

## **PENGARUH SENAM DISMENORE TERHADAP KECEMASAN TERJADINYA DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI PONDOK PESANTREN MIFTAHUL HUDA 04 KEPANJEN**

<sup>1</sup>Fera Yunita, <sup>2</sup>Faizatur Rohmi, <sup>3</sup>Ronal Surya Aditya  
<sup>1</sup>Mahasiswa STIKes Kepanjen Kabupaten Malang  
<sup>2,3</sup>Dosen Keperawatan STIKes Kepanjen Kabupaten Malang  
Email : ferayunita@gmail.com

### **ABSTRAK**

Setiap wanita mengalami menstruasi dan ada beberapa yang mengalami dismenore (nyeri menstruasi). Faktor psikologis seperti kecemasan juga dapat mempengaruhi dismenore . Seorang remaja pada usia sekitar 16 hingga 20 tahun yang sering mengalami kecemasan dapat mengakibatkan penurunan atau peningkatan pada ambang nyeri yang pada akhirnya menjadi kecemasan berat atau ringan . Pencegahan dismenore yaitu dengan cara senam atau yang biasa disebut dengan senam dismenore. Tujuan penelitian ini yaitu untuk menganalisis pengaruh senam dismenore terhadap kecemasan terjadinya dismenore. Penelitian ini menggunakan desain pre eksperimen dengan *pre test post test one grup design* . Populasi remaja putri yang ada di pondok pesantren 60 santri , jumlah sampel yang di ambil 52 responden. Pengambilan sampel menggunakan metode purposive sampling. Instrumen penelitian variabel senam dismenore dan kecemasan menggunakan lembar kuesioner PASS (Pain Anxiety Symptoms Scale. Hasil penelitian yang di peroleh adalah sebelum senam dismenore mengalami kecemasan sedang yaitu (38,5%) dan setelah di lakukan senam dismenore mengalami penurunan menjadi kecemasan ringan dengan jumlah (39,5%) .Hasil uji Wilcoxon menunjukkan  $p$ -value sebelum dan sesudah dilakukan senam dismenore adalah (0,000) dengan nilai  $<0,05$  yang berarti  $H_1$  diterima. Dalam penelitian ini ada pengaruh senam dismenore terhadap kecemasan terjadinya dismenore pada remaja putri .

**Kata Kunci :** Dismenore , Senam Dismenore , Kecemasan

## ***THE EFFECT OF DISMENORE GYMNASTICS ON DISMENORE ANSWER IN ADOLESCENTS IN MIFTAHUL HUDA 04 PONDOK KEPANJEN***

### **ABSTRACT**

*Every woman experiences menstruation and there are some who experience dysmenorrhea (menstrual pain). Psychological factors such as anxiety can also affect dysmenorrhea. A teenager around the age of 16 to 20 years who experiences frequent anxiety can result in a decrease or increase in the pain threshold which eventually becomes severe or mild anxiety. Safer prevention of dysmenorrhea by doing exercises or what is commonly referred to as dysmenorrhea exercises. The purpose of this study was to determine the effect of dysmenorrhea on anxiety about dysmenorrhea. This study used a pre-experimental design with a pre-test post-test one group design . The population of female adolescents in Islamic boarding schools is 60 santri, the number of samples taken is 52 respondents. Sampling using purposive sampling method. The research instrument for the variable dysmenorrhea and anxiety exercise used the PASS (Pain Anxiety Symptoms Scale) questionnaire. The results obtained were that before dysmenorrhea experienced moderate anxiety (38.5%) and after doing dysmenorrhea exercise, it decreased to mild anxiety by the amount ( 39.5%) The results of statistical tests using the Wilcoxon test showed that the  $p$ -value before and after dysmenorrhea was (0,000) with a value  $<0.05$ , which means that  $H_1$  was accepted. In this study, there is an effect of dysmenorrhea on anxiety about dysmenorrhea in young women.*

**Key words:** *Dysmenorrhea, Anxiety, Dysmenorrhea Exercise*

## PENDAHULUAN

Pengalaman menstruasi setiap wanita berbeda-beda, ada yang tidak nyeri haid, tetapi hanya sedikit yang mengeluh tentang menstruasi yang menyebabkan nyeri pada dismenore. Dismenore sendiri adalah nyeri saat haid. Selama dismenore, banyak remaja juga mengalami kecemasan yang berbeda-beda. Kecemasan ada pada setiap orang, dan penting bagi manusia untuk mempertahankan diri dari stres. Kecemasan dapat menyebabkan nyeri dan mempengaruhi terjadinya dismenore serta mengganggu aktivitas keseharian anak perempuan (Handayani, et al, 2016).

Nyeri haid yang terasa di bagian perut dan punggung sangat menyebabkan rasa tidak nyaman. Dismenore sendiri jika tidak ditangani akan menimbulkan berbagai dampak negatif bagi tubuh penderita.. Salah satu psikologis yang diduga dapat memicu terjadinya dismenorea adalah kecemasan, individu dikatakan mengalami kecemasan saat mengalami gejala-gejala kekhawatiran terhadap sesuatu.

Dalam sebuah penelitian pencegahan dismenore yang lebih aman dengan cara melakukan senam atau yang biasa disebut dengan senam dismenore. Latihan – latihan olahraga yang ringan sangat dianjurkan untuk mengurangi dismenore. Senam merupakan teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengatasi nyeri. Selama berolahraga, otak dan tulang belakang menghasilkan endorfin, yang bertindak sebagai stimulan alami untuk kesenangan. (Madya et al., 2019). Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh senam dismenore terhadap kecemasan terjadinya dismenore.

## HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Data Demografi

No	Variabel	f	%
1.	Usia		
	16 th	10	19,2
	17 th	7	13,5
	18 th	13	25,0
	19 th	8	15,4
	20 th	14	29,6
2.	Usia awal menarche		

Dismenore setidaknya mengganggu wanita masa reproduksi dan pada usia remaja, yang mengakibatkan absensi pada kantor atau sekolah. Pada umumnya 50-60% wanita diantaranya memerlukan obat-obatan analgesik untuk mengatasi masalah Dismenore ini (Fau, et al, 2019).

Studi pendahuluan di lakukan di Pondok Pesantren Miftahul Huda kepanjen pada bulan November 2020. Dalam penelitian ini terdapat 52 santri pondok pesantren yang mengalami kecemasan terjadinya dismenore. Kecemasan di prediksi menjadi salah satu penyebab terjadinya dismenore. Faktor gejala dismenorea dapat diatasi jika kecemasan dan kekhawatiran terhadap signifikansi gejala dijelaskan secara adekuat. Pada dismenorea, faktor pendidikan dan psikis sangat berpengaruh, nyeri dapat dibangkitkan atau diperberat oleh keadaan psikis penderita.

## METODE

Desain yang di gunakan dalam penelitian ini yaitu pra eksperimental dengan tipe *one grup pretest posttest design*.

Populasi dalam penelitian ini remaja putri dalam rentang usia 16-20 tahun di pondok pesantren Mifhul Huda 04 yang berjumlah 60. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan yang digunakan yaitu teknik *purposive sampling*.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu sebuah kuisioner kecemasan PASS (*Pain Anxeity Symptom Scale Short*). Uji statistic yang digunakan dalam penelitian ini yaitu uji *Wilcoxon*.

No	Variabel	f	%
	11-12 th	25	40,4
	13 th	21	48,1
	14-15 th	6	11,5
3.	Lama mentruasi		
	<4 hr	0	0,0
	4-7 hr	34	64,4
	>7 hr	18	34,6

Dapat di lihat berdasarkan tabel 1 diatas, karakteristik responden didapatkan responden berusia 20 tahun yaitu 14 responden (29,6%). Berdasarkan usia awal

menarache bahwa sebagian besar dari responden mengalami menarache di usia 12 th yaitu sebanyak 25 santriwati (40,4%). Berdasarkan karateristik lamanya mentruasi menunjukkan bahwa responden mengalami menstruasi selama 4-7 yaitu sebanyak 34 responden (65,4%).

Tabel 2. Distribusi Kecemasan Terjadinya Dismenore Sebelum Dan Sesudah Melakukan Senam dismenore

No	Variabel	f	%
1.	Kecemasan sebelum		
	Kecemasan ringan (0-25)	13	25,0
	Kecemasan sedang (26-50)	20	38,5
	Kecemasan berat (51-75)	19	36,5
2.	Kecemasan sesudah		
	Kecemasan ringan (0-25)	21	39,5
	Kecemasan sedang (26-50)	19	36,5
	Kecemasan berat (51-75)	12	24,0

Berdasarkan tabel 2 di atas sebelum di lakukan senam dismenore kecemasan responden berada pada tingkat sedang yaitu 20 responden (38,5%) . Dan setelah di lakukan senam dismenore kecemasan pada tingkat ringan dengan 21 responden (39,5%).

Tabel 3. Analisis Pengaruh Senam Diesmenore Terhadap Kecemasan Terjadinya Dismenore Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Miftahul Huda 04 Kepanjen

	setelah senam- sebelum senam
Z	-5.909 <sup>a</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

Berdasarkan tabel 3 di atas uji Wilcoxon diatas diketahui Asymp.Sig (2-tailed) bernilai 0.000. karena nilai 0,000 lebih kecil dari <0,05 ,maka dapat di simpulkan bahwa “Ha diterima”. Artinya ada perbedaan sebelum dan sesudah (pre dan posttest) di lakukan senam dismenore.

## PEMBAHASAN

### Identifikasi kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan senam dismenore

Berdasarkan hasil penelitian Kecemasan sebelum di lakukan senam dismenore yaitu pada tingkat kecemasan sedang dengan jumlah 20 responden (38,5%). Hal ini mungkin terkait dengan tingkat menarache responden yang terjadi pada usia 12 tahun sebanyak 21 responden. Dalam Latthe et al. (2006), terdapat beberapa faktor berisiko dismenore, termasuk riwayat keluarga, usia saat menarache (<12 tahun), siklus menstruasi yang lebih lama, indeks massa tubuh (BMI), status sosial ekonomi yang lebih rendah, dan gaya hidup, stres, dan merokok) dalam penelitian Nur Rahma (2016) juga menjelaskan jika tubuh vitreous mendapat pengaruh luar (seperti faktor psikologis seperti cahaya, penciuman, dan kecemasan), akan menyebabkan operasi RH terdistribusi yang tidak normal, sehingga produksi FSH dan LH menjadi tidak optimal, dan mempengaruhi proses ovulasi, terutama perubahan pola menstruasi.. Bila frekuensi menstruasi meningkat, produksi prostaglandin semakin tinggi dan akan meningkatkan kejadian dismenore..

Karena dismenore terjadi dari 25% dan 15 % diantaranya mengalami nyeri pada saat menstruasi biasanya dismenore timbul pada bulan awal massa mentruasi (Manuaba, 2016).

Setelah di lakukan senam dismenore responden mengalami kecemasan ringan yaitu 21 responden (39,5%). Hal ini di dukung dengan penelitian (Nurjanah, et al, 2019) yaitu pada dismenorea faktor olah raga dan psikis dapat mempengaruhi rasa nyeri yang diperberat oleh keadaan psikis penderita. Dimana keadaan psikis ini bisa berupa kecemasan. Seseorang dikatakan mengalami kecemasan saat mengalami gejala-gejala kekhawatiran terhadap sesuatu hal yang tidak pasti. Nyeri haid dapat di redakan dengan salah satu kegiatan yaitu berolahraga. Disaat seseorang melakukan senam maka b-endorphin akan keluar dan ditangkap oleh reseptor di dalam hipotalamus dan sistem limbik yang berfungsi untuk mengatur emosi (Badriah and Diati, 2018)

Beberapa metode digunakan untuk mengurangi terjadinya dismenore. Beberapa menggunakan terapi kombinasi dan bukan pengobatan banyak teknik non-medis dapat digunakan untuk mengobati rasa sakit, seperti berjalan, berenang, dan sebagainya. Penanganan dismenore non farmakologis dalam olahraga (Morgan and Hamilton, 2016). Menurut peneliti sendiri kecemasan yang diderita remaja putri bisa berhubungan dengan umur saat haid pertama (menarcho) remaja. Selain itu juga nyeri saat menstruasi juga bisa di sebabkan dari luar misalnya cahaya, bau-bauan dan hal-hal psikologis seperti stressor psikososial (Prawirohardjo, 2011).

Dapat di simpulkan sebelum dilakukan senam dismenore remaja putri berada pada tingkat kecemasan sedang karena berhubungan dengan data demografi usia menarcho responden pada awal remaja, sedangkan kecemasan setelah di lakukan senam dismenore berada pada tingkat ringan.

#### **Pengaruh senam dismenore terhadap kecemasan terjadinya dismenore**

Berdasarkan data analisis uji wilcoxon diketahui  $Asymp.sig(2\text{ tailed})$  bernilai 0,000 karena nilai 0,000 lebih kecil  $<0,05$ , maka dapat di simpulkan bahwa "H1 diterima". Artinya ada perbedaan sebelum dan sesudah (pre dan posttest).

Menurut teori Hurlock (B.Hurlock, 2009) masalah emosional, ketegangan, dan kegelisahan (kecemasan) yang terjadi dalam remaja putri dapat merasakan tidak nyaman hingga menimbulkan rasa cemas terhadap suatu hal. Pendidikan agama yang intens telah menjadi galat satu solusi bagi para remaja putri di pondok pesantren kaitannya dengan motivasi dan kontrol diri. Sesuai pendapat peneliti mengenai kondisi di tempat penelitian yaitu pondok pesantren yang sangat minimnya pelayanan Kesehatan dan obat-obat farmakologi, sehingga dengan Pendidikan agama yang intens remaja putri dapat mengontrol diri terhadap kecemasan dan rasa nyeri yang dialaminya.

Praktik pendidikan Kesehatan salah satunya meliputi empat tahapan yaitu pengkajian kesiapan, pemberian edukasi dan motivasi, melatih dalam pencegahan

penularan dan motivasi serta evaluasi dan memberikan motivasi berulang yaitu Health coaching (Aditya, 2019)

Hal ini di sejalan dengan Penelitian (Sandayanti, et al 2019) pengaruh senam dismenore terhadap nyeri menstruasi. Senam dismenore adalah obat alami yang menimbulkan pengaruh baik dalam tubuh karena senam dismenore adalah cara bagaimana tubuh bisa mempertahankan Kesehatan. Tubuh akan berespon ketika dalam keadaan stres. Faktor stres ini juga bisa menurunkan ketahanan terhadap rasa nyeri. Tanda pertama yang memberitahu keadaan stres merupakan adanya reaksi yang ada yaitu dengan meregangnya tubuh dipenuhi oleh hormon stres yang mengakibatkan detak jantung meningkat, suhu tubuh, dan pernafasan meningkat. Disisi lain ketika stres, tubuh akan menghasilkan hormon adrenalin, estrogen, progesteron serta prostaglandin yang berlebihan. Senam yang dilakukan secara rutin bisa mempertinggi jumlah & berukuran pembuluh darah, yang menyalurkan darah ke seluruh tubuh termasuk organ reproduksi sehingga genre darah menjadi lancar dan hal tersebut dapat menurunkan gejala dismenore (Sugani & Priandarini, 2016).

#### **KESIMPULAN**

Terdapat perbedaan kecemasan sebelum dilakukan dan sesudah melakukan senam dismenore. Senam dismenore juga berpengaruh terhadap kecemasan terjadinya dismenore.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Aditya, R. S. 2019. Perbandingan metode Health Coaching dan Ceramah Tentang Basic Life Support (BLS) Untuk Remaja Masjid', 7(2), pp. 59–64.
- B.Hurlock, E. 2009. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Rentang Kehidupan*, edisi kelima. Jakarta: Erlangga.
- Badriah and Diati. 2008. *Be smart girl: petunjuk islami kesehatan reproduksi bagi remaja*. Jakarta: gema islami.
- Fau, Sumardiani Y., Nasution, Zuraiah, Hadi, A. J. 2019. Open access Open access', *Efektivitas Endorphin*

- Massage dan Senam Dismenore dalam Menurunkan Dismenore Primer The*, 2(2), p. 165. doi: 10.1119/1.2218359.
- Handayani, H., Gamayanti, I. L. and Julia, M. 2016. Dismenore dan Kecemasan pada Remaja', *Sari Pediatri*, 15(1), p. 27. doi: 10.14238/sp15.1.2013.27-31.
- Madya, P. A. *et al.* 2019. Program studi d3 keperawatan'.
- Manuaba. 2016. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: EGC.
- Morgan and Hamilton. 2016. *Panduan Praktek Obstetri dan Genotologi*. Jakarta: EGC.
- Nurjanah, I., Yuniza and Iswari, Miranti Florencia (2019). Pengaruh senam disminore terhadap penurunan nyeri menstruasi pada mahasiswi asrama STIKes Muhammadiyah Palembang', *Syifa Medika*, 10(no.1).
- Prawirohardjo, S. 2011. *Ilmu Kebidanan*. Empat. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Sandayanti, V., Detty, A. U. and Mino, J. 2019. Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Disminorea Pada Mahasiswi Kedokteran Di Universitas Malahayati Bandar Lampung. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 1(1), pp. 35–40. doi: 10.33024/jpm.v1i1.1416.
- Sugani dan Priandarini. 2016. *Cara Cerdas Untuk Sehat*. Jakarta: Trans Media.