

## EDUKASI DISMENORE DAN PELATIHAN SENAM DISMENORE UNTUK MEREDAKAN NYERI HAID

DYSMENORRHEA EDUCATION AND DYSMENORRHEA EXERCISE TRAINING  
TO RELIEVE MENSTRUAL PAIN

Dwi Hariyanti\*

STIKES Surya Global Jl. Ringroad Selatan Potorono Banguntapan Bantul DIY,  
Telp. 0274-4469098

e-mail\* : ([dwihariyanti@stikessuryaglobal.ac.id](mailto:dwihariyanti@stikessuryaglobal.ac.id)/ 085228737838)

### ABSTRAK

**Abstrak:** Dismenore merupakan nyeri perut bagian bawah yang dialami pada saat haid. Nyeri haid yang dimaksud dalam kegiatan ini yaitu nyeri haid yang akan segera hilang setelah menstruasi berakhir, berlangsung selama 3 hari, dan tidak disebabkan oleh kondisi medis atau penyakit tertentu. Kondisi tersebut bisa diatasi dan dicegah, salahsatunya dengan pemahaman yang baik terkait dismenore serta melakukan olahraga/aktivitas fisik secara rutin. Sasaran kegiatan ini yaitu remaja putri yang tinggal didusun Balong dan Blado Kelurahan Potorono. Pengabdian dilakukan dengan strategi pemberdayaan remaja, dengan metode edukasi langsung/tatap muka. Dari kegiatan yang telah dilakukan, terdapat peningkatan pengetahuan tentang dismenore yaitu 18,5%. Tingkat dismenore mengalami penurunan setelah rutin melakukan senam dismenore, yaitu 1 remaja mengalami penurunan dari dismenore berat menjadi dismenore sedang, dan 2 remaja dari tingkat dismenore sedang menjadi tingkat dismenore ringan. Kesimpulannya ada peningkatan pengetahuan tentang dismenore dan ada penurunan tingkat dismenore setelah melakukan senam dismenore secara rutin.

**Kata kunci:** aktivitas fisik, nyeri haid, senam dismenore

**Abstract:** Dysmenorrhea is a lower abdominal pain experienced during menstruation. The menstrual pain referred to in this activity will disappear immediately after menstruation ends, last for 3 days, and is not caused by a medical condition or certain disease. This condition can be overcome and prevented; one way is by having a good understanding of dysmenorrhea and doing regular exercise or physical activity. The targets of this activity are young women who live in Balong and Blado hamlets, Potorono District. Through youth empowerment strategies, service is carried out using direct or face-to-face education methods. From the activities that have been carried out, there has been an increase in knowledge about dysmenorrhea, namely 18.5%. The level of dysmenorrhea decreased after regularly doing dysmenorrhea exercises; namely, 1 teenager experienced a decrease from severe dysmenorrhea to moderate dysmenorrhea, and 2 teenagers experienced a decrease from moderate dysmenorrhea to mild dysmenorrhea. In conclusion, there is an increase in knowledge about dysmenorrhea and a decrease in the level of dysmenorrhea after doing regular dysmenorrhea exercises.

**Keywords:** dysmenorrhea exercise, menstrual pain, physical activity

## PENDAHULUAN

Usia remaja, hormone *estrogen* dan *progesteron* mulai berperan aktif sehingga terjadilah menstruasi, yaitu proses pelepasan darah dan sel-sel dari dinding rahim melalui *vagina* (BKKBN, 2017). Proses pelepasan salahsatunya dipengaruhi hormone prostaglandin, yang menjadikan otot rahim berkontraksi. Saat menstruasi kontraksi semakin kuat sehingga mengakibatkan nyeri (Herawati, 2017).

Nyeri menstruasi, disebut dengan istilah dismenore. Nyeri akan timbul sesaat sebelum atau selama menstruasi yang menyebabkan nyeri pada perut bagian bawah, nyeri bisa menjalar ke punggung bagian bawah (Anjasmara, 2018). Dismenore yang sering dikeluhkan para remaja ialah rasa sakit dibagian pinggang, kram di perut bagian bawah, nafsu makan menurun, aktivitas menurun dan gangguan emosional (mudah marah, tidak ingin diganggu, dan mudah menangis tanpa sebab). Hasil penelitian (Hariyanti, Dwi. Ridiyawati, 2023), menyatakan bahwa 65 remaja di Mutihan, Wirokerten itu, 75,4% mengalami dismenore berat, 15,4% dismenore sedang dan 9,2 dismenore ringan. Dari hasil penelitian tersebut juga didapatkan informasi, bahwa remaja ketika mengalami nyeri haid cenderung berdiam

diri atau minum obat pereda nyeri, walalpun sebenarnya nyeri haid itu bisa diminimalisir dengan melakukan aktivitas fisik bisa berupa olahraga ringan. Hasil penelitian juga menunjukkan aktivitas fisik yang kurang.

Pencegahan dismenore dapat dilakukan dengan melakukan senam dismenore. Senam merupakan teknik relaksasi yang dapat mengurangi nyeri karena saat melakukan senam, otak dan susunan saraf tulang belakang akan menghasilkan endorphin, hormon yang berfungsi sebagai obat penenang alami dan menimbulkan rasa nyaman (Anjasmara, 2018).

Efektivitas senam dismenore telah diteliti oleh (Nurjanah et al., 2019), hasil penelitian menunjukkan median skala nyeri menstruasi sebelum senam 5,00 dan setelah senam 0,00 dengan nilai *p-value* 0,00. Penelitian yang sama juga dilakukan oleh (Wulanda, 2020), hasil penelitian didapatkan ada 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 dibanding pada pagi hari.

## METODE

Sasaran dalam kegiatan ini yaitu remaja yang tinggal di dusun Blado dan Balong kelurahan Potorono dan mengalami dismenore sejumlah 27 remaja. Kegiatan pengabdian dilakukan pada bulan November tahun 2022 sampai dengan Januari Tahun 2023. Kegiatan pengabdian edukasi dan pelatihan senam dilakukan secara tim yang beranggotakan 3 orang. Media edukasi yang dipilih yaitu berbentuk booklet, dengan judul “Dismenore Nyeri Haid pada Wanita”. Media pelatihan senam yaitu video senam dismenore. Video senam dibuat oleh tim pengabdian, dengan judul “Senam dismenore untuk Kita Semua”. Metode yang digunakan dalam pengabdian ini yaitu tatap muka langsung dengan strategi pemberdayaan remaja. Tahap pertama edukasi dan tahap ke dua senam dismenore. Praktik senam dismenore dilakukan sampai dengan selesai semua gerakan/pose, dan selanjutnya responden bisa melakukan praktik sendiri dan bisa mengajarkan kepada orang lain.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi tentang dismenore dan pelatihan senam dismenore dengan sasaran 27 remaja putri yang mengalami

dismenore, didapatkan hasil sebagai berikut:

### 1. Pengetahuan tentang dismenore

Edukasi tentang dismenore dilakukan sebelum dilakukan pelatihan tentang dismenore, dengan tujuan responden tahu dan faham terlebih dahulu terkait dengan dismenore, factor yang memepengaruhi, kondisi yang dialami serta cara pencegahannya. Berdasarkan edukasi yang dilakukan tim yaitu 4 orang pengabdian yang terdiri dari 1 ketua dan 3 anggota, didapatkan persebaran data pengetahuan responden terlihat pada tabel 1 dan gambar 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Dismenore Sebelum dan Setelah Edukasi Dismenore

| Tingkat pengetahuan tentang dismenore | Sebelum edukasi |        | Setelah edukasi |        |
|---------------------------------------|-----------------|--------|-----------------|--------|
|                                       | n               | f      | n               | f      |
| Baik                                  | 16              | 59,26  | 21              | 77,78  |
| Kurang Baik                           | 11              | 40,74  | 6               | 22,22  |
| Jumlah                                | 27              | 100,00 | 27              | 100,00 |

Responden pengabdian mengalami peningkatan pengetahuan tentang dismenore setelah dilakukan edukasi sebesar 18,52% (5 responden).



Gambar 1. Grafik Pengetahuan Tentang Dismenorea

## 2. Tingkat dismenore

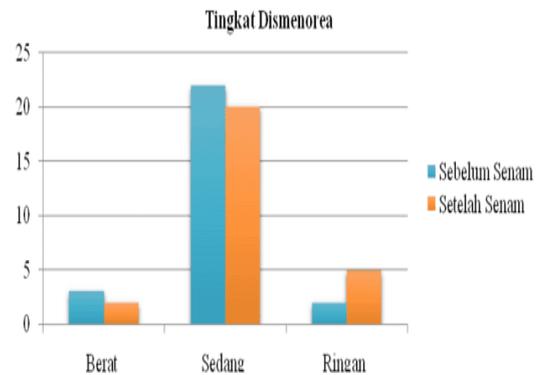
Tingkat dismenore pada pengabdian ini yaitu dismenore primer yang diukur dengan kuesioner tentang rentang keluhan sesuai tingkatan. Keluhan diidentifikasi sebelum dan setelah pelatihan senam dismenore, untuk mengetahui kondisi nyeri haid dari tingkat ringan sedang dan berat. Data sebaran tingkat dismenore bisa dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Dismenore Sebelum dan Setelah Senam Dismenore

| Tingkat dismenore | Sebelum senam |        | Setelah senam |        |
|-------------------|---------------|--------|---------------|--------|
|                   | n             | f      | n             | f      |
| Dismenore Berat   | 3             | 11,11  | 2             | 7,41   |
| Dismenore Sedang  | 22            | 81,48  | 20            | 74,07  |
| Dismenore Ringan  | 2             | 7,41   | 5             | 18,52  |
| Jumlah            | 27            | 100,00 | 27            | 100,00 |

Berdasarkan data pada tabel 2, dapat

dilihat bahwa ada penurunan tingkat dismenore setelah melakukan senam, yaitu berat dari 3 responden menjadi 2 responden, dismenore sedang dari 22 mejadi 20 responden dan dismenore ringan menjadi 5 responden.



Gambar 2. Grafik Tingkat Dismenore

Pengabdian ini sasarannya adalah remaja akhir yaitu mahasiswa yang tinggal di asrama mahasiswa. Pengabdian ini dilakukan atas dasar hasil penelitian yang dilakukan sebelumnya tentang tingkat dismenore dan faktor yang mempengaruhinya (Hariyanti, Dwi. Ridiyawati, 2023).

Edukasi dilakukan dengan metode konseling sebaya kelompok yaitu 1 kelompok berjumlah 2 sampai dengan 3 orang. Metode konseling sebaya dipilih dengan tujuan edukasi bisa dilakukan secara efektif dan tepat sasaran sesuai permasalahan yang dihadapi oleh responden (Kemenkes RI, 2010).

Proses edukasi bisa dilihat pada gambar dibawah ini. Media yang digunakan yaitu booklet.



Gambar 3. Proses Edukasi Dismenore



Gambar 4. Media Edukasi Dismenore

Senam dismenore langsung dilakukan setelah edukasi selesai. Gerakan senam terdiri dari 4 gerakan/pose, sehingga tidak terlalu sulit untuk dilakukan sendiri, karena tidak harus dengan instruktur, bisa dilakukan sendiri kapan saja dan tidak membutuhkan tempat yang luas. Berdasarkan pendapat yang dikemukakan oleh Sinaga dkk, senam dismenore merupakan salahsatu olahraga yang bisa dilakukan untuk

mengatasi dismenore dan juga bisa mencegah dismenore. Berolahraga dan banyak bergerak akan memperlancar aliran darah dan tubuh akan terangsang untuk memproduksi endorfin yang bekerja mengurangi rasa sakit dan menimbulkan rasa gembira (Sinaga E, 2017).



Gambar 5. Praktik Senam Dismenore Pose Segitiga



Gambar 6. Praktik Senam Dismenore Pose Duduk *Wide-Angle*

## KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan berdasarkan pengabdian yang telah dilakukan yaitu terdapat peningkatan pengetahuan tentang dismenore yaitu sebesar 18,52%. Terdapat penurunan tingkat dismenore setelah melakukan senam dismenore yaitu dari tingkat berat 3 menjadi 2 responden dan tingkat sedang dari 22 menjadi 20 responden. Remaja bisa melakukan aktifitas fisik yang teratur seperti olahraga senam dismenore sebelum ataupun pada waktu haid, sehingga nyeri pada saat haid bisa diminimalisir dan bisa melakukan aktivitas sehari-hari dengan baik.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kami ucapkan kepada STIKES Surya Global yang telah mendanai kegiatan edukasi dan pelatihan ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- BKKBN. (2017). *Laporan SDKI WUS*. SDKI. <https://e-koren.bkkbn.go.id/wp-content/uploads/2018/10/Laporan-SDKI-2017-WUS.pdf>
- Hariyanti, Dwi. Ridiyawati, I. (2023). Correlation of Stress , Physical Activity , and the Menstrual Cycle with Dysmenorrhea in Teenager Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 14 (01), 20–26. <https://jurnalmadanimedika.ac.id/JM/article/view/310>
- Herawati, R. (2017). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Nyeri Haid (Dismenorea) pada Siswi Madrasah Aliyah Negeri Pasir Pengaraian. *Maternity and Neonatal Jurnal Kebidanan*, 2(3), 161–172.
- Kemenkes RI. (2010). *Teknik Konseling Kesehatan Remaja bagi Konselor Sebaya*. Kementerian Kesehatan RI.
- Nurjanah, I., Yuniza, Y., & Iswari, M. F. (2019). Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswi Asrama Stikes Muhammadiyah Palembang. *Syifa' MEDIKA: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 10(1), 55.

<https://doi.org/10.32502/sm.v10i1.174>

9

Sinaga E, D. (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Universitas Nasional IWWASH Global One.

Wulanda, C. A. L. R. H. (2020). Efektifitas Senam Dismenore Pada Pagi Dan

Sore Hari Terhadap Penanganan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Saat Haid Di Smpn 2 Bangkinang Kota Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 1(1), 1–11.