

**PENGARUH PENERAPAN MODIFIKASI SENAM DISMENORE DAN EFT
(EMOTIONAL FREEDOM THECNIQUE) TERHADAP DISMENORE PADA
REMAJA PUTRI DI SMA KARTIKA XIX-2 BANDUNG**

Lintang Novita¹, Sri Mulyati²

^{1,2}Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung

Email: lintangnovita72@gmail.com¹, mulyatisri66@yahoo.com²

ABSTRAK

Kasus remaja putri yang paling umum terjadi yaitu sering muncul pada saat memasuki pubertas yang ditandai dengan permulaan menstruasi (*menarche*). Gangguan menstruasi ini menyebabkan ketidaknyamanan fisik yang dialami seorang perempuan sehingga dapat mengganggu aktivitas, salah satu gangguan menstruasi yang menyebabkan ketidaknyamanan fisik yaitu nyeri haid atau *dismenore*. Terdapat satu penanganan yaitu melakukan senam dismenore yang merupakan salah satu teknik relaksasi, dan juga dengan teknik EFT (*Emotional Freedom Techniques*) yang dapat membantu tubuh atau pikiran dengan menggabungkan sentuhan lembut bersama dengan perhatian penuh pada pikiran dan perasaan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh senam dismenore dan EFT (*Emotional Freedom Techniques*) terhadap *dismenore* pada remaja putri SMA Kartika XIX-2 Bandung. Penelitian ini penelitian kuantitatif dengan desain penelitian quasi eksperimen dengan *Pre-test and Post-test* dengan *non-Equivalent Control Group Desain*, dilaksanakan pada bulan Februari-April 2023. Populasi penelitian ini adalah siswi SMA Kartika XIX-2 Bandung, rumus pengambilan sampel yang digunakan yaitu analitik tidak berpasangan dan jumlah sampel 30. Analisis data univariat untuk melihat skala nyeri dismenore sebelum dan sesudah diberikan senam DISEFT, dan analisis bivariat untuk melihat pengaruh senam DISEFT terhadap dismenore. uji *Mann-Whitney*. Hasil Analisis uji *mann-whitney* menunjukan senam DISEFT memiliki pengaruh untuk mengurangi intensitas skala nyeri saat dismenore secara signifikan dengan nilai $p < 0,000$ jadi nilai $p < 0,05$ yang artinya bahwa senam ini memiliki pengaruh untuk mengurangi intensitas skala nyeri saat dismenore. Senam yang dilakukan secara rutin 3 kali selama seminggu sebelum haid dapat menurunkan nyeri haid pada remaja putri, maka dari itu perlu dilakukan pada perempuan yang mengalami *dismenore* untuk melakukan senam *dismenore*.

Kata Kunci: *Dismenore, Senam Dismenore, EFT, Penurunan Dismenore*

ABSTRACT

The most common case of adolescent girls is that they often appear when they enter puberty, which is marked by the beginning of menstruation (menarche). This menstrual disorder causes physical discomfort experienced by a woman so that it can interfere with activities, one of the menstrual disorders that causes physical discomfort is menstrual pain or dysmenorrhea. There is one treatment, namely doing dysmenorrhea exercises which is a relaxation technique, and also the EFT (Emotional Freedom Techniques) technique which can help the body or mind by combining gentle touch with full attention to thoughts and feelings. The aim of this research was to determine the effect of dysmenorrhea exercises and EFT (Emotional Freedom Techniques) on dysmenorrhea in young women at Kartika XIX-2 High School Bandung. This research is quantitative research with a quasi-experimental research design with Pre-test and Post-test with non-Equivalent Control Group Design, carried out in February-April 2023. The population of this research is female students of SMA Kartika XIX-2 Bandung, the sampling formula used namely unpaired analytics and a sample size of 30. Univariate data analysis to see the dysmenorrhea pain scale before and after being given DISEFT exercises, and bivariate analysis to see the effect of DISEFT exercises on dysmenorrhea. Mann-Whitney test. The results of the Mann-Whitney test analysis show that DISEFT exercise has the effect of reducing the intensity of the pain scale during dysmenorrhea significantly with a p value of 0.000 so the p value is <0.05 , which means that this exercise has the effect of reducing the intensity of the pain scale during dysmenorrhea. Exercises that are done regularly 3 times a week before menstruation can reduce menstrual pain in young women, therefore it is necessary for women who experience dysmenorrhea to do dysmenorrhea exercises.

Keywords: *Dysmenorrhea, Dysmenorrhea Exercise, EFT, Dysmenorrhea Reduction*

PENDAHULUAN

Pada remaja putri, masalah yang paling umum terjadi yaitu sering muncul pada saat memasuki pubertas yang ditandai dengan permulaan menstruasi (menarche). Menstruasi dimulai pada umur 10-16 tahun tergantung pada berbagai faktor termasuk kesehatan perempuan, konsumsi gizi dan status gizi. Menstruasi merupakan masa perdarahan yang terjadi pada perempuan secara rutin setiap bulan selama masa suburnya kecuali apabila terjadi kehamilan, banyak gangguan menstruasi yang biasanya dihadapi seorang perempuan. Gangguan menstruasi ini biasanya menyebabkan ketidaknyamanan fisik yang dialami seorang perempuan sehingga dapat mengganggu aktivitas, salah satu gangguan menstruasi yang menyebabkan ketidaknyamanan fisik yaitu nyeri haid atau dismenore.¹

Dismenore adalah menstruasi yang disertai dengan rasa nyeri, hal ini terjadi karena terjadinya pelepasan prostaglandin yang berlebihan dan mengakibatkan kenaikan kontraksi uterus sehingga terjadi rasa nyeri saat menstruasi. Berdasarkan patofisiologi yang terjadi, ada

dua tipe dismenore, yaitu dismenore primer (dismenore tanpa adanya kelainan organik pada daerah pelvis) yang sering ditemui pada remaja dan dismenore sekunder (dismenore dengan kelainan organik pada daerah pelvis seperti endometriosis dan mioma). 2

Dismenore atau nyeri haid ini memiliki gejala seperti mual, muntah, diare, sakit kepala sebelah (migren) dan pusing. Banyak remaja mengalami dismenore pada tiga tahun pertama setelah menarche, perempuan yang paling sering dilaporkan mengalami dismenore berusia 17-24 tahun. 3

Nyeri haid atau dismenore merupakan ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan rasa nyeri timbul, faktor psikologis juga ikut berperan terjadinya dismenore pada beberapa wanita. Wanita pernah mengalami dismenore sebanyak 90%. Masalah ini setidaknya mengganggu 50% wanita masa reproduksi dan 60-85% pada usia remaja, yang mengakibatkan banyaknya absensi pada sekolah maupun kantor.

Menurut data World Health Organization (WHO) jumlah penderita dismenore sangat tinggi di dunia, rata-rata lebih dari 50% wanita di setiap negara merasakannya. Rata-rata di negara-negara Eropa dismenore terjadi pada 45-97% wanita. Dengan prevalensi terendah di Bulgaria (8,8%) dan tertinggi mencapai 94% di negara Finlandia. Selain itu di Swedia terjadi sekitar 72%, di Arab Saudi 85,7%, di Ethiopia 85,4%, di Meksiko 64,0%, di Iran 89,10%, dan Amerika Serikat diperkirakan hampir 90% wanita mengalami dismenore.

Menurut Dalton dalam penelitian Nyna Puspita Ningrum, dari 100 wanita di Inggris sekitar 70% dari mereka mengalami nyeri pada waktu haid, dengan kata lain nyeri yang menyertai siklus haid adalah suatu keharusan, sedangkan 30% dari mereka beruntung tidak pernah menderita nyeri haid sama sekali.

Prevalensi rata-rata di Asia kurang lebih sekitar 84,2% dengan spesifikasi 68,7% terjadi di Asia Timur laut, 74,8% di Asia Timur Tengah, dan 54,0% di Asia Barat laut. Prevalensi di negara-negara Asia Tenggara juga berbeda, angka kejadian di Malaysia mencapai 69,4%, Thailand 84,2% dan di Indonesia angka kejadian dismenore 64,25% terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder.

Menurut Sudirman (2017) angka kejadian dismenorea di Indonesia pada kalangan wanita usia produktif berkisar 45%-95%, dan angka kejadian dismenorea primer pada remaja putri yang berusia 14–19 tahun di Indonesia sekitar 54, 89%. Namun jumlah di lapangan selalu lebih banyak laporan yang di klaim oleh dinas kesehatan dan instansi lain, hal ini terjadi karena biaya kesehatan yang dianggap mahal oleh masyarakat.

Berdasarkan data hasil penelitian angka kejadian dysmenorrhea di Jawa Barat cukup tinggi, yaitu sebanyak 54,9% wanita mengalami dysmenorrhea, terdiri dari 24,5% mengalami dysmenorrhea ringan, 21,28% mengalami dysmenorrhea sedang dan 9,36% mengalami dysmenorrhea berat Arnis 2012, dalam penelitian.

Berdasarkan dari study pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 24 November 2022 di SMA Kartika XIX-2 Bandung didapatkan hasil bahwa dari setiap kelasnya remaja putri yang mengalami dismenore hampir seluruhnya. Dan dari pendapat salah satu guru kesiswaan bahwa memang di SMA Kartika XIX-2 Bandung ini baru pertama kali dilakukan penelitian mengenai senam dismenore ini.

Gejala dismenore ini harus segera ditangani, jika tidak segera ditangani maka akan menyebabkan gangguan atau kelainan yang mendasari penyebab kematian, dan kemandulan. Selain itu juga berdampak psikologis lainnya. Jika dismenore tidak ditangani maka memiliki dampak patologis (kelainan atau gangguan) yang mendasari dapat atau memicu kenaikan angka kematian, termasuk kemandulan, hingga menyebabkan gangguan emosional, ketidaknyamanan, dan kegelisahan.

Kejadian dismenore banyak dianggap remaja putri sebagai hal yang biasa dirasakan pada saat menstruasi, padahal dismenore akut bisa mengakibatkan gangguan kesehatan lainnya dan juga gangguan psikologis. Sehingga banyak remaja putri yang tidak menyadari kalau mereka sebenarnya terkena dismenore karena menganggap perasaan nyeri, kram perut yang dirasakan saat menstruasi ini merupakan hal yang biasa atau lumrah terjadi saat menstruasi.

Rachmawati, menyatakan bahwa Upaya penanganan untuk mengurangi dismenore adalah dengan pemberian terapi non-farmakologi. Salah satu cara yang digunakan untuk meredakan dismenore yaitu dengan melakukan terapi musik klasik dan senam dismenore. Senam dismenore adalah aktivitas fisik yang dapat digunakan untuk meredakan kram perut. Saat berolahraga tubuh akan memproduksi endorfin. Hormone ini merupakan hormone kebahagiaan yang dapat mengurangi nyeri seseorang sehingga menjadi lebih rileks, dan memicu pengiriman oksigen ke otot. Senam ini tidak memerlukan biaya yang mahal, mudah dilakukan dan tentunya tidak akan menimbulkan efek samping yang berbahaya bagi tubuh. Ismarozi, Utami and Novayelinda, 2015, dalam penelitian.

Selain dengan melakukan senam dismenore teknik EFT (Emotional Freedom Technique) juga sangat bermanfaat untuk mengatasi berbagai macam masalah biologis maupun psikologis, salah satunya yaitu menurunkan nyeri, terapi (EFT) dilakukan dengan cara tapping (ketukan ringan) dengan jari pada 18 titik meridian tubuh. Pengetukan (tapping) pada titik-titik meridian dapat membuat vasodilatasi pembuluh darah dan getah bening, dan meningkatkan respon reflek baroreseptor yang mempengaruhi penurunan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan aktifitas sistem saraf parasimpatis.

Menurut Wijiyati (2010), EFT dapat memberikan pengaruh terhadap penurunan skala nyeri. Nyeri yang terjadi pada seseorang akibat rangsangan tertentu dapat diblok ketika terjadi interaksi antara stimulus nyeri dan stimulus pada serabut pengiriman sensasi tidak nyeri, diblok pada sirkuit gerbang penghambat, sehingga dapat mengurangi rasa nyeri.

Kebaruan dari penelitian ini yaitu pada tempat penelitian yang dilaksanakan di SMA Kartika XIX-2 Bandung yang merupakan pertama kalinya dilakukan penelitian mengenai masalah remaja khususnya dismenore. Selain itu kebaruan dari penelitian ini juga terdapat pada proses pendinginannya yang di kolaborasikan dengan EFT (Emotional Freedom Technique).

TINJAUAN PUSTAKA

1. Konsep *Dismenore*

1) Pengertian *Dismenore*

Dismenore dapat disebut kram haid atau nyeri haid, nyeri ini terutama terjadi pada perut bagian bawah tetapi dapat juga menjalar ke punggung bawah, pinggang, panggul, paha dan

betis. Rasa sakit juga bisa disertai dengan kram perut yang parah. Kram ini disebabkan oleh kontraksi otot rahim yang sangat kuat saat darah menstruasi diambil dari rahim. Kontraksi otot yang sangat kuat ini kemudian menyebabkan otot menegang sehingga menimbulkan kram atau nyeri atau nyeri tekan. Ketegangan otot ini terjadi tidak hanya pada perut, tetapi juga pada otot-otot penyangga punggung bagian bawah, pinggang, pinggul, paha, dan betis. Proses ini sebenarnya merupakan bagian normal dari siklus menstruasi dan biasanya dirasakan saat perdarahan dimulai dan berlangsung hingga 32-48 jam. Sebagian besar wanita menstruasi mengalami *dismenore* dengan berbagai tingkat keparahan.

2) Jenis-Jenis *Dismenore* dan Penyebabnya

1) *Dismenorea* primer

Dismenorea primer adalah proses normal yang dialami ketika menstruasi, kram menstruasi primer disebabkan oleh kontraksi otot rahim yang sangat intens, yang dimaksudkan untuk melepaskan lapisan dinding rahim yang tidak diperlukan lagi.

Dismenorea primer disebabkan oleh zat kimia alami yang diproduksi oleh sel-sel lapisan dinding rahim yang disebut prostaglandin. Prostaglandin akan merangsang otot-otot halus dinding rahim berkontraksi. Makin tinggi kadar prostaglandin, kontraksi akan makin kuat, sehingga rasa nyeri yang dirasakan juga makin kuat. Biasanya, pada hari pertama menstruasi kadar prostaglandin sangat tinggi. Pada hari kedua dan selanjutnya, lapisan dinding rahim akan mulai terlepas, dan kadar prostaglandin akan menurun. Rasa sakit dan nyeri haidpun akan berkurang seiring dengan makin menurunnya kadar prostaglandin.

2) *Dismenorea* sekunder

Dismenore sekunder biasanya disebabkan oleh kelainan atau gangguan pada sistem reproduksi, misalnya fibroid uterus, penyakit radang panggul, endometriosis atau kehamilan ektopik. *Dismenore* sekunder hanya dapat dikelola dengan mengobati atau mengendalikan penyakit atau kelainan penyakit yang menyebabkannya

2 Dampak *Dismenore*

Dampak dari *dismenorea* bagi remaja antara lain :

- 1) Nyeri yang cukup parah hingga mengganggu kehidupan sehari-hari, misalnya tidak masuk sekolah karena sakit parah dapat menyebabkan remaja tertinggal dalam pelajarannya.
- 2) *Dismenore* dapat disebabkan oleh kondisi seperti endometriosis. Jika tidak diobati, itu dapat mempengaruhi kesuburan di masa depan.

3 Senam *Dismenore*

1) Pengertian Senam *Dismenore*

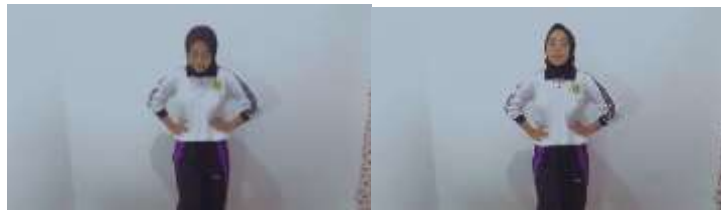
Senam *dismenore* ini merupakan salah satu teknik relaksasi. Olahraga atau latihan fisik dapat menghasilkan hormon endorfin. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak yang melahirkan rasa nyaman dan untuk mengurangi rasa nyeri pada saat kontraksi.

Senam *dismenore* ini dapat dilakukan pada 1 minggu sebelum menstruasi, dan dilakukan sebanyak 2-3 kali dalam rangka membantu mengurangi dan mengatasi *dismenore* khususnya pada remaja yang mengalami *dismenore*.

2) Teknik Senam *Dismenore*

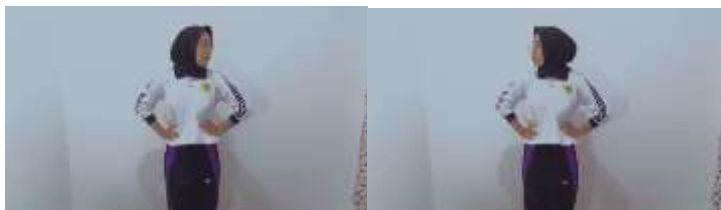
1) Gerakan pemanasan

- Tarik nafas dalam melalui hidung sampai perut menggelembung dan tangan kiri terangkat. Tahan sampai beberapa detik dan hembuskan perlahan lewat mulut.
- Kedua tangan di pinggang, tunduk dan tegakkan kepala (2x8 hitungan).



Gambar 2.1 gerakan pemanasan senam *dismenore*

- Kedua tangan di pinggang tengokkan kepala ke kanan dan ke kiri (2x8 hitungan).



Gambar 2.2 gerakan pemanasan senam *dismenore*

- Kedua tangan di pinggang gelengkan kepala ke kanan dan ke kiri (2x8 hitungan).



Gambar 2.3 gerakan pemanasan senam *dismenore*

- Putar bahu bersamaan keduanya (2x8 hitungan).



Gambar 2.4 gerakan pemanasan senam *dismenore*

2) Gerakan inti

Gerakan badan kesatu:

- a. Berdiri dengan tangan direntangkan ke samping dan kaki diregangkan kira-kira 30-35 cm.



Gambar 2.5 gerakan inti senam *dismenore*

- b. Bungkukkan pinggang dan berputar ke arah kiri, mencoba menjamah kaki kiri dengan tangan kanan tanpa membengkokkan lutut. Dan lakukan hal yang sama dengan tangan kiri menjamah kaki kanan.



Gambar 2.6 gerakan inti senam *dismenore*

- c. Ulangi masing-masing posisi sebanyak empat kali.
Gerakan badan kedua:
- Berdirilah dengan tangan di samping dan kaki sejajar.
 - Luruskan tangan dan angkat sampai melewati kepala. Pada waktu yang sama sepakkan kaki kiri dengan kuat ke belakang.
 - Lakukan bergantian dengan kaki kanan.
 - Ulangi masing-masing posisi sebanyak empat kali.

Gerakan badan ketiga

- 3) Pendinginan
- Lengan dan tangan, genggam tangan kerutkan lengan dengan kuat tahan, lepaskan.
 - Tungkai dan kaki, luruskan kaki (dorsi dan fleksi), tahan beberapa detik, lepaskan.
 - Seluruh tubuh, kontraksikan/ kencangkan semua otot sambil nafas dada pelan teratur lalu relaks (bayangkan hal yang menyenangkan).

EFT (Emotional Freedom Technique)

1. Pengertian EFT

EFT (*Emotional Freedom Techniques*) atau "*Tapping*" adalah metode bantuan dari tubuh atau pikiran yang menggabungkan sentuhan lembut bersama dengan perhatian penuh pada pikiran dan perasaan. EFT dilakukan dengan cara mengetuk menggunakan ujung jari kita pada titik akupunktur di tangan, wajah, dan tubuh sambil memfokuskan pada masalah yang ingin di selesaikan.

EFT memungkinkan untuk melepaskan dan mengubah perasaan tidak nyaman seperti sakit hati, rasa bersalah, ketakutan, orang yang mungkin memengaruhi pengalaman kita. EFT juga dapat digunakan untuk membantu mengubah pikiran dan keyakinan di balik pengalaman emosional

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian quasi eksperimen melalui pendekatan Pre-test and Post-test dengan non-Equivalent Control Group Desain yaitu dengan membutuhkan dua kelas sampel yaitu kelas eksperimen dan kelas kontrol. Kelas eksperimen disini yaitu kelas yang akan diberikan perlakuan senam dismenore dan EFT sebagai rileksasi atau pendinginan, dan kelas kontrol yaitu kelas yang mengikuti program olahraga atau senam yang berjalan di SMA Kartika XIX-2 Bandung.

Populasi penelitian ini adalah siswi SMA Kartika XIX-2 Bandung, rumus pengambilan sampel yang digunakan yaitu analitik tidak berpasangan dan jumlah sampel 30.

Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik penelitian sebelum perizinan penelitian diajukan.

Penelitian ini dilaksanakan dalam beberapa tahap. Tahap 1, Melakukan skrining kepada siswi yang dismenore dengan menanyakan dismenore atau tidak, lalu menanyakan HPHT, dan siklus haid.

Tahap II, Berbarengan dengan melakukan skrining, peneliti juga melakukan pengambilan data awal / pre-test menggunakan pengukuran nyeri Numeric Rating Scale (NRS) pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Tahap III, Memberi waktu kepada kelompok eksperimen untuk melakukan senam DISEFT pada saat 2 minggu sebelum haid sebanyak 3x

Tahap IV, Melakukan tahap pengambilan data akhir menggunakan lembar pengukuran nyeri Numeric Rating Scale (NRS) pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian Univariat

Analisis univariat ini menjelaskan karakteristik responden yang diteliti, yang terdiri dari usia, menarche, skala nyeri dismenore sebelum maupun sesudah intervensi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

1) Karakteristik berdasarkan umur

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Usia Responden

Karakteristik	Kelompok Intervensi (N=15)		Kelompok Kontrol (N=15)	
	F	%	F	%
Usia				
15 Tahun	3	20.0	2	13.3
16 Tahun	12	80.0	13	86.7
Menarche				
9 Tahun	-	-	1	6.7
11 Tahun	-	-	2	13.3
12 Tahun	6	40.0	7	46.7
13 Tahun	9	60.0	4	26.7
14 Tahun	-	-	1	6.7
Total	15	100%	15	100%

Berdasarkan tabel 4.1.1 pada kelompok intervensi dijelaskan bahwa sebagian besar responden yang berusia 16 tahun berjumlah 12 orang (80,0%) dan sebagian kecil responden yang berusia 15 tahun berjumlah 3 orang (20,0%) dan pada kelompok kontrol dijelaskan bahwa sebagian besar responden yang berusia 16 tahun berjumlah 13 orang (86,7%) dan sebagian kecil responden yang berusia 15 tahun berjumlah 2 orang (13,3%).

Karakteristik kedua menjelaskan tentang menarche siswa SMA Kartika XIX-2 Bandung, pada kelompok intervensi dijelaskan bahwa sebagian besar responden yang mendapatkan menarche pada usia 13 tahun berjumlah 9 orang (60,0%) dan sebagian kecil responden yang mendapatkan menarche pada usia 12 tahun berjumlah 6 orang (40,0%) dan pada kelompok kontrol dijelaskan bahwa sebagian besar responden yang mendapatkan menarche pada usia 12 tahun berjumlah 7 orang (46,7%), lalu yang mendapatkan menarche pada usia 13 tahun berjumlah 4 orang (26,7%), lalu yang mendapatkan menarche pada usia 11 tahun berjumlah 2 orang (13,3%).

2) Klasifikasi skala nyeri dismenore sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok intervensi dan kontrol

Tabel 4.2 Klasifikasi skala nyeri dismenore sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok intervensi dan kontrol

	Intervensi (N=15)				Kontrol (N=15)			
	Pre		post		Pre		Post	
	n	%	n	%	N	%	n	%
Hebat	1	6.7	0	0	0	0	0	0
Berat	8	53.3	2	13.3	12	79,9	12	79,9
Sedang	3	20.0	3	20.0	2	13,4	2	13,4

Ringan	3	20.0	10	66,7	1	6.7	1	6.7
Total	15	100	15	100	15	100	15	100

Penulis disini membuat klasifikasi skala nyeri dismenore sesuai dengan macam nyeri yaitu nyeri ringan, nyeri sedang, nyeri berat, dan nyeri hebat. Adapun skala nyeri dismenore pada kelompok intervensi sebelum diberikan intervensi yaitu sebanyak 1 responden (6,7%) mengalami skala nyeri hebat, selanjutnya 8 responden (63,3%) mengalami skala nyeri berat, lalu 3 responden (20,0%) mengalami nyeri sedang, dan 3 responden (20,0%) mengalami nyeri ringan. Kemudian setelah diberikan intervensi terjadi perubahan yakni penurunan pada responden, jumlah responden dengan klasifikasi nyeri hebat dari 1 responden berubah jadi 0 responden, klasifikasi nyeri berat dari 8 responden (63,3%) berubah jadi 2 responden (13,3), 3 responden (20,0%) dalam kategori sedang, dan 10 responden (66,7%) dalam klasifikasi nyeri ringan.

Pada kelompok kontrol klasifikasi skala nyeri dismenore sesuai dengan macam nyeri yaitu nyeri ringan, nyeri sedang, nyeri berat, dan nyeri hebat. Adapun skala nyeri dismenore pada kelompok intervensi sebelum diberikan intervensi yaitu sebanyak 0 responden mengalami skala nyeri hebat, selanjutnya 12 responden (79,9%) mengalami skala nyeri berat, lalu 2 responden (13,4%) mengalami nyeri sedang, dan 1 responden (6,7%) mengalami nyeri ringan. Namun karena pada kelompok kontrol ini tidak mengalami perubahan karena tidak diberikan intervensi atau senam DISEFT, sehingga hasil skala nyerinya post tetap sama dengan hasil skala pre.

2. Hasil Penelitian Bivariat

Tabel 4.3 Analisa perbedaan penurunan skala nyeri dismenore pada kelompok intervensi (N=15) dan kelompok kontrol (N=15) siswi SMA Kartika XIX-2 Bandung 2023

Kelompok Intervensi (N=15)		Δ	Kelompok Kontrol (N=15)		Δ
Pre	Post		Pre	Post	
8	3	5	9	9	0
3	2	1	1	1	0
3	3	0	8	8	0
10	8	2	9	9	0
8	1	7	5	5	0
7	5	2	4	4	0
6	5	1	8	8	0
3	2	1	8	8	0
7	3	4	8	8	0
4	2	2	8	8	0
7	2	5	8	8	0

8	5	3	8	8	0
5	1	4	7	7	0
7	3	4	9	9	0
8	8	0	9	9	0

Pada tabel diatas dapat dijelaskan bahwa adanya perbedaan penurunan dari kelompok intervensi dari hasil pre ke hasil post, dari 15 responden pada kelompok intervensi yang mengalami penurunan skala nyeri ada sebanyak 13 responden, dan yang tidak mengalami penurunan yaitu sebanyak 2 responden. Lalu pada kelompok kontrol sebanyak 15 responden tidak mengalami penurunan karena tidak diberikan perlakuan senam.

Tabel 4.4 Distribusi perbedaan penurunan skala nyeri dismenore pada kelompok intervensi (N=15) dan kelompok kontrol (N=15) siswi SMA Kartika XIX-2 Bandung 2023

Kelompok	Mean		Rata-Rata Selisih	P Value*
	pre	post		
Intervensi	6.27	3.53	2.74	0.000
Kontrol	7.27	7.27	0	

Pada tabel diatas dijelaskan adanya selisih antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Pada kelompok intervensi memiliki nilai selisih lebih besar dibandingkan dengan kelompok kontrol. Dari hasil statistik dengan menggunakan analisis Uji Mann-Whitney didapatkan nilai p 0,000 jadi nilai $p < 0,05$ yang artinya bahwa senam ini memang memiliki pengaruh untuk mengurangi intensitas skala nyeri saat dismenore.

Pembahasan

Senam DISEFT ini merupakan modifikasi antara senam *dismenore* dan teknik EFT (Emotional Freedom Technique), yang dimana manfaat dari senam dismenore ini dapat membantu peregangan seputar otot perut, panggul dan pinggang. Selain itu, senam dismenore dapat memberikan perasaan nyaman yang berangsur-angsur dan dapat mengurangi nyeri jika dilakukan secara teratur. Lalu dengan ditambahkannya tehnik EFT juga dapat memberikan pengaruh juga terhadap penurunan skala nyeri. Nyeri yang terjadi pada seseorang akan hilang karena pada teknik EFT ini akan memberikan relaksasi dan mengubah pikiran-pikiran yang negatif mengenai nyeri menjadi pikiran yang positif dan lebih menerima keadaan.

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan, terdapat pengaruh senam terhadap penurunan intensitas nyeri saat dismenore. Rata-rata penurunan skala nyeri dismenore pada sebelum intervensi adalah 6.27. Dan rata-rata setelah intervensi adalah 3.53. Dari kedua rata-rata proporsi hasil pengukuran mengalami perbedaan sebesar 2.74 yang artinya tingkat nyeri saat dismenore mengalami penurunan.

Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan nilai yang signifikan ($p = 0,000$ ($p < 0,05$)) yang artinya nilai $p < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang bermakna antara

senam DISEFT terhadap penurunan skala dismenore pada siswa SMA Kartika XIX-2 Bandung.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dengan senam DISEFT dapat menurunkan skala nyeri dismenore. Hasil penelitian ini sangat sesuai dengan hasil hipotesis penelitian, dan data statistik juga menunjukkan bahwa senam yang dilakukan oleh siswa SMA Kartika XIX-2 Bandung terdapat pengaruh dan efektif untuk menurunkan skala dismenore.

Secara klinis mengapa senam disemenore dapat mengurangi rasa nyeri yaitu karena 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. Meningkatkan volume darah yang mengalir keseluruh tubuh termasuk organ reproduksi, hal tersebut dapat memperlancar pasokan oksigen ke pembuluh darah yang mengalami vasokonstriksi, sehingga nyeri haid dapat berkurang. Sehingga dapat dilihat juga dari hasil penelitian ini penurunannya sangat baik, karena terjadi perubahan penurunan skala nyeri yang berat menjadi sedang, dan yang sedang berubah menjadi ringan.

Hal ini juga didukung oleh penelitian sebelumnya mengenai senam dismenore. Penelitian dengan judul “Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi pada Mahasiswi Asrama STIKes Muhammadiyah Palembang” dimana hasil yang didapatkan juga berpengaruh untuk mengurangi dismenore. Selain itu didukung juga oleh penelitian tentang EFT yang berkaitan dengan penurunan dismenore. Penelitiannya dengan judul Pengaruh Terapi Emotional Freedom Technique (EFT) Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenore pada Remaja di SMAN 12 Kota Padang”.

Saat melakukan senam dengan teratur sebanyak 3 kali saat seminggu sebelum menstruasi dengan durasi yang tepat dan gerakan yang lengkap dengan adanya pemanasan, gerakan inti, serta pendinginan yang dikolaborasikan dengan teknik EFT, faktor-faktor tersebut akan menghasilkan manfaat yang banyak bagi tubuh. Salah satu manfaat senam dismenore yaitu dapat mengurangi bahkan bisa menghilangkan nyeri yang dirasakan menjelang menstruasi.

Saat senam tubuh akan menghasilkan hormon endorfin yang dihasilkan di otak dan sumsum tulang belakang. Senam yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan jumlah dan ukuran pembuluh darah, yang menyalurkan darah ke seluruh tubuh termasuk organ reproduksi sehingga aliran darah menjadi lancar dan hal tersebut dapat menurunkan gejala dismenore. Meningkatkan volume darah yang mengalir ke seluruh tubuh termasuk organ reproduksi, hal tersebut dapat memperlancar pasokan oksigen ke pembuluh darah yang mengalami vasokonstriksi, sehingga nyeri haid dapat berkurang. Hormon endorfin berfungsi sebagai obat penenang alami sehingga menimbulkan rasa nyaman (Anurogo, 2011). Hormon Endorfin yang semakin tinggi akan menurunkan atau meringankan nyeri yang dirasakan seseorang sehingga seseorang menjadi lebih nyaman, gembira, dan melancarkan pengiriman oksigen ke otot.

Dari hasil penelitian di atas bahwa terdapat pengaruh yang signifikan sesudah diberikan intervensi senam dismenore pada siswi SMA Kartika XIX-2 Bandung dengan nilai p-value yaitu 0,000. Berkurangnya tingkat nyeri pada responden yang mengalami dismenore saat menstruasi karena perlakuan atau pemberian senam DISEFT. Peneliti melihat perubahan

tingkat nyeri tersebut tidak hanya karena senamnya saja, tetapi dapat dilihat berdasarkan faktor-faktor lainnya seperti frekuensi, kontinuitas dan durasi senamnya dengan setiap komponen gerakan di dalam gerakan pemanasan, inti dan pendinginan masing-masing mempunyai durasi sekitar 5 menit. Semakin banyak melakukan senam maka akan semakin tinggi pula kadar b-endorphin. Ketika seseorang melakukan senam, maka b-endorphin akan keluar dan ditangkap oleh reseptor di dalam hipotalamus dan sistem limbik yang berfungsi untuk mengatur emosi. Peningkatan b-endorphin berhubungan erat dengan penurunan rasa nyeri, tubuh dapat menciptakan perasaan nyaman dan enak, sehingga rasa nyeri yang dirasakan akan berkurang. Senam DISEFT merupakan salah satu intervensi yang dapat dikembangkan dalam dunia kebidanan khususnya pada Asuhan kebidanan remaja, dan Asuhan kebidanan reproduksi. Senam DISEFT diharapkan dapat membantu remaja dalam mengatasi dismenore yang dirasakan setiap bulannya saat menstruasi

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian diatas, dapat disimpulkan antara lain:

1. Skala nyeri saat dismenore sebelum dan setelah diberikan intervensi senam pada kelompok intervensi memiliki nilai perbedaan rata-rata lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol.
2. Dari hasil penelitian diperoleh bahwa tidak ada perubahan yang signifikan antara skala nyeri dismenore pada kelompok kontrol karena tidak diberikan perlakuan. Sedangkan untuk kelompok intervensi diperoleh hasil bahwa ada perubahan yang signifikan antara skala nyeri dismenore sebelum dan setelah diberikan intervensi senam dengan nilai ($p=0,000$ ($p<0,05$)).

Dari hasil penelitian ini ada perbedaan rata-rata selisih skala nyeri dismenore (nilai $p=0,000$) yang diberikan intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan senam DISEFT. Sesuai dengan hasil tersebut maka senam efektif untuk menurunkan intensitas skala nyeri saat dismenore

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Kemal Harzif, Melisa Silvia, B. W. (2018). *Fakta-Fakta Mengenai Menstruasi pada Remaja* (1st ed.; D. Rahayu, ed.). Jakarta: Medical Research Unit, Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Djimbula, N., Kristiari, J. J., & Ananti, Y. (2022). Efektivitas Senam *Dismenore* dan Musik Klasik Terhadap Penurunan *Dismenore* Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 288–296. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.754>
- Ernawati Sinaga, Nonon Saribanon, S., Nailus Sa'adah, Ummu Salamah, Y. A. M., & Agusniar Trisnamiati, S. L. (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Jakarta: Universitas Nasional, WWASH, Global One.
- Handayani, H., Gamayanti, I. L., & Julia, M. (2016). *Dismenore* dan Kecemasan pada Remaja. *Sari Pediatri*, 15(1), 27. <https://doi.org/10.14238/sp15.1.2013.27-31>

- Ismarozi, D., Utami, S. and Novayelinda, R. (2015) 'Efektivitas Senam *Dismenore* Terhadap Penanganan Nyeri Haid Primer Pada Remaja', 2(1).
- Ju, H., Jones, M., & Mishra, G. (2014). The prevalence and risk factors of dysmenorrhea. *Epidemiologic Reviews*, 36(1), 104–113. <https://doi.org/10.1093/epirev/mxt009>
- Kementrian Kesehatan RI. (2012). Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja. In *Pusdatin*. Jakarta.
- Lenni Sastra, Jasmarizal, G. M. S. (2016). PENGARUH TERAPI EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (EFT) TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI *DISMENOREA* PADA REMAJA. *Prodi S1 Keperawatan STIKES MERCU BAKTI JAYA Padang*, 4(JURNAL IPTEKS TERAPAN), 252–261.
- Nurkhalizah, S., Rochmani, S., & Septimar, Z. M. (2021). Efektivitas Senam *Dismenore* Terhadap Penanganan Nyeri Haid Pada Remaja Putri di Kelurahan Alam Jaya Kota Tangerang. *Nusantara Hasana Journal*, 1(1), 95–101.
- Rachmawati, A. et al. (2020) 'Efektivitas Endorphin Massage dan Senam *Dismenore* dalam Menurunkan *Dismenore* Primer', MPPKI (Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia): The Indonesian Journal of Health Promotion, 3(3), p. 165
- Rofli Marlinda, Rosalina, P. P. (2013). Pengaruh Senam *Dismenore* terhadap Penurunan *Dismenore* pada Remaja Putri di Desa Sidoharjo Kecamatan Pati. *STIKES Ngudi Waluyo Ungaran*, 1(2), 118–123.
- Rohan, hasdianah hasan, & Siyoto, S. (2013). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi*. 1–84.
- Sadiman. (2017). "Analisis Faktor Yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenorhea". *Jurnal Kesehatan*, Volume VIII, Nomor 1, hlm 41-49.