



## Penyuluhan Terapi Komplementer Senam Dismenorea di SMPN 1 Watampone

St. Malka<sup>1</sup>, Mutmainnah<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Diploma III Kebidanan, Institut Batari Toja Bone, Sulawesi Selatan, Indonesia

Korespondensi Penulis: [malka.mappaewa@gmail.com](mailto:malka.mappaewa@gmail.com)

**Abstract.** *Dysmenorrhea is a condition of pain during menstruation, and is usually characterized by cramping in the lower abdomen. Complaints of pain during menstruation vary greatly from mild to severe, pain during menstruation is also one of the causes of disrupting activities in young women. Every teenager who experiences menstruation is an important stage in their puberty development. When menstruating, several symptoms will appear such as stomach cramps or dysmenorrhea. Dysmenorrhea itself is a physical disorder experienced by every menstruating woman in the form of pain or stomach cramps. Therefore, young women must have the ability and knowledge to deal with menstrual pain. Based on this, it is necessary to make efforts to increase the knowledge and abilities of teenagers in dealing with menstrual pain. Apart from that, there is also a need for exercise activities that can help teenagers reduce the level of menstrual pain they experience. By carrying out outreach activities, teenagers can increase their knowledge in dealing with menstrual pain. Apart from counseling, dysmenorrhea exercise training is also needed.*

**Keywords:** *dysmenorrhea, dysmenorrhea exercises*

**Abstrak.** Dismenorea yaitu keadaan nyeri saat haid, dan biasanya ditandai dengan rasa kram pada bagian perut bagian bawah, Keluhan nyeri saat haid amat bervariasi mulaidari ringan hingga berat, nyeri saat haid juga menjadi salah satu penyebab terganggunya kegiatan beraktifitas pada remaja putri. Setiap remaja yang mengalami menstruasi merupakan tahap penting dalam perkembangan pubertas mereka. Ketika menstruasi akan muncul beberapa gejala seperti kram perut atau dismenorea. Dismenorea itu sendiri merupakan suatu gangguan fisik yang dialami oleh setiap wanita menstruasi berupa gangguan nyeri atau kram perut. Oleh karena itu remaja putri harus mempunyai kemampuan dan pengetahuan dalam mengatasi nyeri haid tersebut. Berdasarkan hal tersebut, maka perlu adanya suatu upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan remaja dalam mengatasi nyeri menstruasi. Selain itu juga diperlukan kegiatan senam yang dapat membantu remaja dalam mengurangi tingkat nyeri menstruasi yang dialami. Dengan melakukan kegiatan penyuluhan, remaja dapat meningkatkan pengetahuan mereka dalam mengatasi nyeri menstruasi. Selain penyuluhan dibutuhkan juga pelatihan senam dismenorea.

**Kata kunci:** dismenorea, senam dismenorea

### LATAR BELAKANG

Dismenorea adalah nyeri saat menstruasi, biasanya ditandai dengan sensasi kram yang terkonsentrasi di perut bagian bawah. Keluhan terkait dismenorea data berkisar dari ringan hingga berat. Tingkat keparahan kram menstruasi berhubungan langsung dengan lamanya periode dan jumlah darah dalam periode haid. Menstruasi hampir selalu disertai sensasi mulas atau nyeri (Wardoyo & Oktarlina, 2019). Dismenorea adalah nyeri saat menstruasi, biasanya ditandai dengan sensasi kram yang terkonsentrasi di perut bagian bawah. Keluhan terkait dismenorea dapat berkisar dari ringan hingga berat. Tingkat keparahan kram menstruasi berhubungan langsung dengan lamanya periode Anda dan

jumlah darah dalam periode Anda. Menstruasi hampir selalu disertai sensasi mulas atau nyeri (Husna, 2018). Dismenorea dapat dipahami sebagai nyeri saat menstruasi. Kata dismenorea (*dysmenorrhea*) sendiri berasal dari bahasa Yunani Kuno (Greek) yang di ambil dari kata dys yang memiliki arti nyeri, ketidakteraturan dan kesulitan, kata meno yang memiliki arti bulan, dan kata rhea yang memiliki arti aliran. Oleh karena itu, dismenorea dapat dipahami sebagai dismenorea atau nyeri saat menstruasi (Haerani et al., 2020). Anurugo menyatakan bahwa dismenorea ini biasanya terjadi pada remaja yang berusia di bawah 20 tahun, karena puncak insiden terjadi pada masa remaja dan di awal usia dua puluh tahun.

*World Health Organization* melaporkan pada tahun 2018 bahwa dari beberapa penelitian yang telah dilakukan, didapatkan prevalensi dismenorea sebesar 90% pada wanita dan 10-15% diantaranya mengalami dismenoreaa berat (Apriyanti, et al, 2018). Prevalensi dismenorea di Indonesia adalah 64,25%, 60% sampai 75% remaja putri mengalami dismenorea primer, 3/4 diantaranya mengalami nyeri ringan sampai berat dan sisanya mengalami dismenorea berat (Hamdiyah, 2020). Permasalahan nyeri haid merupakan permasalahan yang sering terjadi pada seorang perempuan, beberapa remaja putri di Indonesia masih belum terlepas dari keluhan sindrom dismenorea. Salah satu dampak dismenorea yaitu turunnya konsentrasi belajar dan produktivitas harian. Aktivitas yang dapat diupayakan yaitu dengan merubah gaya hidup agar lebih aktif melakukan olah fisik salah satunya latihan berolahraga.

Upaya meredakan dismenorea dapat dilakukan dengan dua cara, yang pertama adalah pengobatan farmakologi, yang dapat dilakukan dengan bantuan analgesik (peredam nyeri). Yang kedua adalah pengobatan non farmakologi yang dapat dilakukan melalui olahraga, kompres panas atau dingin, terapi musik, relaksasi, dan minuman jamu atau jamu (Widowati et al., 2020). Namun, banyak orang yang masih belum mengetahui bahwa obatperedam nyeri dapat menimbulkan efek buruk bahaya bagi kesehatan jika digunakan terlalu lama. Efek samping analgetik non-opioid termasuk masalah pada lambung dan usus, reaksi hipersensitivitas, dan kerusakan pada ginjal, dan kemungkinan kerusakan hati bila dikonsumsi berlebihan (Wardoyo & Oktarlina, 2019). Pengobatan komplementer adalah pilihan terapi yang baik untuk pengobatan berbagai penyakit salah satunya adalah senam dismenorea. Senam dismenorea merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk meredakan nyeri. karena pada saat saat

berolahraga tubuh memproduksi endorfin. Endorfin adalah neuropeptida yang diproduksi tubuh saat rileks atau tenang. Endorfin diproduksi di otak dan juga sumsum tulang belakang. Hormon ini juga dapat berfungsi sebagai antidepresan alami yang dihasilkan oleh tubuh dan membantu otak untuk menghasilkan rasa nyaman dan pereda nyeri saat kejang (Lina, 2017). Hormon endorfin adalah jenis *neurotransmitter* (zat penghantar pesan) yang menempel pada reseptor dan terkandung dalam opioid. Ketika otak mengirim sinyal untuk melepas endorfin, hormon endorfin akan mengikat reseptor opioid di sistem saraf dan menghambat protein yang berperan sebagai sinyal rasa nyeri. Itulah mengapa hormon endorfin dapat meredakan rasa nyeri.

Oleh karena itu, melakukan senam dismenorea dapat membantu mengurangi nyeri haid karena dapat mengurangi ketegangan otot, memperlancar aliran darah, mengurangi kecemasan dan juga stres, serta dapat mengurangi kelelahan, hingga membantu Anda merasa lebih nyaman, senam dismenorea ini juga dapat dilakukan pada saat pagi hari dan juga sore hari di saat sedang mengalami nyeri dismenorea (Wulanda et al., 2020). Sehingga melakukan senam dismenorea berpotensi efektif dalam meringankan masalah dismenorea.

Berdasarkan rumusan tersebut Salah satu cara untuk mengatasi masalah ini adalah dengan melakukan upaya pencegahan dengan melibatkan para remaja yang dapat dilakukan secara teratur, cara yang dilakukan adalah dengan mengedukasi kelompok remaja karena hal ini dapat meningkatkan pengetahuan bagi para remaja mengenai dismenorea dan cara penanganannya, para remaja tersebut juga dapat saling membagi informasi yang mereka dapatkan.

## **METODE PENELITIAN**

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan beberapa kegiatan yaitu:

1. Perencanaan, kegiatan yang dilakukan adalah mengurus perizinan ke sekolah yang bersangkutan, sosialisasi pelaksanaan kegiatan penyuluhan dengan pihak terkait seperti guru, OSIS dan perwakilan siswa dan menyusun program penyuluhan senam dismenorea
2. Melakukan pengenalan kepada siswi SMPN 1 Watampone

3. Melakukan *pre-test* untuk mengidentifikasi pengetahuan awal siswi mengenai nyeri haid (dismenorea)
4. Pemberian edukasi kesehatan melalui pemberian materi tentang dismenorea dan cara mengatasi dismenorea
5. Pemberian demonstrasi senam dismenorea dan menyediakan fasilitas video senam dismenorea
6. Diskusi
7. Kuis dan penyerahan *doorprize* ke siswi
8. Evaluasi terhadap pemahaman siswi tentang dismenorea dan manajemen dismenorea melalui senam disminorhea melalui *post-test*
9. Foto bersama

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Siswi SMPN 1 Watampone

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
12 Tahun	1	3,2
13 Tahun	5	16,1
14 Tahun	18	58,1
15 Tahun	7	22,6
Total	31	100%

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa dari 31 responden, yang berumur 14 tahun sebanyak 18 orang (58,1%), umur 15 tahun sebanyak 7 orang (22,6%), umur 13 tahun sebanyak 5 orang (16,1%) dan umur 12 tahun sebanyak 1 orang (3,2%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Menarche Siswi SMPN 1 Watampone

Menarche	Frekuensi	Persentase (%)
9 Tahun	3	9,68
10 Tahun	2	6,45
11 Tahun	12	38,71
12 Tahun	7	22,58
13 Tahun	3	9,68
14 Tahun	2	6,45
Belum menarche	2	6,45
Total	31	100

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa dari 31 siswi, yang mengalami menarche di usia 11 tahun sebanyak 12 orang (38,71%), usia 12 tahun 7 orang (22,58%), usia 9 tahun 3 orang (9,68%) dan 13 tahun 3 orang (9,68%), usia 10 tahun 2 orang (6,45%) dan 14 tahun 2 orang (6,45%), dan 2 orang (6,45%) yang belum mengalami menarche (haid pertama)

Tabel 3. Distribusi responden berdasarkan Pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan Siswi SMPN 1 Watampone

Pengetahuan	<i>Pre-Test</i>		<i>Post-Test</i>	
	Jumlah	%	Jumlah	%
Kurang	9	29,03	5	16,13
Cukup	22	70,97	26	83,87
Jumlah	31	100	31	100

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa dari 31 responden, saat dilakukan *pre-test* yang berpengetahuan kurang sebanyak 9 siswi (29,03%) dan berpengetahuan cukup 22 siswi (70,97%). Pada saat *post-test* siswi yang berpengetahuan kurang menjadi 5 siswi (16,13%) dan berpengetahuan cukup menjadi 26 orang (83,87%).



Gambar 1. Kondisi pada saat responden melakukan *pre-test*



Gambar 2. Kondisi pada saat pemberian materi penyuluhan



Gambar 3. Demonstasi senam dismenorea



Gambar 4. Pemberian *doorprize*



Gambar 5. Kondisi pada saat responden melakukan *post-test*



Gambar 6. Tim pengabdian kepada masyarakat



Gambar 7. Tim PKM dan responden

## KESIMPULAN DAN SARAN

Dismenorea pada remaja putri akan mengganggu aktivitas belajar khususnya yang masih sekolah. Nyeri haid/ dismerhoea merupakan ketidakseimbangan hormon progesterone dalam darah sehingga mengakibatkan rasa nyeri timbul. Faktor psikologis juga ikut berperan terjadinya dismenorea pada beberapa wanita. Olahraga ringan seperti

senam dismenorea merupakan salah satu Teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri haid. Diharapkan pada remaja putri untuk mengaplikasikan tindakan non farmakologik berupa senam dismenorea di rumah untuk mengatasi nyeri haid. Selain mudah dilakukan, juga tidak membutuhkan biaya.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Agustini Ni Koman Tr, Ida Ayu Ningrat Pangruating Diyu. (2019), Peningkatan pengetahuan tentang senam dismenoreaa untuk mengurangi nyeri pada siswa SMA di kota Denpasar, *Jurnal pengabdian masyarakat* 2019, 4(4) Hal. 415-420.
- Apriyanti, F., E. harmia dan R. Andriyani (2018), Hubungan status gizi dengan usia menarche dengan kejadian nyeri haid pada remaja putri di SMAN 1 bangkiang kota tahun 2018, *Jurnal maternitas kebidanan*, vo 3(2): 49 – 58
- Husna, H. (2018). Perbedaan Intensitas Nyeri Haid Sebelum dan Sesudah Diberikan Kompres Hangat Pada Remaja Putri Di Universitas Dharmas Indonesia. *Journal For Quality In Women's Health*, 1(2), 43–49. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v1i2.16>
- Isa, N., Novadela, T., & Wahyuni, E. (2017). Pengaruh Senam Dismenorea Terhadap Tingkat Dismenorea Pada Remaja Putri X (1), 65–70.
- Istiningsih Titik, Lola meyasa, Herni isna mariyah. (2024). Latihan senam dismenorea dalam upaya mengurangi nyeri haid remaja siswi SMA-2 Kahayan tengah kabupaten pulang pisau kalimantan tengah, *JAI: Jurnal abdimas ITEKES Bali*, 3(2).
- Kusuma Tifanny Aquilia, Arlyana Hikmanti, Linda Yanti (2023), Penerapan senam dismenorea untuk meringankan nyeri dismenore. *Jurnal kreativitas pengabdian kepada masyarakat (PKM)* P-ISSN 2615-0921 E-ISSN: 2622-6030 Volume 6 Nomor 9 Tahun 2023 Hal 3896-3909.
- Lina Susanti. (2017). Pengaruh Senam Dismenorea Terhadap Penurunan Dismenor Mahasiswi Tk Ii Keperawatan. Madiun : Stikes Bhakti Husada Mulia <http://repository.stikesbhm.ac.id/id/eprint/211>
- Novayelinda, Ismarozi, D., Utami, S., & Riri. (2015). Efektivitas Senam Dismenorea Terhadap Penanganan Nyeri Haid Primer. 2(1).



- Putri, I. N., Ningsih, L., Sumiati, S., Linda, L., & Marsofely, R. L. (2020). Pengaruh Senam Dysmenorrhea terhadap Nyeri Haid Remaja Putri di SMP Negeri 4 Kota Bengkulu. Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
- Sanjiwani, A. (2017). Dismenorea Primer Dan Penatalaksanaan Non Farmakologi Pada Remaja. Universitas Udayana.
- Siregar Rya Anastasya, Novita Sari Batubara, (2021), Penyuluhan dan senam disminore pada anak remaja putri di desa Joring Natobang Kecamatan Angkola Julu Padangsidempuan, Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA) volume 3 No.1 April 2021
- Wardoyo, A. V., & Oktarlina, R. Z. (2019). *Tingkat Pengetahuan Masyarakat Terhadap Obat Analgesik Pada Swamedikasi Untuk Mengatasi Nyeri Akut*. 10 (2).
- Wulanda, C., Luthfi, A., & Hidayat, R. (2020). Efektifitas Senam Dismenorea Pada Pagi Dan Sore Hari Terhadap Penanganan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Saat Haid Di Smpn 2 Bangkinang Kota Tahun 2019. 1(1).