

## **Literatur Review: Penerapan Senam Dismenore dalam Menurunkan Nyeri Menstruasi**

**Ica Maulina Rifkiyatul Islami <sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Universitas Nurul Jadid, Email : [ica.maulina@gmail.com](mailto:ica.maulina@gmail.com)

### **Abstract**

*The pain that teenage daughters experience during menstruation is called menstruation. An imbalance of the hormone progesterone in the blood, prostaglandins, and stress or psychological factors are the causes of dysmenorrhea in some women. Unpleasant feelings characterized by agitation or tension as well as abnormal hemodynamic signs caused by stimuli in the sympathetic, parasympathetic, and endocrine systems are known as anxiety. Menstrual cramps can be done to prevent this from happening. One method to cure dysmenorrhea is exercise. Your body produces endorphins during exercise. The brain produces these hormones to give a feeling of comfort and relaxation. The aim of this study is to find out how effective dysmenorrheic exercises are in reducing the pain and anxiety experienced by adolescents suffering from dysmenorrhea. This research uses a literature review. Google Scholar, Science Direct, PubMed, and Elsevier are used to search for articles. The research uses keywords like dimenore, adolescent, menstrual pain, dysmenore exercise. 5 selected articles that qualify for inclusion and discussion topics. In five journal studies it was found that dysmenorrheic exercise has the potential to reduce pain during menstruation.*

**Keywords:** *Dysmenore; Teenagers; Dysmenorrheic Exercise*

## **Abstrak**

Nyeri yang dialami remaja putri saat menstruasi disebut menstruasi. Ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah, prostaglandin, dan faktor stres atau psikologis adalah penyebab dismenore pada beberapa wanita. Perasaan tidak menyenangkan yang ditandai dengan agitasi atau ketegangan serta tanda-tanda hemodinamik yang tidak normal yang disebabkan oleh rangsangan pada sistem simpatis, parasimpatis, dan endokrin dikenal sebagai kecemasan. Senam kram menstruasi dapat dilakukan untuk mencegah hal ini terjadi. Salah satu metode untuk menyembuhkan dismenore adalah senam. Tubuh Anda menghasilkan hormon endorfin saat berolahraga. Otak menghasilkan hormon ini untuk memberikan rasa nyaman dan menenangkan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa efektif senam dismenore untuk mengurangi nyeri dan kecemasan yang dialami remaja yang menderita dismenore. Penelitian ini menggunakan review literatur. Google Scholar, Science Direct, PubMed, dan Elsevier digunakan untuk mencari artikel. Penelitian menggunakan kata kunci seperti dismenore, remaja, nyeri menstruasi, senam dismenore. 5 artikel yang dipilih yang memenuhi syarat untuk dimasukkan dan topik diskusi. Dalam lima penelitian jurnal ditemukan bahwa senam dismenore memiliki potensi untuk menurunkan nyeri pada saat menstruasi.

**Kata Kunci:** Dismenore; remaja putri; senam dismenore

## **PENDAHULUAN**

Rasa sakit atau nyeri yang sangat parah di bagian bawah perut yang terjadi selama siklus menstruasi wanita dikenal sebagai dismenore. Rasa sakit biasanya muncul sesaat sebelum menstruasi, selama menstruasi, atau setelah berakhirnya siklus menstruasi. Penderita yang mengalami nyeri yang berkepanjangan tidak dapat melakukan apa-apa. Dua kategori dismenore adalah dismenore primer dan sekunder. (Ratna, 2018)

Yang pertama adalah nyeri saat menstruasi yang tidak ada masalah dengan alat genital. Nyeri ini muncul sebelum atau bersamaan dengan menstruasi dan berlangsung selama beberapa jam. Yang kedua adalah dismenore sekunder, yang terjadi ketika ada masalah dengan alat genital. Biasanya terjadi karena berbagai penyakit, seperti salpingitis, adenomiosis uteri, endometriosis, dan lainnya (Linda, 2019).

Lebih dari 50% wanita di seluruh dunia mengalami dismenore, yang sangat umum di dunia. Di Indonesia, angka kejadian dismenore sebanyak 64,25%, dengan 54,88% sebagai dismenore primer dan 9,36% sebagai dismenore sekunder (Manurung, 2015). Angka kejadian nyeri menstruasi di Indonesia berkisar 55%. (Shely, 2022).

Jika dismenore diobati dengan benar, keluhan ini seharusnya diminimalkan. Ada banyak metode untuk mengurangi nyeri haid, baik secara farmakologis maupun non farmakologis. Karena mereka tidak memiliki efek samping seperti obat-obatan, metode non farmakologis lebih aman untuk digunakan. Untuk mengatasi dismenore, Anda dapat mandi dengan air hangat, meletakkan botol hangat di perut Anda, berolahraga atau berolahraga, dan menghindari merokok. (Fantri, 2017)

Senam dismenore membantu peregangan otot perut, panggul, dan pinggang. Jika dilakukan

secara teratur, senam dismenore juga dapat menyebabkan perasaan nyaman yang secara bertahap. Senam dismenore dilakukan dengan tujuan untuk mengurangi rasa sakit dan mencegah dismenore. Tujuan lain adalah untuk menawarkan alternatif terapi untuk mengatasi dismenore dan intervensi yang dapat digunakan dalam asuhan keperawatan remaja (Rosi, 2020).

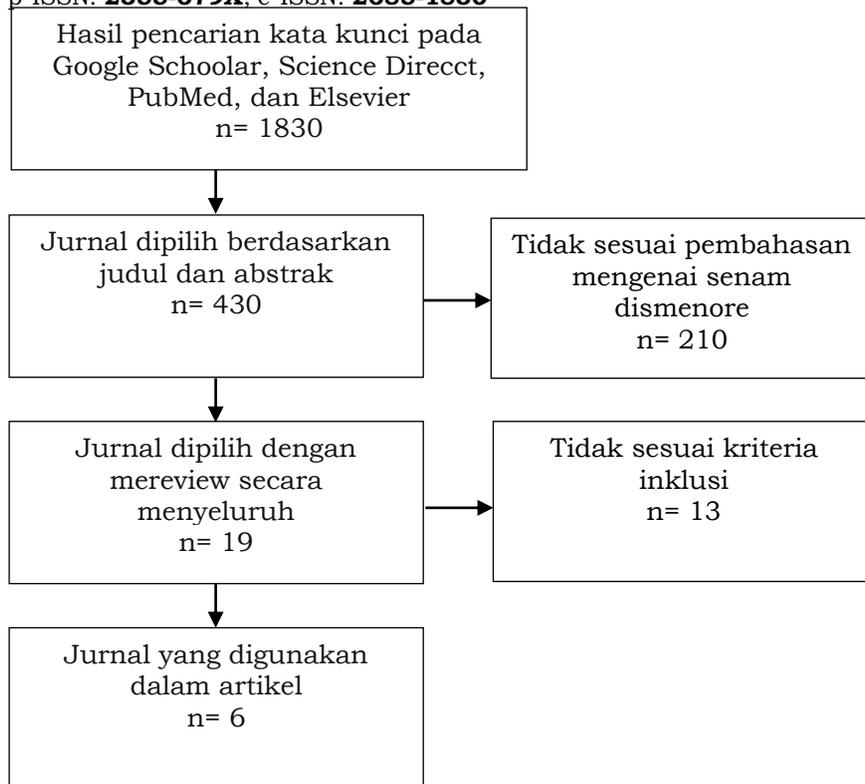
Sekresi hormon, terutama esterogen, dapat ditingkatkan melalui senaman yang dilakukan secara teratur dan rutin. Bagi remaja putri, senam rutin dapat membantu mengurangi dismenore dengan melepaskan endorfin beta, yang merupakan penghilang nyeri alami, ke dalam aliran darah. Ini juga dapat membuat tubuh lebih segar dan membuat Anda merasa senang.

Senam yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan jumlah dan ukuran pembuluh darah yang menyalurkan darah ke seluruh tubuh termasuk organ

reproduksi, sehingga aliran darah mencari lancar dan menurunkan gejala dismenore. Senam juga dapat memperlancar pasokan oksigen ke darah, yang menyebabkan vasokonstriksi, yang mengurangi nyeri menstruasi. (Gendis, 2021).

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan tinjauan literatur. Google Scholar, Science Direct, PubMed, dan Elsevier digunakan untuk mencari artikel. Dismenore, remaja putri, dan senam dismenore adalah kata kunci yang digunakan dalam pencarian. Kriteria inklusi yang digunakan untuk artikel ini adalah sebagai berikut: 1) Tahun publikasi 2018–2023; 2) Bahasa yang digunakan adalah Bahasa Indonesia; 3) subjeknya adalah manusia; dan 4) penelitian tentang penggunaan senam dismenore untuk mengurangi nyeri menstruasi.



### HASIL PENELITIAN

Dalam 6 hasil jurnal menyebutkan senam dismenore dapat digunakan untuk mengurangi nyeri pada saat menstruasi. Dimana senam dismenore dibandingkan dengan massage dan yoga terbukti sama-sama efektif untuk mengurangi dismenore. Senam dismenore juga dapat dikombinasikan dengan aromaterapi untuk hasil yang lebih maksimal.

Penulis dan Tahun	Judul	Sampel dan Metode Penelitian	Hasil
Novadella, Nora Isa Tri, et. Al., 2017	Pengaruh Senam Dismenore terhadap Tingkat Dismenore pada Remaja Putri	Sampel : 32 Desain penelitian: <i>Quasi experiment</i> Analisis data: Uji-tindependen dan Uji-tindependen	Ada perubahan yang amat sangat bermakna pada tingkat dismenore sebelum dan sesudah senam dismenore

Ica Maulina Rifkiyatul Islami: Senam Dismenore

			ore pada remaja yang mendapat terapi senam dismenore.
Djimbuta, Nurmalia, et. Al., 2022	Efektifitas Senam Dismenore dan Musik Klasik terhadap Penurunan Dismenore pada Remaja	Sampel : 92 responden Desain penelitian: <i>Quasy experiment</i> Analisis data: <i>Wilcoxon</i>	Senam dismenore dan musik klasik sama-sama efektif menurunkan dismenore.
Dahlia, et. Al., 2021	Efektifitas Senam Dismenore Berbasis Murratal Ar-Rahman dalam Mengurangi Dismenore pada Remaja Putri	Sampel : 60 responden Desain penelitian: <i>Quasy experiment</i> Analisis data: <i>Wilcoxon</i>	Terdapat pengaruh latihan yoga terhadap Intensitas Disminorhoe pada Mahasiswa Semester II Program Studi Kebidanan Prodi Kebidanan Muara Enim Tahun 2021
Rachm	Efektivi	Sampel	Baik

awati, Aida, et. Al., 2020)	tas Endorpin Massage dan Senam Dismenore dalam Menurunkan Dismenore Primer	: 40 responden lansia (60-80 tahun) Desain penelitian: <i>Quasy experiment</i> Analisis data: <i>pre test post test with two group design</i>	endorpin massage maupun senam dismenore sama-sama efektif menurunkan nyeri dismenore.
Lufi Rahmanur, Ulifah, et. Al., 2023	Efektifitas Senam Ringan Dismenore Kombinasi Aromaterapi Lemon terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Haid di Posyandu Remaja Desa Mertelu Kecamatan Gedangsari Gunungkidul	Sampel : 36 responden Desain penelitian: <i>Quasy experiment</i> Analisis data: <i>pretest-post test control group design</i>	Ada perbedaan efektifitas grup intervensi dan Kontrol terhadap penurunan tingkat nyeri haid.
Hermaniati, Utari, et. Al., 2023	Efektifitas Senam Dismenore	Sampel : 30 responden Desain	Ada efektifitas senam dismen

	dengan <i>Massage</i> <i>Effleurage</i> terhadap Nyeri Haid pada Remaja Putri	penelitian: <i>Quasy experiment</i> Analisis data: <i>one group pretest-posttest</i>	ore dan <i>massage</i> <i>effleurage</i> terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri.
--	--	---	--

## PEMBAHASAN

Senam secara teratur dapat meningkatkan jumlah dan ukuran pembuluh darah yang menyalurkan darah ke seluruh tubuh, termasuk organ reproduksi, sehingga aliran darah mencari lancar dan menurunkan gejala dismenore. Senam juga dapat memperlancar pasokan oksigen ke pembuluh darah, yang mengalami vasokonstriksi, yang mengurangi nyeri haid. Senam yang teratur membuat otot menjadi lebih kuat karena keratin, bahan kimia dalam otot, diaktifkan, yang mendorong pertumbuhan otot, yang sangat baik untuk pertumbuhan remaja. Senam dapat meningkatkan kemampuan otak remaja untuk berfungsi dengan

baik karena meningkatkan peredaran darah, yang memungkinkan lebih banyak oksigen masuk ke otak dan meningkatkan produksi neurotransmitter, yang membantu menjaga fungsi otak yang baik. (1)

Penelitian lain membandingkan antara senam dismenore dengan relaksasi music klasik. Dimana hasilnya mengatakan bahwa relaksasi music klasik dan senam dismenore sama-sama efektif untuk mengurangi nyeri pada saat menstruasi. Hal ini disebabkan oleh musik klasik yang juga bekerja pada system limbic yang akan dihantarkan kepada system saraf yang mengatur kontraksi otot-otot tubuh, sehingga dapat mengurangi kontraksi otot. Begitu juga dengan senam dismenore yang menghasilkan hormon endorphin sehingga menimbulkan rasa rileks. (2)

Penelitian lain menggunakan surah Ar-Rahman untuk pengantar Yoga. Berdzikir atau mendengarkan ayat-ayat suci Al-Quran adalah

salah satu bentuk terapi spiritual nonfarmakologi. Berdzikir dan mendengarkan ayat-ayat suci Al-Quran dapat meningkatkan perasaan rileks, mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas, dan tegang, dan memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah dan memperlambat pernapasan. Radikal bebas menyebabkan penurunan nitrit oksida yang membuat sistem vasodilator yang terganggu sehingga menyebabkan rusaknya arteri endothelium. Fungsi dari nitrit oksida yaitu menjaga agar tekanan pada pembuluh darah tetap rendah serta menghalangi lekosit dan platelet tidak menempel pada pembuluh darah. Tekanan darah meningkat disebabkan oleh gagalnya pemecahan Nitrit oksida sehingga kerja vasodilatasi pada pembuluh darah menurun (3)

Penelitian lain membandingkan endorphin massage dengan senam dismenore dan hasil keduanya sama-sama efektif untuk

menurunkan dismenore. Massage endorphin dapat mengalihkan perhatian dari rasa sakit. Hasil wawancara dengan siswa yang menerima pijatan endorphin menunjukkan bahwa mereka menikmati pijatan, bahkan beberapa sampai tertidur. Endorphin massage dapat membuat responden merasa nyaman dengan setiap sentuhan yang diberikan. Endorphin massage mungkin dapat diberikan berulang kali untuk meningkatkan efeknya. (4)

Massage akan meningkatkan suplai darah arteri ke jaringan, yang akan memperlancar sistem metabolisme dan meningkatkan produksi ATP (Adenosin Triposphai). Akibatnya, zat P yang menyebabkan nyeri akan berkurang dan serotonin meningkat, yang membuat pasien merasa lebih nyaman saat melakukannya (6) Massage effleurage dianggap dapat menstimulasi serabut kulit, yang membuat kontraksi uterus lebih nyaman. Ini memperlancar aliran darah ke uterus dan

memblokir implus nyeri ke cortex cerebri, yang mengurangi nyeri. Selain itu, melakukan massage yang mengganggu juga dapat meningkatkan produksi endorphin dalam sistem kontrol desenden. Karena massage merelaksasi otot, pasien mungkin merasa lebih nyaman saat menerimanya. Massage adalah metode yang aman dan mudah, tidak memerlukan banyak alat, tidak memerlukan biaya, dan tidak memiliki efek samping. Anda dapat melakukannya sendiri atau dengan bantuan orang lain. (6)

Aromaterapi menggunakan senyawa aromatik untuk menyembuhkan. Aromaterapi lemon akan merangsang sel neurokimia otak. Oleh karena itu, bau yang menyenangkan akan mendorong thalamus untuk mengeluarkan enfealin, yang bermanfaat untuk mengurangi rasa sakit dan menenangkan. Aromaterapi lemon adalah salah satu jenis aromaterapi yang dapat digunakan untuk

mengatasi nyeri menstruasi. Kandungan utamanya, limeone, berfungsi untuk menghentikan fungsi hormon prostaglandin, sehingga mengurangi nyeri dan menghasilkan efek tenang. Tujuan dari studi kasus ini adalah untuk mengetahui apakah aromaterapi lemon mengurangi tingkat nyeri dismenore. (7).

### **KESIMPULAN**

Senam dismenore dapat digunakan untuk mengatasi rasa nyeri pada saat menstruasi. Senam dismenore juga dapat dikombinasikan dengan music klasik, ayat suci Al-Quran maupun dengan aromaterapi untuk mendapatkan manfaat yang lebih banyak untuk mengatasi nyeri menstruasi.

### **DAFTAR PUSTAKA**

Ajeng, Gendis Tri (2021) Pengaruh Senam Dismenorea terhadap Dismenorea pada Remaja Putri SMAN 1 Kota Bengkulu

- Tahun 2021.  
Poltekkes  
Kemenkes,  
Bengkulu
- Dahlia, et. Al., (2021)  
*Efektifitas Senam Dismenore Berbasis Murratal Ar-Rahman dalam Mengurangi Dismenore pada Remaja Putri.* Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan, Palembang.
- Djimbula, Nurmala, et. Al., (2022)  
*Efektifitas Senam Dismenore dan Musik Klasik terhadap Penurunan Dismenore pada Remaja.* Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada, Yogyakarta
- Hermaniati, Utari, et. Al., (2023)  
*Efektifitas Senam Dismenore dengan Massage Effleurage terhadap Nyeri Haid pada Remaja Putri.* Jurnal Ilmiah Keperawatan, Jombang.
- Lufi Rahma Nur, Ulifah, et. Al., (2023)  
*Efektifitas Senam Ringan Dismenore Kombinasi Aromaterapi Lemon terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Haid di Posyandu Remaja di Desa Mertelu Kecamatan Gedangsari Gunungkidul.* Universitas Kusuma Husada, Surakarta
- Novadella, Nora Isa Tri, et. Al., (2017)  
*Pengaruh Senam Dismenore terhadap Tingkat Dismenore pada Remaja Putri.*

- Jurnal Kesehatan  
Metro Sai Wawai,  
Tanjungkarang
- Purwati, Fantri (2017)  
*Pengaruh  
Abdominal  
Stretching Exercise  
Terhadap  
Intensitas Nyeri  
Pada Siswi  
Kelas XI Yang  
Mengalami  
Dismenore  
Di Smk Negeri 3  
Raha Kecamatan  
Batalaiworu  
Kabupaten Muna.*  
Jurnal Gizi Ilmiah,  
Kendari
- Puspita, Linda (2019)  
Pengaruh Latihan  
Abdominal  
Stretching Terhadap  
Intensitas Nyeri Haid  
pada Siswi SMK  
Pelita Gedongtataan  
Kabupaten  
Pesawaran.  
Wellness and  
Healthy Magazine,  
Lampung.
- Rachmawati, Aida, et.  
Al., (2020)  
*Efektivitas  
Endorphin Massage  
dan Senam  
Dismenore dalam  
Menurunkan  
Dismenore Primer.*  
Media Publikasi  
Promosi Kesehatan  
Indonesia, Gresik
- Ratnawati Ana (2018).  
*Asuhan  
Keperawatan Pada  
Pasien Dengan  
Gangguan Sistem  
Reproduksi.*  
Pustaka Baru  
Press, Yogyakarta.
- Sugiharti, Rosi (2020)  
Kurnia Senam  
Dismenor dalam  
Menurunkan Skala  
Nyeri Haid pada  
Remaja. *Journal of  
Health Research,*  
Purwakarta