

Penerapan Senam *Dismenore* Untuk Penurunan Rasa Nyeri Saat Menstruasi Dikelurahan Kendalsari Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang

Sasi Sri Parhanah^{1*}, Herni Rejeki²

^{1,2} Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

*email: sasisprnh@gmail.com dan hernirejeki21@gmail.com

Abstract

Dysmenorrhea is caused by the contraction of the uterine muscle on the abdomen (spasms). It is characterized by crampy lower abdominal pain and often associated with headache, nausea, constipation, polyuria, and vomiting. *Dysmenorrhea* may be handled with *dysmenorrhea* exercise. The purpose of this case study is to evaluate the effectiveness of exercise in reducing menstrual pain. Six adolescent girls with *dysmenorrhea* were involved in this study. This case study showed that menstrual pain decreased from six to two on a pain scale among all participants. This case study concludes that *dysmenorrhea* exercise is effective in reducing *dysmenorrhea*. This is therapy to reduce the pain scale during menstruation.

Keyword : dysmenorrhea; dysmenorrhea exercise; pain decreased

Abstrak

Dismenore adalah disebabkan adanya tarikan dinding otot uterus pada perut sehingga bisa menyebabkan kejang. Dismenore juga disertai dengan sakit kepala, mual, sembelit, sering kencing dan terkadang juga muntah, setelah penanganan dismenore dengan senam dismenore. Tujuan dilakukannya studi kasus ini adalah untuk menurunkan dan mengurangi dismenore saat menstruasi. Fokus studi kasus ini adalah penerapan senam dismenore untuk mengurangi dismenore saat menstruasi pada 6 remaja dengan dismenore. Hasil studi kasus ini menunjukkan enam anggota kelompok dilakukan senam dismenore sebelum menstruasi mengalami penurunan skala nyeri dari skala nyeri 6 menjadi 2. Kesimpulan studi kasus ini bahwa tindakan senam dismenore efektif untuk menurunkan dismenore pada remaja. Saran bagi perawat dapat menerapkan terapi senam dismenore untuk menurunkan skala nyeri saat menstruasi.

Kata kunci : dismenore ; senam dismenore ; nyeri berkurang

1. Pendahuluan

Rasa nyeri saat menstruasi atau *dismenore* adalah yang disebabkan adanya tarikan dinding otot uterus pada perut sehingga bisa menyebabkan kejang (Price, 2016). *Dismenore* terjadi akibat hormon prostaglandin yang jumlahnya besar, dan disebabkan sama hormon progesteron selama fase ovulasi dihari pertama menstruasi, sehingga terjadi kontraksi pada otot polos miometrium dan aliran pembuluh darah, terjadi iskemia dan nyeri yang berlebihan (Manuaba, 2015).

Berdasarkan studi kasus yang saya lakukan di Kelurahan Kendalsari, Kecamatan Petarukan, Kabupaten Pemalang pada tanggal 07 November 2020 dengan responden

yang ditemukan 20 remaja putri di Desa Kendalsari, dilakukan wawancara ditemukan ada 12 remaja putri mengalami nyeri *dismenore*. 4 remaja saat nyeri melakukan kompres air hangat diarea nyeri, 2 remaja mengalami nyeri yang sangat hebat dan 4 remaja mengalami nyeri sedang. Karena belum ada yang melakukan senam *dismenore* sehingga penulis akan menerapkan terapi senam *dismenore* untuk menurunkan nyeri saat menstruasi.

Penanganan nyeri pada *dismenore* adalah dengan pemberian terapi farmakologi (obat analgetik) dan non farmakologi seperti kompres hangat, latihan fisik (olahraga, senam, yoga), massase, hipnoterapi, istirahat yang cukup, distraksi (mendengarkan musik), relaksasi napas dalam dan senam *dismenore* (Muttaqin, 2015).

Senam *dismenore* adalah olahraga yang bisa merelaksasikan otot, sehingga dapat dianjurkan pada masa sebelum menstruasi. Tujuan dari senam *dismenore* bisa mengurangi rasa nyeri pada saat menstruasi terjadi (Suparto, 2011). Tubuh melakukan senam dapat menghasilkan hormon endorphin yang berasal dari otak dan saraf tulang belakang yang berperan sebagai penenang alami (Haruyama, 2014).

Tujuan studi kasus yaitu menerapkan terapi senam *dismenore* pada remaja yang mengalami nyeri *dismenore* saat menstruasi yang diberikan terapi senam *dismenore*.

2. Metode

Rancangan studi kasus ini menggambarkan asuhan keperawatan pada pasien nyeri *dismenore* dengan melatih senam *dismenore* didalam keluarga di Desa Kendalsari, Kecamatan Petarukan, Kabupaten Pemalang.

Subyek studi kasus dalam Karya Tulis Ilmiah ini yaitu enam remaja yang mengalami nyeri *dismenore* pada saat menstruasi di Desa Kendalsari, Kecamatan Petarukan, Kabupaten Pemalang, dengan kriteria: Remaja yang bersedia menjadi responden, remaja yang mempunyai masalah nyeri *dismenore*, usia antara 14-16 tahun, dan pasien kooperatif dan dapat diajak berinteraksi

Prosedur pengumpulan data yang digunakan penulis dalam studi kasus ini meliputi: Penulis mengurus permohonan ijin dari Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, penulis mengurus perijinan tempat untuk studi kasus di Desa tersebut kemudian ke keluarga pasien, memilih pasien sesuai dengan subyek studi kasus, menjelaskan prosedur studi kasus kepada pasien dan keluarga pasien, meminta persetujuan kepada pasien dan keluarga pasien untuk menjadi partisipan studi kasus, jika pasien menyetujui, maka salah satu anggota keluarga diminta menanda tangani lembar inform consent, dan melakukan pengkajian kepada pasien, membuat rencana keperawatan untuk mengatasi masalah keperawatan nyeri *dismenore*, melakukan implementasi yang telah direncanakan dengan melakukan latihan senam *dismenore* sesuai dengan prosedur yang disesuaikan dengan kondisi pasien dan lingkungan, mengevaluasi terhadap tindakan keperawatan yang telah diberikan dan mendokumentasikan terhadap tindakan yang telah diberikan.

Instrumen studi kasus yang digunakan adalah SOP senam *dismenore*, lembar evaluasi pada awal dan akhir pertemuan, format pengkajian, askep kelompok khusus dan lembar inform consent.

Untuk tempat pengambilan kasus pasien nyeri *dismenore* yaitu di Desa Kendalsari, Kecamatan Petarukan, Kabupaten Pemalang. Setelah saya melakukan asuhan

keperawatan dalam 1 minggu sebelum sampai pasien menstruasi hari pertama pada kasus, pasien diharapkan pasien nyeri *dismenore* berkurang.

Studi kasus analisa data dilakukan dengan mengumpulkan data dari hasil pengkajian yang telah dilakukan, studi literature (RM), observasi, pemeriksaan fisik, memasukkan data yang sudah didapatkan kedalam tabel analisa data untuk menentukan diagnosa keperawatan supaya sesuai dengan kondisi pasien, menentukan rencana keperawatan sesuai dengan kriteria hasil yang sudah ditetapkan, melaksanakan implementasi dan respon pasien, serta menentukan evaluasi keperawatan untuk mendapatkan hasil akhir dari pengelolaan asuhan keperawatan yang sudah dilakukan kepada kedua pasien dengan nyeri *dismenore* di Desa Kendalsari, Kecamatan Petarukan, Kabupaten Pemalang.

Penyajian data ini dalam bentuk narasi, yaitu menggambarkan bagaimana hasil dari pengkajian sampai evaluasi dan menjelaskan hasil dari semua data yang telah didapatkan pada pasien nyeri *dismenore* di Desa Kendalsari, Kecamatan Petarukan, Kabupaten Pemalang, sehingga dapat data subyektif dan obyektif dari pasien, keluarga, dan pemeriksaan fisik.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil

Implementasi Keperawatan

Tindakan senam *dismenore* dilakukan selama 4 hari dengan frekuensi 1 kali dalam sehari. Tindakan ini dilakukan untuk mengenalkan sampai anggota kelompok hafal gerakannya. Selanjutnya tindakan senam *dismenore* dilakukan per anggota kelompok 1 minggu sebelum menstruasi dengan frekuensi 1 kali dalam sehari.

Daftar skala nyeri anggota kelompok yang sudah melakukan senam *dismenore*.

Tabel 3.1 Implementasi Keperawatan Penurunan Nyeri

No.	Tanggal menstruasi	Senam berapa kali	Keluhan saat menstruasi	Keluhan setelah senam <i>dismenore</i>
1.	31 Maret 2021	6 kali	- Mual dan muntah	Do:tampak rileks
	28 April 2021	4 kali	- Pusing	Ds: skala nyeri 3
			- Nyeri kram perut skala 5	
2.	30 Maret 2021	4 Kali	- Nyeri kram perut skala 6	Do:tampak rileks
	30 April 2021	5 kali	- Mual	Ds: skala nyeri 3
			- Tidak napsu makan	
3.	02 April 2021	4 Kali	- Pusing	Do:tampak rileks
	01 Mei 2021	6 kali	- Nyeri kram perut skala 4	Ds: skala nyeri 2
			- Pegel-pegel	
			- Tidak napsu makan	

No.	Tanggal menstruasi	Senam berapa kali	Keluhan saat menstruasi	Keluhan setelah senam <i>dismenore</i>
4.	31 Maret 2021 27 April 2021	4 Kali	- Pusing	Do: tampak rileks
		4 kali	- Nyeri kram perut skala 5	Ds: skala nyeri 2
			- Tidak nafsu makan	
5.	01 April 2021 05 Mei 2021	4 Kali	- Tidak nafsu makan	Do: Tampak lemas
		3 kali	- Pegel-pegel	Ds: Meringis menahan nyeri, skala nyeri 4
			- Nyeri kram perut skala 5	
6.	29 Maret 2021 28 April 2021	2 Kali	- Nyeri kram perut skala 6	Do: Tampak lemas
		5 kali	- Tidak nafsu makan	Ds: Meringis menahan nyeri, skala nyeri 4
			- Mual dan muntah	

Evaluasi Keperawatan

Evaluasi keperawatan pada 6 anggota kelompok setelah dilakukan terapi senam *dismenore* pada saat menstruasi hari pertama dan kedua terjadi penurunan nyeri.

Tabel 3.2 Evaluasi Keperawatan Penurunan Nyeri

Pertemuan	Anggota kelompok 1		Anggota kelompok 2		Anggota kelompok 3		Anggota kelompok 4		Anggota kelompok 5		Anggota kelompok 6	
	Sebelum	Setelah	Sebelum	Setelah	Sebelum	Setelah	Sebelum	Setelah	Sebelum	Setelah	Sebelum	Setelah
Ke-1	5	3	6	3	4	2	5	3	5	4	6	4
K-2	3	2	3	1	2	2	3	2	4	3	4	3

Pembahasan

Hasil pengkajian dari 6 anggota kelompok saat dilakukan senam *dismenore* dengan frekuensi 1 kali dalam sehari. Selama 4 hari dilakukan senam *dismenore* diharapkan 6 anggota kelompok hafal gerakan senam *dismenore*, tujuannya untuk menurunkan dan mengurangi *dismenore* saat menstruasi. Hal ini sesuai dengan teori Harry (2017) bahwa senam yang benar juga harus memenuhi kriteria frekuensi yaitu 3-5 kali dalam seminggu selama 30 menit, ini disebabkan oleh daya tahan tubuh seseorang akan menurun setelah 48 jam tidak melakukannya kembali. Senam *dismenore* dilakukan 1 minggu sebelum menstruasi dikarenakan manfaat gerakan senam ini baru dapat dirasakan bukan baru dilakukan saat nyeri menstruasi menyerang. Hal ini sesuai dengan teori Haryono (2016) Senam *dismenore* dilakukan setiap menjelang periode menstruasi 4 kali seminggu, ulangi setiap gerakan sebanyak 20 kali hitungan. Pada saat menstruasi 6 anggota kelompok masih ada keluhan nyeri,

ini sesuai dengan teori yang dijelaskan oleh Nugroho & Utama (2017) *Dismenore* disebabkan adanya nyeri kram perut bagian bawah yang bisa menjalar ke punggung sampai tungkai. Nyeri kram pada perut yang hilang-timbul, nyeri ini biasanya dirasakan pada saat mau menstruasi atau selama menstruasi hari pertama.

Hasil dari pengkajian keseluruhan menunjukkan bahwa senam *dismenore* berpengaruh terhadap penurunan skala nyeri *dismenore* pada enam remaja putri di Kelurahan Kendalsari Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang. Banyaknya penurunan skala nyeri sebelum dan sesudah senam *dismenore* sebesar 80%. Karena adanya senam *dismenore* bisa mengurangi kecemasan remaja dalam menangani *dismenore* saat menstruasi. Disamping itu olahraga ringan juga sangat dianjurkan untuk mengurangi *dismenore*.

4. Kesimpulan

Hasil Penerapan Senam *Dismenore* Untuk Penurunan Rasa Nyeri Saat Menstruasi Di Desa Kendalsari Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang terjadi penurunan yang signifikan. Tindakan senam *Dismenore* efektif untuk menurunkan rasa nyeri saat menstruasi karena sebelum dilakukan senam *dismenore* enam remaja mengalami skala nyeri sedang dan berat, namun setelah dilakukan senam *dismenore* secara rutin dua kali dalam satu minggu sebelum menstruasi enam remaja putri skala nyerinya menjadi ringan dan sedang saat *dismenore*.

Referensi

- [1] Corwin, E. J. (Ed.3). (2009). "Buku Saku Patofisiologi". Jakarta: EGC.
- [2] Haruyama. (2014). "The Female Body". Batam: Interaksara.
- [3] Haryono, R. (2016). "Siap Menghadapi Menstruasi Dan Menopause". Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- [4] Idaningsih, I., & Oktarini, F. (2020). "Pengaruh Efektivitas Senam *Dismenore* Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri *Dismenore* Pada Remaja Putri Di SMK YPIB Majalengka Kabupaten Majalengka Tahun 2019". *Jurnal Ilmiah Indonesia*, 5(2). p-ISSN: 2541-0849.
- [5] Laila, N. N. (2011). "Buku Pintar Menstruasi". Jogjakarta: Buku Biru.
- [6] Manuaba, I. ((2015). "Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan dan KB". Jakarta: EGC.
- [7] Marlinda, R., Rosalina., & Purwaningsih, P. (2013). "Pengaruh Senam *Dismenore* Terhadap Penurunan *Dismenore* Pada Remaja Putri Di Desa Sidoharjo Kecamatan Pati". *Jurnal Keperawatan Maternitas*, 1(2), 118-123. Diambil dari: <https://scholar.google.co.id/>
- [8] Mitayani. (2011). "Asuhan Keperawatan Maternitas". Jakarta: Salemba Medika.
- [9] Muttaqin, A. (2015). "Asuhan Keperawatan". Jakarta: Salemba Medika.
- [10] Nasrul. E., (2016). "Dasar-dasar Keperawatan Kesehatan Masyarakat". Jakarta: EGC.

- [11] Nugroho, T., & Utama, I. B. (2017). "Masalah Kesehatan Reproduksi Wanita". Yogyakarta: Nuha Medika.
- [12] Price, S. (2016). "Patofisiologi: Konsep Klinis Proses-proses Penyakit". Jakarta; EGC.
- [13] Sulistyoningrum, I., Nurimanah, D. N., & Sukmawati, E. (2018). "Pengaruh Senam *Dismenore* Terhadap Derajat Nyeri Haid Pada Mahasiswi Stikes Paguwarmas Maos Cilacap Tahun 2018". Cilacap: Stikes Paguwarmas Maos Cilacap.
- [14] Suparto. (2015). "Efektifitas Senam Dismenore Dalam Mengurangi Dismenore Pada Remaja Putri". *Phederal Jurnal*.