

EFEKTIVITAS SENAM HAID DALAM MENGURANGI INTENSITAS NYERI HAID PADA MAHASISWI PRODI DIII KEBIDANAN STIKES KUSUMA HUSADA SURAKARTA

Wahyu Dwi Agussafutri¹⁾, Ika Budi Wijayanti²⁾

^{1, 2}Prodi D-III Kebidanan STIKes Kusuma Husada Surakarta

wahyudazafa@gmail.com

ikawijayanti060580@gmail.com

ABSTRAK

Dismenore adalah salah satu isu penting dalam kesehatan reproduksi perempuan, hal ini ditandai dengan nyeri saat menstruasi yang menyebabkan banyak siswa yang tidak masuk sekolah, belajar konsentrasi adalah kerugian, dan kegiatan sosial terganggu. Beberapa wanita yang pingsan karena tidak bisa menahan rasa sakit dismenore dan yang lainnya merasa mual apalagi sampai muntah. nyeri haid adalah gejala tidak penyakit, tapi nyeri haid yang ekstrim membebankan para wanita beristirahat dan meninggalkan pekerjaan atau kegiatan sehari-hari selama beberapa jam atau hari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas latihan menstruasi untuk mengurangi intensitas nyeri haid di Prodi DIII Kebidanan mahasiswa STIKes Kusuma Husada Surakarta . Jenis penelitian adalah eksperimental analitik dengan Acak Terkendali Trial (RCT) desain. Sampel penelitian adalah 30 orang. efektivitas latihan menstruasi untuk mengurangi nyeri haid diuji dengan uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada efektivitas latihan menstruasi untuk mengurangi nyeri haid ($p < 0,001$). Ini menunjukkan efektivitas yang signifikan statistik untuk mengurangi intensitas nyeri haid. Kesimpulan penelitian adalah latihan menstruasi memiliki efektivitas yang signifikan untuk mengurangi intensitas nyeri haid pada wanita.

Kata kunci: intensitas, nyeri, haid, senam

ABSTRACT

Dysmenorrhea is one of the important issues in reproductive health of women ,it is characterized by pain when menstruation that causes many students are absent from school, concentration learning are loss, and social activities are disrupted. Some of the women are faint because they can not endure the pain of dysmenorrhea and the others feel nauseous moreover until vomit. Menstrual pain is a symptom not a disease, but the extreme menstrual pain imposes the women take a rest and leave the work or daily activity for many hours or days. This study is aimed to know the effectiveness of menstrual exercise to reduce the intensity of menstrual pain at Prodi DIII Midwifery student of STIKES Kusuma Husada Surakarta. The kind of this study is analytic experimental with Randomized Controlled Trial (RCT) design. The sample of this study is 30 people. effectiveness of menstrual exercise to reduce menstrual pain was tested with Wilcoxon test . The results showed that there was effectiveness of menstrual exercise to reduce menstrual pain ($p < 0.001$). It showed a statistical significant effectiveness for reducing the intensity of menstrual pain. The conclusion of this study is the menstrual exercise has significant effectiveness to reduce the intensity of menstrual pain in women

Keywords: exercise, intensity, dymenorrhea, menstrual

1. PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan peristiwa keluarnya darah secara periodik dan siklik (bulanan) disertai pelepasan selaput lendir rahim (endometrium) melalui vagina pada wanita. Setiap wanita sehat yang tidak sedang hamil dan belum menopause akan mengalami menstruasi pada setiap bulannya (Wijayakusuma, 2008). Meskipun menstruasi adalah hal yang normal namun pada kenyataannya banyak wanita yang mengalami masalah menstruasi, misalnya nyeri haid (dismenorea) (Arifin, 2010).

Dismenore merupakan suatu gejala, bukan penyakit. Salah satu penyebab nyeri haid adalah kontraksi disritmik miometrium, namun penyebab pastinya belum diketahui. (Baziad, 2008). Di Amerika Serikat, prevalensi dismenorea diperkirakan 45-90% (Anurogo dan Wulandari, 2011). Di Meksiko angka kejadian *dismenore* mencapai 64% , Italia 68%, Jordania 55,8%, Turki 84,9%, dan Malaysia 74,5% (Ortiz, 2010; Ping dan Ming, 2010; Al-jefout *et al.*, 2014; Seven dan Eski 2014; Zannoni *et al.*, 2014). Di Indonesia, tidak ada angka pasti prevalensi penderita dismenore. Penelitian yang dilakukan oleh Novia dan Puspitasari (2008) di desa Banjar Kematren dengan 100 responden wanita usia subur (15-30 tahun), ditemukan 71% responden mengalami dismenore primer.

Secara garis besar cara untuk mengatasi nyeri ada dua, yaitu farmakologi dan non farmakologi. Secara farmakologi dengan sedative dan analgetik sedangkan secara non farmakologi dengan tindakan fisik (masase, vibrator, kompres hangat dan dingin, olah raga ringan seperti jalan kaki, senam dan bersepeda, dan tidur terlentang dengan kaki/lutut diganjal bantal) dan tindakan *kognitif behavior* (relaksasi dan distraksi) (Wijayakusuma, 2008; Alphatino, 2009). Beberapa wanita berkurang nyerinya melalui olah raga misalnya senam. Senam tidak hanya mengurangi stres tapi juga meningkatkan produksi endorphin otak yang merupakan penawar sakit alami tubuh. Tidak ada pembatasan aktivitas selama haid (Arifin, 2010).

Pada studi pendahuluan yang peneliti lakukan pada mahasiswa di Prodi DIII Kebidanan STIKes Kusuma Husada Surakarta mengenai

dismenorea, dari 247 mahasiswa 126 mahasiswa (51%) mengalami dismenore ketika haid dan 121 mahasiswa (49%) tidak mengalami dismenore ketika haid. Dari 20 mahasiswa yang mengalami dismenore 11 orang (55%) diantaranya hanya mendiampkannya dan mencoba untuk tidur, 3 orang (15%) minum analgetik misalnya asam mefenamat, 2 orang (10%) mengurangi nyeri dengan minum air hangat, 2 orang (10%) menggunakan teknik distraksi pengalihan perhatian, 1 orang (5%) menggunakan kompres hangat dan 1 orang (5%) tidur dengan posisi kaki lebih tinggi. Menurut mereka, dismenorea sangat mengganggu konsentrasi belajar saat proses belajar mengajar.

Dismenore adalah menstruasi yang sangat nyeri. Banyak wanita yang merasakan ketidaknyamanan pada awitan menstruasi, tetapi tingkat ketidaknyamanan dismenore jauh lebih tinggi, dengan nyeri yang sering kali dirasakan di punggung bawah dan menjalar ke bawah hingga ke bagian atas tungkai (Andrews, 2010). Sakit saat menstruasi akibat dismenore ini sampai dapat mengganggu aktivitas sehari-hari (Manuaba, 2012). Menurut Wiknjastro (2008) dismenore dibagi menjadi 2 macam yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer tanpa disertai tanda patologis, sedangkan dismenore sekunder berhubungan dengan kelainan kongenital dan disertai tanda patologis. Sifat rasa nyeri pada dismenorea primer biasanya terbatas pada perut bawah, tetapi dapat menyebar ke daerah pinggang dan paha (Wiknjastro, 2008). Lokasi nyeri dapat terjadi di daerah suprapubik, terasa tajam, menusuk, terasa diremas atau sangat sakit. Selain rasa nyeri, dapat disertai dengan gejala sistematis dan gangguan emosional (Mitayani, 2009). Gejala lain yang terkait dengan dismenore primer dapat berupa mual/muntah, pucat/lemas, sakit kepala/migraine, gangguan usus dan iritabilitas kandung kemih (Andrews, 2010).

Faktor yang menyebabkan dismenore antara lain adalah faktor kejiwaan (psikologis), konststitusi, obstruksi kanalis servikalis, endokrin, dan alergi. Peningkatan kadar prostaglandin yang berlebihan akan menyebabkan dismenorea yang dapat disertai kram pada perut, sakit punggung,

mual, muntah, diare, sakit kepala (Perry dan Bobak, 2004)

Latihan-latihan olahraga yang ringan sangat dianjurkan untuk mengurangi dismenore. Olahraga/senam merupakan salah satu teknik yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri karena saat melakukan olahraga/senam tubuh akan menghasilkan endorfin. Endorfin dihasilkan di otak dan susunan syaraf tulang belakang. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak sehingga menimbulkan rasa nyaman (Puji, 2010).

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian efektivitas senam haid dalam mengurangi intensitas nyeri haid pada mahasiswa Prodi D III STIKes Kusuma Husada Surakarta.

Tujuan dari penelitian adalah untuk mengkaji efektivitas senam haid dalam mengurangi intensitas nyeri haid pada mahasiswa Prodi D III Kebidanan Stikes Kusuma Husada Surakarta.

2. PELAKSANAAN

a. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan di Prodi D III Kebidanan STIKes Kusuma Husada Surakarta, Jl. Jaya Wijaya no. 11 Kadipiro Surakarta.

Waktu penelitian adalah bulan Februari-Maret 2016.

b. Populasi dan sampel penelitian

Populasi sasaran dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang mengalami nyeri haid dan populasi sumbernya adalah mahasiswa prodi D III Kebidanan STIKes Kusuma Husada Surakarta yang berjumlah 247 siswi. Dengan menggunakan "rule of thumb", ukuran sampel sebesar 30 subjek penelitian.

Kriteria inklusi subjek penelitian adalah mengalami nyeri haid, umur subjek penelitian antara 17-20 tahun, belum menikah, dan bersedia menjadi subjek penelitian dalam penelitian ini.

Sedangkan kriteria eksklusi adalah terdapat kelainan pelvic seperti endometriosis, mioma uteri, stenosis serviks, dan malposisi

uterus, sudah menikah, dan tidak bersedia menjadi subjek dalam penelitian ini.

3. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah analitik eksperimental dengan desain *Randomized Controlled Trial (RCT)*. Kelompok eksperimen dalam penelitian ini adalah sekelompok sampel yang akan diukur intensitas nyeri haidnya sebelum dan sesudah dilakukan terapi senam haid.

Variabel dependen dalam penelitian ini adalah intensitas nyeri haid dan variabel independennya senam haid. Variabel penelitian terukur dalam skala kategorik. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah check list intensitas nyeri berupa skala nyeri Bourbanis yaitu skala nyeri yang mempunyai rentang angka 0-10 dengan ketentuan: 0 tidak ada nyeri, 1-3 nyeri ringan, 4-6 nyeri sedang, 7-9 nyeri berat dan 10 adalah nyeri sangat berat.

Metode pengumpulan data menggunakan checklist observasi yang diberikan kepada subjek penelitian mengenai skala nyeri yang dirasakan sebelum dan sesudah melakukan senam haid.

Analisis univariat dalam penelitian ini dan karakteristik subjek penelitian dideskripsikan dalam n dan persentase. Analisis bivariat diuji dengan statistik SPSS versi 17.0, karena variabel terukur dalam skala ordinal, uji statistik yang digunakan adalah *Wilcoxon*

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Distribusi intensitas nyeri haid setelah subjek penelitian melakukan senam haid dapat dilihat pada tabel.

Tabel 1. *Intensitas nyeri haid sebelum senam haid*

No	Variabel	n	Persentase (%)
1	Senam haid		
	Tidak nyeri	0	0
	Nyeri ringan	8	26,70
	Nyeri sedang	18	60
	Nyeri berat	2	6,70
	Nyeri sangat berat	2	6,70

Tabel 2. Intensitas nyeri haid setelah dilakukan senam haid

No	Variabel	n	Persentase (%)
1	Senam haid		
	Tidak nyeri	7	23,30
	Nyeri ringan	18	60
	Nyeri sedang	4	13,30
	Nyeri berat	1	3,30
	Nyeri sangat berat	0	0

Berdasarkan tabel di atas, dari 30 subjek penelitian, sebelum melakukan senam haid, intensitas nyeri yang paling banyak dirasakan subjek penelitian adalah nyeri sedang, sedangkan setelah melakukan senam haid, intensitas nyeri yang dirasakan adalah nyeri ringan sebanyak 18 orang (60%) dan tidak ada yang mengalami nyeri sangat berat.

Hasil uji *Wilcoxon test* tentang efektivitas senam haid dalam mengurangi intensitas nyeri haid pada subjek penelitian dapat dilihat pada tabel berikut ini

Tabel 3. Efektivitas senam haid dalam mengurangi intensitas nyeri haid

Intervensi	n	Mean	Median	SD	Wilcoxon test	p
Senam haid	30	0,97	1,00	0,72	4,87	0,001

Perbedaan intensitas nyeri haid sebelum dan sesudah dilakukan senam haid diuji menggunakan *Wilcoxon test*. Hasil uji dapat dilihat pada tabel, nilai *Asym.sig* 0,001 di mana *p value* (0,001) < 0,05, artinya senam haid efektif untuk mengurangi intensitas nyeri haid.

Hasil penelitian ini diperkuat oleh teori yang mengatakan bahwa senam dapat mengurangi nyeri haid, karena dengan melakukan olah raga atau senam dapat menghasilkan hormon endorphin yang berfungsi sebagai obat penenang alami yang dapat menimbulkan rasa nyaman (Puji, 2010). Hormon endorphin adalah neuropeptide yang dihasilkan tubuh, diproduksi di otak dan susunan saraf tulang belakang pada saat relaks/tenang, berfungsi sebagai alat penenang alami. Apabila kadar endorphin dalam tubuh meningkat, maka nyeri pada saat kontraksi akan berkurang (Marliana, 2014). Olahraga yang disarankan

untuk meredakan nyeri saat menstruasi adalah dengan melakukan senam haid (Laila, 2011). Hasil penelitian mengenai intervensi senam ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Novia (2008), tentang hubungan nyeri haid dengan olahraga pada remaja usia 16-18 tahun di SMA St. Thomas 1 Medan, didapatkan hasil ada hubungan kebiasaan olah raga terhadap penurunan tingkat nyeri nyeri haid ($p < 0,05$).

Faktor yang mempengaruhi respon terhadap nyeri dan nyeri haid misalnya usia, faktor psikologis dan ansietas sudah dikendalikan. Rentang umur subjek penelitian dalam penelitian ini adalah 17-20 tahun. Mengenai faktor psikologis dan ansietas, karena subjek penelitian dalam rentang umur yang sama dan dalam aktivitas akademis yang sama, maka rata-rata keadaan psikisnya juga hampir sama.

5. KESIMPULAN

- Senam haid ($p < 0,001$) menunjukkan efektivitas yang secara statistik signifikan untuk mengurangi intensitas nyeri haid.
- Implikasi praktis dari temuan penelitian ini, baik senam haid, konsumsi kunyit asam, dan kompres hangat, dapat digunakan untuk mengurangi intensitas nyeri haid pada perempuan, dengan efektivitas yang sebanding.

6. REFERENSI

- Al-jefout, M., Fraijeh, S.A, Hijazee, J., Al Qaisi, R., and Luskomb, G., 2014. *Dysmenorrhea: Prevalence & Impact on Quality of Life among Young Adult Jordanian Females*, Elsevier Ltd. Available at : <http://dx.doi.org/10.1016/j.jpag.2014.07.005>.
- Alphatino, 2009. *Pengaruh Pemberian Tehnik Nafas Dalam dan Terapi Musik terhadap Penurunan Intensitas Nyeri (Dismenore) pada Remaja Putri*.
- Andrews,G. 2010. *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta: EGC
- Anurogo, D.and Wulandari, A. 2011. *Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: Penerbit Andi
- Baziad, A. 2008. *Endokrinologi Ginekologi*. Jakarta: Media Aesculapius Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia

- Laila, N.N. 2011. *Buku Pintar Menstruasi dan Solusi Mengatasi Segala Keluhannya*. Jogjakarta: Bukubiru.
- Manuaba, I.B.G. 2010. *Kapita Selekta Penatalaksanaan Rutin Obstetric Ginekologi dan KB*. Jakarta:EGC
- Marliana, M.T. 2014. *Pengaruh Yoga Terhadap Tingkat Dysmenorrhea pada Mahasiswi Tingkat I DIII Kebidanan STIKes Kuningan*. Tesis. Semarang: Universitas
- Novia, I. and Puspitasari, N. 2008.. Faktor risiko yang mempengaruhi kejadian dismenore primer. *The Indonesian Journal of Public Health*, Vol. 4, No. 2, 96-104.
- Ortiz, M.I., 2010. European Journal of Obstetrics dan Gynecology and Reproductive Biology Primary dysmenorrhea among Mexican university students : prevalence , impact and treatment. *European Journal of Obstetrics and Gynecology*, 152(1), pp.73–77. Available at: <http://dx.doi.org/10.1016/j.ejogrb.2010.04.015>.
- Ping, L. and Ming, E., 2010. International Journal of Gynecology and Obstetrics Dysmenorrhea in a multiethnic population of adolescent Asian girls. *International Journal of Gynecology and Obstetrics*, 108(2), pp.139–142. Available at: <http://dx.doi.org/10.1016/j.ijgo.2009.09.018>.
- Puji, I. 2010. *Efektifitas Senam Dismenore dalam Mengurangi Dismenore pada Remaja Putri di SMAN 5 Semarang*. Skripsi. Semarang: Undip
- Seven, M. and Eski, F., 2014. *Original Article Evaluating Dysmenorrhea in a Sample of Turkish Nursing Students*. , 15(3), pp.664–671.
- Wiknjosastro, H. 2008. *Ilmu Kandungan*. Jakarta: YBP Sarwono Prawirohardjo
- Zannoni, L. Giorgi, L., Spagnolo, E., Montanari, G., Villa G., and Seracchioli, R. 2014. Original Study Dysmenorrhea , Absenteeism from School , and Symptoms Suspicious for Endometriosis in Adolescents. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 27(5), pp.258–265. Available at: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jpag.2013.11.008>

-oo0oo-