

## EVEKTIFITAS TERAPI SENAM DISMINORE DAN KOMPRES HANGAT DALAM MENGURANGI NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI

Baiq Nursyahrani Pajriatussani<sup>1)</sup>, Yuli Irnawati<sup>2)</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Sarjana Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bakti Utama Pati

Email : [baiqnursyahrani@gmail.com](mailto:baiqnursyahrani@gmail.com)

### ABSTRAK

Masa remaja adalah suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seseorang. *Dysmenorrhea* adalah kata yang berasal dari bahasa Yunani dan berarti siklus haid yang sulit (Gerzson, dkk., 2014). Prevalensi dismenore berbeda setiap tahunnya mulai dari 28% menjadi 77,7% diseluruh dunia. Angka kejadian dismenore primer pada remaja yang berusia 14-19 tahun di Indonesia sekitar 54,89%. Angka nyeri menstruasi primer di Indonesia mencapai 54,89%, sedangkan sisanya 9,36% adalah penderita tipe sekunder, yang menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan apapun dan ini akan menurunkan kualitas hidup pada masing – masing individu. Menurunkan nyeri haid sebenarnya bisa dilakukan dengan 2 cara yaitu dengan terapi farmakologis dan terapi nonfarmakologis. Salah satu penanganan nyeri haid dengan terapi nonfarmakologis bisa dilakukan dengan terapi senam Disminore dan kompres hangat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan evektifitas penurunan nyeri Disminore antara terapi Senam Disminore dengan Kompres Hangat pada Remaja. Metode penelitian dalam penelitian ini adalah menggunakan two group comparison pretest posttest design. Penelitian ini dilakukan dengan randomasi, yaitu pengelompokkan dua kelompok perlakuan yaitu kelompok eksperimen dengan Senam Disminore dan kelompok pembanding dengan Kompres Hangat yang dilakukan secara acak atau random pada subjek sesuai kriteria. Hasil nilai P value  $0,02 < 0,05$  yang berarti ada perbedaan bermakna nilai selisih nyeri pada remaja yang menggunakan terapi senam disminorea dan kompres air hangat, berdasarkan data yang didapatkan menunjukkan nilai mean rank kelompok kompres hangat lebih tinggi yaitu 26,82 dibandingkan senam disminorea sebesar 18,18. Kompres hangat (mean rank 26,82) lebih evektif mengurangi nyeri haid di bandingkan dengan terapi senam disminore (mean rank 18,18).

**Kata Kunci:** Nyeri Disminore, Senam Disminore, Kompres Hangat

### ABSTRACT

*Adolescence is a dynamic phase of individual's life development. Dysmenorrhea is a word retrieved from Greek which means a difficult menstrual cycle (Gerzson, et al., 2014). The prevalence of dysmenorrhea varies each year from 28% to 77.7% worldwide. In Indonesia, the primary dysmenorrhea cases in adolescents aged 14-19 years is around 54.89%. The number of primary menstrual pain cases in Indonesia reaches 54.89%, while the remaining 9.36% are sufferers of the secondary type which causes them unable to perform any activities and also will reduce the quality of life in each individual. Reducing menstrual pain actually be can be conducted in two ways such as pharmacological therapy and non-pharmacological therapy. One of the techniques to handle menstrual pain is through non-pharmacological therapy which included dysmenorrhea exercise therapy and warm compresses. This study aims to determine the difference in the effectiveness of reducing dysmenorrhea pain between Dysmenorrhea Gymnastics with Warm Compresses therapy in adolescents. The research method in this study was using a two groups comparison pre-test post-test design. This research was conducted by random. There were two treatment groups, the experimental group with Dysmenorrhea Gymnastics and the comparison group with warm compresses which were carried out randomly with a certain of criteria on the subject. The results showed that P value is 0.02, which smaller than 0.05. Meaning that there is a significant difference in the value of pain felt by adolescents who use dysmenorrhea exercise therapy and warm compresses. Based on the data obtained, the mean rank value of the warm compress group is 26.82 which higher than gymnastics dysmenorrhea with mean 18.18. Warm compresses (mean rank 26.82) were more effective in reducing menstrual pain compared to dysmenorrhea exercise therapy (mean rank 18.18).*

**Keywords:** *Dysmenorrhea Pain, Dysmenorrhea Gymnastics, Warm Compress*

## PENDAHULUAN

Masa remaja adalah suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seseorang. Menurut WHO, yang disebut remaja adalah mereka yang berada pada tahap transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa. Batasan usia remaja menurut WHO adalah 12 sampai 24 tahun. Remaja adalah anak usia 10-24 tahun yang merupakan usia antara masa kanak-kanak dan masa dewasa dan sebagai titik awal proses reproduksi, sehingga perlu dipersiapkan sejak dini. Masa ini merupakan periode transisi dari masa anak ke masa dewasa yang ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, mental, emosional, dan sosial. Perubahan paling awal muncul yaitu perkembangan secara biologis. Salah satu tanda keremajaan secara biologi yaitu mulainya remaja mengalami haid (Lestari, 2013). *Dysmenorrhea* adalah kata yang berasal dari bahasa Yunani dan berarti siklus haid yang sulit (Gerzson, dkk., 2014). *Dysmenorrhea* berasal dari bahasa Yunani: *dys* yang berarti sulit, nyeri, abnormal, *meno* berarti bulan, dan *rrhea* berarti aliran. *Dysmenorrhea* atau dismenore dalam bahasa Indonesia berarti nyeri pada saat haid.

Prevalensi dismenore berbeda setiap tahunnya mulai dari 28% menjadi 77,7% diseluruh dunia. Angka kejadian dismenore primer pada remaja yang berusia 14-19 tahun di Indonesia sekitar 54,89%. Indonesia sendiri mencapai 55%. Angka nyeri menstruasi primer di Indonesia mencapai 54,89%, sedangkan sisanya 9,36% adalah penderita tipe sekunder, yang menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan apapun dan ini akan menurunkan kualitas hidup pada masing – masing individu Menurunkan nyeri haid sebenarnya bisa dilakukan dengan 2 cara yaitu dengan terapi farmakologis dan terapi nonfarmakologis. Salah satu penanganan nyeri haid dengan terapi nonfarmakologis bisa dilakukan dengan terapi senam Disminore dan kompres hangat.

Senam dismenore merupakan suatu tehnik relaksasi. Dengan gerakan senam maka otak akan mengeluarkan *endorphin* yang berfungsi sebagai penenang dan penghilang rasa sakit. Kompres hangat adalah suatu tehnik relaksasi. Dengan pemberian kompres hangat akan mengakibatkan sirkulasi darah menjadi lancar. Melalui pemberian panas, pembuluh-pembuluh darah akan melebar, sehingga akan memperbaiki peredaran darah di dalam jaringan tersebut. Melalui cara ini penyaluran zat asam

dan makanan ke sel-sel diperbesar dan pembuangan dari zat-zat diperbaiki, sehingga dapat mengurangi rasa nyeri yang disebabkan suplai darah ke *endometrium* berkurang (Hartatik & Putri, 2015). Menurut Proverawati dan Misaroh, menstruasi yang terjadi pada usia remaja awal (early adolescent) memang cenderung tidak teratur (irregular), namun seiring bertambahnya usia, menstruasi akan menjadi teratur. Remaja awal terjadi pada usia 10-15 tahun, sehingga pada usia tersebut remaja sedang berada dalam jenjang pendidikan SMP dan sederajatnya.

Berdasarkan hal tersebut maka peneliti memilih remaja yang berusia 12-18 tahun dan peneliti melakukan studi pendahuluan di SMPN 1 Soyo jaya dan Posyandu remaja di 5 Desa Wilayah Kerja UPT Pukesmas Panca Makmur dengan membagikan kuisioner pada 20 remaja putri 17 diantaranya mempunyai riwayat nyeri haid, didapatkan data bahwa penanganan yang dilakukan untuk mengurangi nyeri haid dengan obat analgesik sebanyak 2 orang, Minum Jamu 5 orang, minum air hangat 3 orang, dibiarkan saja sebanyak 5 orang, tidur sebanyak 2 orang. Sedangkan senam dismenore dan kompres hangat tidak pernah dilakukan. Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti menurunkan nyeri haid dengan metode senam dismenore dan kompres hangat serta melihat perbedaan efektifitas antara senam dismenore dan pemberian kompres hangat dalam menurunkan nyeri dismenore pada remaja putri di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Panca Makmur.

## METODE

Metode penelitian merupakan cara yang dilakukan dalam proses penelitian Rancangan penelitian (Alimul Aziz, 2012). ini menggunakan two group comparison pretest posttest design. Penelitian ini dilakukan dengan randomasi, yaitu pengelompokkan dua kelompok perlakuan yaitu kelompok eksperimen dengan Senam Dismenore dan kelompok pembanding dengan Kompres Hangat yang dilakukan secara acak atau random pada subjek sesuai kriteria Pada penelitian ini digunakan 2 kelompok perlakuan, yaitu: (1) kelompok perlakuan 1: senam dismenore, (2) kelompok perlakuan 2: kompres hangat. Sebelum dilakukan intervensi, kedua kelompok dilakukan pengukuran tingkat nyeri haid dengan menggunakan *FLACC Scale*.

Pada kelompok 1 setelah melakukan senam dismenore selama 3-5 hari sebelum jadwal haid, kemudian dilakukan pengukuran nyeri pada saat hari pertama haid. Pada kelompok 2 diberikan kompres hangat selama 30 menit pada saat hari pertama haid, kemudian dilakukan pengukuran nyeri pada menit ke 30 (setelah pelaksanaan kompres hangat selesai). Setelah kedua kelompok mendapat perlakuan dan masing-masing sudah dilakukan pengukuran terhadap derajat nyerinya maka diperoleh hasil yang akan dibandingkan pada derajat nyeri antara kelompok 1 dan kelompok 2.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah jenis terapi nonfarmakologi yaitu pemberian terapi Senam Dismenore dan Kompres Hangat. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah penurunan tingkat nyeri dismenore. Pada tahap pengambilan data awal

menggunakan wawancara dan kuesioner. Dalam penelitian ini pengolahan data dilakukan menggunakan software statistik. Analisis univariat dalam penelitian ini adalah mendeskripsikan karakteristik responden seperti usia, usia menarche, siklus menstruasi, dan intensitas nyeri pada saat dismenore. Pada penelitian ini uji bivariat dilakukan untuk mengetahui perbedaan intensitas nyeri pada kelompok perlakuan dan kelompok pembanding. Penelitian ini dianggap ada hubungan atau perbedaan bermakna jika  $p\text{-value} < 0.05$ . Penelitian ini memakai uji nonparametrik, uji analisis dilakukan dengan uji maan whitney untuk membandingkan dua mean populasi yang berasal dari populasi yang sama.

## HASIL

### Karakteristik responden

Tabel 1.

Distribusi Responden Berdasarkan Usia pada Remaja Putri di UPT Puskesmas Panca Makmur

| Usia (Tahun) | Jumlah responden Senam disminore | Persentase (%) | Jumlah responden Kompres hangat | Persentase (%) |
|--------------|----------------------------------|----------------|---------------------------------|----------------|
| 12           | 1                                | 5%             | 0                               | 0%             |
| 13           | 5                                | 22%            | 11                              | 50%            |
| 14           | 8                                | 36%            | 8                               | 36%            |
| 15           | 7                                | 32%            | 3                               | 14%            |
| 16           | 1                                | 5%             | 0                               | 0%             |
| <b>Total</b> | <b>22</b>                        | <b>100</b>     | <b>22</b>                       | <b>100</b>     |

Tabel 2.

Distribusi Responden Berdasarkan Berat Badan pada Remaja Putri di UPT Puskesmas Panca Makmur

| BB Kel 1     | Jumlah responden senam disminore | Persentase | Jumlah responden kompres hangat | Persentase |
|--------------|----------------------------------|------------|---------------------------------|------------|
| 31 – 40      | 9                                | 41%        | 10                              | 45.4%      |
| 41-50        | 11                               | 50%        | 11                              | 50%        |
| 51-60        | 2                                | 9%         | 0                               | 0          |
| 61-70        | 0                                | 0          | 1                               | 4.54%      |
| <b>Total</b> | <b>22</b>                        |            | <b>22</b>                       |            |

Tabel 3.

Distribusi Responden Berdasarkan Tinggi Badan pada Remaja Putri di UPT Puskesmas Panca Makmur

| Tinggi badan Kel 1 | Jumlah responden senam disminore | Persentase  | Jumlah responden kompres hangat | Persentase  |
|--------------------|----------------------------------|-------------|---------------------------------|-------------|
| 131-140            | 0                                | 0           | 1                               | 4.5%        |
| 141-150            | 14                               | 63.7%       | 12                              | 54.5%       |
| 151-160            | 8                                | 32.3%       | 9                               | 40.5%       |
| 161-170            | 0                                | 0           | 1                               | 4.5%        |
| <b>Total</b>       | <b>22</b>                        | <b>100%</b> | <b>22</b>                       | <b>100%</b> |

Tabel 4.

Distribusi Responden Berdasarkan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di UPT Puskesmas Panca Makmur

| Siklus menstruasi | Jumlah responden | Persentase | Jumlah responden kompres hangat | Persentase |
|-------------------|------------------|------------|---------------------------------|------------|
|-------------------|------------------|------------|---------------------------------|------------|

| <b>senam disminore</b> |           |             |           |             |
|------------------------|-----------|-------------|-----------|-------------|
| Teratur                | 20        | 91%         | 18        | 82%         |
| Tidak teratur          | 2         | 9%          | 4         | 18%         |
| <b>Total</b>           | <b>22</b> | <b>100%</b> | <b>22</b> | <b>100%</b> |

Tabel 5.

Derajat Nyeri Haid Kelompok Senam Disminore Sebelum (Pre-test) dan setelah (Post-test) Dilakukan Senam Disminore pada Remaja Putri di UPT Puskesmas Panca Makmur

| Tingkat nyeri | Tidak Nyeri |            | Ringan    |              | Sedang    |             | Berat    |             | P. Value |
|---------------|-------------|------------|-----------|--------------|-----------|-------------|----------|-------------|----------|
|               | F           | %          | F         | %            | F         | %           | F        | %           |          |
| Pre – test    | 0           | 0          | 6         | 27.2         | 8         | 47.6        | 6        | 27.2        | 0.00     |
| Post – test   | 2           | 9.2        | 17        | 77.2         | 3         | 13.6        | 0        | 0           |          |
| <b>Total</b>  | <b>2</b>    | <b>9.2</b> | <b>23</b> | <b>104.4</b> | <b>11</b> | <b>60.2</b> | <b>6</b> | <b>27.2</b> |          |

Tabel 6.

Derajat Nyeri Haid Kelompok (Kompres Hangat) pada Remaja Putri UPT Puskesmas Panca Makmur

| Tingkat nyeri | Tidak Nyeri |             | Ringan    |             | Sedang    |             | Berat    |             | P. Value |
|---------------|-------------|-------------|-----------|-------------|-----------|-------------|----------|-------------|----------|
|               | F           | %           | F         | %           | F         | %           | F        | %           |          |
| Pre – test    | 0           | 0           | 5         | 22.7        | 11        | 50          | 6        | 27.3        | 0.00     |
| Post – test   | 7           | 31.8        | 14        | 63.6        | 1         | 4.6         | 0        | 0           |          |
| <b>Total</b>  | <b>7</b>    | <b>31.8</b> | <b>19</b> | <b>86.3</b> | <b>12</b> | <b>54.6</b> | <b>6</b> | <b>23.3</b> |          |

Tabel 7.

Distribusi Perbandingan Senam Disminore dan Kompres Hangat dalam Mengurangi Nyeri Haid

| Kelompok                 | N  | Mean rank | Sum of ranks |
|--------------------------|----|-----------|--------------|
| Kelompok senam disminore | 22 | 18.18     | 400.00       |
| Selisih Nyeri            |    |           |              |
| Kelompok kompres hangat  | 22 | 26.82     | 590.00       |
| Total                    | 44 |           |              |

## PEMBAHASAN

Pada kelompok 1 atau kelompok senam dismenore usia terendah adalah 12 tahun (5%), usia pertengahan 14 tahun (36%) dan usia tertinggi adalah 16 tahun (5%). Pada kelompok 2 atau kelompok kompres hangat usia responden adalah usia terendah 13 tahun (50%) usia pertengahan 14 tahun (36%) dan usia tertinggi adalah 15 tahun (14%). Dari hasil tersebut dapat dilihat bahwa usia dominan responden adalah berusia 13 tahun. Pada kelompok 1 atau kelompok senam dismenore terdapat rentangan berat badan terendah yaitu 30 kg dan berat badan tertinggi yaitu 59 kg. Pada kelompok 2 atau kelompok kompres hangat berat badan terendah yaitu 30 kg dan berat badan tertinggi yaitu 65 kg. Pada kelompok 1 atau kelompok senam dismenore tinggi badan terendah adalah 142 cm, dan untuk tinggi badan tertinggi adalah 156 cm. Pada kelompok 2 atau kompres hangat tinggi badan

terendah adalah 140 cm dan tinggi badan tertinggi adalah 161 cm. Berdasarkan tabel di atas pada kelompok senam disminore 91% siklus haid teratur dan 9% tidak teratur dan untuk kelompok kompres hangat 82% siklus haid teratur dan 18% teratur. Intervensi didapatkan jumlah remaja dengan nyeri ringan sebanyak 27,2%, nyeri sedang 47,6%, dan nyeri berat 27,2%. Setelah diberikan intervensi dengan senam disminorea menunjukkan terjadi perubahan nyeri pada remaja dengan kategorik tidak nyeri 9,2%, nyeri ringan 77,2% dan nyeri sedang 13,6%. Setelah dilakukan pengelompokan hasil data yang telah dilakukan pada remaja putri di wilayah kerja UPT Puskesmas Panca Makmur sebelum dilakukan senam disminore ditemukan tingkat nyeri terbanyak pada kelompok nyeri sedang sebanyak 47%. Setelah dilakukan intervensi senam disminore di dapatkan kelompok terbanyak adalah nyeri ringan dengan 77,2 %.

Sebelum diberikan intervensi didapatkan jumlah remaja dengan nyeri ringan sebanyak 22,7%, nyeri sedang 50%, dan nyeri berat 27,3%. Setelah diberikan intervensi dengan Kompres hangat menunjukkan terjadi perubahan nyeri pada remaja dengan kategorik tidak nyeri 31,8%, nyeri ringan 63,6% dan nyeri sedang 4,6%. Setelah dilakukan pengelompokan hasil data yang telah dilakukan pada remaja putri di wilayah kerja UPT Puskesmas Panca Makmur. sebelum dilakukan kompres hangat ditemukan tingkat nyeri terbanyak pada kelompok nyeri sedang sebanyak 50%. Setelah dilakukan intervensi kompres hangat di dapatkan kelompok terbanyak adalah nyeri ringan dengan 86,3%. Hasil Penelitian Berdasarkan uji analisis statistic menggunakan uji Mann Whitney didapatkan nilai p value  $0,02 < 0,05$  yang berarti ada perbedaan bermakna nilai selisih nyeri pada remaja yang menggunakan terapi senam disminorea dan kompres air hangat, berdasarkan data yang didapatkan menunjukkan nilai mean rank kelompok kompres hangat lebih tinggi yaitu 26,82 dibandingkan senam disminorea sebesar 18,18.

## SIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini dilakukan dengan randomasi, yaitu pengelompokan dua kelompok perlakuan yaitu kelompok eksperimen dengan Senam Disminore dan kelompok pembanding dengan Kompres Hangat yang dilakukan secara acak atau random pada subjek sesuai kriteria. Hasil nilai P value  $0,02 < 0,05$  yang berarti ada perbedaan bermakna nilai selisih nyeri pada remaja yang menggunakan terapi senam disminorea dan kompres air hangat, berdasarkan data yang didapatkan menunjukkan nilai mean rank kelompok kompres hangat lebih tinggi yaitu 26,82 dibandingkan senam disminorea sebesar 18,18. Kompres hangat (mean rank 26,82) lebih efektif mengurangi nyeri haid di bandingkan dengan terapi senam disminore (mean rank 18,18).

## DAFTAR PUSTAKA

Almasith et al, The Difference of Menstrual Pain Reduction between Warm Compress and Back Massage *Journal of Health Science and Prevention*, Vol.1(2), September, 2017 ISSN 2549-919X (online). Universitas Sebelas Maret.

Calis, A. K. Pharm D, MPH. 2011. Dysmenorrhea. FASHP, FCCP, Clinical Professor, Medical College of Virginia,

Virginia Commonwealth University; Clinical Professor, University of Maryland; Clinical Investigator, Office of the Clinical Director, Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development, National Institutes of Health. Indonesia, Jakarta. Vol. 12, No. 1

Calis, K. A 2017, Dysmenorrhea. <https://emedicine.medscape.com/article/253812-overview>, Diakses pada tanggal 28 April 2021 pukul.

Ferdianti, Desy. 2017 Pengaruh Senam Disminore Terhadap Tingkat Nyeri Haid (Dysmenorrhea) Pada Mahasiswi Fisioterapi Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin. Makassar. Diakses pada tanggal 26-03-2021.

Handayani, Eka Yuli. Anwar Syahadat. 2018. Pencegahan Nyeri Haid Melalui Pemanfaatan Terapi Non-Farmakologi Pada Remaja Putri Sman I Tambusai. *OMIS (Journal of Midwifery Science)* P-ISSN: 2549-2543 Vol 2. No.1, Januari 2018. <http://repository.stikeskepanjen-pemkabmalang.ac.id:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/174/MANUSKRIP%20Rizky.pdf?sequence=1&isAllowed=y>: di Akses tanggal 28 April 2021

Hawker, G.A. Mian, S. Kendzerska, T. & French, M. 2011. Measures of Adult Pain Visual Analog Scale for Pain (VAS Pain), Numeric Rating Scale for Pain (NRS Pain), McGill Pain Questionnaire (MPQ), Short-Form McGill Pain Questionnaire (SF-MPQ), Chronic Pain Grade Scale (CPGS), Short Form-36 Bodily Pain Scale (SF-36 BPS), and Measure of Intermittent and Constant Osteoarthritis Pain (ICOAP) *Arthritis Care & Research* Vol. 63, No. S11, November 2011, pp S240–S252 DOI 10.1002/acr.20543© 2011, American College of Rheumatology.

Hillegas KB. Gangguan Sistem Reproduksi Perempuan Dalam Patofisiologi Konsep Klinis, Proses-Proses Penyakit. Jakarta: EGC; 2014.

Kumalasari, Verany Ayu 2017. Perbedaan pengaruh penambahan kompres hangat pada senam disminore terhadap penurunan nyeri pada remaja putri. Di akses 26 - 03 - 2021. <http://digilib.unisayogya.ac.id/2892/1/naskah%20publikasi.pdf>