

# PUBLIKASI PENELITIAN TERAPAN DAN KEBIJAKAN

e-ISSN: 2621-8119

DOI : <https://doi.org/10.46774/pptk.v6i2.521>

## Pengaruh Senam *Dismenorhea* Terhadap *Dismenore* Pada Remaja

### *The Effect of Dysmenorrhea Exercise On Dysmenorrhea Adolescents*

Istri Yuliani<sup>1</sup>, Bernadeta Verawati<sup>2</sup>, Heny Noor Wijayanti<sup>3\*</sup>, Aan Ika Sugathot<sup>4</sup>, Suhartati<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,5</sup>Prodi Kebidanan Program D3, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Respati Yogyakarta, Jawa Tengah, Indonesia

<sup>4</sup>Prodi Fisioterapi Program D3, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Respati Yogyakarta, Jawa Tengah, Indonesia

\*Korespondensi Penulis: Phone : +6281511582083, e-mail : [henywijayanti@respati.ac.id](mailto:henywijayanti@respati.ac.id)

Diterima : 22 Desember 2022

Direvisi : 17 Mei 2023

Diterbitkan : 29 Desember 2023



This is an open access article under the CC BY-SA license

(<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0>)

PPTK is indexed Journal and accredited as Sinta 4 Journal

(<https://sinta.kemdikbud.go.id/journals/profile/7050>)

#### ABSTRACT

*Dysmenorrhea or pain during menstruation is often experienced by women. Many adolescents experience dysmenorrhea in the first three years after menarche. Young adult women aged 17-24 years are the most likely to report painful menstruation. This study aims to determine the effect of disminorhea exercises on dysmenorrhea in adolescents in Selomartani Village, Kalasan, Sleman. This research was conducted with a quasi-experimental. Data measurements were taken before and after treatment. The sampling technique uses purposive sampling. The total sample was 7 respondents without a control group. Pain scale measurements were carried out before and after the dysmenorrhoea exercise procedure using the Numerical Rating Scale (NRS). Retrieval of data with a questionnaire, then analyzed with one group pre and post test. The results of the study obtained statistical test results with a p value of 0.018 where the p value <0.05. The results of this study is that there is an effect of dysmenorrhea gymnastics on dysmenorrhea in adolescents, so it is hoped that young women can do these exercises. By doing this exercise regularly, teenagers who experience dysmenorrhea will reduce the intensity of the pain and the incidence of dysmenorrhea will decrease.*  
**Keywords:** adolescents, dysmenorrhea, dysmenorrhea exercise, women

#### ABSTRAK

*Dismenore atau nyeri saat menstruasi sering dialami para wanita. Banyak remaja mengalami dismenore pada tiga tahun pertama setelah menarche. Remaja putri yang usia sekitar 17-24 tahun adalah yang paling sering melaporkan menstruasi yang terasa nyeri. Tujuan Penelitian untuk mengetahui pengaruh senam disminorhea terhadap dismenore pada remaja di Kalurahan Selomartani, Kalasan, Sleman. Metode Penelitian ini dilakukan dengan quasi eksperimen. Pengukuran data diambil sebelum dan sesudah dilakukan treatment. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan purposive sampel. Jumlah sampel sebanyak 7 responden tanpa kelompok control. Pengukuran skala nyeri dilakukan sebelum dan sesudah prosedur senam dismenore dengan menggunakan metode Numerical Rating Scale (NRS). Pengambilan data dengan kuesioner, kemudian dianalisis dengan one group pre dan post test. Hasil penelitian didapatkan hasil uji statistik nilai p 0.018 dimana p value < 0.05. Hasil penelitian ini bahwa ada pengaruh senam disminorhea terhadap dismenore pada remaja, sehingga diharapkan para remaja putri dapat melakukan senam ini. Dengan melakukan senam ini secara rutin remaja yang mengalami disminore akan berkurang intensitas nyerinya dan angka kejadian pada disminore akan berkurang.*

**Kata kunci:** dismenore, remaja, senam disminorhea, wanita

## PENDAHULUAN

Pubertas merupakan masa peralihan pada remaja yang ditandai dengan pematangan alat kelamin dan kemampuan reproduksi, dengan salah satu ciri pubertas wanita adalah mulainya menstruasi. Menstruasi adalah luruhnya lapisan rahim beserta darah dan terjadi secara berkala serta dipengaruhi oleh hormon reproduksi. Menstruasi rata-rata berlangsung 5-7 hari dan siklusnya rata-rata 28 hari (Janiwarty, 2013).

Menstruasi pada wanita sering kali terjadi masalah, hal ini karena proses dan siklus menstruasi bisa mengalami naik turun dan berubah setiap bulannya. Pada remaja, khususnya siswa sekolah menengah, lebih sering terjadi gangguan menstruasi; gangguan yang sering dialami antara lain haid tidak teratur, haid yang kurang dan sangat deras, nyeri haid dan masih banyak lagi. Remaja yang mengalami gangguan menstruasi akan mempengaruhi pelaksanaan pengajaran dan proses pembelajaran yang mereka jalani. Ini disebabkan oleh gangguan menstruasi, yang bisa jadi berupa nyeri haid yang mempunyai efek menyakitkan yang berkepanjangan yang menyebabkan ketidakhadiran.

Para wanita sering kali menderita kram perut saat menstruasi, termasuk nyeri selama periode yang dikenal sebagai *dismenore*. Nyeri *dismenore* adalah masalah yang paling sering dialami oleh para wanita. *Dismenore* merupakan nyeri selama atau sesaat sebelum menstruasi. Banyak anak muda yang menderita *dismenore* dalam tiga tahun pertama setelah awal menstruasi. Wanita muda yang berusia 17-24 tahun paling sering mengalami periode nyeri (Lowdermilk, 2016).

Nyeri saat haid (*dismenore*) ada dua bentuk yaitu *dismenore* primer dan sekunder. *Dismenore* primer terjadi segera setelah menarche biasanya pada 6 sampai 12 bulan pertama, karakteristiknya nyeri selalu sama setiap siklus menstruasi dan selalu berhubungan dengan siklus ovulasi sedangkan *dismenore* sekunder terjadi pada semua umur, dimana rasa nyeri semakin bertambah seiring bertambahnya umur dan

memburuk seiring dengan waktu. Karakteristiknya berbeda-beda pada setiap siklus menstruasi dimana nyeri menstruasi terjadi berhubungan dengan kelainan patologis panggul (Rahmadaniah & Wulandari, 2018).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), kejadian *dismenore* berat di semua negara adalah lebih dari 50% populasi, dengan 10-15% mengalami *dismenore* ringan. Prevalensinya lebih tinggi pada perempuan muda, dengan perkiraan berkisar antara 67% hingga 90% pada perempuan berusia 17 hingga 24 tahun. *Dismenore* menyerang 45-97% wanita di Eropa, 52-90% wanita di Amerika, 44-95% wanita di Afrika, dan 45-90% wanita di Asia (WHO, 2021).

*Dismenore* memang sering kali dialami remaja putri, ini yang menjadi penyebab dari gangguan aktivitas sehari-hari. Remaja yang mengalami *dismenore* saat menstruasi membatasi kegiatan sehari-harinya khususnya kegiatan pembelajaran di sekolah. Murid yang menderita *dismenore*, aktivitas belajarnya di sekolah terganggu dan tak jarang mereka tidak hadir sekolah. Selain itu, kualitas hidup misalnya seorang siswa dengan *dismenore* tidak bisa berkonsentrasi belajar dan motivasi belajar akan menurun akibat *dismenore* yang dirasakan selama proses belajar mengajar. Situasi ini tidak hanya memiliki dampak signifikan terhadap kualitas hidup dan kesehatan pribadi juga dapat berdampak pada perekonomian global. Dampak dari *Dismenore* jika tidak segera diobati dapat menyebabkannya infertilitas (infertilitas) (Ariyanti et al., 2020)

Terdapat dua jenis terapi yang dapat digunakan untuk mengatasi *dismenore*, yaitu terapi farmakologis dan terapi nonfarmakologis. Secara farmakologi, untuk meredakan nyeri akibat *dismenore*, dapat menggunakan obat golongan analgesik untuk keluhan nyeri seperti aspirin, asam mefenamat, parasetamol, dan feminax. Pengobatan *dismenore* secara non farmakologi dapat dilakukan dengan menggunakan obat tradisional seperti air daun sirih, daun pepaya, rimpang kunyit, kompres menggunakan air hangat atau olah raga seperti jalan kaki dan peregangan otot (Misliani, 2019).

Pengobatan *dismenorea* sangat penting terutama pada remaja, karena jika tidak ditangani dapat mempengaruhi aktivitas atau kegiatan remaja tersebut. Remaja putri yang tidak mengetahui cara pengobatan *dismenorea* sehingga menimbulkan masalah bagi para remaja tersebut setiap kali mengalami menstruasi. Salah satu cara untuk mengurangi nyeri yang dialami adalah istirahat yang benar, pemijatan pada area pinggang, kompres hangat pada area perut dan postur tubuh, olahraga yang rutin (Ayuningtyas, 2019).

Olah raga mempunyai sejumlah manfaat kesehatan dan telah direkomendasikan sebagai pengobatan untuk *dismenore* primer (nyeri haid). Selama 30 tahun terakhir, olahraga dan aktivitas fisik juga dianggap sebagai pengobatan yang efektif untuk pencegahan dan pengobatan *dismenore*. *Dismenore* primer terjadi ketika rahim mengalami kekejangan akibat berkurangnya suplai darah. Pelepasan prostaglandin dan mediator inflamasi lainnya di rahim diduga menjadi salah satu penyebab utama *dismenore*. Peningkatan jumlah prostaglandin menyebabkan iskemia dan kontraksi uterus. Dalam beberapa penelitian, terdapat juga hubungan antara kadar hormon seperti progesteron, estrogen, dan vasopressin (Dehnavi, Jafarnejad, and Kamali 2018).

Latihan fisik yang sangat ringan seperti berjalan kaki dapat dianjurkan untuk mengurangi *dismenorea*. Senam merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk meredakan nyeri. Saat anda melakukan senam kurang lebih 30 menit, tubuh akan menghasilkan endorphen. Endorphen diproduksi di otak dan sumsum tulang belakang. Hormon ini dapat bertindak sebagai obat penenang alami yang diproduksi oleh otak, menimbulkan sensasi yang menyenangkan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *dismenorea* lebih jarang terjadi pada atlet dibandingkan pada wanita yang tidak berolahraga (Isa, Novadela, and Wahyuni, 2017).

Latihan aerobik dan peregangan juga efektif dalam mengurangi keparahan *dismenore*. Oleh karena itu, perempuan dapat memilih salah satu dari kedua metode ini sesuai dengan minat dan gaya hidup (Vaziri, dkk, 2015).

Berdasarkan uraian di atas dan permasalahan umum *dismenorea* pada remaja yang dapat mengganggu proses belajar, maka perlu dilakukan penelitian untuk pemberian terapi komplementer. Terapi komplementer merupakan terapi pelengkap/tambahan dari pengobatan konvensional. Contoh terapi komplementer yang mudah diterapkan dan tidak perlu biaya untuk mengobati masalah *dismenorea* bisa dengan cara mencegah dan menanggulangnya melalui senam *dismenorea* atau dengan latihan-latihan olahraga yang ringan sangat dianjurkan untuk mengurangi *dismenorea*.

## METODE PENELITIAN

Penelitian dilakukan di wilayah Kalurahan Selomartani, Kalasan Sleman. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri di Desa Selomartani. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan *purposive* sampel. Kemudian jumlah sampel yang memenuhi kriteria inklusi ada sebanyak 7 remaja putri. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *Quasi eksperimen* tanpa kelompok pembandingan. Desain penelitian menggunakan *single-group pre-posttest design* (Sugiyono, 2015).

Prosedur melakukan senam *dismenorea* dimulai dari Pemanasan, Gerakan Inti I, Gerakan Inti II dan Pendinginan. Senam ini dilakukan selama 30 menit saat menstruasi. Pengukuran skala nyeri sebelum dan sesudah prosedur senam *dismenorea* dilakukan dengan menggunakan metode *Numerical Rating Scale (NRS)* dimana dilakukan dengan cara mengkaji skala nyeri seseorang secara subjektif. Metode ini menggunakan angka 0-10, dimana ini bisa menentukan tingkat atau derajat nyeri seseorang. Adapun kriterianya tingkatan nyeri dalam metode NRS yaitu 0 (tidak ada nyeri), 1-4 (nyeri ringan), 5-6 (nyeri sedang), 7-10 (nyeri sedang) (Yudiyanta, 2015).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Pemeriksaan Skala Nyeri *Dismenore* Sebelum dan Sesudah Senam *Dismenorea* dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 1.** Hasil pemeriksaan Skala Nyeri *Dismenore* remaja Sebelum dan Sesudah dilakukan Senam *Disminorhea*.

Skala Nyeri	Sebelum		Sesudah	
	F	%	F	%
Tidak Nyeri	0	0	2	28.57
Nyeri Ringan	2	28.57	3	42.86
Nyeri Sedang	2	28.57	2	28.57
Nyeri Berat	3	42.86	0	0
Total	7	100	7	100

Berdasarkan tabel diatas bahwa remaja yang *dismenore* dengan skala nyeri paling banyak mengalami nyeri berat sebanyak 3 (42.86%) sebelum dilakukan perlakuan senam *disminorhea*. Setelah dilakukan perlakuan senam *disminorhea*, didapatkan hasil sebagian remaja yang *dismenore* mengalami penurunan

nyeri menjadi nyeri ringan sebanyak 3 (42.86%) dan yang sudah tidak mengalami nyeri *dismenore* ada 2 (28.57%).

#### Normalitas Data

Uji normalitas data menggunakan uji Kolmogorov-Smimov dan Shapiro-Wilk

**Tabel 2.** Normalitas Data.

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup> Sig.	Shapiro-Wilk Sig.
Sebelum	.200*	.514
Sesudah	.156	.188

Berdasarkan tabel 2 hasil data diatas diperoleh nilai p sebelum dilakukan senam *disminorhea* 0,514. Sedangkan nilai p sesudah dilakukan senam *disminorhea* 0,188, hasil tersebut menjelaskan bahwa penelitian yang dilakukan dapat dikatakan sebagai data berdistribusi normal atau berarti data menerima  $H_0$  karena nilai p lebih dari 0,05

dengan uji Shapiro-Wilk.

#### Analisis pengaruh senam *disminorhea* terhadap *dismenore* pada remaja

Analisis pengaruh senam *disminorhea* terhadap *dismenore* pada remaja dapat dilihat pada tabel berikut ini.

**Tabel 3.** Analisis pengaruh senam *disminorhea* t Terhadap *dismenore* pada remaja.

		Mean	Std. Deviation	P-value
Pair	Sebelum Senam	5.14	2.545	0.018
	Sesudah Senam	2.29	2.360	

Berdasarkan tabel 3 diatas dapat diketahui bahwa hasil uji p pair t test menunjukkan terdapat pengaruh senam *disminorhea* terhadap *dismenore* pada remaja di kalurahan Selomartani Kalasan Sleman dengan nilai  $p = 0,018$  sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh senam *disminorhea* terhadap kejadian *dismenore* pada remaja.

Data dari hasil penelitian ini didapatkan bahwa remaja yang belum melakukan senam *disminorhea* mengalami *dismenore* nyeri

berat, setelah melakukan senam *disminorhea* tidak ada yang mengalami nyeri berat dan berkurang menjadi nyeri sedang. Hal ini sama dengan hasil penelitian Anjasmara (2018), menunjukkan intensitas nyeri berkurang setelah tiga sesi latihan *dismenore* yang dilakukan selama satu minggu sebelum menstruasi. Nyeri pada responden pertama menurun dari berat menjadi ringan, sedangkan nyeri pada responden kedua menurun dari berat menjadi sedang.

Berdasarkan hasil uji t berpasangan, pengaruh senam *disminorhea* terhadap *dismenore* remaja adalah  $p=0.018$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh senam *disminorhea* terhadap kejadian *dismenore* pada remaja. Latihan olahraga ringan *dismenore* adalah latihan yang membantu meregangkan otot perut, panggul dan pinggang. Selain itu, senam *disminorhea*

Senam *dismenore* dapat meredakan nyeri haid, karena dengan senam *dismenore* aliran darah ke seluruh tubuh meningkat termasuk ke organ reproduksi sehingga pembuluh darah lebih mudah menerima oksigen, terjadi vasokonstriksi di otak dan dapat memberikan rasa nyaman secara bertahap dan mengurangi nyeri jika dilakukan secara rutin. Tujuan olahraga untuk nyeri *dismenore* adalah untuk meredakan nyeri dan mencegah *dismenore* pada remaja, pengobatan alternatif dalam mengatasi *dismenore* dan intervensi yang nantinya dapat digunakan pada pelayanan asuhan kebidanan pada individu yang mengalami masalah *dismenore*.

sistem saraf di tulang belakang yang dapat berperan sebagai obat penenang alami yang diproduksi oleh otak, yang dapat menghasilkan rasa nyaman dan meningkatkan kadar hormone endorphin dalam tubuh (Isa, Novadela, and Wahyuni, 2017).

Menurut penelitian, latihan olahraga dengan peningkatan aliran darah panggul pramenstruasi, timbulnya akumulasi prostaglandin di area ini menunda timbulnya rasa sakit; Berolahraga saat nyeri dapat mempercepat perpindahan limbah dan prostaglandin (yang merupakan penyebab utama nyeri haid) dari rahim. Di sisi lain, olahraga teratur berperan penting dalam mengurangi stres dan membantu meningkatkan sirkulasi darah serta meningkatkan kadar endorfin dan transduser saraf. Akibatnya, *dismenore* menurunkan aliran darah ke rahim. Penghambatan stres adalah salah satu penyebab paling umum dari hubungan antara olahraga dan menstruasi (Heidarianpour, 2016).

Menurut hasil penelitian Vionica (intensitas nyeri dan kecemasan menurun setelah melakukan senam *dismenore* sebanyak tiga kali seminggu sebelum

menstruasi, dari skala nyeri berat menjadi skala nyeri ringan dan kecemasan ringan menjadi tidak ada kecemasan. Kesimpulan studi kasus adalah terdapat pengaruh penerapan senam *dismenore* terhadap penurunan nyeri *dismenore* dan kecemasan pada remaja di Desa Merbuh.

Hasil penelitian ini sama dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan Sarlis and Wilda (2020), mengenai *dismenore* pada AKBID Sempena Negeri Pekanbaru yang menyatakan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara derajat *dismenore* sebelum dan sesudah senam. Hasil penelitian lainnya juga mengatakan hal yang serupa bahwa ada efek yang diberikan dan tidak diberikan latihan *dismenore* dalam mengurangi nyeri. (Nuraeni 2017).

Menurut hasil penelitian Tety Novianty, T (2020), didapatkan hasil analisis bivariat menggunakan uji Wilcoxon, pada kelompok intervensi diperoleh nilai ( $p = ,001$  atau  $p < 0,05$ ) dan pada kelompok kontrol diperoleh nilai ( $p = 1,000$  atau  $p > 0,05$ ). Hasil analisis perbedaan penurunan tingkat nyeri *dismenore* pada kedua kelompok dengan uji Mann-Whitney menunjukkan nilai rata-rata perbedaan penurunan skala nyeri *dismenore* sebelum dan sesudah intervensi ( $p = 000$  atau  $p < 0,05$ ) . Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan penurunan skala nyeri *dismenore* pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara kedua variabel. Terdapat Pengaruh Senam *Dismenore* Terhadap Perubahan Tingkat Nyeri Pada Mahasiswa D3 Keperawatan STIKes Wijaya Husada Bogor Tahun 2016.

Penelitian yang serupa juga dilakukan oleh Agustini, Susila, and Dake (2020), yang mengatakan bahwa ada pengaruh senam haid terhadap nyeri haid pada remaja putri di kelas VIII dan IX di SMP Pancasila Canggü. Hasil penelitian yang lainnya juga menyampaikan bahwa senam *dismenore* berpengaruh terhadap penurunan skala nyeri saat menstruasi (SORMIN, 2014). Menurut Idaningsih and Oktarini (2020), menyampaikan bahwa senam *dismenore* efektif menurunkan intensitas nyeri *dismenore* pada remaja putri.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Munawar, Nurjannah & Fiki Nurviana (2012), dengan judul *the effect of terdapat perbedaan nyeri dengan menggunakan skala pengukuran NRS (numeric rating scale) dengan p-value (0,00).*

Menurut Agustini (2022), bahwa terdapat pengaruh senam *dismenore* terhadap penurunan nyeri haid yang dirasakan remaja putri di Desa Jineng Dalem Kabupaten Buleleng. Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan remaja yang mengalami *dismenore* dapat menggunakan terapi non farmakologi seperti senam *dismenore* untuk mengurangi nyeri haid.

Selain itu, ada literature review yang mengatakan bahwa ada pengaruh pada responden yang mengalami *dismenore* setelah diberikan latihan senam *dismenore*. Latihan untuk *dismenore* adalah tindakan non-farmakologis yang paling efektif dan mempunyai kelebihan yaitu waktunya singkat, murah, dan bisa dilakukan secara mandiri (Solihah et al., 2023). Hasil penelitian dengan *literature review* dari 7 artikel menunjukkan bahwa senam *dismenore* yang dilakukan dapat mengurangi nyeri kontraksi yang dirasakan saat menstruasi. Dari 7 artikel tersebut, dengan melakukan senam *dismenore* lebih rutin dan teratur sebanyak 2-5 kali seminggu dengan durasi 10 hingga 45 menit maka intensitas nyeri akan berkurang. Kesimpulan penelitian ini adalah senam *dismenore* mempunyai pengaruh dalam menurunkan nyeri haid pada remaja putri. Senam *dismenore* dapat mengurangi nyeri haid jika dilakukan secara rutin dengan frekuensi minimal 2 kali dalam seminggu (Sumiyati, dkk, 2023).

Selain itu berdasarkan hasil penelitian (Dehnavi, Jafarnejad, and Kamali 2018), mengatakan bahwa penggunaan senam aerobik secara teratur dengan intensitas sedang dapat mengurangi atau mencegah terjadinya gangguan menstruasi tertentu. Oleh karena itu, senam aerobik dapat digunakan sebagai pendekatan preventif, terapeutik atau terapeutik untuk mengendalikan *dismenore* dan gangguan menstruasi lainnya. Faktanya, melakukan senam aerobik secara teratur melalui relaksasi mental dan fisik serta memperlancar aliran darah dapat dikatakan

aerobics on reducing the pain of dysmenorrhea yang menyatakan bahwa

dapat memperbaiki gejala menstruasi, sehingga menunjukkan bahwa melakukan senam aerobik dapat memperbaiki *dismenore* primer. Oleh karena itu, senam aerobik dapat digunakan untuk mengatasi *dismenore* primer.

Hal ini juga didukung oleh hasil penelitian Saputri dan Pasaribu (2023), bahwa skala nyeri sebelum dilakukan senam *dismenore* menunjukkan sebagian besar responden mengalami nyeri haid yang mengganggu aktivitasnya. Setelah melakukan senam, nyeri haid pada remaja putri menjadi sedikit nyeri. Berdasarkan Uji Wilcoxon Sign Rank Test dengan tingkat kepercayaan 95% diperoleh nilai  $p = 0,00$  yang dimana nilai tersebut kurang dari 0,05 yang berarti hipotesis alternatif diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa senam *dismenore* berpengaruh terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di SMP Swasta Bah Jambi.

Penelitian lain juga mengatakan bahwa Hasil penelitian menunjukkan bahwa senam *dismenore* mempunyai efek dalam mengurangi durasi nyeri *dismenore* durasi pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang. Senam *dismenore* dapat dilakukan 3-4 kali seminggu dengan durasi 30-45 menit (Lestari dan Putri, 2023). Sedangkan menurut Trisnawati, Y., & Mulyandari, A. (2020), 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 ( $p = 0,582$ ). Sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian senam *dismenore* efektif terhadap penurunan *dismenore*.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang *dismenore* pada remaja, dapat disimpulkan bahwa senam *dismenore* dapat memengaruhi kejadian *dismenore* pada remaja di Desa Selomartani, Kalasan, Sleman.

## SARAN

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat memodifikasi pola gerakan pada *dismenorea* dengan yoga yang tepat dan lebih sering menggunakannya tidak hanya untuk meredakan nyeri menstruasi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustini, I Gusti Ayu Ratih. 2022. "The Effect of Dysmenorrhea Exercise on Reducing Menstrual Pain Felt by Adolescent Girls." *Babali Nursing Research* 3 (3). <https://doi.org/10.37363/bnr.2022.33114>.
- Agustini, I Gusti Ayu Ratih, I Made Dwie Pradnya Susila, and Baby Vania Hunga Dake. 2020. "Pengaruh Senam Menstruasi Terhadap Nyeri Haid Pada Remaja Putri Kelas VIII Dan IX Di SMP Pancasila Canggung." *Indonesian Journal of Health Research* 3 (3).
- Anjasmara, Silvia. 2018. "Penerapan Senam Dismenore Untuk Pemenuhan Kebutuhan Aman Nyaman Pada Remaja Yang Mengalami Dismenore Di Wilayah Kerja Puskesmas Sewon." *Skripsi*.
- Ayuningtyas, Ika Fitria. 2019. "Kebidanan Komplementer: Terapi Komplementer Dalam Kebidanan." *Yogyakarta: PT. Pustaka Baru*.
- Ariyanti, V. D., Veronica, S. Y., & Kameliawati, F. (2020). Pengaruh Pemberian Jus Wortel terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri. *Wellness and Healthy Magazine*, 2(February), 124–137.
- Dehnavi, ZahraMohebbi, Farzaneh Jafarnejad, and Zahra Kamali. 2018. "The Effect of Aerobic Exercise on Primary Dysmenorrhea: A Clinical Trial Study." *Journal of Education and Health Promotion* 7 (1). [https://doi.org/10.4103/jehp.jehp\\_79\\_17](https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_79_17).
- Heidarianpour A, Zamiri Dalir F, Shouride Yazdi M. The effects of eight week aerobic exercise on menstrual cycle disorders and hormones levels of FSH and LH. *Journal of Sabzevar University of Medical Sciences*. 2016;23(2):336–343.
- Idaningsih, Ayu, and Fitri Oktarini. 2020. "Pengaruh Efektivitas Senam Dismenore Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di SMK YPIB Majalengka Kabupaten Majalengka Tahun 2019." *Syntax Literate ; Jurnal Ilmiah Indonesia* 5 (2). <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v5i2.923>.
- Isa, Nora, Tri Novadela, and Eka Wahyuni. 2017. "Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Tingkat Dismenore Pada Remaja Putri." *Jurnal Kesehatan Senam Disme X* (1).
- Janiwarty, Bethsaida. 2013. *Pendidikan Psikologi Untuk Bidan Suatu Teori Dan Terapannya*. *Jurnal Kesehatan*.
- Lestari Handayani, T., & Putri Nur Tadah, D. (2023). The Effectiveness of Dysmenorrhea Exercises to Reduce Pain and Pain Duration During Menstrual Period. *KnE Medicine*. <https://doi.org/10.18502/kme.v3i3.13499>
- Lowdermilk, Perry & Cashion. 2016. *Keperawatan Maternitas Edisi 8. Elsevier Morby*.
- Mislioni, A., Mahdalena, & Syamsul, F. (2019). Penanganan Dismenore Cara Farmakologi dan Nonfarmakologi. *Jurnal Citra Keperawatan*, 7(1), 23–32.
- Munawar., Nurjannah., Nurviana, F. (2012). The effect of aerobics on reducing the pain of dysmenorrhea. Diperoleh tanggal 22 Januari 2015 dari <http://download.portalgaruda.org/article>

- Nuraeni. 2017. "Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Pada Remaja Putri Smk 1 Tapango Kecamatan Tapango Kabupaten." *Jurnal Ilmiah Bidan* 11 (1).
- Sarlis, Nelfi, and Ifni Wilda. 2020. "Pengaruh Senam Dismenorea Terhadap Penurunan Dismenorea." *Jurnal Endurance : Kajian Ilmiah Problema Kesehatan* 5 (3).
- Solihah, Rosidah, Resna Litasari, Metty Nurherliyany, Ayu Endang Purwati, and Rifa Aulia Aripiani. 2023. "Literature Review: Efektivitas Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri." *INDOGENIUS* 2 (1).  
<https://doi.org/10.56359/igj.v2i1.161>.
- Sormin, Nancy Monika. 2014. "Efektivitas Senam Dismenore Dalam Mengurangi Dismenore Pada Remaja Putri Di Smp Negeri 2 Siantan Kabupaten Pontianak." *Cell* 3 (4).
- Sugiyono. 2015. *Sugiyono, Metode Penelitian Dan Pengembangan Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, Dan R&D. Metode Penelitian Dan Pengembangan Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, Dan R&D.*
- Sumiyati, S., Arlym, L. T., & Yuanti, Y. (2023). Pengaruh Senam Dismenore dalam Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja Putri: Systematic Literature Review. *Malahayati Nursing Journal*, 5(1), 218–231.
- Tety Novianty, T. (2020). The Effect Of Dismenore Exercise On Changing Pain Level In Diploma Nursing Students At Wijaya Husada Health Science Institue Bogor. *Jurnal Ilmiah Wijaya*, 10(2), 72–79.
- Trisnawati, Y., & Mulyandari, A. (2020). Pengaruh Latihan Senam Dismenore terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Mahasiswa Kebidanan. *Journal of Public Health*, 3(2), 71–79.
- Vaziri, F., Hoseini, A., Kamali, F., Abdali, K., Hadianfard, M., & Sayadi, M. (2015). Comparing the effects of aerobic and stretching exercises on the intensity of primary dysmenorrhea in the students of universities of bushehr. *Journal of Family & Reproductive Health*, 9(1), 23–8.
- Yudiyanta. 2015. "Assessment Nyeri." *Cdk-* 226 42 (3).
- WHO. International Youth Day 2021: Quality data crucial for improving adolescents' health and well-being in countries across the world. World Health Organization, Geneva; 2020. p. 1–29.