

SENAM AEROBIC UNTUK MENGATASI NYERI MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI PONDOK PESANTREN AL ISHLAH SEMARANG

Witri Hastuti¹, Widiyaningsih²

^{1,2}Prodi Ners STIKes Karya Husada Semarang, Jl.Kompol R.Soekanto No. 46
Semarang,50273

Email: widy.dianing@gmail.com

ABSTRAK

Dismenore merupakan nyeri yang biasanya bersifat kram dan berpusat pada perut bagian bawah yang terasa selama menstruasi, terkadang sampai parah sehingga mengganggu aktivitas. Prevalensi nyeri menstruasi pada remaja di Indonesia berkisar antara 43% hingga 93%. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh olahraga *senam aerobic* terhadap nyeri dismenorea pada remaja putri di Pondok Pesantren Al Ishlah Semarang. Penelitian ini menggunakan rancangan kuasi eksperimental *Two groups Pre Test dan Post Test with control*. Instrumen nyeri yang digunakan adalah *Numeric rating Scale (NRS)*, dengan skala 0-10. Penelitian dilakukan pada 50 remaja putri yang mengalami nyeri menstruasi. Remaja yang memenuhi kriteria pada skrining diberikan latihan fisik berupa *aerobik* pada kelompok perlakuan dan *jogging* pada kelompok kontrol. Latihan fisik dilakukan 2 kali terjadwal dalam seminggu, masing-masing minimal 30 menit selama 3 siklus menstruasi. Rata-rata nyeri dismenore sebelum dilakukan tindakan adalah 3.24 ± 0.523 dan setelah intervensi 1.08 ± 0.277 . Hasil uji dengan Mann Whitney didapatkan *senam aerobic* lebih efektif untuk mengurangi nyeri dibandingkan *jogging* dengan mean rank sebesar 20,96 dan nilai *p value* 0.000. Olahraga mampu meningkatkan produksi endorfin (penghilang rasa sakit alami tubuh) sehingga menghilangkan nyeri ketika menstruasi. Selain itu, olahraga dapat meningkatkan pasokan darah ke organ reproduksi sehingga memperlancar peredaran darah. Diharapkan remaja putri dapat rutin melakukan olahraga *senam aerobic* minimal 1 kali dalam seminggu untuk mengurangi nyeri menstruasi.

Kata kunci : dismenore, jogging, remaja

ABSTRACT

*Dysmenorrhea is pain usually cramping and centered on the lower abdomen that is felt during menstruation, sometimes to severe so that it interferes with activity. The prevalence of menstrual pain in adolescents in Indonesia ranges from 43% to 93%. The purpose of this study was to determine the effect of jogging on dysmenorrhoea pain in young girls at Al Ishlah Islamic Boarding School in Semarang. This study used an experimental design of Two groups Pre Test and Post Test with control. The pain instrument used was the Numeric rating Scale (NRS), with a scale of 0-10. The study was conducted on 50 young women who experience menstrual pain. Adolescents who met the screening criteria were given physical exercise in the form of aerobics in the treatment group and jogging in the control group. Physical exercise was scheduled twice a week, each with a minimum of 30 minutes for 3 menstrual cycles. The mean pain of dysmenorrhea before the action was $3.24 + 0.523$ and after the intervention $1.08 + 0.277$. Aerobic exercise was more effective in reducing pain than jogging with a *p value* of 0,000. Exercise could increase endorphin production (the body's natural pain reliever) so that pain relief during menstruation. In addition, exercise could increase blood supply to the reproductive organs thereby improving blood circulation. It was expected that young women can routinely exercise at least once a week to reduce menstrual pain.*

Key words: *Dysmenorrhea, aerobic, teenagers*

1. PENDAHULUAN

Dismenorea (*dysmenorrhea*) berasal dari Yunani berarti nyeri menstruasi yang terjadi sebelum dan selama siklus menstruasi pada wanita. Nyeri menstruasi merupakan salah satu keluhan ginekologi yang paling umum, diperkirakan mempengaruhi 60% sampai 90% perempuan pada usia produktif. Diantaranya, 59,7% dari wanita usia remaja melaporkan nyeri menstruasi (Perheentupa & Erkkola, 2015).

Data dari World Health Organization (WHO) tahun 2016 didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita mengalami nyeri menstruasi dengan 10-15% mengalami nyeri menstruasi berat. Lebih dari 50% wanita yang mengalami menstruasi di setiap negara mengalami dismenore (Hudson, 2016). Angka kejadian nyeri menstruasi di dunia cukup besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalaminya. Prevalensi dismenorea di Amerika tahun 2015 angka persentasenya sekitar 60%, di Swedia tahun 2015 sekitar 72%. Dalam penelitian di Kanada tahun 2015 menemukan 60% wanita mengalami dismenore primer dengan 51% melaporkan keterbatasan kegiatan sehari-hari, 17% melaporkan absensi dari kantor dan 36% mengadakan nyeri menstruasi sedang atau berat (Burnett, 2015).

Prevalensi dismenorea di Indonesia tahun 2016 angka kejadian dismenore sebesar 64,25 % yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36 % dismenore sekunder. Angka kejadian dismenore tipe primer di Indonesia adalah sekitar 54,89%, sedangkan sisanya adalah penderita dengan tipe sekunder. Dismenore terjadi pada remaja dengan prevalensi berkisar antara 43% hingga 93% (Perheentupa & Erkkola, 2015). Di Jawa Tengah yang mengalami nyeri menstruasi mencapai 1.518.867 jiwa. Data di Puskesmas Kota Semarang pada tahun 2016 terdapat 56 remaja puteri yang melakukan konsultasi tentang menstruasi dan angka paling tinggi adalah konsultasi tentang dismenore serta cara mengurangi rasa nyeri.

Upaya penanganan nyeri menstruasi dapat dilakukan secara farmakologis dan non farmakologis. Secara farmakologis dilakukan dengan penggunaan obat anti peradangan non-steroid (NASAID), namun tentunya ini dapat menimbulkan efek samping apabila dilakukan secara terus-menerus. Maka dari itu diperlukan terapi non farmakologi yang dapat digunakan untuk mengatasi nyeri menstruasi.

Penelitian yang dilakukan oleh Ortiz, et al (2015) di Meksiko menunjukkan bahwa latihan fisioterapi, seperti peregangan dan relaksasi otot yang dilakukan pada remaja dengan nyeri menstruasi dapat mengurangi gejala dismenore. Penelitian lain yang dilakukan oleh Dehnavi, et al (2018) menunjukkan bahwa penggunaan latihan aerobik teratur dengan intensitas sedang dapat mengurangi atau mencegah terjadinya gangguan menstruasi tertentu. Oleh karena itu, latihan aerobik dapat digunakan sebagai pendekatan preventif, untuk mengontrol dismenore dan gangguan menstruasi lainnya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam aerobik untuk mengatasi nyeri menstruasi pada remaja putrid di Pondok Pesantren Al Ishlah Semarang

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan eksperimental *One groups Pre Test dan Post Test*. Instrumen nyeri yang digunakan adalah *Numeric rating Scale (NRS)*, dengan skala 0-10. Penelitian dilakukan pada 50 remaja putri yang mengalami nyeri menstruasi. Dimana 25 remaja diberi latihan fisik senam *aerobic* dan 25 remaja diberi latihan fisik jogging. Latihan fisik dilakukan sebanyak 2 kali terjadwal dalam seminggu, masing-masing minimal 30 menit selama 3 siklus menstruasi. Adapun kriteria inklusi yang dipakai dalam menentukan sampel antara lain: remaja putri yang bersedia menjadi responden, usia 14-17 tahun memiliki siklus menstruasi teratur (21-35 hari), mengalami nyeri menstruasi primer, intensitas nyeri ringan-berat (skala nyeri 0-10). Penentuan subjek penelitian yang diawali dengan

melakukan *screening* awal pada remaja putri yang mengalami nyeri pada saat menstruasi melalui pengukuran skala nyeri sebelum dilakukan perlakuan. Penelitian dilakukan pada bulan Mei-September 2019 di Pondok Pesantren Al Ishlah Semarang.

Remaja yang memenuhi kriteria pada *sreening* awal akan dilakukan perlakuan dengan diberikan latihan fisik senam *aerobic* dan *jogging*. Setelah dilakukan perlakuan, maka dilakukan pengukuran skala nyeri.

Setelah dilakukan uji normalitas dengan Kolmogorof Smirnov, analisa data yang dipergunakan adalah uji Wilcoxon untuk mengukur perbedaan skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan intervensi serta Mann Whitney untuk menganalisa keefektifan senam *aerobic* dibandingkan *jogging*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian berdasarkan karakteristik responden dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1 Karakteristik reponsden berdasarkan usia, menarache, lama menstruasi dan cara mengatasi nyeri.

Karakteristik	Senam <i>aerobic</i> n=25		<i>Jogging</i> n=25	
	f (%)	Mean±SD	f (%)	%
Usia		14±1.826		14±1.136
Menarache		11.6±0.657		11.6±1.231
Lama menstruasi		6.52±0.586		7±0.586
Gejala lain selain nyeri:				
a. Emosi labil	24 (96)		23 (92)	
b. Pusing	15 (60)		17 (68)	
c. Diare	4 (16)		4 (16)	
Tindakan untuk mengurangi nyeri:				
a. Dibiarkan	3 (12)		5 (20)	
b. Kompres hangat	20 (80)		15 (60)	
c. Obat pengurang nyeri	7 (28)		7 (28)	
d. Pijat perut	3 (12)		3 (12)	
e. Mengunjungi pelayanan kesehatan	20 (80)		13 (52)	

Rata-rata usia responden adalah 14 tahun, dengan usia menarache 11.6 tahun. Remaja sudah melakukan tindakan farmakologi lain untuk mengatasi nyeri menstruasi, sebagian besar adalah melakukan kompres hangat (80%). Dismenorea primer adalah dismenorea yang terjadi dari 1 sampai 2 tahun pertama setelah mengalami menstruasi tanpa adanya penyakit genital. Dismenorea primer disebabkan oleh beberapa faktor salah satunya aktivitas fisik. Dismenorea

disebabkan karena kontraksi uterus yang berlebihan dan emosi yang tidak stabil pada remaja puteri (Grove, dkk, 2013). Hal ini dikarenakan pasokan oksigen ke pembuluh darah disekitar organ reproduksi mengalami vasokonstriksi, sehingga ketika wanita mengalami dismenorea, oksigen tidak dapat disalurkan ke pembuluh-pembuluh darah organ reproduksi yang saat itu terjadi vasokonstriksi.

Tabel 2. Intenstitas nyeri sebelum dan sesudah dilakukan tindakan

Nyeri	Mean±SD	Range	P value
<i>Kelompok Intervensi (Senam aerobic)</i>			
Sebelum	3.24±0.523	2-4	0.000
Sesudah	1.08±0.277	1-2	
<i>Kelompok kontrol (jogging)</i>			
Sebelum	3.44±0.583	2-4	0.000
Sesudah	2.40±0.577	1-3	

Rata-rata nyeri pada responden sebelum dilakukan tindakan adalah 3.24 ± 0.523 dan rata-rata nyeri sesudah adalah 1.08 ± 0.277 . Remaja yang jarang berolahraga memiliki kemungkinan risiko 1,2 kali lebih besar mengalami dismenorea daripada remaja yang sering berolahraga. olahraga ringan dan aktivitas fisik secara teratur seperti jalan sehat, *jogging*, sepeda ataupun berenang pada saat sebelum dan pada saat haid, hal tersebut dapat membuat aliran darah pada otot sekitar rahim menjadi berkurang. dismenorea primer lebih sedikit terjadi pada wanita yang berolahraga dibandingkan wanita yang tidak melakukan olahraga (Yustianingsih, 2004).

Tabel 3. Perbedaan intensitas nyeri pada kelompok intervensi dan control

Intensitas nyeri	Mean rank	P value
Senam <i>aerobic</i>	35.96	0.000
<i>Jogging</i>	15.04	

Hal ini terjadi karena responden rutin melakukan olahraga yaitu sebanyak 2 kali dalam seminggu. dengan lama tiap olahraga 20-30 menit dan intensitas sampai berkeringat serta tidak menimbulkan keluhan seperti nyeri dan pusing maka bisa menjadikan terjadinya dilatasi pembuluh darah dan peningkatan aliran darah ke seluruh organ termasuk uterus yang menyebabkan berkurangnya nyeri dismenorea.

Wanita yang berolahraga sekurang-kurangnya satu kali seminggu dapat menurunkan intensitas rasa nyeri dan ketidaknyamanan pada bagian bawah abdominal dibandingkan dengan wanita yang berolahraga kurang dari satu kali seminggu. Rata-ratanya, gejala dismenorea berkurang atau dapat menghilang pada perempuan yang melakukan olahraga secara teratur. Fenomena ini diinduksi oleh endorfin atau prostaglandin yang dilepaskan di sirkulasi selama olahraga (Mahvash, 2012).

Pelepasan endorfin akibat olahraga berfungsi untuk menstimulasi asupan makanan dan melegakan rasa nyeri. Endorfin mempunyai fungsi yang mirip dengan opiat yang memberikan efek analgesik. Kadar endorfin yang tinggi menurunkan tingkat peradangan dalam tubuh, rasa nyeri dan efek negatif akibat dari stres di samping itu, endorfin juga berfungsi menurunkan sensitivitas terhadap rasa nyeri.

Saat melakukan olahraga tubuh akan menghasilkan endorphin. . Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak sehingga menimbulkan rasa nyaman dan mengurangi rasa nyeri ketika haid. Seseorang yang memiliki kadar endorpin yang banyak akan lebih sedikit merasakan nyeri (Harry, 2007). Olahraga juga dapat meningkatkan pasokan darah yang membawa oksigen dan endorphin tersebut ke organ reproduksi sehingga menyebabkan berkurangnya nyeri haid.

4. KESIMPULAN

Rata-rata nyeri dismenore sebelum dilakukan tindakan adalah 3.24 ± 0.523 dan rata-rata nyeri setelah latihan 1.08 ± 0.277 . Ada pengaruh senam aerobik terhadap nyeri dismenorea dengan nilai *p-value* 0,000. Senam aerobic lebih efektif dibandingkan dengan latihan jogging dengan beda mean rank sebesar 20,92.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Direktorat Riset dan Pengabdian Masyarakat Direktorat Jenderal Penguatan Riset dan Pengembangan Kementerian Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi, Ketua beserta jajaran STIKes Karya Husada Semarang, Ketua UP3M STIKes Karya Husada, Pengelola Pondok Pesantren Al Ishlah.

REFERENSI

- Burnett M, Lefebvre G, Pinsonneault O, Antao V, Black A, Feldman K, et al. Prevalence of Primary dysmenorrhea in Canada. *J Obstet Gynaecol Canada*. (2015;27(8):765–70).
- Grove, S.K., Burn, N. & Gray, J.R. (2013). *The Practice of Nursing Research: Appraisal, Synthesis, and Generation of Evidence*, 7th edition. St.Louis Missouri: Elsevier Saunders.
- Harry, 2007, Mekanisme Endorphin dalam Tubuh, (online), (<http://klikharry.files.wordpress.com>), diakses pada tanggal 12 Desember 2017
- Hudson, Tori. (2016). Using Nutrition To Relive Primary Dysmenorrhea. *Mary Ann Libert, Ins*, 125-128
- Perheentupa, A., Erkkola, R., (2015). 3. Painful Menstruation: Primary Dysmenorrhea. In: Rees, M., Hope, S., Ravnkar, V., ed. *The Abnormal Menstrual Cycle*: UK. Taylor & Francis Group. 27-28.
- Yustianingsih,ana. 2004. Hubungan Aktivitas Olahraga Terhadap Dismenore Pada Siswi SMK Pemuda Muhammadiyah Krian Sidoarjo. Yogyakarta : UGM