



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 3 Nomor 3 Tahun 2023 Page 6885-6895

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Efektivitas Senam Kombinasi Dismenore Terhadap Penurunan Tingkat Dismenore Pada Siswi SMPN 2 Setu Kabupaten Bekasi Tahun 2023

Lidia Auzalika^{1✉}, Bunga Romadhona Haque²

(1) Program Studi Sarjana Kebidanan, STIKes Abdi Nusantara Jakarta

(2) STIKes Abdi Nusantara Jakarta

Email: auzalika17@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Pendahuluan: Menstruasi yang dialami oleh para wanita biasanya menimbulkan masalah, salah satunya adalah nyeri haid. Nyeri haid atau dismenore adalah keluhan ginekologis akibat ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan timbul rasa nyeri yang paling sering terjadi pada wanita. Wanita yang mengalami dismenore memproduksi prostaglandin 10 kali lebih banyak dari wanita yang tidak dismenore. Prostaglandin menyebabkan meningkatnya kontraksi uterus, dan pada kadar yang berlebih akan mengaktifasi usus besar. Penyebab lain dismenore dialami wanita dengan kelainan tertentu, misalnya endometriosis, infeksi pelvis (daerah panggul) tumor rahim, apendisitis, kelainan organ pencernaan, bahkan kelainan ginjal. Metode Penelitian: Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimental semu dengan rancangan one group pre test and post test design. Penelitian dilakukan terhadap siswi SMPN 2 Setu Kabupaten Bekasi sebanyak 30 responden dengan menggunakan Visual Analogue Scale (VAS) sebelum (pretest) dan setelah (posttest) pemberian intervensi senam kombinasi dismenore. Uji statistik yang digunakan yaitu uji parametrik dengan hipotesis komparatif kategorik berpasangan karena variabel independen (terapi senam kombinasi dismenore) menggunakan skala ukur ordinal, dan variabel dependent (rasa nyeri dismenore remaja putri) juga menggunakan skala ukur ordinal dengan bantuan pengolahan data menggunakan komputer program SPSS 21. Hasil Penelitian: Berdasarkan data di atas dan menurut uji statistik Spearman rank dengan bantuan program SPSS 21 pada taraf kesalahan 5% dilakukan perhitungan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh antara variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Hasil dari perhitungan $p \text{ value } 0,000 < \alpha (0,05)$. Bila $p \text{ value } 0,000 < \alpha (0,05)$ berarti ada pengaruh senam kombinasi dismenore berbaring mengikat dan duduk wide angle terhadap nyeri menstruasi (dismenore) pada siswi SMPN 2 Setu. Saran: Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan dan data masukan sebagai intervensi pembanding dengan intervensi lainnya dalam menurunkan tingkat nyeri menstruasi bagi remaja putri.

Kata Kunci : *Senam Kombinasi Dismenore, Penurunan Tingkat Nyeri, Dismenore*

Abstract

Introduction: Menstruation experienced by women usually causes problems, one of which is menstrual pain. Menstrual pain or dysmenorrhea is a gynecological complaint due to an imbalance of the hormone progesterone in the blood resulting in pain that most often occurs in women. Women who experience dysmenorrhea produce 10 times more prostaglandins than women who do not have dysmenorrhea. Prostaglandins cause increased uterine contractions, and at excessive levels activate the large intestine. Other causes of dysmenorrhea are experienced by women with certain disorders, such as endometriosis, pelvic infections (pelvic area), uterine tumors, appendicitis, digestive organ disorders, and even kidney disorders. Research Method: This research is a type of quasi-experimental research with a one group pre test and post test design. The study was conducted on 30 female students of SMPN 2 Setu, Bekasi Regency, using the Visual Analogue Scale (VAS) before (pretest) and after (posttest) the administration of combined dysmenorrhea exercise interventions. The statistical test used was a parametric test with paired categorical comparative hypotheses because the independent variable (combined dysmenorrhea exercise therapy) used an ordinal measurement scale, and the dependent variable (dysmenorrhea pain in young women) also used an ordinal measurement scale with the help of data processing using the SPSS 21 computer program. Research Results: Based on the data above and according to the Spearman rank statistical test with the help of the SPSS 21 program at an error level of 5%, calculations were carried out to determine whether there was an influence between the variables, namely the independent variable and the dependent variable. The result of the calculation of the p value is $0.000 < \alpha (0.05)$. If the p value is $0.000 < \alpha (0.05)$ it means that there is an effect of the combination of dysmenorrhea exercises lying down, binding and sitting wide angle on menstrual pain (dysmenorrhea) in female students of SMPN 2 Setu. Suggestion: This research is expected to be used as material and input data as a comparison intervention with other interventions in reducing menstrual pain levels for young women.

Keywords : *Disminore Combination Gymnastics, Pain Level Reduction, Disminore.*

PENDAHULUAN

Menstruasi atau haid atau datang bulan merupakan perubahan fisiologi dalam wanita yang terjadi secara berkala dan dipengaruhi oleh hormon reproduksi, yang dimulai dari menarche sampai menopause (Syafudin, 2018). Menstruasi adalah perubahan fisiologis dalam tubuh seorang perempuan yang terjadi secara berkala dan dialami setiap bulannya secara rutin. Otak melepaskan hormon reproduksi yang memfasilitasi indung telur untuk melepaskan hormon estrogen dan progesteron. Kedua hormon ini akan mematangkan sel telur sehingga terjadi menstruasi atau kehamilan bila terjadi pembuahan (Anwar dkk, 2017).

Berdasarkan data World Health Organization (WHO, 2015) didapatkan angka kejadian 1.769.425 jiwa (90%) yang mengalami dismenore rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap Negara mengalami dismenore. Di Amerika Serikat, nyeri haid dilaporkan sebagai penyebab utama ketidakhadiran berulang pada siswa wanita di sekolah. Studi epidemiologi pada populasi remaja (berusia 12-17 tahun) di Amerika

Serikat, Klein dan Litt melaporkan prevalensi dismenore mencapai 59,7%. Dari mereka yang mengeluh nyeri, 12% berat, 37% sedang, dan 49% ringan (WHO Int, 2017).

Dari data kejadian dismenore di Indonesia menurut penelitian cukup tinggi yaitu sebesar 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder (Ernawati, 2016). Dismenore yang hebat dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, sehingga memaksa penderita untuk istirahat dan meninggalkan pekerjaan atau cara hidup sehari-hari untuk beberapa jam atau beberapa hari dalam setiap bulannya (Syafrudin, 2018).

Dampak yang terjadi jika dismenore tidak ditangani adalah gangguan aktifitas hidup sehari – hari. Retrograd menstruasi (menstruasi bergerak mundur), infertilitas (kemandulan) dan infeksi. Selain dari dampak di atas, konflik emosional, ketegangan dan kegelisahan semua itu dapat memainkan peranan serta menimbulkan perasaan yang tidak nyaman dan asing. Dengan demikian kegelisahan, perasaan tidak gembira atau juga perasaan tertekan semua itu bukanlah hal yang tidak biasa. Oleh karena itu dismenore harus di tangani agar tidak terjadi dampak seperti hal – hal yang seperti di atas. Sifat dan derajat nyeri ini bervariasi, mulai dari yang ringan sampai yang berat (Sinaga dkk, 2017).

Untuk mengatasi ketidaknyamanan akibat dismenore yaitu dengan cara melakukan senam Dismenore, karena senam Dismenore dapat menurunkan intensitas nyeri melalui mekanisme, yaitu dengan merelaksasikan otot-otot yang mengalami spasme yang disebabkan oleh peningkatan prostaglandin sehingga terjadi vasodilatasi pembuluh darah dan akan meningkatkan aliran darah ke daerah yang mengalami spasme dan iskemik. Selain itu, saat melakukan suatu exercise dalam hal ini adalah senam dismenore, tubuh akan mengeluarkan opioid endogen yaitu endorphen dan enkefalin yang dihasilkan di otak dan sumsum tulangbelakang. Zat-zat tersebut memiliki sifat mirip morfin dengan efek analgetik yang membentuk suatu sistem penekan nyeri (Windastiwi, 2017).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimental, adalah suatu prosedur penelitian yang dilakukan dengan memberikan perlakuan/intervensi pada subjek penelitian, dengan tujuan menilai pengaruh suatu perlakuan pada variabel independen terhadap variabel dependen. Desain penelitian ini menggunakan *quasi experimental* (eksperimen semu) tanpa pembandingan atau eksperimen pura-pura. Disebut demikian karena eksperimen jenis ini belum memenuhi persyaratan seperti cara dapat dikatakan ilmiah mengikuti peraturan-peraturan tertentu. Rancangan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh intervensi nonfarmakologis terapi senam kombinasi berbaring mengikat dan duduk *wide angle* terhadap penurunan tingkat nyeri dismenore pada remaja putri.

Pendekatan yang dilakukan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik *one group pre test and post test design*, yaitu suatu penelitian yang dilakukan untuk menilai satu kelompok saja secara utuh (Notoatmodjo, 2018). Hasil pengukuran selanjutnya dibandingkan (hasil pengukuran sebelum intervensi dan dibandingkan dengan hasil pengukuran setelah intervensi) (Sugiyono, 2019).

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian

Tabel 1

Distribusi Responden Berdasarkan Umur dan Pendidikan Remaja Putri di Kampung Sadang, desa Cikarageman Setu, Bekasi

No.	Karakteristik Responden	Jumlah	Persentase
1.	Usia		
	≤ 12 Tahun	0	0
	13 tahun	1	1,66
	14 tahun	27	90.0
	15 tahun	4	6.64
2.	Siklus Menstruasi		
	Teratur	29	96.67
	Tidak Teratur	3	3.33
3.	Lama siklus menstruasi		
	< 28 hari	2	3.33
	28 hari	28	93.34
	≥ 29 hari	2	3.33
4.	Durasi menstruasi		
	< 4 hari	0	0
	4 – 7 hari	29	96.67
	> 7 hari	4	3.33
5.	Hari datang nyeri menstruasi		
	Hari pertama	28	93.34
	Hari kedua	4	6.67
	Total	32	100.0

Sumber : Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 1 di atas, menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kelompok usia 14 tahun sebanyak 27 orang (90.00%) responden. Dari kondisi siklus menstruasi, sebagian besar berada pada kondisi menstruasi teratur sebanyak 29 orang (96,67%) responden. Sementara berdasarkan lama siklus menstruasi sebagian besar mengalami siklus menstruasi 28 hari sebanyak 28 orang (93.34%) responden, lalu berdasarkan durasi menstruasi sebagian besar responden memiliki durasi menstruasi selama 4 – 7 hari sebanyak 29 orang (96.67%) responden dan terakhir berdasarkan hari datang nyeri menstruasi (*dismenore*) Sebagian besar responden mengalami kejadian nyeri menstruasi atau *dismenore* di hari pertama, yaitu sebanyak 28 orang (93.34%) responden.

Tabel 2

Distribusi Frekuensi Nyeri Menstruasi (*Dismenore*)
Sebelum Dilakukan Intervensi Senam Kombinasi Duduk *Wide Angle*
pada siswi SMPN 2 Setu Kabupaten Bekasi tahun 2023

No.	Nyeri menstruasi (<i>Dismenore</i>)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Tidak Nyeri	2	6.67
2.	Nyeri Ringan	2	6.67
3.	Nyeri Sedang	19	63.33
4.	Nyeri Berat	7	23.33
5.	Nyeri Sangat Berat	0	0.00
Total		30	100,0

Sumber : Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa nyeri menstruasi (*dismenore*) sebelum dilakukan intervensi senam kombinasi duduk *wide angle* pada siswi SMP Negeri 2 Setu Kabupaten Bekasi, diperoleh data sebagian besar responden mengalami nyeri menstruasi pada kategori Nyeri Sedang sebanyak 19 orang (63.33%) responden, kemudian sebanyak 7 orang (23.33%) responden berada pada kategori Nyeri Berat. Selanjutnya terdapat masing-masing dua orang (6.67%) responden pada kategori Nyeri Ringan dan Tidak Nyeri. Dan terakhir, tidak terdapat seorang pun (0.00%) responden yang mengalami kategori Nyeri Sangat Berat.

Tabel 3

Distribusi Frekuensi Nyeri Menstruasi (*Dismenore*)
Setelah Dilakukan Intervensi Senam Kombinasi Duduk *Wide Angle*
pada siswi SMPN 2 Setu Kabupaten Bekasi tahun 2023

No.	Nyeri menstruasi (<i>Dismenore</i>)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Tidak Nyeri	12	40.00
2.	Nyeri Ringan	10	33.33
3.	Nyeri Sedang	8	26.67

4.	Nyeri Berat	0	0.00
5.	Nyeri Sangat Berat	0	0.00
Total		30	100,0

Sumber : Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa nyeri menstruasi (*dismenore*) setelah dilakukan intervensi senam kombinasi duduk *wide angle* pada siswi SMP Negeri 2 Setu Kabupaten Bekasi, diperoleh data sebagian besar responden Tidak mengalami Nyeri menstruasi sebanyak 12 orang (40.00%) responden, kemudian sebanyak 10 orang (33.33%) responden berada pada kategori Nyeri Ringan. Selanjutnya terdapat sebanyak 8 orang (26.67%) responden pada kategori Nyeri Sedang. Dan terakhir, tidak terdapat seorang pun (0.00%) responden yang mengalami kategori Nyeri Berat dan Nyeri Sangat Berat.

Tabel 4
Hasil Uji Normalitas *Kolmogorov Smirnov*

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
Kurang	3	9,1%
Baik	30	90,9%
Total	33	100%

Berdasarkan tabel 4 didapatkan bahwa hasil uji normalitas dengan menggunakan Kolmogorov Smirnov ditemukan angka sig. lebih kecil dari angka 0,05. Berdasarkan hasil uji normalitas dinyatakan data tidak berdistribusi normal.

Tabel 5
Tabulasi silang Pengaruh Senam Kombinasi Duduk *Wide Angle* terhadap Penurunan Skala Nyeri Menstruasi (*Dismenore*) pada Siswi SMPN 2 Setu Kabupaten Bekasi Tahun 2023

		Setelah Tindakan											
	Skala Nyeri	Tidak Nyeri		Nyeri Ringan		Nyeri Sedang		Nyeri Berat		Nyeri Sangat Berat		Total	%
		F	%	F	%	F	%	F	%	F	%		
		Sebelum	Tidak Nyeri	2	6,7	0	0	0	0	0	0		
Nyeri Ringan	2		3,3	1	3,3	0	0	0	0	0	0	2	6,7
Nyeri Sedang	6		20	6	20	5	16,7	2	6,7	0	0	19	63,3
Nyeri Berat	1		0	3	10	3	10	0	0	0	0	6	20,0

Nyeri													
Sangat Berat	1	0	0	0	0	3,3	0	0	0	0	1	3,3	
Total	12	30	10	33,3	8	30	0	0	0	0	30	100,0	

Uji statistika p value $0,000 < \alpha (0,05)$

Sumber : Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 5 Tabulasi silang pengaruh senam kombinasi duduk *wide angle* terhadap penurunan skala nyeri menstruasi (*dismenore*) pada siswi SMPN 2 Setu kabupaten Bekasi pada 30 orang responden menunjukkan bahwa sebagian responden mengalami penurunan skala nyeri menstruasi menurut *Visual Analog Scale (VAS)* sebelum dilakukan intervensi senam kombinasi dan setelah dilakukan intervensi senam kombinasi duduk *wide angle* yaitu 63,3 % atau sebanyak 19 responden menjadi 30% atau sebanyak 8 responden pada skala nyeri sedang, dimana ke 11 responden tersebut terdistribusi menjadi kategori Tidak Nyeri dan Nyeri Ringan.

Berdasarkan data di atas dan menurut uji statistik *Spearman rank* dengan bantuan program SPSS 21 pada taraf kesalahan 5% dilakukan perhitungan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh antara variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Hasil dari perhitungan p value $0,000 < \alpha (0,05)$. Bila p value $0,000 < \alpha (0,05)$ berarti ada pengaruh senam kombinasi *dismenore* berbaring mengikat dan duduk *wide angle* terhadap nyeri menstruasi (*dismenore*) pada siswi SMPN 2 Setu. Hal ini menunjukkan bahwa $0,000$ lebih kecil dari $0,005$. Dengan demikian H_0 yang menyatakan tidak ada pengaruh senam kombinasi *dismenore* berbaring mengikat dan duduk *wide angle* terhadap nyeri menstruasi (*dismenore*) pada siswi SMP ditolak dan H_1 diterima. Jadi kesimpulannya terdapat pengaruh senam kombinasi *dismenore* berbaring mengikat dan duduk *wide angle* terhadap penurunan nyeri menstruasi (*dismenore*) pada siswi SMP Negeri 2 Setu kabupaten Bekasi.

PEMBAHASAN

A. Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel 5 Tabulasi silang pengaruh senam kombinasi duduk *wide angle* terhadap penurunan skala nyeri menstruasi (*dismenore*) pada siswi siswi SMP Negeri 2 Setu kabupaten Bekasi pada 30 orang responden menunjukkan bahwa sebagian responden mengalami penurunan skala nyeri menstruasi menurut kuesioner *Visual Analog Scale (VAS)* sebelum dilakukan intervensi senam kombinasi dan setelah dilakukan intervensi senam kombinasi duduk *wide angle* yaitu 63,3 % atau sebanyak 19 responden menjadi 30% atau sebanyak 8 responden pada skala nyeri sedang, dimana ke 11 responden tersebut terdistribusi menjadi kategori Tidak Nyeri dan Nyeri Ringan.

Menurut Sinaga, dkk (2017), *dismenore* dibagi menjadi dua macam yaitu *dismenore* primer dan *dismenore* sekunder. *dismenore* primer yaitu nyeri menstruasi yang timbul tanpa ada sebab yang dapat diketahui. *Dismenore* primer terjadi sejak usia pertama kali datangnya menstruasi disebabkan oleh faktor

intrisik uterus dan berhubungan erat dengan ketidak seimbangan hormon steroid seks ovarium, yaitu karena produksi hormon prostaglandin yang berlebih pada fase sekresi yang menyebabkan perangsangan pada otot-otot polos endometrium. Sedangkan *dismenore* sekunder adalah nyeri yang disebabkan oleh simptom penyakit ginekologi seperti endometriosis atau fibroid.

Tingkat nyeri dibagi atas skala kategorik (Tidak Nyeri, Nyeri Ringan, Nyeri Sedang, Nyeri Berat dan Nyeri Sangat Berat atau Nyeri Hebat). Nyeri adalah pengalaman sensori dan emosional yang tidak menyenangkan akibat dari kerusakan jaringan yang aktual atau potensial dan menjadi alasan utama seseorang untuk mencari bantuan perawatan kesehatan. Nyeri terjadi bersama banyak proses penyakit atau bersamaan dengan beberapa pemeriksaan diagnostik atau pengobatan (Potter and Perry, 2018).

Cara untuk mengurangi kejadian *dismenore* pada remaja yaitu dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Pijat merupakan salah satu cara non farmakologi salah satunya senam *dismenore*. Senam *dismenore* dapat menurunkan intensitas nyeri melalui mekanisme merelaksasikan otot-otot yang mengalami spasme yang disebabkan oleh peningkatan prostaglandin sehingga terjadi vasodilatasi pembuluh darah dan akan meningkatkan aliran darah ke daerah yang mengalami spasme dan iskemik.

Selain itu, saat melakukan suatu exercise dalam hal ini adalah senam *dismenore*, tubuh akan mengeluarkan opioid endogen yaitu endorfin dan enkefalin yang dihasilkan di otak dan sumsum tulang belakang. Zat-zat tersebut memiliki sifat mirip morfin dengan efek analgetik yang membentuk suatu sistem penekan nyeri (Price & Wilson, 2018).

Senam *dismenore* merupakan cara yang ampuh dalam mengurangi nyeri menstruasi, selain itu senam *dismenore* juga memiliki beberapa manfaat. Menurut Nurmala (2022), beberapa manfaat senam yang apabila dilakukan secara rutin antara lain ; dapat meningkatkan sekresi hormon khususnya estrogen, bagi remaja putri dapat melepaskan endorfin beta (penghilang nyeri alami) ke dalam aliran darah sehingga dapat mengurangi *dismenore*, selain itu menjadikan tubuh terasa segar dan dapat menimbulkan perasaan senang. Dapat meningkatkan jumlah dan ukuran pembuluh darah, yang menyalurkan darah ke seluruh tubuh termasuk organ reproduksi sehingga aliran darah mencari lancar dan hal tersebut dapat menurunkan gejala *dismenore*. Serta, meningkatkan volume darah yang mengalir ke seluruh tubuh termasuk organ reproduksi, hal tersebut dapat memperlancar pasokan oksigen ke darah yang mengalami vasokonstriksi, sehingga nyeri menstruasi dapat berkurang.

Senam juga dapat meningkatkan kemampuan otak berfungsi optimal pada remaja, karena senam dapat merangsang peredaran darah, sehingga dapat membawa lebih banyak oksigen ke otak, selain itu produksi neurotransmitter akan terpicu sehingga fungsi otak dapat terpelihara. Memperlancar metabolisme tubuh dan membantu menurunkan jumlah partikel lemak dalam darah serta memperlambat aterosklerosis (Sormin dkk, 2017).

Hal ini sejalan dengan penelitian Wulanda (2020) dengan judul Efektivitas Senam *Dismenore* pada Pagi dan Sore Hari terhadap Penanganan Nyeri Haid pada Remaja Putri saat Haid di SMPN 2 Bangkinang Kota Tahun 2019 didapat hasil adanya perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan senam *dismenore* pada pagi hari yaitu -3,804 dan perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan senam *dismenore* pada sore hari yaitu -5,239, dengan demikian senam *dismenore* pada sore hari lebih efektif dilakukan

daripada senam dismenore pada pagi hari dalam menurunkan nyeri haid saat haid dengan p value 0,000.

Efektivitas senam dismenore juga dibuktikan pada penelitian Idaningsih A, dan Oktarini F (2020) yang berjudul Pengaruh Efektivitas Senam Dismenore terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di SMK YPIB Majalengka Kabupaten Majalengka Tahun 2019. Hasil penelitian menyatakan bahwa sebelum senam dismenore lebih dari setengah (66,7%) remaja putri mengalami intensitas nyerinya sedang dan sesudah senam dismenore lebih dari setengah (77,3%) remaja putri mengalami intensitas nyerinya ringan saat dismenore. Senam dismenore efektif terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri di SMK YPIB Majalengka Kabupaten Majalengka Tahun 2019.

Terapi non farmakologis senam dismenore juga dapat dikombinasikan dengan terapi lain, salah satu diantaranya seperti yang menjadi focus penelitian Djimbula, dkk (2022) dengan judul penelitian Efektivitas Senam Dismenore dan Musik Klasik terhadap Penurunan Dismenore pada Remaja. Hasil dari penelitian ini adalah dari hasil uji Wilcoxon didapatkan rata-rata sebelum dan sesudah diberikan senam dismenore p -value 0.000 <0.05, dan musik klasik p -value 0.000 <0.05. Kesimpulan dari penelitian Djimbula dkk (2022) ini adalah senam dismenore dan musik klasik sama-sama efektif menurunkan dismenore pada remaja putri. Terapi lain yang juga bisa dikombinasikan dengan senam dismenore adalah pijat endorfin.

Dalam penelitian Rachmawati, dkk (2020) yang berjudul Efektivitas Endorfin Massage dan Senam Dismenore dalam Menurunkan Dismenore Primer, dengan responden siswi kelas VIII SMPN 20 Gresik. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan quasi eksperimental pre test post test with two group design. Pengambilan sampel dengan teknik purposive sampling sebanyak 30 orang yang dibagi dalam dua kelompok intervensi. Hasil penelitian didapatkan jika nyeri dismenore sebelum dilakukan intervensi rata-rata pada kategori sedang kemudian setelah dilakukan intervensi menjadi kategori ringan. Hasil uji statistik setelah diberikan intervensi endorfin massage dan senam dismenore didapatkan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) artinya baik endorfin massage maupun senam dismenore sama-sama efektif menurunkan nyeri dismenore.

SIMPULAN

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh efektivitas senam kombinasi berbaring mengikat dan duduk *wide angle* terhadap penurunan tingkat nyeri *dismenore* pada siswi SMPN 2 Setu kabupaten Bekasi tahun 2023, dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Karakteristik sebagian besar responden berada pada kelompok usia 14 tahun, dengan kondisi menstruasi teratur, mengalami siklus menstruasi 28 hari, memiliki durasi menstruasi selama 4 – 7 hari dan terakhir mengalami kejadian nyeri menstruasi atau *dismenore* di hari pertama.
2. Siswi SMPN 2 Setu sebelum diberikan intervensi non farmakologis sebagian besar mengalami nyeri menstruasi (*dismenore*) dalam kategori Nyeri Sedang sebanyak 19 orang (63,33%) responden, sehingga perlu diberikan intervensi berupa senam kombinasi duduk *wide angle* untuk menurunkan tingkat nyeri.

3. Setelah diberikan intervensi nonfarmakologis senam kombinasi berbaring mengikat dan duduk *wide angle*, sebagian besar responden mengalami nyeri menstruasi dalam kategori skala Tidak Nyeri sebanyak 12 orang (40.00%) responden.
4. Dari kuesioner *Visual Analog Scale (VAS)* sebelum dan setelah dilakukan intervensi senam kombinasi duduk *wide angle* terjadi penurunan tingkat nyeri pada kategori Nyeri Sedang yaitu sebanyak 19 orang (63,33%) responden menjadi sebanyak 8 orang (30.00%) responden. Dan hasil uji statistik *Spearman rank* di dapat nilai signifikansi $\rho \text{ value } 0,000 < \alpha (0,05)$. Jadi dapat disimpulkan, berarti ada pengaruh senam kombinasi duduk *wide angle* terhadap penurunan tingkat nyeri menstruasi (*dismenore*) pada siswi SMPN 2 Setu.

DAFTAR PUSTAKA

- Syafrudin. (2018). Himpunan Penyuluhan Kesehatan Pada Remaja, Keluarga, Lansia dan Masyarakat . Jakarta : TIM
- Anwar. M, Baziad. A & Prabowo. P. (2017). Ilmu Kandungan. PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Ernawati. (2016). Terapi Relaksasi terhadap Nyeri *Dismenore* pada Mahasiswi Universitas Muhammadiyah Semarang. Tersedia di <http://jurnalunimus.ac.id.vol.1.no.1> diakses tanggal 2 Februari 2023.
- WHO Int. (2017). Exploring Dysmenorrhea and Menstrual. WHO EMRO
- Kementrian Kesehatan RI. (2017) Data dan Informasi Profil Kesehatan Indonesia 2016. Jakarta : Kementrian Kesehatan RI.
- Setyowati, H. (2018). Akupresure Untuk Kesehatan Wanita Berbasis Hasil Penelitian. Magelang: UNIMMA PRESS.
- Sinaga, E., dkk. (2017). Manajemen Kesehatan Menstruasi. Jakarta: Universitas Nasional.
- Windastiwi, Weny, dkk. (2017). Pengaruh Abdominal Stretching Exercise terhadap Intensitas Nyeri Dismenore. [diakses tanggal 29 Maret 2023]. Tersedia dari: <http://ejournalkebidanan.ac.id>
- Idaningsih, A. Fitri, O. (2020). Pengaruh Efektivitas Senam Dismenore terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di SMK YPIB Majalengka Kabupaten Majalengka tahun 2019. Jurnal Ilmiah Indonesia. Vol. 5, No. 2 (2020).55-66.
- Ernawati. 2016. Terapi Relaksasi terhadap Nyeri Dismenore pada Mahasiswi Universitas Muhammadiyah Semarang. Tersedia di <http://jurnalunimus.ac.id.vol.1.no.1> diakses tanggal 2 Maret 2023.
- Potter, A. & Perry, A. G. (2018). Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, Dan Praktik, edisi 4, Volume.2. Jakarta: EGC.
- Fauziah, M.N. (2015). Pengaruh Latihan Abdominal Stretching Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) pada Remaja Putri di SMK Al Furqon Bantarkawung Kabupaten Brebes. [diakses tanggal 26 Maret 2023]. Tersedia dari: <http://ejournal.uinsyahid.ac.id>
- Djimbula, N., Juda Julia Kristiarini dan Yustina Ananti. (2022). Efektivitas Senam Dismenore dan Musik Klasik terhadap Penurunan Dismenore pada Remaja. Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada. Volume 11, No. 1 (2022). 288-296.
- Wulanda, Clara., Amir Luthfi dan Ridha Hidayat. (2020). Efektifitas Senam Dismenore pada Pagi dan Sore

Hari terhadap Penanganan Nyeri Haid pada Remaja Putri Saat Haid di SMPN 2 kota Bangkinang tahun 2019. *Jurnal Kesehatan Tambusai*. Vol. 1, No. 1 (2020).1-11.

Rachmawati, Aidha., Rizka Esty Safriana, Dwi Linda Sari dan Finariqotul Aisyiyah. (2020). Efektivitas Endorfin Massage dan Senam Dismenore dalam Menurunkan Dismenore Primer tahun 2020. *MPPKI, The Indonesian Journal of health Promotion*. Vol.3, No. 3: 192-196.

Price, S.A, dan Wilson, L.M. (2018). *Patofisiologi Konsep Klinis Proses-Proses Penyakit*, Edisi 8. Jakarta : EGC.

Notoadmojo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.

Sugiyono (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.

Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis*. Edisi.4. Jakarta : Salemba Medika.