

Efektivitas Senam Dismenorea dan Teknik Relaksasi Nafas dalam Terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMP Negeri 5 Gelumbang Kabupaten Muara Enim

Maryati Sutarno¹

¹Departement of Midwifery, STIKes Abdi Nusantara, Jakarta, Indonesia

Article Info	Abstrak
<p>Kata kunci: <i>Efektivitas; dismenorea; relaksasi; penurunan nyeri haid; remaja putri</i></p> <p>Dikirim : 5 September 2020 Direvisi : 10 September 2020 Diterima : 10 September 2020</p> <p> Maryati Sutarno  maryatisutarno@gmail.com  https://orcid.org/0000-0003-2802-5528</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 SMP Negeri 5 Gelumbang Kabupaten Muara Enim Sumatra Selatan. 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 30 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>. Hasil: analisis univariat diketahui nyeri menstruasi pada remaja putri sebelum dilakukan senam <i>dismenorea</i> sebagian besar dengan nyeri sedang 73,4% dan sesudah dengan nyeri ringan 66,7%. Nyeri menstruasi pada remaja putri sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam sebagian besar dengan nyeri sedang 80% dan sesudah dengan nyeri ringan 53,3%. 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 CC BY-SA license.</i></p> <div style="text-align: center;">  </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 SMP Negeri 5 Gelumbang Kabupaten Muara Enim Sumatra Selatan 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

2. Metode

Jenis penelitian ini adalah penelitian *quasy eksperimental desain*. Menurut Sugiyono (2019), *quasy eksperimental desain* merupakan eksperimen belum sungguh-sungguh karena masih terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel dependen. Penelitian eksperimen adalah satu-satunya metode penelitian yang dapat menguji hipotesis mengenai hubungan sebab akibat. Rancangan yang digunakan adalah rancangan penelitian *two group pretest-posttest design* yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada dua kelompok pembanding (Notoatmodjo, 2020).

3. Hasil

Tabel 1. Nyeri Haid Pada Remaja Putri Sebelum dan Sesudah di Lakukan Senam Dismenore di SMP Negeri 5 Gelumbang Kabupaten Muara Enim

Nyeri Menstruasi	Sebelum		Sesudah	
	N	%	N	%
Tidak Nyeri	0	0,0	3	20,0
Nyeri Ringan	2	13,3	10	66,7
Nyeri Sedang	11	73,4	2	13,3
Nyeri Berat	2	13,3	0	0,0
Nyeri Sangat Berat	0	0,0	0	0,0

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 5.1 diketahui dari 15 remaja putri di SMP Negeri 5 Gelumbang Kabupaten Muara Enim Sumatra Selatan sebelum dilakukan senam *dismenorea* sebagian besar dengan nyeri sedang sebanyak 11 orang (73,4%). Sedangkan sesudah dilakukan senam *dismenorea* sebagian besar dengan

Tabel 2. Nyeri Haid pada Remaja Putri Sebelum dan Sesudah Dilakukan Teknik Relaksasi Nafas Dalam di SMP Negeri 5 Gelumbang Kabupaten Muara Enim Sumatra Selatan

Nyeri Menstruasi	Sebelum		Sesudah	
	N	%	N	%
Tidak Nyeri	0	0,0	1	6,7
Nyeri Ringan	1	6,7	8	53,3
Nyeri Sedang	12	80,0	6	40,0
Nyeri Berat	2	13,3	0	0,0
Nyeri Sangat Berat	0	0,0	0	0,0

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 5.2 diketahui dari 15 remaja putri di SMP Negeri 5 Gelumbang Kabupaten Muara Enim Sumatra Selatan sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam sebagian besar dengan nyeri sedang sebanyak 12 orang (80,0%). Sedangkan sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam nyeri haid

4. Pembahasan

Nyeri Haid pada Remaja Putri Sebelum dan Sesudah Dilakukan Senam *Dismenorea* di SMP Negeri 5 Gelumbang Kabupaten Muara Enim Sumatra Selatan

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui dari 15 remaja putri di SMP Negeri 5 Gelumbang Kabupaten Muara Enim Sumatra Selatan sebelum dilakukan senam *dismenorea* sebagian besar dengan nyeri sedang sebanyak 11 orang (73,4%). Sedangkan sesudah dilakukan senam *dismenorea* sebagian besar dengan nyeri ringan sebanyak 10 orang (66,7%). Hasil nilai rata-rata nyeri haid pada remaja putri sebelum dilakukan senam *dismenorea* rata-rata = 4,87 dan sesudah dilakukan senam *dismenorea* rata-rata = 1,80 sehingga didapatkan selisih rata-rata 3,07. 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 endorfin 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 Hermaniati 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%.

Nyeri Haid pada Remaja Putri Sebelum dan Sesudah Dilakukan Teknik Relaksasi Nafas Dalam di SMP Negeri 5 Gelumbang Kabupaten Muara Enim Sumatra Selatan

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui dari 15 remaja putri di SMP Negeri 5 Gelumbang Kabupaten Muara Enim Sumatra Selatan sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam sebagian besar dengan nyeri sedang sebanyak 12 orang

(80,0%). Sedangkan sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam sebagian besar dengan nyeri ringan sebanyak 8 orang (53,3%). Hasil nilai rata-rata nyeri haid pada remaja putri sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam dengan rata-rata = 5,07 dan sesudah dilakukan senam *dismenorea* dengan rata-rata = 3,13 sehingga didapatkan selisih rata-rata 1,94. 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.

Efektivitas Senam *Dismenorea* terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMP Negeri 5 Gelumbang Kabupaten Muara Enim Sumatra Selatan

Berdasarkan hasil penelitian di SMP Negeri 5 Gelumbang Kabupaten Muara Enim Sumatra Selatan diketahui bahwa nyeri haid pada remaja putri sebelum dilakukan senam *dismenorea* rata-rata = 4,87 dan sesudah dilakukan senam *dismenorea* rata-rata = 1,80 sehingga didapatkan selisih rata-rata 3,07. 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 SMP Negeri 5 Gelumbang Kabupaten Muara Enim Sumatra Selatan. 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).

Efektivitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMP Negeri 5 Gelumbang Kabupaten Muara Enim Sumatra Selatan

Berdasarkan hasil penelitian di SMP Negeri 5 Gelumbang Kabupaten Muara Enim Sumatra Selatan diketahui bahwa nyeri haid pada remaja putri sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam dengan rata-rata = 5,07 dan sesudah dilakukan senam *dismenorea* dengan rata-rata = 3,13 sehingga didapatkan selisih rata-rata 1,94. 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 SMP Negeri 5 Gelumbang Kabupaten Muara Enim Sumatra Selatan. 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 mengaktifkan 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.

5. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai efektivitas senam *dismenorea* dan teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di SMP Negeri 5 Gelumbang Kabupaten Muara Enim Sumatra Selatan, maka penulis membuat kesimpulan sebagai berikut: Nyeri menstruasi pada remaja putri di SMP Negeri 5 Gelumbang Kabupaten Muara Enim Sumatra Selatan sebelum dilakukan senam *dismenorea* sebagian besar dengan nyeri sedang sebanyak 73,4% dan sesudah dengan nyeri ringan sebanyak 66,7%. Nyeri menstruasi pada remaja putri di SMP Negeri 5 Gelumbang Kabupaten Muara Enim Sumatra Selatan sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam sebagian besar dengan nyeri sedang sebanyak 80% dan sesudah dengan nyeri ringan sebanyak 53,3%. Terdapat efektivitas senam *dismenorea* terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di SMP Negeri 5 Gelumbang Kabupaten Muara Enim Sumatra Selatan dengan nilai $p = 0,000$. Terdapat efektivitas teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di SMP Negeri 5 Gelumbang Kabupaten Muara Enim Sumatra Selatan dengan nilai $p = 0,000$.

6. Daftar Pustaka

- Alatas, F., & Larasati, T. A. (2021). *Dismenorea Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 5(3)*.
- Andarmoyo, S. (2020). *Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri*. Jogjakarta: ArRuzz.
- Aningsih. (2020). Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (*Dismenorea*) pada Mahasiswa di Asrama Sanggau Landungsari Malang. *Jurnal Keperawatan*. Volume 1 Nomor 2.
- Antari I, Dayanti TU, Tirtana A. (2021). Efektivitas Relaksasi Napas Dalam dan Kompres Hangat terhadap Nyeri *Dismenorea Primer: Literature Review. Jurnal Kesehatan Medika Sainatika*. Volume 12 nomor 1.
- Anurogo, D., Wulandari, A. (2021). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: Andi.
- Atika & Siti. (2022). *Dismenorea*. Jakarta: Salemb Medika
- Badriah & Diati. (2021). *Be Smart Girl : Petunjuk Islami Kesehatan Reproduksi Bagi Remaja*. Jakarta : Gema Insani
- Baradero. (2019). *Gangguan Sistem Reproduksi dan Seksualitas*. Jakarta: EGC.
- Bobak, I. (2019). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Jakarta: EGC.
- Ehrenthal, D. (2019). *Menstrual Disorders*. Versa Press.
- Fallis, A. (2020). Hubungan menstruasi dengan gizi. *Journal of Chemical Information and Modeling, 53(9)*, 1689–1699.
- Famarzi, M., & Salmalian, H. (2018). Association of psychologic and nonpsychologic factors with primary dysmenorrhea. *Iran Red Crescent Med Journal*.
- Fritz, M. A., & Speroff, L. (2019). *Clinical Gynecologic Endocrinology and Infertility* (8. arg.). Lippincott Williams and Wilkins.
- Hadisaputro, E. (2019). *Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Kadar Prostaglandin Pada Dismenore Primer*. Jakarta: Universitas Nasional.
- Hapsari IP. (2020). Efektivitas Senam Dysmenorrhea dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Penurunan *Dismenorea. Systematic Literature Review. Skripsi*. Kementerian Kesehatan Republik SMP Negeri 5 Gelumbang Kabupaten Muara Enim Sumatra Selatan Politeknik Kesehatan Kalimantan Timur.