

# Efektivitas Senam Dismenorhoe dan Tekhnik Relaksasi Nafas dalam Terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Remaja Putri Indonesia

Nofa Anggraini<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Departement of Midwifery, STIKes Abdi Nusantara, Jakarta, Indonesia

Article Info	Abstrak
<p><b>Kata Kunci: Senam dismenorhoe; tehnik relaksasi; nyeri haid; remaja putri</b></p> <p>Dikirim : 5 September 2019                      Direvisi : 10 September 2019                      Diterima : 10 September 2019</p> <p> Maryati Sutarno   maryatisutarno@gmail.com   <a href="https://orcid.org/0000-0003-2802-5528">https://orcid.org/0000-0003-2802-5528</a></p>	<p>Nyeri haid sering dialami oleh remaja putri sehingga mengganggu aktivitas. Upaya mengatasi <i>dismenorea</i> salah satunya dengan melakukan senam <i>dismenorea</i> dan teknik relaksasi nafas dalam. Tujuan: untuk mengetahui efektivitas senam <i>dismenorea</i> dan teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di Indonesia. Metode penelitian: <i>quasy eksperiment design</i> dengan pendekatan <i>pretest-posttest with control group design</i>. Sampel penelitian remaja putri yang mengalami nyeri haid sebanyak 210 orang responden dengan teknik <i>purposive sampling</i>. Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi. Data merupakan data primer dianalisis menggunakan uji <i>paired sample t-test</i> dan <i>T-Test Independent</i>. Hasil: analisis univariat diketahui nyeri menstruasi pada remaja putri sebelum dilakukan senam <i>dismenorea</i> sebagian besar dengan nyeri sedang 63,8% dan sesudah dengan nyeri ringan 74,3%. Nyeri menstruasi pada remaja putri sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam sebagian besar dengan nyeri sedang 76,2% dan sesudah dengan nyeri ringan sebanyak 58,1%. Hasil analisis bivariat terdapat efektivitas senam <i>dismenorea</i> (<i>p value</i> 0,000) dan tehnik relaksasi nafas dalam (<i>p value</i> 0,000) terhadap penurunan nyeri haid. Kesimpulan dan Saran: Senam <i>dismenorea</i> lebih efektif terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri dibandingkan teknik relaksasi nafas dalam. Remaja putri diharapkan dapat melakukan senam <i>dismenorea</i> dan teknik relaksasi nafas secara teratur setiap hari selama 30 menit dalam satu minggu menjelang menstruasi sebagai upaya mengatasi nyeri haid.</p>
	<p style="text-align: center;"><i>This is an open access article under the <a href="#">CC BY-SA</a> license.</i></p> <div style="text-align: right;">  </div>

## 1. Pendahuluan

Dewasa ini, kesehatan reproduksi remaja putri adalah salah satu masalah yang harus diperhatikan bagi para orangtua, guru, dan para tenaga kesehatan, khususnya bidan dalam hal peningkatan kualitas diri remaja putri untuk bersaing dengan remaja putra di era globalisasi. Salah satu masalah kesehatan reproduksi yang dialami oleh remaja putri yang sering dianggap sepele oleh guru dan orangtua adalah *dismenorea*. *Dismenorea* yang sering dianggap baik-baik saja oleh orangtua dan guru, yang pada dasarnya adalah masalah yang sangat penting dan harus segera ditangani, karena saat seorang remaja mengalami *dismenorea*, maka aktivitas remaja putri tersebut dapat terganggu sehingga sistem belajar mengajar di sekolah tidak efektif dan nilai akademis pun menjadi tidak baik (Nurmawati & Erawantini, 2020). Menurut data WHO tahun 2020 angka *dismenorea* di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami nyeri menstruasi (*dismenorea*). Prevalensi nyeri menstruasi di Asia kurang lebih sekitar (84,2%), dengan spesifikasi kejadian di Asia Timur laut sebanyak (68,7%), di Asia Timur Tengah sebanyak (74,8%), dan hampir (50,0%) di Asia Barat Laut. Prevalensi di Asia Tenggara menunjukkan angka yang berbeda, Malaysia memperkirakan jumlah perempuan yang mengalami nyeri menstruasi adalah (69,4%), Thailand (84,2%) (Parasuraman, 2022).

Dampak yang terjadi jika mengalami *dismenorea* yaitu mengganggu aktivitas fisik, psikologi dan social. Penelitian UNICEF yang dilakukan pada tahun 2018, telah dilaksanakan penelitian sebanyak 1402 peserta pada 16 sekolah di 4 provinsi Indonesia dengan hasil yang menyebutkan bahwa penyebab utama remaja putri tidak berangkat ke sekolah adalah sakit dan merasa tidak sehat. Banyak remaja putri yang tidak mampu mengatasi gejala – gejala sakit yang ditimbulkan saat menstruasi, seperti rasa tidak nyaman karena iritasi akibat menstruasi atau gatal-gatal pada kemaluan serta nyeri haid atau *dismenorea* (Hapsari, 2020). *Dismenorea* pada remaja putri adalah nyeri kram pada bagian bawah perut sebelum atau selama periode menstruasi yang dialami oleh remaja putri. Upaya untuk mengatasi *dismenorea* bisa dengan cara farmakologi dan nonfarmakologi. Obat farmakologi yang sering digunakan adalah analgesic dan antiinflamasi seperti asam mefenamat, ibu profen, dan lain-lain yang sifatnya analgetik. Obat anti inflamasi yang sifatnya non steroid atau non narkotik yang dapat menurunkan nyeri tetapi banyak efek samping yang kemungkinan akan terjadi saat kita mengkonsumsinya seperti mual, muntah, konstipasi, gelisah, dan rasa ngantuk (Atika & Siti, 2022). Penanganan secara non farmakologi yaitu dengan manajemen lingkungan, stimulasi dan masase, mengompres, distraksi, relaksasi, imajinasi, dan menggunakan tanaman herbal (Munthe dan Noviyanti., 2022). Cara non farmakologis lainnya untuk mengatasi *dismenorea*, diantaranya adalah dengan melakukan senam *dismenorea* dan teknik relaksasi nafas dalam. Senam *dismenorea* merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi rasa nyeri. Hal ini disebabkan karena saat melakukan senam *dismenorea* tubuh akan menghasilkan hormon endorphin. Endorphin dihasilkan di otak dan susunan syaraf tulang belakang. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang di produksi otak sehingga menimbulkan rasa nyaman (Suparto, 2021). Saraswati *et al.* (2023) dalam penelitiannya derajat nyeri *dismenorea* sebelum diberi perlakuan senam *dismenorea* yaitu sedang sebanyak 60,0%, derajat nyeri *dismenorea* sesudah diberi perlakuan senam *dismenorea* yaitu ringan sebanyak 60,0% sehingga ada pengaruh senam *dismenorea*

terhadap penurunan nyeri *dismenorea* yang dialami sebelum dan sesudah diberi perlakuan senam *dismenorea* pada remaja putri dengan nilai *p value*  $0,000 < 0,05$ .

Selain dengan senam *dismenorea*, ada pula teknik relaksasi yang dapat dilakukan, yaitu dengan melakukan teknik relaksasi nafas dalam. Teknik relaksasi nafas dalam yaitu teknik melakukan nafas dalam atau nafas lambat dan bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan. Selain melakukan nafas dalam, klien diarahkan untuk berkonsentrasi (pemusatan perhatian atau pikiran pada suatu hal) pada daerah yang mengalami ketegangan otot (Hapsari, 2020). Hasil penelitian Trivia (2021) mendapatkan hasil relaksasi nafas dalam berpengaruh signifikan terhadap penurunan intensitas nyeri *dismenore* dengan nilai *p value*  $0,004 < 0,05$ . Hasil studi pendahuluan di Pondok Pesantren Kulafaur Rasyidin Kubu Raya Kalimantan Barat kepada 10 remaja putri ditemukan 7 diantaranya mengalami nyeri haid, SMPN 8 Kota Serang kepada 10 remaja putri ditemukan 7 diantaranya mengalami nyeri haid, Pondok Pesantren Bismillah Kabupaten Serang kepada 10 remaja putri ditemukan 6 diantaranya mengalami nyeri haid, SMP Negeri 2 Kedungwaringin Kab. Bekasi kepada 10 remaja putri ditemukan 6 diantaranya mengalami nyeri haid, SMP IT Al Jabar Kab. Karawang kepada 10 remaja putri ditemukan 6 diantaranya mengalami nyeri haid, SMP Negeri 5 Gelumbang Kabupaten Muara Enim Sumsel kepada 10 remaja putri ditemukan 7 diantaranya mengalami nyeri haid, dan SMP 176 Duri Kosambi Jakarta Barat kepada 10 remaja putri ditemukan 7 diantaranya mengalami nyeri haid. Hal ini dapat dilihat dari keterangan UKS bahwa sering kali siswi-siswi perempuan yang minta izin masuk asrama tidak mengikuti kegiatan belajar, pulang sebelum jam pulang sekolah karena mengalami *dismenorea* dengan alasan mereka tidak sanggup mengikuti kegiatan belajar mengajar. Upaya penanganan *dismenorea* yang dilakukan oleh sebagian siswi adalah mengoleskan minyak kayu putih pada daerah nyeri, setelah itu istirahat ditempat tidur dan ada juga yang tidak melakukan apa-apa. Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Efektivitas Senam *Dismenorea* dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Remaja Putri di Indonesia".

## 2. Metode

Tempat penelitian dilakukan di berbagai tempat yaitu di Pondok Pesantren Kulafaur Rasyidin Kubu Raya Kalimantan Barat, SMPN 18 Kota Serang, Pondok Pesantren Terpadu Bismillah Kabupaten Serang, SMP Negeri 2 Kedungwaringin Kab. Bekasi, SMP IT Al Jabar Kab. Karawang, SMP Negeri 5 Gelumbang Kabupaten Muara Enim Sumsel dan SMP 176 Duri Kosambi Jakarta Barat, sedangkan waktu penelitian pada bulan April-Mei tahun 2024. Sampel yang diteliti adalah remaja putri yang selalu mengalami nyeri haid pada saat menstruasi. Metode dalam penelitian ini adalah *Quasy Eksperiment* dengan desain *pretest-posttest with control group design*. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah penurunan nyeri haid, sedangkan variabel independennya senam *dismenorea* dan teknik relaksasi nafas dalam. Data yang digunakan adalah data primer yang didapatkan hasil observasi. Pengelolaan data yang dilakukan dengan cara univariat dan bivariat dengan uji beda pada kelompok yang berpasangan dan tidak berpasangan dengan bantuan computer dengan program SPSS IBM Versi 25.0 yang sebelumnya dilakukan uji normalitas dan homogenitas. Apabila data berdistribusi normal dan homogen maka digunakan uji parametrik *paired sample t*-

*test* dan *T-Test Independent*, sedangkan untuk data yang tidak berdistribusi normal dan tidak homogen maka perhitungannya menggunakan uji non-parametrik yaitu uji *wilcoxon* dan uji *Mann Whitney*.

### 3. Hasil

**Tabel 1. Distribusi frekuensi nyeri haid pada remaja putri sebelum dan sesudah dilakukan senam disemnore di Indonesia**

No	Nyeri Menstruasi	Sebelum		Sesudah	
		Frekuensi (n)	Persentase (%)	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Tidak Nyeri	0	0,0	17	16,2
2	Nyeri Ringan	21	20,0	78	74,3
3	Nyeri Sedang	67	63,8	10	9,5
4	Nyeri Berat	17	16,2	0	0,0
5	Nyeri Sangat Berat	0	0,0	0	0,0

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 1 diketahui dari 105 remaja putri sebelum dilakukan senam *dismenorea* sebagian besar dengan nyeri sedang sebanyak 67 orang (63,8%). Sedangkan sesudah dilakukan senam *dismenorea* sebagian besar dengan nyeri ringan sebanyak 78 orang (74,3%).

**Tabel 2. Nyeri haid pada remaja putri sebelum dan sesudah dilakuka Teknik relaksasi nafas dalam pada remaja putri Inonesia**

No	Nyeri Menstruasi	Sebelum		Sesudah	
		Frekuensi (n)	Persentase (%)	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Tidak Nyeri	0	0,0	17	16,2
2	Nyeri Ringan	21	20,0	78	74,3
3	Nyeri Sedang	67	63,8	10	9,5
4	Nyeri Berat	17	16,2	0	0,0
5	Nyeri Sangat Berat	0	0,0	0	0,0

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 2 diketahui dari 105 remaja putri sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam sebagian besar dengan nyeri sedang sebanyak 80 orang (76,2%). Sedangkan sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam sebagian besar dengan nyeri ringan sebanyak 61 orang (58,1%).

### 4. Pembahasan

#### **Nyeri Haid pada Remaja Putri Sebelum dan Sesudah Dilakukan Senam *Dismenorea* di Indonesia**

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui dari 105 remaja putri sebelum dilakukan senam *dismenorea* sebagian besar dengan nyeri sedang sebanyak 67 orang (63,8%). Sedangkan sesudah dilakukan senam *dismenorea* sebagian besar dengan nyeri ringan sebanyak 78 orang (74,3%). Nyeri haid pada remaja putri sebelum dilakukan senam *dismenorea* rata-rata = 4,67 dan sesudah dilakukan senam *dismenorea* rata-rata = 1,53 sehingga didapatkan selisih rata-rata 3,14. Remaja yang *dismenorea* akan mengalami kram pada abdomen bawah karena kontraksi yang kuat dan lama pada dinding uterus sehingga terjadi kelelahan otot, maka diperlukan senam *dismenorea* untuk menghilangkan kram tersebut. Senam *dismenorea* adalah senam yang fokusnya membantu peregangan seputar otot perut, panggul dan pinggang, selain itu senam tersebut dapat memberikan sensasi rileks yang berangsur-angsur serta mengurangi nyeri jika dilakukan secara teratur (Badriyah & Diati, 2021). Latihan ini dirancang untuk meningkatkan kekuatan otot, daya tahan dan fleksibilitas otot sehingga dapat menurunkan *dismenorea*. Wanita yang berolahraga sekurang-kurangnya satu kali dalam seminggu dapat menurunkan intensitas rasa nyeri dan ketidaknyamanan pada bagian bawah abdominal. Wanita yang aktif secara fisik dilaporkan dapat mengurangi terjadinya *dismenorea*. Hal ini dikarenakan oleh hormon endorphin yang berfungsi sebagai obat penenang alami, sehingga menimbulkan rasa nyaman. *Beta-endorphin* memicu proses lebih lanjut, diantaranya memperkuat kekebalan tubuh serta menambah daya ingat dan stamina, bahkan memiliki efek analgesic (penghilang rasa sakit) (Sugani & Priandarini, 2022) Sejalan dengan hasil penelitian Hermianiati dan Anggraini (2023) menunjukkan hasil bahwa intensitas nyeri haid sebelum melakukan senam *dismenorea* sebagian besar dengan nyeri sedang (6,7%) dan sesudahnya nyeri ringan (53,3%). Begitu juga hasil penelitian Saraswati *et al.* (2023) menunjukkan hasil bahwa nyeri *dismenorea* sebelum diberi perlakuan senam *dismenorea* yaitu sedang sebanyak 60,0%, derajat nyeri *dismenorea* sesudah diberi perlakuan senam *dismenorea* yaitu ringan sebanyak 60,0%.

Menurut asumsi peneliti bahwa terjadinya penurunan nyeri haid pada remaja putri sesudah dilakukan senam *dismenorea*, hal ini disebabkan oleh karena melalui senam *dismenorea* maka dapat membantu peregangan seputar otot perut, panggul dan pinggang. Adanya peregangan di sekitar otot perut, panggul dan pinggang maka pembuluh darah pun mengalami pelebaran sehingga proses penyempitan pembuluh darah yang menyebabkan terjadinya nyeri haid yang disebabkan oleh karena kurangnya pasokan oksigen khususnya pada bagian uterus mengalami pelebaran sehingga oksigen dapat masuk ke dalam perut, panggul dan pinggang sehingga rasa nyeri haid yang dialami remaja putri mengalami penurunan. Apabila dilihat dari keseluruhan terdapat tiga tempat yang mengalami penurunan nyeri haid lebih banyak dibandingkan tempat lainnya setelah dilakukan senam *dismenorea* yaitu di Pondok Pesantren Kulafaur Rasyidin Kubu Raya Kalimantan Barat, SMPN 18 Kota Serang dan di SMP 176 Duri Kosambi Jakarta Barat di mana mereka mengalami penurunan nyeri haid dengan selisih rata-rata 3,14. Hal ini terjadi karena proses senam *dismenorea* dilakukan secara bersama-sama pada satu ruangan sehingga mereka dapat bercengkrama satu dengan yang lainnya dan saling bertukar pikiran yang menjadikan mereka merasa tidak sendiri dan saling memotivasi satu dengan yang lainnya. Adanya senam *dismenorea* yang dilakukan secara bersama-sama menjadikan mereka lebih teratur dalam melakukan tindakan senam tersebut. Hal inilah yang menjadikan senam

*dismenorea* dapat menurunkan nyeri haid karena melalui senam *dismenorea* maka dapat mengeluarkan hormon endorfin yang berfungsi sebagai obat penenang sehingga menimbulkan rasa nyaman. Di samping itu melalui senam *dismenorea* menjadikan otot-otot khususnya di bagian organ reproduksi seperti di wilayah panggul, pinggang dan perut tidak kaku dan menjadi rileks serta dapat meningkatkan daya tahan tubuh. Sementara itu di wilayah lainnya seperti Pondok Pesantren Terpadu Bismillah Kabupaten Serang, SMA Negeri 1 Kedungwaringin Kabupaten Bekasi, Universitas Buana Perjuangan Karawang, SMP Negeri 5 Gelumbang Kabupaten Muara Enim Sumatra Selatan proses senam tersebut meskipun dilakukan secara bersama-sama, akan tetapi terkadang dilakukannya secara sendiri-sendiri, apalagi jika tidak ada dorongan dari orang tua untuk melakukan senam *dismenorea*, menjadikan sebagian remaja putri tidak teratur untuk melakukannya sehingga penurunan skala nyeri tidak terlalu banyak. Melihat dari hasil tersebut alangkah baiknya jika orang tua memiliki pengetahuan yang baik dalam upaya mengatasi nyeri haid salah satunya dengan melakukan senam *dismenorea* sehingga dapat mengetahui manfaatnya dan dapat memberikan dukungan kepada anaknya yang mengalami nyeri haid untuk melakukan senam *dismenorea* secara rutin dalam satu minggu menjelang menstruasi sekitar 30 menit setiap harinya.

### **Nyeri Haid pada Remaja Putri Sebelum dan Sesudah Dilakukan Teknik Relaksasi Nafas Dalam di Indonesia**

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa dari 105 remaja putri di Indonesia sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam sebagian besar dengan nyeri sedang sebanyak 80 orang (76,2%). Sedangkan sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam sebagian besar dengan nyeri ringan sebanyak 61 orang (58,1%). Nyeri haid pada remaja putri sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam rata-rata = 4,86 dan sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam rata-rata = 2,98 sehingga didapatkan selisih rata-rata 1,88. Nyeri haid dapat mengganggu aktivitas dan memerlukan pengobatan yang ditandai dengan nyeri atau rasa sakit di daerah perut maupun panggul (Judha, 2021). Teknik relaksasi nafas dalam dilakukan dalam 3 hari dimulainya menstruasi hari pertama sampai hari ke 3 menstruasi. Teknik relaksasi nafas dalam yang dilakukan selama 15 – 30 menit dapat merelaksasikan tubuh secara umum, memberikan rasa nyaman sehingga intensitas nyeri yang dirasakan berangsur menghilang (Andarmoyo, 2020). Teknik relaksasi adalah tindakan relaksasi otot rangka yang di percaya dapat menurunkan nyeri dengan merelaksasikan ketegangan otot yang mendukung rasa nyeri. Teknik relaksasi juga merupakan suatu tindakan untuk membebaskan mental dan fisik dari ketegangan dan stress, sehingga dapat meningkatkan toleransi terhadap nyeri (Prasetyo, 2020). Sejalan dengan hasil penelitian Trivia (2021) menunjukkan bahwa berdasarkan nyeri *dismenore pre test* sebagian besar responden mengalami nyeri sedang sebesar 68,8%, berdasarkan nyeri *dismenore post test* sebagian besar responden mengalami nyeri ringan sebesar 56,2%. Begitu juga dengan hasil penelitian Antari, *et al.* (2021) berdasarkan hasil *literature review* menunjukkan bahwa intervensi relaksasi napas dalam dapat membantu mengatasi masalah *dismenorea*. Relaksasi napas dalam mampu menurunkan atau

menghilangkan rasa nyeri, meningkatkan ketentraman hati dan berkurangnya rasa cemas.

Menurut asumsi peneliti terjadinya penurunan nyeri haid pada remaja putri sesudah diberikan intervensi teknik relaksasi nafas dalam, hal ini disebabkan oleh karena intervensi yang dilakukan yaitu nafas abdomen dengan frekuensi lambat dan berirama sehingga terjadi pengendoran atau pelepasan ketegangan khususnya di bagian abdomen. Kondisi ini dapat merelaksasi ketegangan otot khususnya di bagian abdomen sehingga rasa nyeri haid pada remaja putri mengalami penurunan. Apabila dilihat dari selisih penurunan nyeri haid sesudah diberikan intervensi teknik relaksasi nafas dalam secara keseluruhan dari berbagai wilayah mengalami penurunan nyeri haid dengan selisih rata-rata antara 1,73 hingga 1,94, hanya ada satu wilayah mengalami penurunan yang cukup banyak sekitar 2,2 yaitu di SMPN 18 Kota Serang. Hal ini disebabkan oleh karena adanya rasa nyeri haid yang sering mereka alami menjadikan proses kegiatan belajar terganggu, melalui teknik relaksasi nafas dalam diharapkan dapat menurunkan nyeri haid sehingga menjadikan mereka fokus untuk melakukan teknik tersebut agar pada saat mengalami menstruasi rasa nyeri haid yang sering dialami oleh mereka mengalami penurunan. Kondisi yang berbeda yang terjadi di Pondok Pesantren Kulafaur Rasyidin Kubu Raya Kalimantan Barat, Pondok Pesantren Bismillah Kabupaten Serang, SMP Negeri 2 Kedungwaringin Kabupaten Bekasi, SMP IT Al Jabar Kabupaten Karawang, SMP Negeri 5 Gelumbang Kabupaten Muara Enim Sumatra Selatan, dan SMP 176 Duri Kosambi Jakarta Barat dengan rata-rata kurang dari 2, hal ini disebabkan oleh karena saat melakukan teknik relaksasi nafas dalam tidak dilaksanakan secara serius sehingga proses penurunan nyeri haid tidak terlalu banyak. Adanya kecemasan yang dialami remaja putri, banyaknya kegiatan yang harus dilaksanakan, ditunjang dengan kurangnya motivasi dalam diri, dan tidak adanya dukungan dari pihak luar seperti orang tua menjadikan teknik relaksasi nafas dalam tersebut tidak dilaksanakan secara serius dan rutin sehingga keberhasilan dalam menurunkan nyeri haid tidak terlalu banyak.

### **Efektivitas Senam *Dismenorea* terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Remaja Putri di Indonesia**

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 5.21 diketahui bahwa nyeri haid pada remaja putri sebelum dilakukan senam *dismenorea* rata-rata = 4,67 dan sesudah dilakukan senam *dismenorea* rata-rata = 1,53 sehingga didapatkan selisih rata-rata 3,14. Hasil uji *paired sample t-test* diketahui nilai signifikansi sebelum dan sesudah dilakukan senam *dismenorea* sebesar  $0,000 < 0,05$  maka dapat disimpulkan  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat efektivitas senam *dismenorea* terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di Indonesia. Nyeri haid adalah ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan rasa nyeri perut yang disebabkan oleh kejang otot uterus, biasanya dalam bersamaan nyeri yang timbul dapat dijumpai adanya rasa pusing, mual, muntah, bahkan bisa terjadi diare (Kusmiran, 2020). Senam *dismenorea* adalah salah satu cara untuk mengurangi nyeri akibat menstruasi tanpa menggunakan obat-obatan penghilang rasa nyeri atau analgesik. Latihan senam *dismenorea* mampu meningkatkan produksi endorfin (pembunuh rasa sakit alami dalam tubuh), dan dapat meningkatkan kadar serotonin.

Hormon endorfin berfungsi sebagai obat penenang alami, sehingga menimbulkan rasa nyaman. *Beta-endorphin* memicu proses lebih lanjut, diantaranya memperkuat kekebalan tubuh serta menambah daya ingat dan stamina, bahkan memiliki efek analgesic (penghilang rasa sakit) (Sugani & Priandarini, 2022). Latihan atau senam ini tidak membutuhkan biaya yang mahal, mudah dilakukan dan tentunya tidak menimbulkan efek samping yang berbahaya bagi tubuh (Puji, 2020). Sejalan dengan hasil penelitian Hermaniati dan Anggraini (2023) menunjukkan hasil bahwa ada efektivitas senam *dismenorea* terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri (*p. value* 0,000). Begitu juga hasil penelitian Saraswati *et al.* (2023) menunjukkan hasil bahwa ada pengaruh senam *dismenorea* terhadap penurunan nyeri *dismenorea* yang dialami sebelum dan sesudah diberi perlakuan senam *dismenorea* pada remaja putri kelas X di SMK Jamaah Pasrah Pati, dengan nilai *p value* 0,000 < 0,05. Hasil penelitian elanjutnya dalam tinjauan literatur menunjukkan hasil bahwa secara keseluruhan diketahui ada pengaruh setelah melakukan senam *dismenorea* terhadap responden yang mengalami *dismenorea*.

Menurut asumsi peneliti adanya efektivitas senam *dismenorea* terhadap nyeri haid pada remaja putri, hal ini disebabkan oleh karena melalui senam *dismenorea* maka dapat membantu peregangan seputar otot perut, panggul dan pinggang sehingga oksigen dapat masuk ke dalamnya. Kondisi ini dapat meningkatkan kadar serotonin dan meningkatkan produksi endorfin sehingga rasa sakit menjadi berkurang, apalagi melalui senam *dismenorea* selain otot perut, panggul dan pinggang, organ tubuh lainnya juga ikut bergerak sehingga menimbulkan relaksasi ke seluruh tubuh yang menyebabkan daya tahan tubuh menjadi kuat dan meningkatkan stamina. Adapun secara keseluruhan yang paling banyak efektivitas senam *dismenorea* terhadap penurunan nyeri haid yaitu di di Pondok Pesantren Kulafaur Rasyidin Kubu Raya Kalimantan Barat, SMPN 18 Kota Serang dan di SMP 176 Duri Kosambi Jakarta Barat di mana mereka mengalami penurunan nyeri haid dengan selisih rata-rata 3,14. Hal ini terjadi karena proses senam *dismenorea* dilakukan secara bersama-sama pada satu ruangan sehingga mereka dapat bercengkrama satu dengan yang lainnya dan saling bertukar pikiran yang menjadikan mereka merasa tidak sendiri dan saling memotivasi satu dengan yang lainnya. Adanya senam *dismenorea* yang dilakukan secara bersama-sama menjadikan mereka lebih teratur dalam melakukan tindakan senam tersebut. Hal inilah yang menjadikan senam *dismenorea* dapat menurunkan nyeri haid karena melalui senam *dismenorea* maka dapat mengeluarkan hormon endorfin yang berfungsi sebagai obat penenang sehingga menimbulkan rasa nyaman. Di samping itu melalui senam *dismenorea* menjadikan otot-otot khususnya di bagian organ reproduksi seperti di wilayah panggul, pinggang dan perut tidak kaku dan menjadi rileks serta dapat meningkatkan daya tahan tubuh. Sementara itu di wilayah lainnya seperti Pondok Pesantren Terpadu Bismillah Kabupaten Serang, SMA Negeri 1 Kedungwaringin Kabupaten Bekasi, Universitas Buana Perjuangan Karawang, SMP Negeri 5 Gelumbang Kabupaten Muara Enim Sumatra Selatan proses senam tersebut meskipun dilakukan secara bersama-sama, akan tetapi terkadang dilakukannya secara sendiri-sendiri, apalagi jika tidak ada dorongan dari orang tua untuk melakukan senam *dismenorea*, menjadikan sebagian remaja putri tidak teratur untuk melakukannya sehingga penurunan skala nyeri tidak terlalu banyak. Melihat dari hasil tersebut alangkah baiknya jika orang tua memiliki pengetahuan yang baik dalam upaya

mengatasi nyeri haid salah satunya dengan melakukan senam *dismenorea* sehingga dapat mengetahui manfaatnya dan dapat memberikan dukungan kepada anaknya yang mengalami nyeri haid untuk melakukan senam *dismenorea* secara rutin dalam satu minggu menjelang menstruasi sekitar 30 menit setiap harinya.

### **Efektivitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Remaja Putri di Indonesia**

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa nyeri haid pada remaja putri sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam rata-rata = 4,86 dan sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam rata-rata = 2,98 sehingga didapatkan selisih rata-rata 1,88. Hasil uji *paired sample t-test* diketahui nilai signifikansi sebelum dan sesudah sesudah teknik relaksasi nafas dalam sebesar  $0,000 < 0,05$  maka dapat disimpulkan  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat efektivitas teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di Indonesia. Kegiatan relaksasi nafas dalam menciptakan sensasi melepaskan ketidaknyamanan dan stres. Secara bertahap, klien dapat merelaksasi otot tanpa harus terlebih dahulu menegangkan otot-otot tersebut. Saat klien mencapai relaksasi penuh, maka otak akan mengaktifasi gelombang alfa di otak dan merangsang hipotalamus mengeluarkan hormone endorphine sehingga menimbulkan sehingga persepsi nyeri berkurang dan rasa cemas terhadap pengalaman nyeri menjadi minimal (Hapsari, 2020). Tujuan teknik relaksasi napas dalam adalah untuk meningkatkan ventilasi alveoli, memelihara pertukaran gas, mencegah atelektasi paru, meningkatkan efisiensi batuk, mengurangi stress baik stress fisik maupun emosional yaitu menurunkan intensitas nyeri dan menurunkan kecemasan (Anurogo dan Wulandari, 2021). Sejalan dengan hasil penelitian Trivia (2021) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata nyeri *dismenorea* responden setelah diberikan intervensi teknik relaksasi napas dalam adalah 0,250. Hasil uji statistik didapatkan *p value* 0,041, berarti ada pengaruh antara nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan intervensi teknik relaksasi napas dalam. Begitu juga dengan hasil penelitian Antari, *et al.* (2021) berdasarkan hasil *literature review* menunjukkan bahwa intervensi relaksasi napas dalam dapat membantu mengatasi masalah *dismenorea*. Relaksasi napas dalam mampu menurunkan atau menghilangkan rasa nyeri, meningkatkan ketenangan hati dan berkurangnya rasa cemas. Hasil penelitian selanjutnya dilakukan oleh Santi *et al.* (2022) hasil studi literatur mengungkapkan bahwa efektivitas relaksasi nafas dalam sebagai upaya preventif yang dapat menurunkan skala nyeri *dismenore* dengan rata-rata hasil penelitian *P-value* = 0,000 yang berarti  $\alpha < 0.05$ . Simpulan efektivitas relaksasi nafas dalam dapat menurunkan intensitas nyeri *dismenorea* primer pada remaja putri.

Menurut asumsi peneliti bahwa adanya efektivitas tehnik relaksasi nafas dalam terhadap nyeri haid pada remaja putri, hal ini disebabkan oleh karena intervensi yang dilakukan yaitu tindakan tarik nafas yang difokuskan pada abdomen dengan frekuensi lambat dan berirama sehingga terjadi pengendoran atau pelepasan ketegangan khususnya di bagian perut. Kondisi ini menjadikan masuknya oksigen ke dalam perut dan otak akan merangsang mengeluarkan hormon endorfin yang merupakan hormon kebahagiaan menyebabkan rasa nyeri menjadi berkurang. Adapun proses penurunan nyeri haid apabila dilihat dari selisih penurunan nyeri haid sesudah diberikan intervensi

teknik relaksasi nafas dalam secara keseluruhan dari berbagai wilayah mengalami penurunan nyeri haid dengan selisih rata-rata antara 1,73 hingga 1,94, hanya ada satu wilayah mengalami penurunan yang cukup banyak sekitar 2,2 yaitu di SMPN 18 Kota Serang. Hal ini disebabkan oleh karena adanya rasa nyeri haid yang sering mereka alami menjadikan proses kegiatan belajar terganggu, melalui teknik relaksasi nafas dalam diharapkan dapat menurunkan nyeri haid sehingga menjadikan mereka fokus untuk melakukan teknik tersebut agar pada saat mengalami menstruasi rasa nyeri haid yang sering dialami oleh mereka mengalami penurunan. Kondisi yang berbeda yang terjadi di Pondok Pesantren Kulafaur Rasyidin Kubu Raya Kalimantan Barat, Pondok Pesantren Bismillah Kabupaten Serang, SMP Negeri 2 Kedungwaringin Kabupaten Bekasi, SMP IT Al Jabar Kabupaten Karawang, SMP Negeri 5 Gelumbang Kabupaten Muara Enim Sumatra Selatan, dan SMP 176 Duri Kosambi Jakarta Barat dengan rata-rata kurang dari 2, hal ini disebabkan oleh karena saat melakukan teknik relaksasi nafas dalam tidak dilaksanakan secara serius sehingga proses penurunan nyeri haid tidak terlalu banyak. Adanya kecemasan yang dialami remaja putri, banyaknya kegiatan yang harus dilaksanakan, ditunjang dengan kurangnya motivasi dalam diri, dan tidak adanya dukungan dari pihak luar seperti orang tua menjadikan teknik relaksasi nafas dalam tersebut tidak dilaksanakan secara serius dan rutin sehingga keberhasilan dalam menurunkan nyeri haid tidak terlalu banyak.

## 5. Kesimpulan

Nyeri menstruasi pada remaja putri di Indonesia sebelum dilakukan senam *dismenorea* sebagian besar dengan nyeri sedang sebanyak 63,8% dan sesudah dengan nyeri ringan sebanyak 74,3%. Nyeri menstruasi pada remaja putri di Indonesia sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam sebagian besar dengan nyeri sedang sebanyak 76,2% dan sesudah dengan nyeri ringan sebanyak 58,1%. Terdapat efektivitas senam *dismenorea* terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di Indonesia dengan nilai  $p = 0,000$ . Terdapat efektivitas teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di Indonesia dengan nilai  $p = 0,000$ .

## 6. Daftar Pustaka

- Andarmoyo, S. (2020). *Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri*. Jogjakarta: Ar- Ruzz.
- Antari I, Dayanti TU, Tirtana A. (2021). Efektivitas Relaksasi Napas Dalam dan Kompres Hangat terhadap Nyeri Dismenorea Primer: *Literature Review*. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*. Volume 12 nomor 1.
- Anurogo, D., Wulandari, A. (2021). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: Andi.
- Atika & Siti. (2022). *Dismenorea*. Jakarta: Salemb Medika
- Hapsari IP. (2020). Efektivitas Senam Dysmenorrhea dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Penurunan *Dismenorea*. *Systematic Literature Review*. *Skripsi*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Politeknik Kesehatan Kalimantan Timur.
- Hermaniati U, Anggraini N. (2023). Efektivitas Senam Dismenore dengan *Massage*

- Effleurage* terhadap Nyeri Haid pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, Vol 9, No 3.
- Judha, M. S. (2021). *Teori Pengukuran Nyeri & Nyeri. Persalinan*. Nuha Medika.
- Kusmiran, E. (2020). *Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: Salemba Medika.
- Munthe, L., Noviyanti. (2022). Pengaruh Pemberian Kompres Air Hangat terhadap Nyeri Dismenorea Padaremaja di Wilayah Puskesmas Simalangalam, 1, 36–45.
- Nurmawati, I. and Erawantini, F. (2020). Tingkat Pengetahuan Menstruasi Dalam Menunjang Kesiapan Siswi Sd Menghadapi Menarche, *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 12(1), pp. 10–15.
- Parasuraman, G. (2022). Impact Of Health Education Intervention On Mentruation and Its Hygiene Among Urban School Going Adolescent Girls In Thiruvallur, Tamilnadu. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 6(2), pp. 169–170.
- Prasetyo, S. N. (2020). *Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Puji, I.A. (2020). Efektifitas Senam Dismenore dalam Mengurangi Dismenore pada Remaja Putri di SMUN Semarang. *Jurnal Keperawatan Terapan*, Volume 3, No. 2
- Saraswati DP, Warji, Anggraini W, Maulinda A. (2023). Pengaruh Senam Dismenorea terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Remaja Putri Kelas X di SMK Jamaah Pasrah Pati. *Jurnal Penelitian Pengabdian Bidan*. Volume 01 No 01, Hal. 15 – 20.
- Sugani & Priandarini. (2022). *Cara Cerdas untuk Sehat : Rahasia Hidup Sehat Tanpa Dokter*. Jakarta : Transmedi
- Suparto, A. (2021). *Efektivitas Senam Dismenore Dalam Mengurangi Dismenore Pada Remaja Putri*. Jakarta: Phederal.
- Trivia R. (2021). Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea pada Mahasiswa DIII Keperawatan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dharmas Indonesia*. Volume 01 Nomor 2. e-ISSN 2807-8454