

# Pengaruh Senam Dismenore Untuk Mengurangi Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri

*by Anjelia Kesya Janwarin*

---

**Submission date:** 17-Sep-2021 01:04PM (UTC+0700)

**Submission ID:** 1650524122

**File name:** Tugas\_Akhir\_Anjelia\_Kesya\_Janwarin\_Turnit\_5.docx (2.07M)

**Word count:** 6294

**Character count:** 40352

## PENDAHULUAN

**1.1 Latar Belakang**

Dismenore merupakan salah satu kejadian kram perut bagian bawah yang hampir semua wanita mengalaminya dimasa menstruasi dan sering dialami wanita usia kurang dari 20 tahun dan hal ini terjadi ketika siklus ovulasi mulai teratur (Syaiful and Naftalin, 2018). Dismenore terjadi karena ketidak seimbangan hormon progesteron dalam darah dan nyeri ini memiliki sifat dan derajat nyeri yang bervariasi (nyeri ringan hingga berat). Keadaan yang hebat ini membuat aktivitas wanita terganggu (Nuraeni, 2017). Dismenore memiliki 2 jenis antara lain yaitu Dismenore Primer dan Dismenore Sekunder adalah Dismenore (Wulanda, 2020).

Menurut data WHO, 2017 dalam (Arifa, 2019), bahwa Angka kejadian Dismenore tergolong cukup tinggi didunia dengan 90% dan 10-15% dismenore berat. Di Indonesia presentasi Dismenore sekitar 64,25% dengan dismenore primer 54,89% dan 9,36 dismenore sekunder (Isnania, 2020). Sedangkan di Jawa Timur jumlah remaja putri yang mengalami dismenore sebesar 1,31% (Arifa, 2019). Dari hasil penelitian yang di lakukan oleh (Ratnawati, 2019) di MA Mambaul Ulum Corogo Jombang dengan presentase 70% siswa mengalami nyeri haid dan belum tau cara mengatasinya, 20% siswa mengalami haid serta meminum obat peredah nyeri, dan 10% siswa tidak mengalami nyeri haid.

Dismenore adalah peningkatan prostaglandin pada saat menstruasi, pelebaran serviks menyebabkan rahim berkontraksi kuat sehingga menyebabkan kram panggul, menyebabkan banyak remaja putri bolos sekolah, mengganggu aktivitas, bahkan kehilangan konsentrasi saat belajar (Fitri, 2020). Namun, penyebab Dismenore bisa bervariasi seperti kurang berolahraga, faktor usia *menarche* dan bahkan lamanya menstruasi, selain faktor-faktor tersebut menurut (Lubis, 2018) Dikatakan bahwa riwayat dismenore dalam keluarga juga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya dismenore primer pada remaja putri.

Upaya yang dapat diberikan pada penderita Dismenore berupa farmakologi dan non-farmakologi. Farmakologi berupa obat angesik yang dapat meredakan nyeri namun memiliki efek sampingnya yaitu seseorang akan sangat berketergantungan obat, sedangkan non-farmakologi yang dapat diberikan berupa senam dan aromaterapi (Kencanasari and Saudia, 2019).

Adapun tindakan yang dapat dilakukan untuk mengatasi kram menstruasi adalah dengan melakukan senam kram menstruasi. Jika latihan dismenore ini dilakukan dengan benar dan teratur, pasien akan merasa lebih rileks dan efeknya akan lebih baik. (Ratnawati, 2019).

Berdasarkan latar belakang saat ini, penulis akan melakukan penelitian *Theoretical Literatur Review* yang berjudul “Pengaruh senam dismenore untuk mengurangi nyeri dismenore pada remaja putri”.

## 1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana pengaruh senam dismenore untuk mengurangi nyeri dismenore pada remaja putri?

## 1.3 Tujuan Penelitian

Menganalisa pengaruh senam dismenore untuk mengurangi nyeri dismenore pada remaja putri.

## TINJAUAN PUSTAKA

**2.1 Konsep Dasar Dismenore****2.1.1 Pengertian Menstruasi**

Menstruasi adalah keluarnya darah pervaginam secara periodik dan terjadi selama 2 minggu (14 hari) setelah ovulasi dan mulai dari hari pertama siklus haid. Menstruasi terjadi karena selaput rahim mengalami perubahan setiap bulan yang mana tidak terjadinya pembuahan sehingga keluar menjadi darah (Wati N.K, 2019).

## a) Masalah dalam Menstruasi

1. Amenore : Bila tidak terjadi menstruasi pada usia *manarche* maka dikatakan amenore primer dan bila hilang menstruasi setelah *manarche* lebih dari 6 bulan maka dikatakan amenore sekunder (Anjasmara, 2018).
2. Dismenore : Nyeri menstruasi akibat otot perut yang berkontraksi pada wanita usia subur, sebelum atau saat menstruasi terjadi (Anjasmara, 2018)
3. Sindrom Premenstrual : Sindrom Premenstrual atau PMS ini terjadi akibat naik turunnya hormon progesteron dan estrogen, sehingga sering terjadi perubahan emosional pada wanita (Anjasmara, 2018).
4. Menoragia : Keluarnya dara pervaginam yang terlalu banyak, namun dengan siklus haid yang teratur (Anjasmara, 2018).

5. *Metroragia* : Perdarahan pervaginam yang diluar siklus menstruasi atau tidak berhubungan dengan siklus menstruasi (Anjasmara, 2018).

### **2.1.2 Pengertian Dismenore**

Dismenore merupakan salah satu kejadian kram perut bagian bawah yang hampir semua wanita mengalaminya dimasa menstruasi dan sering dialami wanita usia kurang dari 20 tahun dan hal ini terjadi ketika siklus ovulasi mulai teratur (Syaiful and Naftalin, 2018). Nyeri haid ini memiliki sifat dan derajat nyeri yang bervariasi (nyeri ringan hingga berat). Keadaan yang hebat ini membuat aktivitas wanita terganggu (Nuraeni, 2017).

### **2.1.3 Etiologi Dismenore**

Hormon yang berpengaruh dalam terjadinya Dismenore adalah hormon prostaglandin atau zat kimia dalam tubuh yang mana berperan untuk mengatur pola kerja tubuh. Beberapa ahli berpendapat bahwa meningkatnya kadar prostaglandin akan mengakibatkan kontraksi uterus yang hebat disaat atau keadaan tertentu. Dengan meningkatnya prostaglandin dan tersebar diseluruh tubuh membuat aktifitas usus besar menjadi lancar sehingga mengakibatkan nyeri kepala, perubahan suhu tubuh dan mual muntah saat menstruasi (Isnania, 2020).

Namun, penyebab pastinya saat ini belum diketahui (idiopatik). Ada banyak <sup>20</sup> faktor penyebab dismenore, antara lain faktor psikologis, faktor endokrin dan faktor postaglandin yang meningkatkan menstruasi.

Adapun penyebab lain dari dismenore, radang panggul, reseptor IUD, bekas luka operasi reproduksi, dll. Pilihan pengobatan dasar meliputi: Anti-prostaglandin (peredam nyeri) (Ratnawati, 2019).

#### **2.1.4 Manifestasi Klinis**

Menurut pendapat dari Bobby dan Hotman (Wulanda, 2020) Nyeri Haid (*Dysmenorrhea*), terbagi menjadi 2 antara lain:

##### **1. Dismenore Primer (DP)**

Dismenore primer terjadi karena meningkatnya hormon prostaglandin sehingga *amplitude* dan frekuensi kontraksi uterus menjadi tinggi. DP ini terjadi karena aktifitas uterus dan bukan karena faktor patologis atau dengan kata lain terjadi karena faktor psikis, konstitusi dan obstruksi kanalis servikalis (Wulanda, 2020).

##### **2. Dismenore Sekunder**

Dismenore jenis ini disebabkan oleh kelainan patologis pada rahim (organ panggul) seperti endometriosis, adenomiosis, penyakit radang panggul, kanker endometrium, kista ovarium, dll. Biasanya terjadi pada wanita setelah usia 20 tahun. IUD (Intrauterine Device) adalah alasan lain untuk kontrasepsi, tetapi dismenore jenis ini jarang terlihat pada remaja (Wulanda, 2020).

### 2.1.5 Tanda Gejala Dismenore

Menurut Nugroho (Anjasmara, 2018) Nyeri panggul yang menjalar ke punggung dan kaki saat menstruasi merupakan penyebab dismenore. Nyeri perut atau kram yang intermiten yang disebabkan oleh kontraksi rahim. Nyeri biasanya terjadi sebelum atau dalam 24 jam setelah menstruasi, dan <sup>67</sup> **menghilang setelah 2 hari**. Selain itu, **gejala lain, seperti** mual, muntah, diare, sakit kepala, dismenore, menggigil, perut kembung, depresi, nyeri payudara, dan lekas marah, semuanya disebut sindrom pramenstruasi.

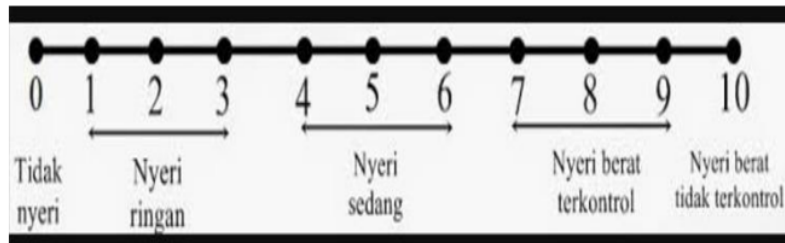
### 2.1.6 Derajat Tingkat Dismenore

Menurut Hakim (Anjasmara, 2018) tingkatan derajat Dismenore, Sebagai berikut :

- a) Derajat 0, Tidak ada rasa sakit, tidak mempengaruhi aktivitas.
- b) Derajat 1, Rasa nyeri sesaat dan tidak mengganggu aktivitas sehari-hari atau Dismenore yang normal dapat diatasi
- c) Derajat 2, nyeri yang memerlukan obat pereda nyeri, aktivitas terganggu
- d) Derajat 3, nyeri yang meski dengan analgesik belum berkurang, adanya keluhan, sakit kepala, mudah lelah, mual muntah bahkan diare.



Sendangkan skala pengukuran derajat Dismenore menurut Andhita C.K (Isnania, 2020) Ini adalah Skala Peringkat Numerik (NRS), di mana nyeri diukur dengan mengobjektifikasi skor nyeri subjektif dari 0 hingga 10..



Gambar 2.1 Numerikal Rating Scale (Sumber: (Isnania, 2020))

Cara mengukur skala nyeri pada jenis ini adalah dengan memberikan tanda pada tiap intensitas nyeri yang dirasakan oleh subyektif.

Pembagaian nyeri klinis Dismenore menurut Calis (Susanti, 2017)

44

#### 1. Nyeri Spasmodik

Nyeri di perut bagian bawah sebelum atau sesaat setelah dimulainya menstruasi. Hal ini mengakibatkan wanita harus berbaring karena terlalu sakit untuk melakukan aktivitas apapun.

#### 2. Nyeri Kongestif

Nyeri ini sudah diketahui oleh wanita sehari-hari sebelum masa haidnya akan tiba atau bisa dikatakan nyeri ini biasanya pada wanita dengan siklus haid teratur. Wanita akan merasakan mudah lelah, sakit pada payudara (normal), kadang-kadang perut kembung, sakit kepala, sakit pinggang, mudah bad mood, kurang keseimbangan, sulit tidur.

### 2.1.7 Faktor terjadinya Dismenore

#### 1) Usia *Menarche*

*Menarche* adalah menstruasi awal pada wanita. Namun bila *Menarche* lebih awal dari usia normal wanita, maka akan berpengaruh pada alat reproduksi wanita yang belum berfungsi<sup>43</sup> dan belum siap mengalami perubahan sehingga timbul nyeri ketika menstruasi (Susanti, 2017).

#### 2) Lama Menstruasi

Periode menstruasi lebih dari normal atau lebih dari 7 hari. Ketika rahim<sup>34</sup> sering berkontraksi, semakin banyak prostaglandin yang dilepaskan. Hal ini dapat menyebabkan rasa sakit dan menyebabkan gangguan sementara suplai darah ke rahim. Siklus menstruasi yang normal adalah 28 hari dari hari pertama menstruasi hingga menstruasi berikutnya. Lamanya haid terlihat antara 210 hari setelah keluarnya darah untuk membasuh, tetapi jika lebih dari 10 hari maka tergolong penyakit (Lubis, 2018).

#### 3) Olahraga

Gaya hidup yang tidak aktif memiliki dampak besar pada tubuh. Karena kurangnya aktivitas, dismenore mudah memburuk dan menimbulkan rasa sakit. Hal ini karena aliran darah dan kandungan oksigen di dalam rahim berkurang sehingga menimbulkan rasa sakit dari perut bagian bawah hingga punggung (Susanti, 2017).

#### 4) Riwayat Keluarga

Keluarga merupakan suatu kesatuan genetik yang tidak bisa dipisahkan, terutama pada wanita atau ibu kandung dengan riwayat

dismenore. Adanya keluarga dengan riwayat dismenore juga dapat berdampak resiko kemungkinan terjadinya dismenore primer pada remaja putri (Lubis, 2018).

### **2.1.8 Pencegahan Dismenore**

Menurut (Ratnawati, 2019), cara pencegahan dismenore:

- a) Kontrol stres
- b) Diet seimbang
- c) Hindari rasa pedas dan asam
- d) Waktu istirahat yang buruk
- e) Relaksasi aromaterapi
- f) Olahraga ringan secara teratur

### **2.1.9 Penatalaksanaan Dismenore**

Menurut (Lubis, 2018), Penatalaksanaan pada dismenore yaitu :

#### **1. Dismenore Primer**

Pada penatalaksanaannya dapat diberikan kontrasepsi oral yang mana bekerja untuk menekan endometrium dan ovulasi agar volume darah berkurang dan kadar prostaglandin menjadi rendah. Sedangkan NSAIDs yang dapat diberikan antara lain Ibuprofen, Naproksen dan Asam mefenamat. Terapi ini digunakan saat terasa nyeri dan dilanjutkan selama 2 sampai 3 hari pertama dismenore.

## 2. Dismenore Sekunder

Penatalaksanaan yang dapat diberikan pada dismenore primer bergantung pada tiap keluhan atau penyebab dismenore primer tersebut. Pemberian obat pereda nyeri dapat diberikan karena disebabkan oleh prostaglandin yang meningkat, sedangkan Antibiotik diberikan ketika terjadi infeksi dan pembedahan abnormalitas anatomi dan struktural.

## 3. Menurut Nugroho 2014, Selain obat-obatan, obat-obatan juga dapat digunakan untuk menghilangkan rasa sakit:

- a) Istirahat yang cukup
- b) Olahraga teratur
- c) Pijat
- d) Yoga atau senam
- e) Orgasme selama aktivitas seksual
- f) Kompres panas di perut.

4

## 2.2 Senam Dismenore

### 2.2.1 Definisi Senam Dismenore

Senam dismenore merupakan latihan yang berfokus pada peregangan otot-otot perut, panggul dan pinggang untuk membantu orang yang terkena menjadi lebih rileks dan nyaman. Senam dismenore dapat berupa senam aerobik, zumba dan stretching yang mana dapat membantu seseorang menjadi lebih rileks, mengurangi nyeri dan mendapatkan hasil

yang baik bila dilakukan dengan benar dan teratur selain mengurangi nyeri penderita juga lebih sehat karena berolahraga (Ratnawati, 2019).

### **2.2.2 Tujuan Senam Dismenore**

1. Membantu mengurangi dan mencegah dismenore pada remaja, sebelum atau saat menstruasi.
2. Alternatif sederhana untuk mengatasi dismenore
3. Intervensi yang dapat digunakan dalam pelayanan kebidanan remaja  
Remaja sering mengeluhkan dismenore (Ratnawati, 2019).
4. Membuat tubuh menjadi lebih rileks dan nyaman.
5. Menstabilkan keseimbangan dan imunitas tubuh (Lubis, 2018).

### **2.2.3 Manfaat Senam Dismenore**

Menurut (Ratnawati, 2019), manfaat senam dismenore antara lain:

1. Dapat meningkatkan sekresi hormon khususnya hormon esterogen.
2. Dapat melepaskan hormon endrophin beta selain menjadikan tubuh terasa segar dan menimbulkan perasaan senang, hormon endrophin beta (hormon penghilang rasa nyeri alami) dapat mengurangi dismenore pada remaja maupun penderita dismenore.
3. Dapat meningkatkan jumlah pompa darah dan volume darah ke tubuh menjadi lancar, sehingga hal ini juga dapat menurunkan gejala dismenore.

#### 2.2.4 Teknik dan Gerakan Senam Dismenore

Susunan awal memulai senam antara lain Pemanasan, Inti dan Pendinginan dengan estimasi waktu kurang lebih 2-5 menit untuk masing-masing gerakan.

##### a. Gerakan Pemanasan : Menurut (Susanti, 2017)

1. Tarik napas dalam-dalam melalui hidung, tahan selama beberapa detik, lalu hembuskan perlahan melalui mulut. Lakukan ini 4 kali.
2. Letakkan tangan Anda di sisi tubuh, turunkan kepala dan jaga agar kepala tetap tegak. Itu dapat dieksekusi hingga 28 kali.
3. Dekatkan kedua tangan ke badan dan patahkan leher kiri. Itu dapat dieksekusi hingga 28 kali.
4. Jaga tangan Anda dekat dengan tubuh Anda dan miringkan kepala Anda ke kiri. Itu dapat dieksekusi hingga 28 kali.
5. Putar kedua bahu secara bersamaan. Lakukan hingga 28 kali



Gambar 2.2 Gerakan Pemanasan

##### b. Gerakan Inti : Menurut (Susanti, 2017)

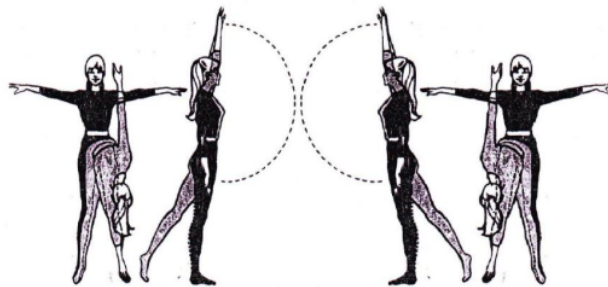
###### 1. Gerakan Tubuh I

- a) Berdiri, rentangkan tangan ke kedua sisi tubuh, dan rentangkan kaki sejajar dengan bahu.

- b) Tekuk ke pinggang anggur kiri, coba rasakan kaki kiri dengan tangan anda, tetapi jangan tekuk lutut Anda.
- c) Lakukan gerakan yang sama dengan tangan kiri dan kaki kanan
- d) Ulangi setiap gerakan 4 kali atau 2 x 8 kali

## 2. Gerakan Tubuh II

- a) Berdiri dengan tangan rapat dengan kaki sejajar
- b) Regangkan dan angkat tangan Anda di atas kepala Anda. Pada saat yang sama, tendang kaki kiri ke belakang dengan keras.
- c) Lakukan gerakan yang sama dengan kaki kanan
- d) Ulangi setiap gerakan 4 kali atau 2 kali 8 kali



Gambar 2.3 Gerakan Inti I & II

## 3. Gerakan Badan III: Menurut (Insanu, 2015)

- a) Angkat lutut: Berdiri dengan satu kaki, angkat lutut setinggi perut atau sejauh mungkin. Luruskan lengan Anda ke atas, lalu turunkan. Hal ini dilakukan untuk menjaga keseimbangan tubuh. Lakukan latihan ini 24 kali.

- b) Perpanjangan sendi lutut: Sesuaikan posisi sendi lutut, kemudian <sup>6</sup> satu kaki dalam posisi berlutut, dan kaki lainnya membentuk sudut dengan bagian bawah kaki di lantai. Kemudian pisahkan kaki Anda. Buka lengan Anda <sup>13</sup> dan tarik ke atas, pastikan untuk tidak bersandar pada apa pun selama latihan ini.
- c) Perkuat bokong: Berlututlah dengan satu kaki dan istirahatkan tangan Anda. Kemudian arahkan satu kaki ke atas dan geser sejauh mungkin, perlahan-lahan turunkan kaki dan ulangi dengan kaki lainnya. Lakukan ini hingga 2x4 hitungan



I



II

Gambar 2.4 : Menguatkan Bokong

- d) Regangkan otot betis: tekuk postur Anda dan pertahankan kedua kaki Anda. Gerakkan satu kaki ke satu sisi dan pisahkan kaki Anda. Kemudian rasakan regangan betis. Dilakukan dengan hitungan 2x4.
- e) <sup>6</sup> Memperkuat otot paha bagian dalam: Berbaring pada satu sisi tubuh. Lipat satu kaki dan tekan sol ke lantai. Saat kaki lainnya lurus, lakukan latihan naik turun. Lakukan hingga 2x4 hitungan.





III



IV

Gambar 2.5 : Peregangan otot paha

- f) Penguatan rotasi internal: Berbaring di satu sisi tubuh dengan penyangga. <sup>13</sup> Pinggul dan lutut ditekuk. Satu kaki diturunkan dan kaki lainnya diangkat. Kemudian angkat dan turunkan kaki dan hitung 2x4.
- g) Tulangan rotasi luar: tumpuan pada satu sisi badan. Tekuk kaki bagian atas dan letakkan telapak kaki di lantai. Sambil menaikkan dan menurunkan betis, hitung 2x4.



V



VI

Gambar 2.6 : Penguatan dengan Rotasi

- h) Ekstensi rotasi eksternal: Berbaring telentang di lantai (menyangga siku) dengan <sup>6</sup> lutut ditekuk. Angkat satu kaki dan gerakkan ke luar. Selama peregangan ini, berat kaki memperkuat otot pinggul. Lakukan hitungan 2x4, atau 25 menit.
- i) Ekstensi rotasi dalam: Berbaring telentang di lantai (menyangga siku) dengan <sup>6</sup> lutut ditekuk. Tempatkan satu kaki di bagian dalam kaki

lainnya. Kemudian angkat dan turunkan lutut paha (dekat dan menjauh dari kaki lainnya). Lakukan selama 25 menit.



VII



VIII

Gambar 2.7 : Gambar Peregangan dengan Rotasi

- j) Tekuk ganda: Berbaring dan tarik lutut ke arah dada dengan kedua tangan. Untuk melakukan ini, gunakan kekuatan tangan untuk rileks dan meregangkan punggung bawah Anda



IX

Gambar 2.8 : Gerakan Bertekuk Ganda

c. Gerakan Pendinginan : Menurut (Susanti, 2017)

1. Lengan dan tangan: Silangkan tangan Anda, remas lengan Anda dengan kuat, lalu lepaskan. Lakukan 4 kali.
2. Kaki dan tungkai: Kaki bergantian (dorsofleksi) dan pertahankan 2x8 kali, lalu rileks.
3. Seluruh tubuh: Kencangkan/kencangkan semua otot, tarik napas perlahan dan teratur, lalu relaks dan lepaskan. Lakukan 4 kali.



Gambar 2.9 : Gerakan Pendinginan

### 2.2.5 Prinsip Olahraga

Menurut (Lubis, 2018), Prinsip olahraga antara lain:

1. Latihan fisik yang baik, latihan dari kecil sampai besar. Dapat berolahraga dengan menjaga tempat dan lingkungan yang sehat dan aman.
2. Latihan fisik yang benar, latihan yang dilakukan sesuai kebutuhan. Yang berarti subyek mampu atau tidak untuk melakukan senam tersebut tanpa menimbulkan cedera yang merugikan.
- 15 3. Latihan fisik teratur, latihan dengan mengukur intensitas latihan, menghitung denyut nadi dan waktu latihan. Waktu pelatihan dimulai berdasarkan kinerja fisik dan secara bertahap meningkat antara 2060 menit.
4. Olahraga teratur, olahraga teratur 35 kali seminggu.

## 63 2.3 Konsep Dasar Remaja

### 2.3.1 Pengertian Remaja

32 Adolescence atau “Adolescence” (Bahasa Inggris), berasal dari bahasa Latin “adolescere”, yang artinya tidak hanya tumbuh menuju kedewasaan fisik, tetapi juga kedewasaan sosial dan psikologis, yang disebut dengan remaja (Maysaroh and Mariza, 2021). Menurut data dari

*World Health Organization* (Pratiwi, 2020), Remaja merupakan penduduk dengan usia rentang 10-19 tahun dan sebelum menikah.

### **2.3.2 Batasan umur pada Remaja**

Menurut Herlina (Pratiwi, 2020) sebagai berikut:

1. Pubertas dibagi menjadi dua kelompok, yaitu pubertas dini (11-12 & 16-17 tahun) dan pubertas akhir (18-19 tahun)..
2. Masa remaja adalah masa yang paling bermakna dalam hidup tiap orang yang mana akan terjadi masa transisi dari tahap ke tahap, masa perubahan pertumbuhan, masa persoalan dengan usia yang bertambah, masa mencari identitas diri, masa tidak realistis dan taha kedewasaan.
3. Masa *Strum and Drang*. Masa yang cukup emosional dan konflik. Dimana perubahan suasana perasaan yang menggebu-gebu, namun hal ini merupakan suatu cara remaja untuk mencari jati diri dengan hal yang positif dan opini masyarakat akan diambil sebagai pengalaman untuk melatih diri dalam mengontrol masalah dikemudian hari

### **2.3.3 Perkembangan Remaja**

1. Perkembangan Fisik

Perkembangan fisik remaja sangat pesat, yaitu kematangan seksual pada area primer dan sekunder. Pada anak laki-laki, tumbuh kumis dan janggut, jakun dan suara, bisa menghasilkan air mani, dan biasanya ejakulasi (keanehan mimpi) (Lubis, 2018), Anak perempuan akan mengalami perubahan perkembangan payudara dan pembesaran panggul,

tetapi mereka akan mengalami menstruasi pertama (menarche). Dengan cara ini, dapat dikatakan bahwa remaja putri dapat menghasilkan sel telur yang tidak dibuahi, yang dapat dikeluarkan dari vagina dengan darah menstruasi. (Lubis, 2018).

#### 2. Perkembangan Emosional

Pada masa ini emosi pada remaja belum stabil dalam mengendalikan emosi yang dirasakan, perkembangan emosi pada remaja terjadi karena perkembangan hormon (Lubis, 2018).

#### 3. Perkembangan Kognitif

Remaja mulai bertindak logis dalam menyelesaikan masalah (Lubis, 2018)

#### 4. Perkembangan Psikososial

Masa dimana remaja akan lebih tertarik dengan kehidupan kelompok sosialnya atau teman sebayanya dan mulai tertarik dengan lawan jenis (Lubis, 2018).

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### 1 3.1 Strategi Pencarian Literatur

##### 3.1.1 *Framework*

Strategi pencarian jurnal ini dengan menggunakan PICOS *Framework*, sebagai berikut :

##### 1. *Population/problem*

Dalam hal ini, gunakan metode pengumpulan data kependudukan yang bermasalah untuk ditelaah atau dianalisis. 10 jurnal yang sesuai dengan masalah <sup>24</sup> pengaruh senam dismenore terhadap pengurangan nyeri dismenorea pada remaja putri.

##### 2. *Intervention*

Merupakan suatu tindakan yang akan dilakukan pada seseorang atau dengan kata lain penatalaksanaan dalam masalah yang akan diatasi dengan menggunakan intervensi pendekatan management senam disminore untuk mengurangi nyeri disminore pada remaja putri.

##### 3. *Comparation*

*Compartion* merupakan fitur pembandingan antara jurnal satudengan yang lain, namun di dalam Jurnal Literatur Reviewini tidak terdapat pembandingan.

#### 1 4. *Outcome*

Merupakan hasil akhir dari penelitian atau analisis dan hasil dari penelitian diharapkan dapat menjadi sumber management dalam melakukan senam disminore untuk mengurangi nyeri disminore pada remaja putri.

#### 56 5. *Studi design*

Desain penelitian yang digunakan peneliti dituangkan dalam jurnal atau artikel yang sedang direview yang menggunakan analisis relevan, perbandingan, dan desain penelitian kualitatif.

#### 1 3.1.2 *Kata Kunci*

Dalam pencarian jurnal penulis menggunakan kata kunci AND, OR NOT atau AND NOT) sebagaimana yang harus digunakan untuk menspesifikasikan dalam pencarian jurnal yang terkait. Sehingga dalam mencari jurnal yang diinginkan lebih mudah (Ruliati. Dewi, Ratna Sari. Aini, Inayatul. Sandi, 2021) . Adapun kata kunci yang di gunakan dalam penelitian ini adalah “*Gymnastics dysminore*” OR “*Dysmenorrhea Exercise*” AND “*Young Women*” OR “*Adolescent Girls*”.

#### 1 3.1.3 *Database atau Search engine*

Penelitian ini adalah penelitian yang menggunakan data sekunder yang mana penulis tidak melakukan pemantauan atau pengamatan langsung melainkan menggunakan data yang telah dilakukan oleh peneliti-peneliti sebelumnya. Dengan kata lain penulis hanya melakukan analisis dari

beberapa jurnal atau artikel yang relevan dan terkait dengan topik masalah yang diambil oleh penulis dan dengan menggunakan pencarian database *Proquest*, *Pudmed*, *Research Gate* dan *Goggel Scholer*.

### 3.2 Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Table 1.1 : Inklusi dan Eksklusi pengambilan Jurnal/Artikel

Kriteria	Inklusi	Eksklusi
<i>Population/ Problem</i> (P)	Jurnal nasional dan internasional tentang top 59 penelitian yaitu pengaruh senam dismenore untuk mengurangi nyeri menstruasi pada remaja putri	Jurnal dalam dan luar negeri yang tidak berhubungan dengan topik penelitian pada remaja putri yang melakukan senam dismenore
<i>Intervention</i> (I)	Manajemen senam dismenore	Menggunakan metode lain
<i>Comperation</i> (C)	Tidak ada pembandingan	Tidak ada pembandingan
<i>Outcome</i> (O)	Adanya hubungan pelaksanaan senam dismenore pada remaja putri	Tidak ada hubungan pelaksanaan senam dismenore pada remaja putri
<i>Study Design</i> (S)	<i>Descriptive in cross sectional, Quasy Eksperimental, Pre-Experimental, analisis korelasi, komparasi dan studi kualitatif</i>	<i>Book, Systematic review.</i>
Tahun terbit	Jurnal atau Artikel yang terbit tahun 2017-2020	Jurnal atau Artikel yang terbit sebelum tahun 2017
Bahasa	Bahasa Indonesia dan bahasa Inggris	Selain Bahasa Indonesia dan bahasa Inggris

### 3.3 Seleksi Studi dan Penilaian Kualitas

#### 3.3.1 Hasil pencarian dan seleksi studi

Berdasarkan hasil pencarian melalui database *Proquest*, *Pudmed*, *Research Gate* dan *Goggel Scholer* dengan menggunakan kata kunci “*Gymnastics dysminore*” OR “*Dysmenorrhea Exercise*” AND “*Young Women*” OR “*Adolescent Girls*”, dari ke 4 kata kunci di atas peneliti menemukan 4.665 Untuk jurnal yang sesuai dengan kata kunci ada 1355 jurnal yang diterbitkan dalam bahasa Indonesia dan Inggris pada tahun 2017 dan seterusnya. Hasil penelitian peneliti mengatakan bahwa 716 jurnal tidak



sesuai dengan variabel yang dibutuhkan. Oleh karena itu, terdapat 10 jurnal yang sesuai dengan variabel penelitian untuk dilakukan *Review* (Ruliati, Dewi, Ratna Sari, Aini, Inayatul. Sandi, 2021).

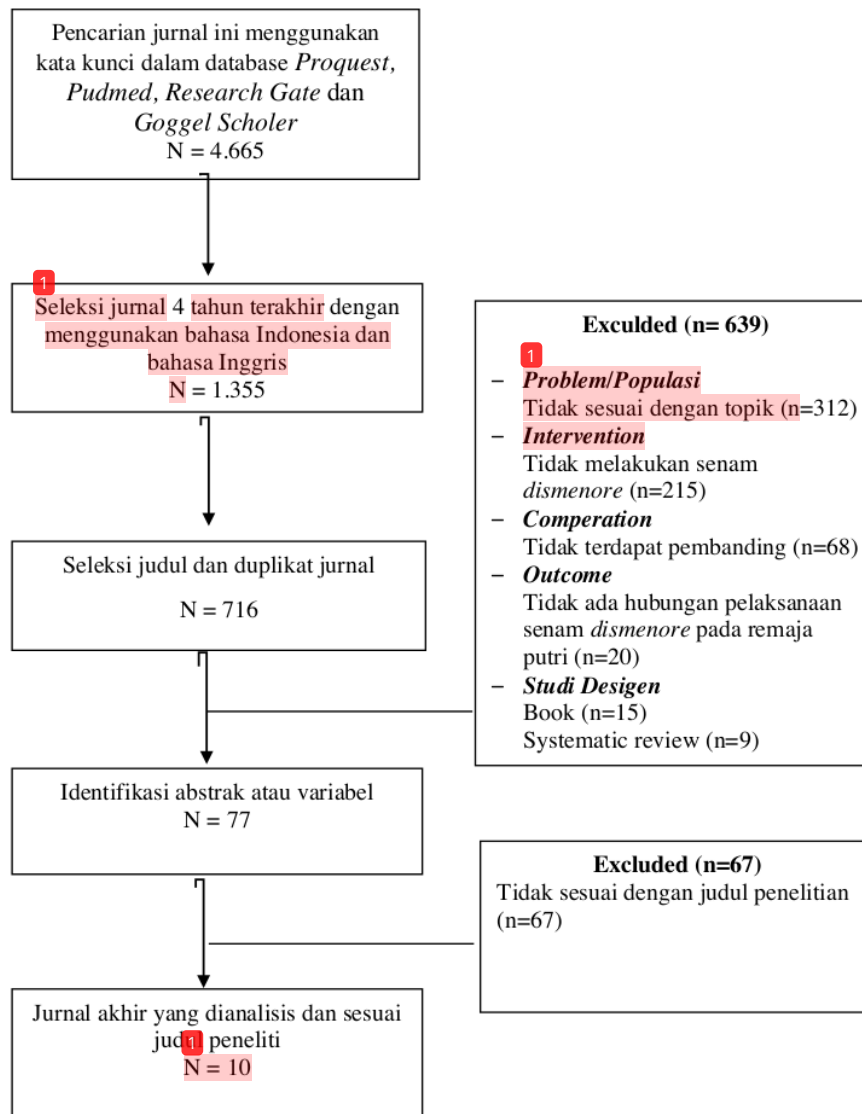


Diagram 3.1 Diagram *Flow* Hasil Pencarian dan Seleksi Studi

### **1** 3.3.2 Daftar artikel hasil pencarian

Dalam penelitian yang menggunakan *Literature Review* ini dipadukan dengan narasi pada data hasil pencarian dalam menjawab judul penelitian. Sehingga jurnal penelitian ini sesuai dengan inklusi yang berhubungan dan dibuat ringkasan jurnal yang terdiri dari nama peneliti, tahun terbit, metode, hasil penelitian dan database

Tabel 3.2 : Daftar Jurnal Hasil Pencarian

No	Penulis	Tahun	Volume, Angka	Judul	Metode (Desain, Sampel, Variabel, Instrumen dan Analisis)	Hasil Penelitian	Database
1	Ryu, Yoo; Sohee, Kim; Seung In Oh; Byeong Seon Moon; Je Ju.	2017	Vol 10, No 11	Effects of Stretching and Sling Exercise on Pelvic Correction and Dysmenorrhea in University Students Pengaruh Latihan Peregangan dan Sling pada Koreksi Panggul dan Dismenore pada mahasiswa Universitas	<b>D:</b> <i>Descriptive in cross sectional</i> <b>S:</b> <i>Purposive Sampling</i> <b>V:</b> <i>Sling exercise, stretching, dysmenorrhea, pelvic alignment</i> <b>I:</b> <i>Visual Analog Scale (VAS)</i> <b>A:</b> <i>Parametric test ANOVA</i>	Penelitian ini menunjukkan bahwa senam sling dan peregangan memiliki efek positif pada penyalarsan panggul dan efektif dalam meredakan nyeri haid dan dismenore. Namun ada batasan generalisasi wanita segala usia, karena partisipan dalam penelitian ini sedikit dan semuanya adalah wanita berusia 20-an dengan siklus menstruasi yang teratur (Yoo <i>et al.</i> , 2017)	<i>Proquest</i> <a href="https://www.proquest.com/docview/2048057318/93F-E956659E54AA4PQ/1">https://www.proquest.com/docview/2048057318/93F-E956659E54AA4PQ/1</a>
2	Akbas, Eda; Emin, Ulas Erdem	2019	Vol 15, No 3	Effectiveness of Group Aerobic Training on Menstrual Cycle Symptoms in Primary Dysmenorrhea Efektivitas Latihan Aerobik Kelompok terhadap Gejala Siklus Menstruasi pada Dismenore Primer	<b>D:</b> <i>Descriptive in cross sectional</i> <b>S:</b> <i>randomly Assigned</i> <b>V:</b> <i>Anxiety, Depression, Menstrual Symptoms, Pain, Premenstrual symptoms, quality of life</i> <b>I:</b> <i>Visual Analog Scale (VAS)</i> <b>A:</b> <i>Uji Wilcoxon</i>	Kesimpulannya, pelatihan aerobik kelompok selama empat minggu efektif dalam mengurangi gejala pramenstruasi, berkontribusi pada pengurangan nyeri, dan meningkatkan kualitas hidup wanita dengan dismenore primer. (Akbas, Eda; Emin, 2019)	<i>Proquest</i> <a href="https://www.proquest.com/docview/2374482467/92E-AFE1CF3B74614PQ/5">https://www.proquest.com/docview/2374482467/92E-AFE1CF3B74614PQ/5</a>
3	Ahmad Samy, Sherif Sameh Zaki, Ahmed A. Metwally,	2019	Vol 36, No 5	The Effect of Zumba Exercise on Reducing Menstrual Pain in Young Women with Primary Dysmenorrhea:	<b>D:</b> <i>Descriptive in cross sectional</i> <b>S:</b> <i>Simple Random Sampling</i> <b>V:</b> <i>Primary</i>	Intervensi Zumba dapat mengurangi keparahan dan durasi nyeri haid sehingga disarankan untuk rutin melakukan Zumba mungkin merupakan pengobatan pelengkap yang mungkin	<i>Pubmed</i> <a href="https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31195099/">https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31195099/</a>

30	Doaa Salah Eldin Mahmoud, Iman M. Elzahaby, Ahmad Husein Amin, Ahmed Ibrahim Eissa, Ahmad M.Abbas, Amr Hassan Husein, Bassem Talaat, Ahmed Said	2018	Vol 5, No 2	A Randomized Controlled Trial  Pengaruh Latihan Zumba pada Mengurangi Nyeri Menstruasi pada Wanita Muda dengan Dismenore Primer: Uji Coba Terkendali Secara Acak	<i>dysmenorrhea, Zumba, Menstrual pain, Exercise, Young women</i> <b>I:</b> VAS <b>A:</b> Uji Wilcoxon	untuk dismenore primer (Samy <i>et al.</i> , 2019)
4	Reda Mohamed- Nabil Aboushady, Tawheda Mohamed Khalefa El- sady	2018	Vol 5, No 2	Effect of Home based Stretching Exercises and Menstrual Care on Primary Dysmenorrhea and Premenstrual Symptoms among Adolescent Girls  Pengaruh Latihan Pergerakan Berbasis Rumah dan Perawatan Menstruasi terhadap	<b>D:</b> Quasy Eksperimental <b>S:</b> 45 positive Sampling <b>V:</b> Stretching Exercises, Menstrual care, Primary Dysmenorrhea, Premenstrual Symptoms, Adolescent girls <b>I:</b> Questionnaires <b>A:</b> Uji T Test	Intensitas nyeri (dismenore berat) untuk kelompok belajar berkurang dari 37,5% selama pretest menjadi 12,5% selama posttest, sehingga disimpulkan bahwa gejala pramenstruasi berkurang setelah melakukan latihan pergerakan. Jadi, disarankan melakukan latihan pergerakan di samping perawatan menstruasi bisa mengurangi intensitas nyeri saat menstruasi. (Aboushady and El-sady, 2018)

Research Gate  
<https://www.researchgate.net/publication/328560492-Effect-of-Home-based-Stretching-Exercises-and-Menstrual-Care-on-Primary-Dysmenorrhea-and-Premenstrual-Sy>

5	<p>50</p> <p>Titiok Idayanti, Hartin Su'idah, Surya Mustikasari, Heppy Rina Mardiana, Vera Virginia, Devi Kharismanda Haryanto</p>	2018	Vol 37 No 1	<p>Dismenore Primer dan Gejala Pramenstruasi pada Remaja Putri</p> <p>Influence of Dysmenorrhea Gymnastic on Menstrual Pain to 8th Grade Students Of SMPN2 Sooko District Mojokerto</p> <p>Pengaruh Senam Dismenore terhadap Nyeri Haid pada Siswa Kelas VIII SMPN 2 Sooko Kabupaten Mojokerto</p> <p>2</p>	<p>D: Pre-Experimental S: Cluster Sampling V: Dysmenorrhea Gymnastic, Dysmenorrhea Pain I: Observation Sheets A: Uji Wilcoxon</p>	<p>31</p> <p>Hasil uji wilcoxon menunjukkan bahwa ada pengaruh pemakaian senam terhadap nyeri haid di kelas VIII SMPN 2 Sooko Mojokerto (Idayanti et al., 2018)</p>	<p>Research Gate</p> <p><a href="https://www.researchgate.net/publication/331490371">https://www.researchgate.net/publication/331490371</a></p> <p><a href="#">INFLUENCE OF DYSMENORRHEA GYMNASTIC ON MENSTRUAL PAIN TO 8TH GRADE STUDENTS OF SMPN 2 SOOKO DISTRICT MOJOKERTO</a></p>
6	<p>Murtiningsih, Lilis Solihah, Sri Yuniarti</p>	2019	Vol 2, No 3	<p>The effect of abdominal stretching exercise on dysmenorrhea in adolescent girls</p> <p>Pengaruh latihan pererangan abdominal terhadap dimenore pada remaja</p>	<p>D: Quasy Eksperimental S: Random Sampling V: Abdominal stretching, adolesent girls, dysmenorrhea, exercises I: Quasy mmnaires A: Uji T Test</p>	<p>66</p> <p>Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skala nyeri dismenorea pada remaja putri sebelum dilakukan latihan pererangan perut adalah 6,16 (nyeri sedang) sedangkan setelah latihan pererangan perut menurun menjadi 3,27 (nyeri ringan). Hal ini membuktikan bahwa latihan pererangan perut memberikan pengaruh yang besar untuk menurunkan skala nyeri dismenore pada remaja putri (Murtiningsih, Lilis Solihah, 2019)</p>	<p>Research Gate</p> <p><a href="https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31195099/">https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31195099/</a></p>

7	Rosi Kurnia Sugiharti	2020	Vol 3, No 2	Senam Dismenor dalam Menurunkan Skala Nyeri Haid pada Remaja	<b>D:</b> Quasy Eksperimental <b>S:</b> Purposive Sampling <b>V:</b> Dymenor Exercise, Menstrual Pain, Adolescents <b>I:</b> Questionnaires <b>A:</b> Uji T Test	<b>5</b> Berdasarkan hasil uji statistik Uji T berpasangan didapatkan hasil bahwa ada pengaruh senam dismenore terhadap penurunan nyeri haid pada remaja (Sugiharti, 2020)	Research Gate <a href="https://www.researchgate.net/publication/346492153">https://www.researchgate.net/publication/346492153</a> <u>SENAM DISMENOR DALAM MENURUNKAN SKALA NYERI HAI D PADA REMAJA</u>
8	<b>3</b> Agnes Nursafa, Sang Ayu Made Adyani	2019	Vol 3, No 21	<b>3</b> Penurunan Skala Nyeri Haid pada Remaja Putri dengan Senam <i>Dysmenorhe</i>	<b>D:</b> Quasy Eksperimental <b>S:</b> Purposive Sampling <b>V:</b> Adolesence, <i>Dysmenorhe Pain Scale, Dysmenorhe Gymnastics</i> <b>I:</b> Observation Sheets <b>A:</b> Uji T test	<b>3</b> hasil penelitian ini menunjukkan nilai t hitung 3,436 dan nilai P value yaitu 0,001 (nilai < $\alpha = 0,05$ ) sehingga terdapat pengaruh senam dismenore terhadap penurunan skala nyeri haid pada remaja putri di Kelurahan Abadijaya Kota Depok (Nursafa et al..)	Research Gate <a href="https://www.researchgate.net/publication/351804076">https://www.researchgate.net/publication/351804076</a> <u>PENURUNAN SKALA NYERI HAI D PADA REMAJA PUTRI DE KOTA DEPOK</u>
9	Lina Silvia Santi	2020	Vol 8, No 1	<b>9</b> Pengaruh Senam Dismenore terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi pada Remaja usia 16-17 tahun	<b>D:</b> Pre-Experimental <b>S:</b> Total Sampling <b>V:</b> Gymnastics <i>Dysmenorrhea, Menstrual Pain</i> <b>I:</b> Observation Sheets <b>A:</b> Uji Wilcoxon	<b>7</b> Hasil penelitian menggunakan uji Wilcoxon menunjukan nilai $p < 0,05$ (0,002) artinya ada pengaruh senam dismenore terhadap penurunan nyeri haid pada anak perempuan usia 16-17 tahun (Santi, 2020)	Goggel Scholer <a href="https://www.jurnal-kesehatan.id/index.php/JDAB/article/view/144">https://www.jurnal-kesehatan.id/index.php/JDAB/article/view/144</a>

10	Yeti Trisnawati, Ani Mulyandari	2020	Vol 3, No 2	<p><b>11</b> Pengaruh Latihan Senam Dismenore terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Mahasiswa Kebidanan</p> <p><b>D:</b> <i>Quasy Eksperimantal</i>  <b>S:</b> <i>Quota Sampling</i>  <b>V:</b> <i>Decreasing Pain; Dymenorrhoe; Xercise; Gymnastic</i>  <b>I:</b> <i>Numeric Rating Scale (NRS)</i> <b>11</b>  <b>A:</b> <i>Uji T- Test</i></p>	<p>Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi penurunan skala nyeri dismenore setelah diberikan senam dismenore pada kelompok perlakuan, sedangkan pada kelompok kontrol tidak mengalami penurunan, sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian senam dismenore efektif terhadap penurunan dismenore (Yeti Trisnawati, 2020)</p>	<p><i>Gogel Scholer</i>  <a href="https://jurnal.umigo.ac.id/index.php/siphi/article/view/1176">https://jurnal.umigo.ac.id/index.php/siphi/article/view/1176</a></p>
----	---------------------------------	------	-------------	--	---	--

## HASIL DAN ANALISIS

## 4.1 Hasil Literature Review

## 4.1.1 Karakteristik Umum Literature

Tabel 4.1 Karakteristik Umum

No	Kategori		%
<b>A</b>	<b>Tahun Publikasi</b>		
	2017	1	10
	2018	2	20
	2019	4	40
	2020	3	30
	<b>Jumlah</b>	<b>10</b>	<b>100</b>
<b>C</b>	<b>Desain Penelitian</b>		
1	<i>Descriptive in cross sectional</i>	3	30
2	<i>Quasy Eksperimental</i>	5	50
3	<i>PEksperimental</i>	2	20
	<b>Jumlah</b>	<b>10</b>	<b>100</b>
<b>D</b>	<b>Sampling Penelitian</b>		
1	<i>Purposive Sampling</i>	4	40
2	<i>Randomly Assigned</i>	1	10
3	<i>Cluster Sampling</i>	1	10
4	<i>Total Sampling</i>	1	10
5	<i>Random Sampling</i>	2	20
6	<i>Quota Sampling</i>	1	10
	<b>Jumlah</b>	<b>10</b>	<b>100</b>
<b>E</b>	<b>Instrumen Penelitian</b>		
1	<i>Visual Analog Scale</i>	3	30
2	<i>Numeric Rating Scale</i>	1	10
3	<i>Observation Sheets</i>	3	30
4	<i>Questionnaires</i>	3	30
	<b>Jumlah</b>	<b>10</b>	<b>100</b>
<b>F</b>	<b>Analisis Statististik Penelitian</b>		
1	<i>Parametic test ANOVA</i>	1	10
2	<i>Uji Wilcoxon</i>	4	40
3	<i>Uji T Test</i>	5	50
	<b>Jumlah</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>
<b>G</b>	<b>Lama dan Durasi Pemberian Senam</b>		
1	Senam dilakukan rutin selama 3x dalam seminggu lama 20-30 menit dan 2 kali sehari (pagi/sore) sebelum menstruasi dengan begitu efektif dalam mengurangi nyeri saat haid	5	50%
2	Senam dilakukan selama 2x dalam seminggu diantara 2 siklus haid atau sebelum menstruasi dengan durasi 115 menit	1	10%
3	Senam dilakukan 3x dalam seminggu dengan durasi 40 menit sebelum menstruasi	2	20%



4	Senam dilakukan sebanyak 2x dalam seminggu dengan estmasi waktu 60 menit, sebelum menstruasi dapat mengatasi nyeri dismenore	1	10%
5	Senam dilakukan sebanyak 3x dalam seminggu dengan lama 15 menit sebelum siklus haid bulan berikut dapat mengurangi nyeri haid	1	10%
<b>Jumlah</b>		<b>10</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 4.1 maka didapatkan hasil bahwa artikel yang direview sebagian besar dipublikasikan pada tahun 2019 dan 2020 yaitu 70% dan banyak menggunakan Design penelitian *Descriptive in cross sectional* dan *Quasy Eksperimental* yaitu 80%. Serta sampel yang digunakan adalah *Purposive Sampling* yaitu 40% dan instrumen yang di gunakan dalam penelitian kebanyakan *Visual Analog Scale*, *Observation Sheets* dan *Questionnaires* yaitu 90%, kemudian Analisis yang digunakan kebanyakan Uji *Wilcoxon* dan Uji *T test* yaitu 90%. Lama dan durasi pemberian senam kebanyakan dilakukan rutin selama 3x dalam seminggu lama 20-30 menit dan 2 kali sehari (pagi/sore) sebelum menstruasi dengan begitu efektif dalam mengurangi nyeri saat haid dengan presentase 50%.

## 4.2 Analisis

Tabel 4.2 Adakah Pengaruh Senam Dismenore untuk mengurangi nyeri Dismenore

Hasil Literature Review	Sumber Empiris Utama	Jumlah Jurnal
<b>Pengaruh senam Dismenore untuk Mengurangi Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri</b>		
Hasil analisa literatur review didapatkan bahwa adanya pengaruh senam terhadap penurunan skala nyeri dismenore pada remaja putri setelah dilakukan senam dismenore	(Idayanti et al. 2018; Yeti Trisnawati 2020; Santi 2020; Sugiharti 2020; Agnes Nursafa 2019)	5
<b>Pengaruh senam Dismenore berupa senam Aerobic terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri</b>		
Hasil analisa literatur review didapatkan bahwa senam Aerobic efektif dalam mengurangi intensitas dismenore pada remaja putri setelah dilakukan senam Aerobic	(Akbas, Eda; Emin 2019;)	1
<b>Pengaruh senam Dismenore berupa senam Zumba terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri</b>		
Hasil analisa literatur review didapatkan bahwa zumba dapat mengurangi keparahan dan durasi nyeri haid, sehingga sangat disarankan.	(Samy <i>et al.</i> , 2019)	1
<b>Pengaruh senam Dismenore berupa Latihan Stretching terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri</b>		
Hasil analisa literatur review didapatkan bahwa ada efek positif latihan peregangan pada penyalarsan panggul dan efektif dalam meredakan nyeri disminore	(Yoo et al. 2017; Aboushady and El-saidy 2018; Murtiningsih, Lilis Lihah, 2019)	3

Senam merupakan metode aman non-farmakologi yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri dismenore yang dirasakan oleh remaja putri atau yang mengalaminya, senam dapat dilakukan dimana saja tanpa memikirkan biaya dan fasilitas mahal. Dengan senam maka seseorang akan merasa lebih rileks, tenang, nyaman dan membantu mengurangi serta mencegah dismenore. Hasil literatur review dari artikel menunjukan bahwa remaja yang diberikan perlakuan senam dismenore, aerobic, zumba dan latihan peregangan mengalami penurunan intensitas nyeri dismenore.

Hasil literatur review dari 10 jurnal penelitian diatas dengan keseluruhan kesimpulan didapatkan bahwa dengan melakukan senam dan latihan peregangan memiliki pengaruh terhadap peningkatan hormon endorfin yang mana mampu berperan sebagai penenang yang alami untuk mengurangi nyeri yang dirasakan.

## BAB V

### PEMBAHASAN

#### **Pengaruh Senam Dismenore untuk mengurangi Nyeri Dismenore pada Remaja Putri**

Dari 10 jurnal yang telah diambil dan diteliti, hasil review menunjukkan bahwa terdapat pengaruh senam dismenore pada remaja putri dengan nyeri dismenore, baik senam dismenore sendiri maupun senam dismenore yang berupa senam zumba, aerobik dan straching. Sumber review jurnal penelitian diambil dari Idayanti et al. 2018; Yeti Trisnawati 2020; Santi 2020; Sugiharti 2020; Agnes Nursafa 2019; Akbas, Eda; Emin 2019; Samy *et al.*, 2019; Yoo et al. 2017; Aboushady and El-saidy 2018; Murtiningsih, Lilis Solihah, 2019 yang menyatakan bahwa pemberian senam dismenore efektif terhadap tingkat penurunan nyeri dismenore.

Dismenore adalah Nyeri menstruasi akibat otot perut yang berkontraksi pada wanita usia subur, sebelum atau saat menstruasi terjadi (Anjasmara, 2018). Senam Dismenore adalah senam yang dilakukan berfokus pada peregangan otot perut, otot panggul dan otot pinggang sehingga penderita dapat menjadi lebih rileks, nyaman dan dapat membantu mengurangi rasa nyeri haid yang dirasakan secara terus-menerus. Senam dismenore dapat berupa senam aerobik, zumba dan stretching yang mana dapat membantu mengurangi rasa nyeri dirasakan (Ratnawati, 2019).

Senam aerobik adalah suatu aktifitas yang mudah dan menyenangkan, senam aerobik ini menggunakan gerakan seluruh otot terutama otot-otot besar. Senam ini merupakan salah satu upaya dalam meningkatkan

kesegaran jasmani dan meningkatkan kemampuan fungsional. Manfaatnya menjaga stamina, mengencangkan otot tubuh, melancarkan peredaran darah dan mengurangi lemak pada tubuh. Senam aerobik memiliki gerakan tubuh yang terus menerus, seperti halnya gerakan <sup>10</sup> satu atau dua kaki masih menempel di lantai, diiringi musik (Nurjanah, 2014).

Senam zumba didefinisikan sebagai jenis olahraga yang memadukan ritme gerakan dengan berbagai gerakan, hiburan, dan kebugaran. Tarian Zumba bersifat universal dengan intensitas sedang hingga tinggi. Zumba adalah alternatif yang bermanfaat untuk menghilangkan rasa sakit dan telah terbukti meningkatkan ambang rasa sakit, kinerja, dan kualitas hidup. Dan bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot dan kelenturan tubuh (Irayanti, 2020).

Latihan peregangan ini melibatkan peregangan otot perut, panggul dan paha. Melalui latihan ini, anda dapat meningkatkan kesehatan, merilekskan tubuh, mengurangi ketegangan otot/nyeri otot (kejang), bahkan meredakan nyeri haid. Efek dari latihan ini dapat menghambat produksi prostaglandin lebih banyak, sehingga endorfin dilepaskan dari otak sebagai analgesik alami (Saifah, 2019).

Menurut pendapat peneliti, pemilihan menggunakan metode senam dismenore sangatlah bagus, dengan senam dismenore dapat meningkatkan <sup>32</sup> hormon endorphin dalam tubuh dan menekan hormon adrenalin yang mana sering kali remaja keluhkan akibat sakit yang terus menerus dan dapat memiliki tubuh yang sehat, bugar serta tubuh yang profesional. Selain aman, murah dan bahkan tidak memerlukan biaya ataupun alat, penderita juga

dapat melakukan senam sendiri ataupun kelompok dengan cara-cara yang benar. Senam dismenore juga merupakan metode non-farmakologi yang tentunya aman bagi tubuh, tidak memiliki efek samping ketergantungan dalam mengurangi nyeri haid seperti efek samping obat-obat, sehingga penderita tetap baik-baik saja dan dapat mengatur pola aktivitasnya dengan baik.

## **BAB VI**

### **PENUTUP**

#### **6.1 Kesimpulan**

Kesimpulan dari uraian diatas adalah bahwa terdapat pengaruh terhadap pengaruh senam dismenore untuk mengurangi nyeri dismenore pada remaja putri. Selain dengan menggunakan senam dismenore itu sendiri terdapat juga senam dismenore yang berupa senam aerobic, senam zumba dan latihan stretching.

#### **6.2 Saran**

Bagi Peneliti selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya diharapkan hasil dari penelitian ini dapat mejadi sumber dan bahan pertimbangan dalam mendalami pengembangan karya tulis peneliti selanjutnya dalam mengatasi nyeri dismenore pada remaja putri

## 2 DAFTAR PUSTAKA

- Aboushady, R. M. and El-saidy, T. M. K. (2018) 'Effect of Home based Stretching Exercises and Menstrual Care on Primary Dysmenorrhea and Premenstrual Symptoms among Adolescent Girls Effect of Home based Stretching Exercises and Menstrual Care on Primary Dysmenorrhea and Premenstrual Symptoms among Adolescent Girls', (October). doi: 10.9790/1959-0502054757.
- Agnes Nursafa, S. A. M. A. (2019) 'Penurunan skala nyeri haid pada remaja putri dengan senam dysmenorhe', (21), pp. 1–8.
- Akbas, Eda; Emin, U. E. (2019) 'Effectiveness of Group Aerobic Training on Menstrual Cycle Symptoms in Primary Dysmenorrhea'. doi: 10.4274/BTDMJB.galenos.2018.20180621103019.
- 25 Anjasmara, S. (2018) 'Penerapan senam dismenore untuk pemenuhan kebutuhan aman nyaman pada remaja yang mengalami dismenore di wilayah kerja puskesmas sewon ii'.
- 1 Arifa, I. (2019) 'HUBUNGAN KECEMASAN DENGAN DERAJAT DISMENORE PADA REMAJA PUTRI (Studi di SMP PGRI 1 Perak Jombang)'.
- 41 Fitri, H. N. (2020) 'Pengaruh Dismenore terhadap Aktivitas Belajar 40 mahasiswa di Program Studi DIII Kebidanan', 3(2), pp. 159–164. Available at: <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/2203>.
- 14 Idayanti, T. *et al.* (2018) 'Influence of Dysmenorrhea Gymnastic on Menstrual Pain To 8Th Grade Students of Smpn 2 Sooko District Mojokerto', *International Journal of Nursing and Midwifery Science (Ijnms)*, 2(01), pp. 12–19. doi: 10.29082/ijnms/2018/vol2/iss01/80.
- 6 Insanu, M. (2015) 'Pengaruh Pelaksanaan Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Mahasiswa Ilmu Keperawatan Stikes Perintis Sumbar Tahun 2015'. STIKes Perintis Sumatera Barat.
- 10 Irayanti, W. (2020) 'PENGARUH SENAM ZUMBA TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMINORE PADA WANITA USIA 20-30 TAHUN PENGARUH SENAM ZUMBA TERHADAP PENURUNAN'.



- Isnania, R. S. (2020) 'Tingkat Dismenore Dengan Tingkat Stres Pada Remaja Putri', *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika*, 21(1), pp. 1–75. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.tmaid.2020.101607><https://doi.org/10.1016/j.ij-su.2020.02.034><https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/cjag.12228><https://doi.org/10.1016/j.ssci.2020.104773><https://doi.org/10.1016/j.jinf.2020.04.011>
- Kencanasari, O. N. and Saudia, B. eka P. (2019) 'Perbedaan Efektifitas Senam Disminore dan Aromaterapi Terhadap Penurunan Nyeri Disminore pada Mahasiswa Tingkat I Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Mataram', *Jurnal Midwifery Update (MU)*, 1(1), p. 10. doi: 10.32807/jmu.v1i1.34.
- Lubis, P. Y. (2018) 'Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Siswi SMA Dharma Sakti Medan Tahun 2018', *Koleksi Perpustakaan Poltekkes Medan*, 151(4), pp. 1–84. Available at: [https://www.uam.es/gruposinv/meva/publicaciones/jesus/capitulos\\_espanyol\\_jesus/2005\\_motivacion\\_para\\_el\\_aprendizaje\\_Perspectiva\\_alumnos.pdf](https://www.uam.es/gruposinv/meva/publicaciones/jesus/capitulos_espanyol_jesus/2005_motivacion_para_el_aprendizaje_Perspectiva_alumnos.pdf)[https://www.researchgate.net/profile/Juan\\_Aparicio7/publication/253571379\\_Los\\_estudios\\_sobre\\_el\\_cambio\\_conceptual\\_](https://www.researchgate.net/profile/Juan_Aparicio7/publication/253571379_Los_estudios_sobre_el_cambio_conceptual_).
- Maysaroh, S. and Mariza, A. (2021) 'Pengetahuan Tentang Keputusan Pada Remaja Putri', *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(1), pp. 104–108. doi: 10.33024/jkm.v7i1.3582.
- Murtiningsih, Lilis Solihah, S. Y. (2019) 'THE EFFECT OF ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE ON', 2(3), pp. 247–256.
- Nuraeni, N. (2017) 'Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Pada Remaja Putri', *Jurnal Ilmiah Bidan*, 2(1), pp. 25–32. Available at: [http://scholar.google.co.id/scholar\\_url?url=http%3A%2F%2Fjournal.ubi.or.id%2Findex.php%2Fjib%2Farticle%2Fdownload%2F22%2F20&hl=id&sa=T&oi=ggp&ct=res&cd=0&d=10069222739609661638&ei=omXwXu2B0sWLygSa6oHAAQ&scisig=AAGBfm0gv8LMJ70cK\\_tpsRaZXqe0g4zxFg&nossl=1&](http://scholar.google.co.id/scholar_url?url=http%3A%2F%2Fjournal.ubi.or.id%2Findex.php%2Fjib%2Farticle%2Fdownload%2F22%2F20&hl=id&sa=T&oi=ggp&ct=res&cd=0&d=10069222739609661638&ei=omXwXu2B0sWLygSa6oHAAQ&scisig=AAGBfm0gv8LMJ70cK_tpsRaZXqe0g4zxFg&nossl=1&).
- Nurjanah, A. A. A. (2014) 'PENGARUH SENAM AEROBIK LOW IMPACT TERHADAP PENURUNAN DYSMENORRHEA PRIMER PADA MAHASISWI DIPLOMA III FISIOTERAPI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA'.
- Pratiwi, D. (2020) 'KARYA TULIS ILMIAH LITERATURE REVIEW ANALISIS PENGGUNAAN LENSA KONTAK MATA PADA REMAJA', *STIKes ICMe Jombang*. doi: 10.1017/CBO9781107415324.004.

- Ratnawati, I. (2019) <sup>1</sup> 'PENGARUH SENAM DISMINORE TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMINORE PADA REMAJA (Di MA Mambaulum Corogo Jogoroto Jombang)'. STIKes ICMe Jombang. Available at: <http://repo.stikesicme-jbg.ac.id/id/eprint/2364>.
- Ruliati, Dewi, Ratna Sari, Aini, Inayatul, Sandi, D. F. (2021) 'PEDOMAN PENULISAN TUGAS AKHIR LITERATURE REVIEW'. STIKes ICMe Jombang.
- Saifah, A. (2019) <sup>27</sup> 'PENGARUH LATIHAN PEREGANGAN PERUT TERHADAP INTENSITAS DISMENORE PADA REMAJA AWAL', 5(2), pp. 18–28.
- Samy, A. *et al.* (2019) <sup>26</sup> 'Original Study The Effect of Zumba Exercise on Reducing Menstrual Pain in Young Women with Primary Dysmenorrhea : A Randomized Controlled Trial Original Study The Effect of Zumba Exercise on Reducing Menstrual Pain in Young Women with Primary Dysmenorrhea : A Randomized Controlled Trial', *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*. Elsevier Inc, (December). doi: 10.1016/j.jpag.2019.06.001.
- Santi, L. S. (2020) <sup>9</sup> 'PENGARUH SENAM DISMENORE TERHADAP PENURUNAN NYERI MENSTRUASI PADA REMAJA USIA 16-17 TAHUN', 8(1), pp. 52–58.
- Sugiharti, R. (2020) <sup>5</sup> 'SENAM DISMENOR DALAM MENURUNKAN SKALA NYERI HAID PADA REMAJA', 3(2), pp. 17–24.
- Susanti, L. (2017) <sup>4</sup> 'Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Dismenore Pada Mahasiswa Tingkat II Keperawatan', *BMC Public Health*, 5(1), pp. 1–8. Available at: <http://repository.stikes-bhm.ac.id/211/1/48.pdf>.
- Syaiful, Y. and Naftalin, S. V. (2018) <sup>39</sup> 'Abdominal stretching exercise menurunkan intensitas dismenorea pada remaja putri', *Jurnal Ilmu kesehatan*, 7(1), pp. 269–276. Available at: <http://ejournaladhkdr.com/index.php/jik/article/view/195>.
- Vaziri, F. *et al.* (2015) <sup>18</sup> 'Comparing the Effects of Aerobic and Stretching Exercises on the Intensity of Primary Dysmenorrhea in the Students of Universities of Bushehr', 9(1).
- Wulanda (2020) <sup>20</sup> 'Efektifitas senam disminor pada pagi dan sore hari Terhadap Penanganan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Saat Haid Di Smpn 2', 1(1), pp. 1–11.

Yeti Trisnawati, A. M. (2020) <sup>29</sup> 'Effect of Dysmenorrhea Exercise on Dysmenorrhea Pain Reduction in Midwifery Students', 3(2), pp. 71–79.

Yoo, K. *et al.* (2017) <sup>19</sup> 'Effects of Stretching and Sling Exercise on Pelvic Correction and Dysmenorrhea in University Students ABSTRACT', 10(November), p. 5958. doi: 10.5958/0974-360X.2017.00714.4.

# Pengaruh Senam Dismenore Untuk Mengurangi Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri

## ORIGINALITY REPORT

28%

SIMILARITY INDEX

27%

INTERNET SOURCES

8%

PUBLICATIONS

7%

STUDENT PAPERS

## PRIMARY SOURCES

1	<a href="http://repo.stikesicme-jbg.ac.id">repo.stikesicme-jbg.ac.id</a> Internet Source	5%
2	<a href="http://jurnalmadanimedika.ac.id">jurnalmadanimedika.ac.id</a> Internet Source	1%
3	<a href="http://ejournal.upnvj.ac.id">ejournal.upnvj.ac.id</a> Internet Source	1%
4	<a href="http://repository.stikes-bhm.ac.id">repository.stikes-bhm.ac.id</a> Internet Source	1%
5	<a href="http://jurnal.stikesmus.ac.id">jurnal.stikesmus.ac.id</a> Internet Source	1%
6	<a href="http://repo.stikesperintis.ac.id">repo.stikesperintis.ac.id</a> Internet Source	1%
7	<a href="http://eprints.poltekkesjogja.ac.id">eprints.poltekkesjogja.ac.id</a> Internet Source	1%
8	Submitted to iQualify UK Student Paper	1%
9	<a href="http://www.jurnal-kesehatan.id">www.jurnal-kesehatan.id</a> Internet Source	1%

10	<a href="http://eprints.ums.ac.id">eprints.ums.ac.id</a> Internet Source	1 %
11	<a href="http://jurnal.unigo.ac.id">jurnal.unigo.ac.id</a> Internet Source	1 %
12	<a href="http://jurnal.untan.ac.id">jurnal.untan.ac.id</a> Internet Source	1 %
13	<a href="http://adoc.pub">adoc.pub</a> Internet Source	1 %
14	<a href="http://ijnms.net">ijnms.net</a> Internet Source	1 %
15	<a href="http://repo.poltekkes-medan.ac.id">repo.poltekkes-medan.ac.id</a> Internet Source	<1 %
16	Submitted to University of Muhammadiyah Malang Student Paper	<1 %
17	Submitted to Oxford Brookes University Student Paper	<1 %
18	<a href="http://juriskes.com">juriskes.com</a> Internet Source	<1 %
19	<a href="http://i-rep.emu.edu.tr:8080">i-rep.emu.edu.tr:8080</a> Internet Source	<1 %
20	<a href="http://journal.universitaspahlawan.ac.id">journal.universitaspahlawan.ac.id</a> Internet Source	<1 %
21	<a href="http://repository.unair.ac.id">repository.unair.ac.id</a> Internet Source	<1 %

<1 %

22

[cms.galenos.com.tr](https://cms.galenos.com.tr)

Internet Source

<1 %

23

[jurnalmu.poltekkes-mataram.ac.id](https://jurnalmu.poltekkes-mataram.ac.id)

Internet Source

<1 %

24

[www.jurnal.syntaxliterate.co.id](http://www.jurnal.syntaxliterate.co.id)

Internet Source

<1 %

25

Neti Sundari, Dian Nur Adkhana Sari, Endar Timiyatun, Viantika Kusumasari. "Dietary Habit is Associated With Dysmenorrhea Among Adolescent", STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan, 2020

Publication

<1 %

26

[ejournal.upi.edu](http://ejournal.upi.edu)

Internet Source

<1 %

27

[sinta3.ristekdikti.go.id](http://sinta3.ristekdikti.go.id)

Internet Source

<1 %

28

[jurnalgizi.unw.ac.id](http://jurnalgizi.unw.ac.id)

Internet Source

<1 %

29

[www.jurnal.unigo.ac.id](http://www.jurnal.unigo.ac.id)

Internet Source

<1 %

30

[pubmed.ncbi.nlm.nih.gov](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov)

Internet Source

<1 %

[repository.poltekkes-kaltim.ac.id](https://repository.poltekkes-kaltim.ac.id)

31

Internet Source

&lt;1 %

32

[docplayer.info](http://docplayer.info)

Internet Source

&lt;1 %

33

[repositori.usu.ac.id](http://repositori.usu.ac.id)

Internet Source

&lt;1 %

34

[download.garuda.ristekdikti.go.id](http://download.garuda.ristekdikti.go.id)

Internet Source

&lt;1 %

35

[e-journal.ibi.or.id](http://e-journal.ibi.or.id)

Internet Source

&lt;1 %

36

Submitted to La Trobe University

Student Paper

&lt;1 %

37

[sintadev.ristekdikti.go.id](http://sintadev.ristekdikti.go.id)

Internet Source

&lt;1 %

38

Submitted to Central Queensland University

Student Paper

&lt;1 %

39

Submitted to LL Dikti IX Turnitin Consortium

Student Paper

&lt;1 %

40

Submitted to University of Glasgow

Student Paper

&lt;1 %

41

[eprints.stikes-aisyiahbandung.ac.id](http://eprints.stikes-aisyiahbandung.ac.id)

Internet Source

&lt;1 %

42

[journal.ui.ac.id](http://journal.ui.ac.id)

Internet Source

&lt;1 %

43	Submitted to Universitas Muhammadiyah Surakarta Student Paper	<1 %
44	Submitted to Universitas Pendidikan Indonesia Student Paper	<1 %
45	<a href="http://www.iosrjournals.org">www.iosrjournals.org</a> Internet Source	<1 %
46	<a href="http://123dok.com">123dok.com</a> Internet Source	<1 %
47	<a href="http://cantik.tempo.co">cantik.tempo.co</a> Internet Source	<1 %
48	<a href="http://digilib.uinsby.ac.id">digilib.uinsby.ac.id</a> Internet Source	<1 %
49	<a href="http://gudangtipskita.blogspot.com">gudangtipskita.blogspot.com</a> Internet Source	<1 %
50	<a href="http://www.neliti.com">www.neliti.com</a> Internet Source	<1 %
51	<a href="http://core.ac.uk">core.ac.uk</a> Internet Source	<1 %
52	<a href="http://dokumen.tips">dokumen.tips</a> Internet Source	<1 %
53	<a href="http://journal.uin-alauddin.ac.id">journal.uin-alauddin.ac.id</a> Internet Source	<1 %



54	<a href="http://may.nielsenhealth.com">may.nielsenhealth.com</a> Internet Source	<1 %
55	<a href="http://rjptonline.org">rjptonline.org</a> Internet Source	<1 %
56	<a href="http://www.coursehero.com">www.coursehero.com</a> Internet Source	<1 %
57	Submitted to Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan Student Paper	<1 %
58	<a href="http://digilib.unisayogya.ac.id">digilib.unisayogya.ac.id</a> Internet Source	<1 %
59	<a href="http://eprints.aiska-university.ac.id">eprints.aiska-university.ac.id</a> Internet Source	<1 %
60	<a href="http://lppmunigresblog.files.wordpress.com">lppmunigresblog.files.wordpress.com</a> Internet Source	<1 %
61	<a href="http://eprints.umm.ac.id">eprints.umm.ac.id</a> Internet Source	<1 %
62	<a href="http://lp2m.stikesayani.ac.id">lp2m.stikesayani.ac.id</a> Internet Source	<1 %
63	<a href="http://repository.ucb.ac.id">repository.ucb.ac.id</a> Internet Source	<1 %
64	<a href="http://www.akperhkbp.ac.id">www.akperhkbp.ac.id</a> Internet Source	<1 %

65

Fatma Jama, Asna Azis. "Pengaruh Massase Effleurage Abdomen terhadap Penurunan Dismenore Primer pada Remaja Putri", *Window of Nursing Journal*, 2020

Publication

&lt;1 %

66

Natalia Devi Oktarina, Suwanti Suwanti, M. Imron Rosyidi. "STIMULASI KUTANEUS LEBIH EFEKTIF MENURUNKAN NYERI DISMENORE PADA REMAJA DIBANDINGKAN DENGAN KUNYIT ASAM", *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 2018

Publication

&lt;1 %

67

[lib.unnes.ac.id](http://lib.unnes.ac.id)

Internet Source

&lt;1 %

68

[zombiedoc.com](http://zombiedoc.com)

Internet Source

&lt;1 %

69

Ahmed Samy, Sherif Sameh Zaki, Ahmed A. Metwally, Doaa Salah Eldin Mahmoud et al. "The Effect of Zumba Exercise on Reducing Menstrual Pain in Young Women with Primary Dysmenorrhea: A Randomized Controlled Trial", *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 2019

Publication

&lt;1 %

Exclude bibliography Off