

Dian Rahmawati, Lia Agustin

Pengetahuan Remaja Putri tentang Senam Dismenore sebagai Manajemen Nyeri Dismenore di Kediri

## Pengetahuan Remaja Putri tentang Senam Dismenore sebagai Manajemen Nyeri Dismenore di Kediri

*(Knowledge of Young Women about Dysmenorrhea Exercise as Dysmenorrhea Pain Management in Kediri)*

Dian Rahmawati<sup>1\*</sup>, Lia Agustin<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Akademi Kebidanan Dharma Husada Kediri

\*Email: [lintangkayana31@gmail.com](mailto:lintangkayana31@gmail.com)

### Abstract

*The prevalence of dysmenorrhea in Indonesia is estimated at 55%. For teenage girls or adolescents who need to pay a full attention in learning, dysmenorrhea is a problem that could hinder the learning process. One of the non-pharmacological methods that are effective for dysmenorrhea pain management is dysmenorrhea exercise. The purpose of this study was to find out young women's knowledge about dysmenorrhea exercise as dysmenorrhea pain management in Kediri. This study used a descriptive method with a cross sectional approach. The research population was all adolescent girls of class X IPA SMA Negeri 1 Kandat Kediri Regency as many as 148 people. The sampling technique used was systematic sampling, so that there were 74 female teenagers as the sample. The data was collected using a questionnaire, and then analyzed using percentage. The results showed that 38 respondents (51.4%) had sufficient knowledge, 36 respondents (48.6%) had poor knowledge, and none of the respondents (0%) had good knowledge. It is suggested for young women to be more active in seeking information about dysmenorrhea exercise so that they can reduce the pain caused by the dysmenorrhea.*

**Keyword:** Adolescent; Dysmenorrhea; Dysmenorrhea Exercise; Teenage Girls; Young Women

### Abstrak

Prevalensi dismenore di Indonesia di perkirakan sebanyak 55%. Untuk remaja putri yang memerlukan konsentrasi dalam belajar, dismenore merupakan salah satu masalah yang perlu diperhatikan. Salah satu cara non farmakologi yang efektif sebagai manajemen nyeri dismenore adalah senam dismenore. Tujuan dari penelitian ini yaitu mengetahui bagaimanakah pengetahuan remaja putri tentang senam dismenore sebagai manajemen nyeri dismenore di Kediri. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian adalah semua remaja putri kelas X IPA SMA Negeri 1 Kandat Kabupaten Kediri sebanyak 148 orang. Teknik sampling dengan cara *systematic sampling*, yaitu remaja putri dengan nomor presensi genap, sehingga didapatkan sampel sebanyak 74 orang. Pengambilan data menggunakan kuesioner, kemudian dianalisis dengan persentase. Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 38 responden (51,4%) mempunyai pengetahuan cukup, 36 responden (48,6%) mempunyai pengetahuan kurang, dan tidak ada responden (0%) yang memiliki pengetahuan yang baik. Sebaiknya remaja putri lebih aktif mencari informasi tentang senam dismenore sehingga dapat mengurangi kesakitan saat mengalami dismenore.

**Kata kunci:** Dismenore; Remaja Putri; Senam Dismenore

## LATAR BELAKANG

Menstruasi adalah proses luruhnya dinding rahim yang disertai dengan keluarnya darah setiap bulan jika tidak terjadi pembuahan atau kehamilan (Sanjiwani, 2017). Rasa nyeri saat menstruasi seringkali datang dengan tingkat nyeri rendah sampai tinggi. Rasa nyeri tersebut seringkali mengganggu pada saat menstruasi dan dikenal dengan istilah dismenore (Syntia Dewi, 2012). Dismenore menyebabkan nyeri dan kram pada perut bagian bawah, yang dapat menjalar ke punggung bagian bawah dan kaki. Rasa nyeri tersebut dapat hilang kemudian timbul lagi, ada juga yang dirasakan terus menerus. Dismenore dapat terjadi sebelum atau selama menstruasi, puncaknya pada 24 jam pertama menstruasi, dan berkurang atau hilang setelah 2 hari. Dismenore terkadang disertai sakit kepala, mual, muntah, konstipasi, diare, dan sering buang air kecil (Nugroho, 2014).

Dismenore pada remaja putri akan mengganggu aktivitas belajar khususnya yang masih sekolah. Insiden dismenore sangat tinggi di seluruh dunia. Rata-rata, lebih dari 50% wanita di semua negara menderita dismenore. Di Amerika proporsinya sekitar 60% dan di Swedia sekitar 72%. Di Indonesia saat ini diperkirakan 55% wanita usia subur mengalami dismenore (Hanum & Nuriyanah, 2016). Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada seluruh siswa kelas 11 SMA Negeri 52 Jakarta, dari 171 siswa yang diteliti, 101 siswa mengalami nyeri haid dengan persentase 86% (Hanum & Nuriyanah, 2016).

Dengan dismenore, remaja putri biasanya lebih memilih cara yang cepat dan praktis, termasuk farmakologi yaitu meminum obat pereda nyeri yang dapat menyebabkan kecanduan, meskipun ada cara nonmedis atau pengobatan alternatif yang lebih aman. Salah satu cara non farmakologi yang efektif untuk mengurangi nyeri haid adalah senam dismenore (Novayelinda, Ismarozi et al., 2015). Dalam prakteknya senam dismenorea ini merupakan terapi yang mudah dilakukan, gerakannya sangat praktis dan tidak memerlukan biaya. Selain untuk kesehatan fisik, senam

dismenore juga dapat membantu meredakan ketegangan pada otot panggul dan menghilangkan stres. Hasil penelitian di SMK 1 Tapango Kecamatan Tapango Kabupaten Polewali Mandar tentang pengaruh senam dismenore terhadap penurunan nyeri yang signifikan dengan nilai signifikansi ( $p$ ) 0,000, artinya  $p > \alpha$ , dengan nilai  $> 0,05$  yang berarti ada pengaruh pemberian senam dismenore terhadap penurunan nyeri pada remaja putri karena senam dapat memperlancar peredaran darah dan menghasilkan hormon endorfin, sehingga nyeri haid pasca senam pada remaja putri dapat teratasi (Nuraeni, 2017).

Dismenore sangat mengganggu aktivitas remaja putri yang sedang menjalani aktivitas belajar di sekolah. Salah satu intervensi yang terbukti dapat mengurangi dismenore adalah dengan melakukan senam dismenore. Meskipun demikian, masih banyak remaja putri yang belum melaksanakan senam dismenore untuk mengurangi nyeri akibat dismenore. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana remaja putri mengetahui tentang pelatihan dismenorea dalam penanganan nyeri dismenorea di Kediri.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan cross sectional. Populasi penelitian terdiri dari 148 remaja putri kelas X IPA SMA Negeri 1 Kandat Kabupaten Kediri. Teknik sampling dengan cara *systematic sampling* sehingga didapatkan remaja putri absen genap sebanyak 74 orang. Pengambilan data dengan kuesioner. Pengolahan data terdiri dari *editing, coding, scoring dan tabulating*. Kemudian dianalisis dengan persentase.

## HASIL

### Data Umum

#### a. Karakteristik responden berdasarkan usia

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa dari 74 responden sebanyak 57 responden (77%) yang berusia 16 tahun.

**Tabel 1.**  
**Karakteristik Responden Berdasarkan Usia**

No.	Usia	N	%
1.	15 tahun	8	10,8
2.	16 tahun	57	77
3.	17 tahun	9	12,2
<b>Jumlah</b>		<b>74</b>	<b>100</b>

- b. Karakteristik responden berdasarkan sudah atau belum mengalami menstruasi

**Tabel 2.**  
**Karakteristik Responden Berdasarkan Sudah atau Belum Menstruasi**

No.	Sudah / Belum Menstruasi	N	%
1.	Sudah	74	100
2.	Belum	0	0
<b>Total</b>		<b>74</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa semua responden yaitu sebanyak 74 responden (100%) sudah mengalami menstruasi.

- c. Karakteristik responden berdasarkan mengalami dismenore atau tidak saat menstruasi

**Tabel 3.**  
**Karakteristik Responden Berdasarkan Mengalami Dismenore atau Tidak Saat Menstruasi**

No.	Mengalami dismenore	N	%
1.	Ya	48	64,9
2.	Tidak	26	35,1
<b>Total</b>		<b>74</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan bahwa 48 responden (64,9%) mengalami dismenore saat menstruasi.

- d. Karakteristik responden berdasarkan pernah atau belum mendapatkan informasi tentang senam dismenore

**Tabel 4.**  
**Karakteristik Responden Berdasarkan Pernah atau Belum Mendapatkan Informasi tentang Senam Dismenore**

No.	Mendapat informasi	N	%
1.	Pernah	26	35,1
2.	Belum	48	64,9
<b>Total</b>		<b>74</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 4 menunjukkan bahwa 48 responden (64,9%) belum mendapatkan informasi tentang senam dismenore

- e. Karakteristik responden berdasarkan sumber informasi tentang senam dismenore

**Tabel 5.**  
**Karakteristik Responden Berdasarkan Sumber Informasi Tentang Senam Dismenore**

No.	Sumber informasi	N	%
1.	Petugas kesehatan	7	26,9
2.	Kader kesehatan	1	3,9
3.	Teman sebaya, saudara atau guru	13	50
4.	Media masa	5	19,2
<b>Total</b>		<b>26</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 5 menunjukkan bahwa 13 responden (50%) mendapatkan informasi tentang senam dismenore dari teman sebaya, saudara atau guru

### Data Khusus

Pada Tabel 6. ditampilkan distribusi pengetahuan remaja putri tentang senam dismenore sebagai manajemen nyeri dismenore.

**Tabel 6.**  
**Distribusi Frekuensi Pengetahuan Remaja Putri tentang Senam Dismenore sebagai Manajemen Nyeri Dismenore di Kediri**

No.	Sumber informasi	N	%
1.	Baik	0	0
2.	Cukup	38	51,4
3.	Kurang	36	48,6
<b>Total</b>		74	100

Berdasarkan Tabel 6 menunjukan sebanyak 38 responden (51,4%) mempunyai pengetahuan cukup, 36 responden (48,6%) mempunyai pengetahuan kurang, dan tidak ada responden (0%) yang memiliki pengetahuan yang baik

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 51,4% responden mempunyai pengetahuan cukup, 48,6% responden mempunyai pengetahuan kurang, dan tidak ada responden (0%) yang memiliki pengetahuan yang baik.

Pengetahuan adalah pengamatan yang dilakukan dengan pengamatan tentang dunia, baik langsung maupun ilmiah, yang selalu diwariskan melalui sejarah (Jalaluddin, 2014). Hasil penelitian menunjukkan pengetahuan remaja putri tentang senam dismenore sebagai manajemen nyeri dismenore masih kurang dalam pemahaman dan pengaplikasian dari prosedur pelaksanaan senam dismenore itu sendiri sehingga banyak yang belum mengerti tentang penatalaksanaan senam dismenore dan prosedur senam dismenore. Senam dismenore merupakan salah satu penanganan nyeri haid yang melibatkan gerakan senam ringan dan teknik relaksasi yang jika dilakukan secara teratur akan menghasilkan hormon endorfin saat tubuh rileks. Hormon ini berperan sebagai obat penenang alami yang diproduksi di otak untuk memberikan rasa nyaman dan mengurangi rasa sakit saat kontraksi.

Faktor sudah menstruasi atau belum juga mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang.

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa dari semua responden yaitu 74 responden (100%) sudah mengalami menstruasi. Remaja putri yang telah mengalami menstruasi mempunyai pengalaman tentang menstruasi dan perubahan-perubahan yang terjadi setelah mengalami menstruasi, yaitu perubahan fisik, mental dan psikologi. Selain itu pengalaman mengalami dismenore merupakan faktor yang juga mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang.

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 74 responden persentase tertinggi adalah 48 responden (64,9%) mengalami dismenore dan 26 responden (35,1%) tidak mengalami dismenore. Remaja putri yang telah mengalami menstruasi mempunyai peluang untuk memiliki pengetahuan tentang menstruasi dan gangguan-gangguan menstruasi berdasar pengalaman yang dia dapatkan, dan akan berusaha untuk mencari informasi tentang cara mencegah atau menghadapi gangguan-gangguan menstruasi tersebut.

Berdasarkan Tabel 4 menunjukkan bahwa sebanyak 48 responden (64,9%) dari 74 responden belum mendapatkan informasi tentang senam dismenore, dan sebanyak 26 responden (35,1) sudah mendapatkan informasi tentang senam dismenore. Seseorang dengan sumber informasi yang lebih banyak juga memiliki jangkauan pengetahuan yang lebih luas. Menurut Wawan & Dewi, informasi dapat diperoleh dari media cetak, media elektronik, media billboard, keluarga, teman dan penyuluhan (Wawan, 2020).

## KESIMPULAN

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa sebanyak 38 responden (51,4%) mempunyai pengetahuan cukup, 36 responden (48,6%) mempunyai pengetahuan kurang, dan tidak ada responden (0%) yang memiliki pengetahuan yang baik. Sebaiknya remaja putri lebih aktif mencari informasi tentang senam dismenore sehingga dapat mengurangi kesakitan saat mengalami dismenore.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Hanum, S. M. F., & Nuriyanah, T. E. (2016). Dismenorea Dan Olahraga Pada Remaja Di SMK Muhammadiyah 1 Taman. *Rakernas Aipkema*, 337–343.
- Jalaluddin. (2014). *Filsafat, Ilmu Pengetahuan dan Peradaban*. PT. Rajagrafindo Persada.
- Novayelinda, Ismarozi, D., Utami, S., & Riri. (2015). *Efektivitas Senam Dismenore Terhadap Penanganan Nyeri Haid Primer*. 2(1).
- Nugroho, T. dan I. U. (2014). *Psikologi Kesehatan Wanita*. Nuha Medika.
- Nuraeni. (2017). Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Pada Remaja Putri Smk 1 Tapango Kecamatan Tapango Kabupaten Polewali Mandar. *Bina Generasi : Jurnal Kesehatan*, 9(1). <https://doi.org/10.35907/bgjk.v9i1.11>
- Sanjiwani, A. (2017). *Dismenore Primer Dan Penatalaksanaan Non Farmakologi Pada Remaja*. Universitas Udayana.
- Syntia Dewi, N. (2012). *Biologi Reproduksi*. Pustaka Rahma.
- Wawan, D. (2020). *Pegetahuan, Sikap dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta :Nuha Medika.