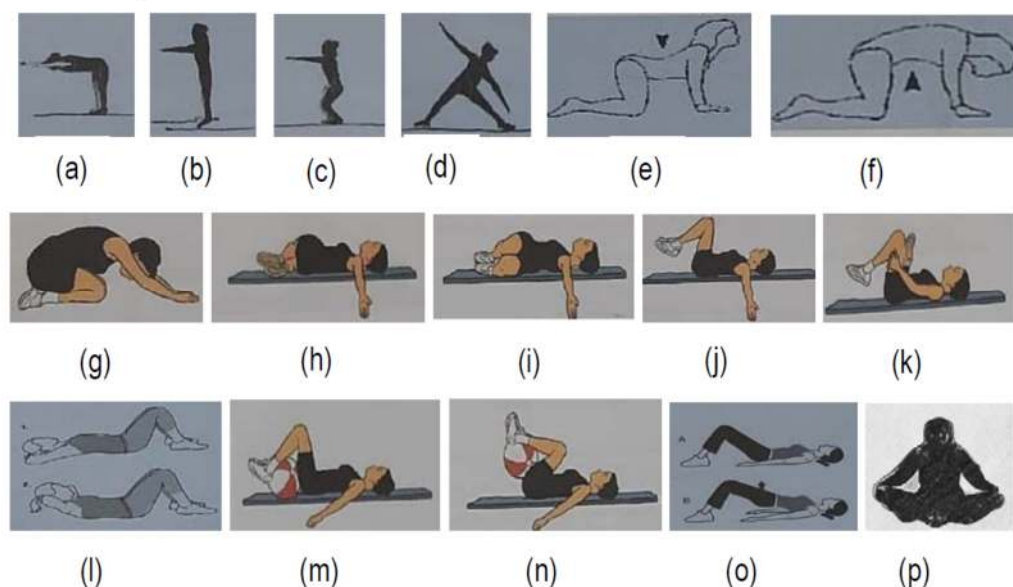
METODE

Penelitian ini menggunakan desain *quasy experiment* dengan rancangan *pre-post test with control group* yang melibatkan dua kelompok, yaitu kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Sampel yang dipilih dengan teknik *quota sampling* yaitu dengan terlebih dahulu menetapkan jumlah sampel populasi. Jumlah sampel diperoleh dengan rumus analitik numerik berpasangan dengan

perbandingan 1:1 sehingga diperoleh kelompok perlakuan sebesar 15 responden dan kelompok kontrol sebesar 15 responden dengan sebelumnya menambah 10% untuk kemungkinan adanya *drop out*. Dari patokan jumlah tersebut kemudian diambil sampel kelas A sebagai kelompok kontrol dan kelas B sebagai kelompok perlakuan dengan kriteria mahasiswa yaitu yang mengalami dismenore primer skala nyeri ringan, sedang, atau berat selama 6 bulan terakhir, mampu mengungkapkan perasaan dan siklus menstruasinya teratur. Adapun mahasiswa yang mempunyai gangguan ginekologis, sudah menikah, tidak menandatangani *inform consent* dan sedang menggunakan terapi penanganan lain dikeluarkan dari sample penelitian. Penyaringan sampel ini melalui kuesioner yang telah diisi oleh responden.

Kedua kelompok sama-sama dilakukan pre-test/pengukuran nyeri dengan NRS (*Numeric Rating Scale*) oleh peneliti dengan wawancara langsung di menstruasi bulan pertama dan post test/pengukuran nyeri kembali di menstruasi bulan berikutnya, dan hanya kelompok perlakuan yang diberikan intervensi berupa senam dismenore dua kali per minggu selama minimal empat minggu di antara dua siklus menstruasi tersebut. Skala nyeri di mulai dari 0-10, dari tidak nyeri sampai nyeri berat. Kemudian skala nyeri di kategorikan menjadi 4, yaitu 0 untuk tidak nyeri, 1-3 untuk nyeri ringan, 4-6 untuk nyeri sedang, 7-10 untuk nyeri berat.

Gerakan dalam senam dismenore terdiri dari gerakan yang bisa dilihat pada Gambar 1, yaitu pelepasan (a,b,c,d) selama 5 detik dilakukan 3 kali, gerakan *cat stretch* (e,f,g) selama 20 detik dilakukan 3 kali, gerakan *lower trunk rotation* (h,i,j) selama 20 detik dilakukan 3 kali, gerakan *buttock stretch* (k) selama 20 detik dilakukan 3 kali, gerakan *curl up* (l) selama 20 detik 3 kali, gerakan *lower abdominal strengthening* (m,n) selama 10 detik dilakukan sebanyak 15 kali, gerakan *pelvic bridging* selama 20 detik dilakukan tiga kali dan gerakan akhir menarik pernafasan dalam selama 5 kali.



Gambar 1. Gerakan senam dismenore

Pengolahan melalui tahapan *editing*, *coding*, dan *entry data*. Hasil dari uji normalitas data menggunakan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* didapatkan hasil $p \text{ value } 0,061 > 0,05$, menunjukkan bahwa data normal sehingga uji analisis yang digunakan adalah uji *t-test* (*paired sampel t-test* dan *independent t-test*) dengan bantuan program SPSS versi 26. Penelitian ini telah dinyatakan layak etik sesuai tujuh standar WHO 2011 oleh Komisi Etik Penelitian

Kesehatan Universitas Aisyiyah Yogyakarta dengan Nomor.1306/KEP-UNISA/IV/2020 tanggal 30 April 2020.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Responden Pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol.

Karakteristik		Kelompok Perlakuan		Kelompok Kontrol	
		f	%	f	%
Usia	18 tahun	2	13,3	3	20,0
	19 tahun	7	46,7	6	40,0
	20 tahun	4	26,7	5	33,3
	21 tahun	2	13,3	1	6,7
Usia menarch	11 tahun	4	26,7	5	33,3
	12 tahun	6	40,0	4	26,7
	13 tahun	3	20,0	3	20,0
	14 tahun	1	6,7	1	6,7
	15 tahun	0	0,0	1	6,7
	16 tahun	1	6,7	1	6,7
Lama menstruasi	4 hari	2	13,3	2	13,3
	5 hari	4	26,7	6	40,0
	6 hari	5	33,3	5	33,3
	7 hari	3	20,0	2	13,3
	8 hari	1	6,7	0	0,0
Siklus menstruasi terakhir	26 hari	1	6,7	0	0,0
	28 hari	2	13,3	3	20,0
	29 hari	5	33,3	3	20,0
	30 hari	3	20,0	5	33,3
	32 hari	3	20,0	3	20,0
	33 hari	1	6,7	1	6,7
Riwayat ketidak-hadiran di kelas	Ya	5	33,3	3	20,0
	Tidak	10	66,7	12	80,0
Riwayat Keluarga Dismenore	Ada	11	73,3	9	60,0
	Tidak	4	26,7	6	40,0

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat perbandingan karakteristik antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Karakteristik umur memperlihatkan kelompok perlakuan dan kelompok kontrol mayoritas berusia sama yaitu 19 tahun. Pada usia menarch memperlihatkan sedikit perbedaan yaitu kelompok perlakuan mayoritas menarch di usia 12 tahun (40%) sedangkan kelompok kontrol berusia 11 tahun (33,3%). Hal ini sesuai dengan teori yang mengatakan bahwa anak perempuan mengalami menarch pada rentang usia 10-16 tahun (Proverawati & Misaroh, 2017). Pada karakteristik lama menstruasi dan siklus menstruasi memperlihatkan sedikit perbedaan antara kedua kelompok. Akan tetapi, perbedaan yang diperlihatkan tidak terlalu besar. Pada kelompok perlakuan mayoritas lama menstruasi 6 hari (33,3%) dan siklus menstruasi 29 hari (33,3%) sedangkan pada kelompok kontrol mayoritas lama menstruasi 5 hari (40,0%) dan siklus menstruasi 30 hari (33,3%). Hal ini tergolong normal sesuai dengan teori bahwa lamanya menstruasi normal 2-7 hari dan siklus menstruasi normal berkisar 21-35 hari (Saifuddin, 2014). Pada tabel diatas juga

menunjukkan bahwa baik kelompok perlakuan dan kontrol terdapat riwayat ketidakhadiran di dalam kelas masing-masing sebesar 33,3% dan 20%. Hal ini membuktikan bahwa dismenore mengganggu aktivitas belajar mahasiswa. Riwayat dismenore dalam keluarga juga mendominasi, yaitu masing-masing 73% dan 60%. Hal ini sesuai dengan penelitian Andriani (2016) bahwa wanita yang memiliki riwayat keluarga positif dismenore mempunyai risiko 1,45 kali lebih besar untuk mengalami dismenore daripada yang tidak mempunyai riwayat keluarga positif dismenore.

Tabel 2. Gambaran Tingkat Dismenore Pre-test dan Pos-test Pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol.

Variabel Dismenore	Kelompok Perlakuan				Kelompok Kontrol			
	Pre-test		Pos-test		Pre-test		Pos-test	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Tidak Nyeri	0	0,0	1	6,7	0	0,0	0	0,0
Nyeri Ringan	6	40,0	12	80,0	9	60,0	10	66,7
Nyeri Sedang	7	46,7	2	13,3	5	33,3	3	20,0
Nyeri Berat	2	13,3	0	0,0	1	6,7	2	13,3
Total	15	100,0	15	100,0	15	100,0	15	100,0

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa tingkat dismenore sebelum dilakukan senam dismenore pada kelompok perlakuan menunjukkan sebagian besar responden mengalami nyeri sedang sebesar 46,7% yaitu sebanyak 7 orang, sedangkan tingkat dismenore sesudah dilakukan senam dismenore pada kelompok perlakuan sebagian besar responden mengalami nyeri ringan sebesar 80% yaitu sebanyak 12 orang. Dari data di atas menunjukkan bahwa ada penurunan nyeri dismenore dari tingkat sedang ke tingkat ringan. Hal ini berbeda dengan kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan senam dismenore. Pada saat pretest pada kelompok kontrol sebagian besar berada pada tingkat ringan (60%) dan ketika dilakukan post test menunjukkan tingkat yang sama yaitu 66,7%, bahkan ada penambahan nyeri berat yang sebelumnya 6,7% menjadi 13,3%.

Senam dismenore dalam penelitian ini terdiri dari gerakan atau latihan fisik peregangan (*stretching*) dan kekuatan (*strengthening*) yang lebih mengutamakan pada area perut (abdomen), punggung dan panggul. Menurut Thermarcare (2009) bahwa latihan fisik yang dapat digunakan untuk menurunkan dismenore yaitu dengan melakukan *abdominal stretching* yaitu latihan fisik peregangan otot perut yang dilakukan kurang lebih 10-15 menit untuk meningkatkan kekuatan otot, daya tahan dan fleksibilitas otot sehingga dapat menurunkan nyeri dismenore. Pada penelitian yang dilakukan oleh Saleh *et al*, (2016) membandingkan antara *abdominal stretching* dan *abdominal strengthening exercises* dengan *control group* menunjukkan bahwa kedua latihan tersebut dapat menurunkan dismenore tetapi tidak ada perbedaan yang berarti di antara keduanya. Hal ini menunjukkan bahwa keduanya sama-sama efektif dalam menurunkan nyeri dismenore, bahkan jauh lebih efektif apalagi kedua latihan tersebut dilakukan bersama-sama.

Tabel 3. Perbedaan Tingkat Dismenore Sebelum dan Setelah Senam Dismenore Pada Kelompok Perlakuan (N=15)

Variabel	Mean	SD	SE	Min-Max	P value
Sebelum	4,07	2,017	0,521	1-7	<0,001
Sesudah	2,13	1,187	0,307	0-4	

Tabel 4. Perbedaan Tingkat Dismenore Sebelum dan Sesudah Penelitian Pada Kelompok Kontrol (N=15)

Variabel	Mean	SD	SE	Min-Max	P value
Sebelum	3,27	1,792	0,463	1-7	0,582
Sesudah	3,33	1,676	0,433	1-7	

Pada tabel 3 menunjukkan bahwa pada kelompok perlakuan ada perbedaan mean dismenore sebelum dilakukan senam dismenore sebesar 4,07 (tingkat nyeri sedang), sedangkan mean dismenore sesudah dilakukan senam dismenore sebesar 2,13 (tingkat nyeri ringan). Dari hasil tersebut dapat dilihat bahwa terdapat penurunan tingkat dismenore setelah dilakukan senam dismenore.

Berdasarkan uji *paired sampel t-test* didapatkan nilai p-value sebesar <0,001 maka H_0 ditolak yang berarti bahwa ada perbedaan yang signifikan tingkat dismenore sebelum dan sesudah dilakukan senam dismenore pada kelompok perlakuan pada mahasiswa kebidanan. Hal ini berbeda pada kelompok kontrol seperti yang ditunjukkan pada tabel 4, bahwa pada kelompok kontrol mean dismenore sebelum penelitian sebesar 3,27 (tingkat nyeri ringan), sedangkan mean dismenore sesudah penelitian sebesar 3,33 (tingkat nyeri ringan). Dari hasil tersebut dapat dilihat bahwa tidak ada penurunan tingkat dismenore pada kelompok kontrol. Hasil uji *paired sampel t-test* didapatkan nilai p-value sebesar 0,582 dan karena $p\text{-value } 0,582 > 0,05$ maka H_0 diterima yang berarti bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan tingkat dismenore pada kelompok kontrol pada mahasiswa kebidanan.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Novadela dkk (2017) terkait pengaruh senam dismenore yang dilakukan selama 3 hari sebelum menstruasi terhadap tingkat dismenore yang dilakukan pada siswi SMA bahwa ada perbedaan tingkat dismenore sebelum dan setelah senam dismenore pada kelompok perlakuan, sedangkan pada kelompok kontrol tidak ada perbedaan yang signifikan. Hal ini juga didukung dari hasil uji *independent t-test* antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol yang ditunjukkan pada tabel 4.

Tabel 5. Perbedaan Tingkat Dismenore Sesudah Senam Dismenore Pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol

Kelompok	N	Selisih Mean Pre-Post	SD	SE	P value
Perlakuan	15	1,93	1,187	0,307	0,032
Kontrol	15	0,06	1,676	0,433	

Berdasarkan tabel 5 diketahui bahwa selisih mean penurunan tingkat dismenore sesudah dilakukan senam dismenore pada kelompok perlakuan sebesar 1,93 sedangkan selisih mean penurunan tingkat dismenore sesudah penelitian pada kelompok kontrol sebesar 0,06. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan selisih mean penurunan tingkat nyeri dismenore yang lebih besar pada responden yang melakukan senam dismenore daripada responden yang tidak melakukan senam dismenore.

Berdasarkan uji *independent t-test* didapatkan nilai p-value sebesar 0,032 dan karena $p\text{-value } 0,032 > 0,05$ maka H_0 ditolak yang berarti bahwa ada pengaruh dilakukan senam dismenore terhadap penurunan dismenore pada mahasiswa kebidanan, sehingga bisa diartikan bahwa senam dismenore efektif untuk mengurangi dismenore.

Nyeri menstruasi merupakan sensasi nyeri yang digambarkan sebagai nyeri kram pada abdomen bagian bawah yang terjadi selama haid sehingga mengganggu aktivitas (Judha dkk, 2012). Kasus nyeri haid (dismenore) dapat

disebabkan oleh beberapa faktor antara lain faktor kejiwaan, faktor konstitusi, faktor obstruksi kanalis servikalis, faktor endokrin atau hormonal dan faktor alergi. Faktor lainnya yang dapat memperburuk dismenore adalah rahim yang menghadap kebelakang, kurang berolahraga, stress psikis atau stress sosial. Sehingga sebagian wanita menganggap bahwa dismenore merupakan siksaan tersendiri yang harus dialami setiap bulannya (Pundati dkk, 2016)

Nyeri ini diakibatkan adanya kontraksi otot rahim yang kuat yang disebabkan adanya hormon prostaglandin yang membuat dinding rahim berkontraksi dan pembuluh darah sekitarnya terjepit (kontraksi) sehingga menimbulkan iskemia jaringan. Selain itu prostaglandin juga merangsang saraf nyeri di rahim sehingga menambah intensitas nyeri (Proverawati dan Misaroh, 2017). Pemberian latihan fisik dalam bentuk *abdominal stretching* yang dilakukan selama 4 hari sebelum menstruasi terbukti berpengaruh terhadap penurunan kadar hormon prostaglandin dan intensitas nyeri pada dismenore (Wulandari dkk, 2016).

Latihan fisik senam juga dapat meningkatkan kadar hormon endorfin di dalam darah empat sampai lima kali. Hormone endorfin yang diproduksi oleh kelenjar pituitari dapat berfungsi menjadi analgesik dengan cara berikatan dengan reseptor opioid pada kedua pre dan post sinaps terminal saraf yang dapat menghambat transmisi nyeri. Selain itu, hormone endorfin menghambat pelepasan *gamma-aminobutyric acid*. Penghambatan tersebut dapat meningkatkan produksi dopamine yang berhubungan dengan rasa senang dan relaks (Anisa, 2016).

Latihan senam yang dilakukan pada saat dismenore dapat menolong otot-otot yang mengalami ketegangan agar menjadi relaks. Otot-otot uterus yang mengalami ketegangan saat dismenore saat diberikan latihan tubuh atau senam yang terfokus pada bagian panggul, menyebabkan otot-otot uterus yang tegang mengalami relaksasi dan nyeri pun berangsur-angsur berkurang. Saat melakukan senam seseorang menjadi lebih nyaman, gembira, dan dapat melancarkan perputaran oksigen ke otot. Selain itu aktivitas fisik juga dapat meningkatkan kadar progesterone. Progesteron akan berinteraksi dengan again otak tertentu yang terkait relaksasi (Putri, 2017; Aboushadhy & El-Saidy, 2016; Resmiati *et al*, 2020).

Belum ada aturan pasti untuk waktu dan frekuensi pelaksanaan latihan fisik. Namun, dengan melakukan olahraga latihan fisik secara rutin dan teratur, maka intensitas nyeri akan semakin berkurang karena jumlah dan ukuran pembuluh darah akan meningkat dan akan mengalirkan darah keseluruh tubuh, termasuk ke organ reproduksi, sehingga nyeri haid dapat berkurang (Novadela dkk, 2017). Pada penelitian ini senam dilakukan dengan rutin dua kali perminggu selama 20-30 menit dengan tujuan mempersiapkan kondisi fisik tersebut, meningkatkan volume darah ke organ reproduksi, memperlancar pasokan oksigen ke pembuluh darah yang mengalami vasokonstriksi, menurunkan prostaglandin, merangsang pengeluaran endorfin sehingga nyeri haid/dismenore berkurang.

Perubahan pada tingkat nyeri haid (dismenore) responden setelah dilakukan latihan senam dismenore juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati dkk (2015) bahwa nilai rata-rata penurunan tingkat nyeri haid pada responden yang dilakuan senam anti nyeri haid sebesar 3,53 dan nilai rata-rata penurunan tingkat nyeri haid pada responden kelompok hanya sebesar 0,13. Dari nilai mean tersebut bisa diartikan penurunan tingkat nyeri haid pada pemberian senam anti nyeri haid lebih besar daripada yang tidak diberikan senam anti nyeri haid dengan nilai $p < 0,001$ sehingga senam anti nyeri haid sangat efektif untuk mengurangi dismenore. Selain itu juga didukung oleh penelitian Resmiati *et al*, (2020) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik

merupakan faktor yang paling dominan yang berhubungan dengan dismenore. Responden yang beraktivitas fisik rendah berisiko 8,8 kali menderita dismenore dibanding responden yang beraktivitas fisik sedang maupun tinggi

PENUTUP

Terjadi penurunan skala nyeri dismenore setelah diberikan senam dismenore dua kali perminggu selama 4 minggu pada kelompok perlakuan sehingga senam dismenore efektif menurunkan nyeri dismenore pada mahasiswa kebidanan. Disarankan bagi mahasiswa yang mengalami dismenore bisa melakukan senam dismenore dari pada minum obat golongan NSAID. Bagi dunia pendidikan penelitian ini bisa dijadikan referensi di bidang non farmakologis sebagai alternative untuk mengurangi dismenore.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Kementerian Riset dan Teknologi/Badan Riset dan Inovasi Nasional atas bantuan yang diberikan kepada tim peneliti dalam program hibah Penelitian Dosen Pemula (PDP) 2020, sehingga kegiatan penelitian ini dapat berjalan dengan baik. Terimakasih kepada Akademi Kebidanan Anugerah Bintang yang telah memberikan izin penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Aboushadhy RMN & El-Saidy TMK. 2016. Effect of Home Based Stretching Exercises And Menstrual Can on Primary Dysmenorrhea and Premenstrual Symptoms among Adolescent Girls. *OOSR Journal of Nursing and Health Science (IOSR-JNHS)*. 5(2): 10-17
- Andini MS & Hermawan Budi. 2019. Hubungan Status Gizi dan Tingkat Stress Dengan Kejadian Disminore di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Andriani AK. 2016. Hubungan Riwayat Keluargadan Keadaan Stressdegan Terjadinya Dismenore Primer pada Mahasiswi FKM Unair. Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga.
- Anisa MV. 2015. The Effect of Exercises on Primary Dysmenorrhea. *J Majority*. 4(2): 60-65
- Grandi G, Ferrari S, Cannoletta M, Palma F, Romani C, Volpe A, Cagnacci A. 2012. Prevalence of Menstrual Pain in Young Women: What Is Dysmenorrhea? *Journal of Pain Recerach*. 2012 (5):169-174
- Haruyama S. 2011. *The Miracle of Endorphine*, Bandung: Qanita
- Haryanto dan El-Ibrahim MN. 2012. *Dr. Olahraga Mengenalkan Teknik Senam Dasar*. Jakarta Timur: PT Balai Pustaka (Persero).
- Hidayah N, Rusnoto, Fatma I. 2017. Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Dismenore Pada Siswi Remaja di Madrasah Aliyah Hasyim Asy'ari Bangsri Kabupaten Jepara. The 5th URECOL Proceeding, 18 February, UAD Yogyakarta.
- Judha M, Sudarti dan Fauziah A. 2012. *Teori Pengukuran Nyeri Dan Nyeri Persalinan*, Nuha Medika, Yogyakarta.
- Kartika Sari D, Wulandari R, Rahmasari I. 2016. Cat Strech Exercise Sebagai Upaya Mengurangi Nyeri Haid Pada Remaja Putri. *Gaster*. 14(1):52-59
- Novadela NIT, Rosmadewi, Wahyuni E. 2017. Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Tigkat Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*. 10(1): 65-70
- Osyande AS & Mehulic S. 2014. Diagnosis and Initial Management of Dysmenorrhea. *American Family Phisician*. 89(5):342-346

- Potter & Perry. 2010. *Fundamental Keperawatan Buku 3*. Jakarta: Salemba Medika
- Proverawati A dan Misaroh S. 2017. *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha medika
- Pundati MP, Sistiarani C, Hariyadi B. 2016. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswa Semester VIII Universitas Jendral Soederman Purwokerto. *Jurnal Kesmas Indonesia*. 8(1): 40-48
- Putri SA, 2017. Hubungan Antara Nyeri Haid (Dismenore) Terhadap Aktivitas Belajar Pada Siswi Kelas XI SMA Negeri 52 Jakarta. Skripsi Universitas Negeri Malang.
- Rahmawati M, Yuniyanti B, Mundarti. 2015. Pengaruh Senam Anti Nyeri Haid Terhadap Pengurangan Dismenore di SMA Negeri 5 Kota Magelang Tahun 2014. *Jurnal Kebidanan*. 4(9): 57-68
- Resmiati, Triyanti, Sartika RAD. 2019. Aktivitas Fisik, Magnesium, Status Gizi dan Riwayat Alergi sebagai Faktor Determinan Dismenore. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problematika Kesehatan*. 5(1): 79-90.
- Sakinah, 2016. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenorea primer pada remaja. Skripsi. Institut Pertanian Bogor.
- Saleh HS, Mowafy HE, Hameid AAAE. 2016. Streching or Core Strengthening Exercises for Managing Primary Dysmenorrhea. *Journal of Women's Health Care*. 5(1):1-6.
- Saifuddin AB. 2014. *Ilmu Kebidanan Sarwono Prawirohardjo*. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Saufik RF, 2018. Perbedaan Pengaruh Cat Stretching dan Lower Trunk Rotattion Terhadap Disminore Primer Pada Mahasiswi Universitas Aisiyah Yogyakarta. Naskah Publikasi Skripsi. Program Studi Fisioterapi. Fakultas Kesehatan Universitas Aisyah Yogyakarta.
- Sutiyo YRS. 2017. Perbedaan Efektivitas Senam Dismenore dan Stimulasi Kutaneus terhadap Penurunan Dismenore Pada Siswi Madrasah Aliyah di Pondok Pesantren Islam Al-Muhsin Metro. Skripsi. Program Studi Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Tanjungkarang.
- Thermacare. 2009. *A 7 Best Abdominal Exercise*. Therma Kinetics
- Wulandari E, Hadisaputro S, Runjati. 2016. Pengaruh Abdominal Stretching Exercise terhadap Penurunan Kadar Prostagandn Pada Dismenore Primer. Tesis. Program Studi Magister Epidemiologi. Universitas Diponegoro.