

PENGARUH SENAM *DYSMENORRHEA* TERHADAP NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI 12-15 TAHUN

Putri Amelia¹, Nandar Wirawan², Dewi Rosmawarsari³

^{1,2,3}Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Bale Bandung, Jawa Barat, Indonesia

Abstrak

Senam dismenore merupakan jenis senam yang terfokus pada peregangan otot perut, panggul, dan pinggang. Selain memberikan sensasi perlahan yang menyebabkan rasa rileks, senam ini juga bertujuan untuk mengurangi nyeri jika dilakukan secara teratur. Melalui senam ini, tubuh akan menghasilkan hormon endorfin yang tinggi, yang kemudian dapat meredakan rasa nyeri, meningkatkan rasa nyaman dan kebahagiaan, serta meningkatkan suplai oksigen ke otot. Senam merupakan salah satu bentuk teknik relaksasi yang dapat membantu mengurangi nyeri dengan meningkatkan aliran darah ke daerah yang mengalami spasme dan iskemik. Senam dysmenorrhea dapat merangsang tubuh untuk mengeluarkan endorfin, yaitu opioid endogen. Endorfin memiliki efek serupa dengan morfin endogen atau alami. Hormon endorfin ini dilepaskan oleh kelenjar pituitari, yang terletak di dasar otak, dan memiliki efek antinyeri. Penelitian ini berfokus pada dampak penurunan skala nyeri haid pada remaja putri dengan senam dysmenorrhea di SMP Tunas Baru Ciparay, dengan tujuan menurunkan skala nyeri haid pada remaja putri secara komprehensif. Populasi dalam studi ini terdiri dari 128 remaja putri di SMP Tunas Baru Ciparay. Sampel yang diambil berjumlah 86 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah *Non Probability Sampling* dengan menggunakan *Sampling Insidental*. Sebelum intervensi senam dysmenorrhea mengalami skala nyeri berat 24,4%, nyeri sedang 21,5%, nyeri ringan 4,1%, tidak nyeri 0%. Setelah intervensi skala nyeri berat 0%, nyeri sedang 20,3%, nyeri ringan 22,7%, tidak nyeri 7,0%. Hasil analisis menunjukkan nilai p sebesar $,000 < 0,05$ mengindikasikan perbedaan yang signifikan setelah senam dysmenorrhea dan dapat disimpulkan bahwa senam dysmenorrhea berdampak positif pada tingkat skala nyeri haid remaja putri kelas 8-9 SMP mengenai senam dysmenorrhea. Penelitian lanjutan dan inovasi dalam senam dysmenorrhea di SMP, menurunkan tingkat skala nyeri haid pada remaja putri.

Kata kunci : Senam dysmenorrhea, Nyeri Haid, Skala.

Abstract

Dysmenorrhea exercise is a type of exercise that focuses on stretching the abdominal, pelvic, and waist muscles. In addition to providing a slow sensation that causes relaxation, this exercise also aims to reduce pain if done regularly. Through this exercise, the body will produce high levels of endorphin hormones, which can then relieve pain, increase comfort and happiness, and increase oxygen supply to the muscles. Exercise is a form of relaxation technique that can help reduce pain by increasing blood flow to areas that experience spasms and ischemia. Dysmenorrhea exercise can stimulate the body to release endorphins, which are endogenous opioids. Endorphins have similar effects to endogenous or natural morphine. This endorphin hormone is released by the pituitary gland, which is located at the base of the brain, and has an analgesic effect. This study focuses on the impact of reducing the scale of menstrual pain in adolescent girls with dysmenorrhea exercise at Tunas Baru Ciparay Middle School, with the aim of reducing the scale of menstrual pain in adolescent girls comprehensively. The population in this study consisted of 128 adolescent girls at Tunas Baru Ciparay Middle School. The sample taken was 86 people. The sampling

¹ Corresponding Author

Email Address: dewirosamawarsari@unibba.ac.id

Healthy Journal is licensed under:

Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA 4.0)



**PENGARUH SENAM *DYSMENORRHEA* TERHADAP NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI
12-15 TAHUN/Healthy Journal**

Putri Amelia¹, Nandar Wirawan², Dewi Rosmawarsari³

technique used was Non Probability Sampling using Incidental Sampling. Before the intervention, dysmenorrhea gymnastics experienced a severe pain scale of 24.4%, moderate pain 21.5, mild pain 4.1%, no pain 0%. After the intervention, the severe pain scale was 0%, moderate pain 20.3%, mild pain 22.7%, no pain 7.0%. The results of the analysis showed a p value of ,000 <0.05 indicating a significant difference after dysmenorrhea gymnastics and it can be concluded that dysmenorrhea gymnastics has a positive impact on the level of menstrual pain scale of female adolescents in grades 8-9 of junior high school regarding dysmenorrhea gymnastics. Further research and innovation in dysmenorrhea gymnastics in junior high schools, reduce the level of menstrual pain scale in female adolescents.

Keywords: *Dysmenorrhea exercise, Menstrual pain, Scale*

Informasi Artikel *Submitted:* 28-01-2026 *Accepted:* 28-02-2026 *Online Publish:* 30-03-2026

Pendahuluan

Remaja adalah tahap perkembangan yang terjadi di antara masa anak-anak dan dewasa, melibatkan individu yang berusia antara 10 hingga 19 tahun. Menurut World Health Organization, jumlah populasi remaja di seluruh dunia mencapai 1,2 miliar orang, atau sekitar 18% dari total jumlah penduduk global (WHO, 2022). Remaja adalah fase dalam kehidupan seseorang yang biasanya terjadi pada usia belasan tahun. Pada masa remaja, seseorang sudah tidak lagi dianggap sebagai anak-anak, namun belum mencapai tingkat kematangan yang memadai untuk dianggap sebagai orang dewasa. Remaja sedang dalam proses menemukan pola hidup yang sesuai baginya, dan seringkali ini melibatkan percobaan-pencobaan meskipun dengan risiko membuat kesalahan. Oleh karena itu, masa remaja merupakan periode transisi di antara masa anak-anak dan dewasa, di mana seseorang tidak dapat disebut sebagai dewasa namun juga tidak lagi dianggap sebagai anak-anak (Karlina, 2020)

Masa ini adalah periode peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa. Salah satu peristiwa penting yang terjadi pada remaja putri adalah masa pubertas, yang ditandai dengan timbulnya menstruasi yang pertama kali, biasanya terjadi pada rentang usia 10-16 tahun. Menstruasi, yang umumnya dikenal sebagai haid pada wanita, merupakan proses pelepasan darah dan jaringan tubuh dari dinding rahim. Proses ini terjadi secara periodik dan melibatkan keluarnya sel-sel dan darah dari tubuh melalui vagina, yang berasal dari dinding rahim wanita. Masa ini merupakan fase transisi dari masa anak-

anak menuju kedewasaan. Proses peralihan ini mencakup percepatan dalam perkembangan fisik, emosional, psikologis, dan sosial. Salah satu momen penting dalam perkembangan remaja perempuan adalah pubertas, yang ditandai dengan mulainya menstruasi. (Amallya Faj'ri et al., 2022)

Menstruasi adalah tanda dari fase pubertas pada wanita. Selama proses menstruasi, terjadi peluruhan lapisan dalam dinding rahim wanita (endometrium) yang mengandung banyak pembuluh darah, dan umumnya berlangsung selama 5-7 hari setiap bulannya. Pada saat mengalami menstruasi pertama, remaja perempuan mungkin mengalami perubahan mood, seperti menjadi lebih mudah marah atau tersinggung. Seperti halnya munculnya jerawat, kondisi ini juga dipengaruhi oleh perubahan hormon. Beberapa tanda umum menstruasi yaitu, nyeri atau kekencangan pada payudara, timbulnya jerawat, perut kembung, peningkatan nafsu makan, kram pada perut atau punggung bagian bawah, perubahan mood, kelelahan (Kemenkes RI, 2021).

Nyeri haid atau dismenore, sering disebut sebagai kondisi yang mengganggu kenyamanan saat beraktivitas, dialami oleh sebagian besar perempuan selama menstruasi. Kondisi ini umumnya terjadi pada usia remaja awal, terutama pada mereka yang baru mengalami menstruasi. Dismenore juga dapat dianggap sebagai gangguan atau ketidaknyamanan yang bersifat simptomatik, yang artinya bukan suatu penyakit tetapi merupakan gejala yang dapat menyebabkan rasa ketidaknyamanan.

Nyeri pada otot rahim terjadi sebelum, saat, dan setelah menstruasi. Survei yang dilakukan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menunjukkan bahwa lebih dari 80% wanita usia subur mengalami dismenore saat menstruasi, dengan 67,2% di antaranya terjadi pada rentang usia 13-21 tahun. (Susanti, 2021)

Prevalensi dan angka kejadian nyeri haid di Indonesia, seperti yang disebutkan dalam Jurnal Occupational Environmental, cukup signifikan, dengan 54,98% kasus dismenore primer dan 9,36% kasus dismenore sekunder. Dismenore, atau nyeri haid, dapat dibedakan menjadi dua jenis, yaitu dismenore

**PENGARUH SENAM *DYSMENORRHEA* TERHADAP NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI
12-15 TAHUN/Healthy Journal
Putri Amelia¹, Nandar Wirawan², Dewi Rosmawarsari³**

primer dan dismenore sekunder. Perempuan dikatakan mengalami dismenore primer jika mengalami nyeri saat haid tanpa adanya kelainan pada organ genitalia, sedangkan dismenore sekunder terjadi ketika nyeri haid disertai dengan kelainan tambahan seperti keputihan (Susanti, 2021). Di Jawa Barat diperkirakan 30%-70% mengalami masalah Menstruasi, termasuk diantaranya nyeri perut atau kram perut (Munir et al., 2024)

Dysmenorrhea dapat dibedakan menjadi dua berdasarkan faktor penyebabnya, yaitu dysmenorrhea primer dan sekunder. Dysmenorrhea primer terkait dengan faktor kejiwaan, seperti ketidakstabilan emosional pada remaja akibat kurangnya pemahaman tentang proses menstruasi. Sedangkan dysmenorrhea sekunder berkaitan dengan kelainan kongenital atau organik pada pelvis, seperti endometriosis, mioma uteri, stenosis serviks, dan malposisi uterus. Penanganan nyeri haid atau dysmenorrhea dapat dilakukan dengan pendekatan farmakologis dan non-farmakologis (Sumariah Budi Pertami, 2020)

Penanganan nyeri dysmenor dengan farmakologis meliputi pemberian obat-obatan penurun rasa nyeri, sedangkan pendekatan non-farmakologis mencakup relaksasi dan senam, yang dapat membantu meredakan nyeri dengan merelaksasikan otot-otot yang mengalami spasme akibat peningkatan prostaglandin. Senam merupakan salah satu bentuk teknik relaksasi yang dapat membantu mengurangi nyeri dengan meningkatkan aliran darah ke daerah yang mengalami spasme dan iskemik. Senam dysmenorrhea dapat merangsang tubuh untuk mengeluarkan endorfin, yaitu opioid endogen. Endorfin memiliki efek serupa dengan morfin endogen atau alami. Hormon endorfin ini dilepaskan oleh kelenjar pituitari, yang terletak di dasar otak, dan memiliki efek antinyeri (Sumariah Budi Pertami, 2020).

Latihan olahraga dapat meningkatkan produksi endorfin, yang berfungsi sebagai pembunuh rasa sakit alami tubuh. Selain itu, pencegahan yang lebih aman dapat dilakukan dengan senam dismenore. Olahraga atau senam dismenore adalah teknik relaksasi yang dapat membantu mengurangi nyeri. Saat

berolahraga atau melakukan senam, otak dan sistem saraf pusat akan memproduksi endorfin, hormon yang berfungsi sebagai penenang alami dan memberikan rasa nyaman. Senam dismenore membantu mengurangi nyeri saat kontraksi otot uterus dengan melatih otot dasar panggul agar lebih rileks dan memperlebar pembuluh darah, sehingga oksigen dapat lebih mudah disalurkan ke organ reproduksi (Hermaniati & Nofa Anggraini, 2023)

Dari hasil penelitian yang dilakukan pertama oleh Istri Yuliani, dkk (2023) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh senam dysmenorrhea terhadap dismenor pada remaja, sehingga diharapkan para remaja putri dapat melakukan senam ini. Dengan melakukan senam ini secara rutin remaja yang mengalami dismenor akan berkurang intensitas nyerinya dan angka kejadian pada dismenor akan berkurang. Kedua, hasil penelitian yang dilakukan Sumiyati, dkk (2023), terdapat hasil bahwa senam dismenor yang dilakukan dapat mengurangi rasa nyeri pada saat kontraksi yang dirasakan saat haid. Dengan melakukan senam dismenor secara lebih rutin dan teratur 2-5 kali dalam seminggu dengan durasi 10 sampai 45 menit maka intensitas nyeri semakin berkurang.

Ketiga, hasil penelitian yang dilakukan Putri, dkk (2021), terdapat hasil diperoleh data bahwa rerata senam dysmenorrhea sebelum intervensi 1.723 dan rerata sesudah dilakukan intervensi 1.465. Keempat, hasil penelitian yang dilakukan Pertami, dkk (2020), terdapat hasil bahwa hasil evaluasi kegiatan pengabmas terbukti bahwa kegiatan ini mampu mengurangi dan mengadaptasi rasa nyeri yang dialami oleh siswi SMAN I Lawang setelah melakukan senam dysmenorrhea. Kelima, penelitian yang dilakukan Lili Kartika Sari, dkk (2022), didapatkan hasil bahwa pemberian senam dysmenorrhea berpengaruh terhadap penurunan skala nyeri haid pada remaja putri.

Melakukan senam Dysmenorrhea dapat mengurangi intensitas nyeri haid yang sering dirasakan remaja putri. Yang dapat mengganggu aktivitas remaja tersebut seperti kegiatan sekolah, menjadi pendiam di karenakan nyeri yang dirasakan bisa merubah mood seseorang. Berdasarkan hasil studi pendahuluan

**PENGARUH SENAM *DYSMENORRHEA* TERHADAP NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI
12-15 TAHUN/Healthy Joutnal
Putri Amelia¹, Nandar Wirawan², Dewi Rosmawarsari³**

pada remaja putri di SMP Tunas Baru Ciparay didapatkan hasil wawancara dari 20 (50%) remaja yang mempunyai riwayat nyeri haid, terdapat 25% (10 siswi) mengalami nyeri berat, 15 % (6 siswi) mengalami nyeri sedang, 10% (4 siswi) mengalami nyeri ringan.

Berdasarkan dari hasil studi pendahuluan di atas, peneliti berasumsi bahwa remaja putri sebagian besar mengalami intensitas nyeri saat haid. Berdasarkan data dan fakta di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Pengaruh Senam Dysmenorrhea Terhadap Nyeri Haid Pada Remaja Putri 12-15 Tahun SMP Tunas Baru Ciparay" dengan menggunakan alat ukur kuesioner nyeri haid dan skala numeric rating scale (NRS) untuk mengukur skala nyeri haid yang dirasakan remaja putri SMP Tunas Baru Ciparay.

Berdasarkan uraian diatas, Penelitian ini berfokus pada dampak penurunan skala nyeri haid pada remaja putri dengan senam dysmenorrhea di SMP Tunas Baru Ciparay, dengan tujuan menurunkan skala nyeri haid pada remaja putri secara komprehensif

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain *quasi-experimental* dengan pendekatan *non-equivalent control group*. Sampel penelitian berjumlah 86 remaja putri yang mengalami nyeri haid secara komprehensif di SMP Tunas Baru Ciparay. Uji statistik dilakukan menggunakan *independent t-test* dengan tingkat kepercayaan 95%. Pengaruh Senam Dysmenorrhea Terhadap Nyeri Haid Pada Remaja Putri 12-15 Tahun SMP Tunas Baru Ciparay" dengan menggunakan alat ukur kuesioner nyeri haid dan skala numeric rating scale (NRS) untuk mengukur skala nyeri haid yang dirasakan remaja putri SMP Tunas Baru Ciparay. Dilakukan selama 4 kali dalam seminggu selama 20 menit sesuai dengan SPO.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan data yang diperoleh sebelum dilakukan intervensi senam dysmenorrhea, skala nyeri haid responden mengenai hampir setengahnya responden mengalami nyeri berat 42 responden (48,8%). Hal ini disebabkan oleh responden belum tahu cara mengurangi nyeri haid atau belum mengetahui cara-cara dan langkah-langkahnya, sulit mendapatkan informasi relevan, terkadang melakukan pencegahan yang tidak sehat, tidak menyadari pentingnya dalam menurunkan skala nyeri haid dengan senam dysmenorrhea. Oleh karena itu, penting untuk memberitahu dan mengajarkan satu persatu tata cara senam dysmenorrhea serta membimbing pada saat kegiatan dilakukan, sehingga mereka bisa lebih paham tata cara yang baik dan benar. Sebelum dilakukan intervensi senam dysmenorrhea terdapat skala nyeri berat 42 responden, dan setelah dilakukan intervensi senam dysmenorrhea skala nyeri berat menurun menjadi tidak nyeri 12 responden, nyeri sedang 35 responden dan ringan 39 responden.

Menurut penelitian yang di hasilkan Linar et al., 2024, nyeri haid sering di alami oleh remaja maupun dewasa. Dismenorea dapat menyebabkan kelemahan fisik, kehilangan energi, serta berdampak negatif pada aktivitas sehari-hari. Secara psikologis, kondisi ini dapat sangat mengganggu dan mengakibatkan ketidaknyamanan emosional yang signifikan.

Adapun dari hasil penelitian Nur & Samaria, 2020, nyeri haid dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan pada remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas mereka. Gejala umum yang muncul meliputi nyeri di bagian bawah perut hingga punggung, sakit kepala, serta mual dan muntah. Ketidaknyamanan ini bisa berlangsung selama beberapa jam pada awal siklus menstruasi atau bahkan hingga tiga hari.

Dari hasil penelitian yang dilakukan Susanti, 2021, nyeri haid atau dismenore, sering disebut sebagai kondisi yang mengganggu kenyamanan saat beraktivitas, dialami oleh sebagian besar perempuan selama menstruasi. Kondisi

**PENGARUH SENAM *DYSMENORRHEA* TERHADAP NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI
12-15 TAHUN/Healthy Joutnal
Putri Amelia¹, Nandar Wirawan², Dewi Rosmawarsari³**

ini umumnya terjadi pada usia remaja awal, terutama pada mereka yang baru mengalami menstruasi. Dismenore juga dapat dianggap sebagai gangguan atau ketidaknyamanan.

Menurut penelitian Hermianiati & Nofa Anggaini, 2023, Latihan olahraga dapat meningkatkan produksi endorfin, yang berfungsi sebagai pembunuh rasa sakit alami tubuh. Selain itu, pencegahan yang lebih aman dapat dilakukan dengan senam dismenore. Olahraga atau senam dismenore adalah teknik relaksasi yang dapat membantu mengurangi nyeri. Saat berolahraga atau melakukan senam, otak dan sistem saraf pusat akan memproduksi endorfin, hormon yang berfungsi sebagai penenang alami dan memberikan rasa nyaman. Dari hasil penelitian tersebut, terlihat bahwa skala nyeri haid menurun hampir seluruhnya/sebagian responden. Situasi ini dapat ditingkatkan lebih lanjut dengan melakukan senam dysmenorrhea lebih teratur dan rutin.

Berdasarkan data yang diperoleh setelah dilakukan intervensi senam dysmenorrhea, skala nyeri haid setelah melakukan senam dysmenorrhea skala nyeri berat responden hampir seluruh/sebagian besar menurun tidak nyeri masih ada/sebagian kecil responden (7,0%) 12 responden, nyeri sedang masih ada/sebagian kecil (20,3%) 35 responden, nyeri ringan masih ada/sebagian kecil (22,7%) 39 responden. Hal ini menunjukkan bahwa senam dysmenorrhea berpengaruh terhadap penurunan skala nyeri haid pada remaja. Terbukti dengan dilakukannya intervensi senam dysmenorrhea skala nyeri haid menurun dengan sangat baik dan sesuai harapan.

Fakta ini mendukung temuan dari penelitian yang dilakukan oleh Sumariah Budi Pertami, 2020. Penanganan nyeri haid atau dysmenorrhea dapat dilakukan dengan pendekatan farmakologis dan non-farmakologis. Penanganan nyeri dysmenor dengan farmakologis meliputi pemberian obat-obatan penurun rasa nyeri, sedangkan pendekatan non farmakologis mencakup relaksasi dan senam, yang dapat membantu meredakan nyeri dengan merelaksasikan otot-otot yang mengalami spasme akibat peningkatan prostaglandin.

Dari hasil penelitian yang dilakukan Istri yulianti, dkk, 2023, terdapat hasil bahwa senam dismenor yang dilakukan dapat mengurangi rasa nyeri pada saat kontraksi yang dirasakan saat haid. Dengan melakukan senam dismenor secara lebih rutin dan teratur 2-5 kali dalam seminggu dengan durasi 10 sampai 45 menit maka intensitas nyeri semakin berkurang.

Menurunkan skala nyeri haid dengan senam dysmenorrhea, dapat dilihat sebagai hasil dari pelaksanaan. Metode olahraga atau senam dysmenorrhea ini dapat menurunkan skala nyeri haid pada remaja sesuai dengan cara-cara dan prosedur yang ditetapkan.

Hasil uji statistik menunjukkan penurunan skala nyeri haid pada remaja putri yang dapat membantu aktivitas remaja menjadi lebih nyaman.. Beberapa responden mengalami peningkatan yang signifikan. Analisis lebih lanjut mengungkapkan bahwa perbedaan ini mungkin terkait dengan faktor-faktor seperti latar belakang individu atau tingkat pemahaman awal mereka tentang topik penelitian.

Senam dysmenorrhea dapat diartikan sebagai proses perubahan perilaku yang direncanakan pada individu, kelompok atau masyarakat dengan tujuan meningkatkan kemandirian dalam mencapai gaya hidup sehat. Fenomena ini terjadi karena siswa mampu dengan baik melakukan senam yang dilakukan dengan prosedur yang sesuai.

Berdasarkan data yang diperoleh sebelum dilakukan intervensi senam dysmenorrhea, skala nyeri haid responden mengenai hampir seluruhnya/sebagian besar responden mengalami skala nyeri berat (42) hal ini terjadi karena responden tidak mengetahui cara-cara untuk mengurangi atau menurunkan skala nyeri di saat menstruasi, serta melakukan cara lain untuk menurunkan skala nyeri haid dengan cara- cara yang lain yang salah atau belum di temukan keefektifannya dalam menurunkan skala nyeri haid. Oleh karena itu, penting untuk memberi arahan atau tata cara sesuai prosedur melakukan senam

**PENGARUH SENAM *DYSMENORRHEA* TERHADAP NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI
12-15 TAHUN/Healthy Joutnal
Putri Amelia¹, Nandar Wirawan², Dewi Rosmawarsari³**

dysmenorrhea yang dapat menurunkan skala nyeri haid dengan baik sesuai harapan.

Berdasarkan data yang diperoleh setelah dilakukan intervensi senam dysmenorrhea, skala nyeri haid reponden seluruhnya/sebagian besar menurun menjadi tidak nyeri (12), nyeri sedang (35), nyeri ringan (39). Hal ini menunjukkan bahwa senam dysmenorrhea berpengaruh terhadap penurunan skala nyeri haid pada remaja. Terbukti dengan dilakukannya intervensi senam dysmenorrhea skala nyeri haid menurun dengan sangat baik dan sesuai harapan.

Menurut Istri Yuliani, dkk, 2023, menunjukkan bahwa terdapat pengaruh senam dysmenorrhea terhadap dismenor pada remaja, sehingga diharapkan para remaja putri dapat melakukan senam ini. Dengan melakukan senam ini secara rutin remaja yang mengalami dismenor akan berkurang intensitas nyerinya dan angka kejadian pada dismenor akan berkurang.

Adapun penelitian menurut Ayu Astuti et al., 2021, olahraga dapat memberikan efek relaksasi pada tubuh, merangsang produksi hormon endorphin yang berfungsi sebagai penenang alami tubuh, dan membantu melancarkan aliran. Salah satu jenis olahraga yang dapat membantu mengatasi nyeri dismenore adalah senam dismenore.

Menurut penelitian yang dilakukan Sumiyati, dkk 2023, terdapat hasil bahwa senam dismenor yang dilakukan dapat mengurangi rasa nyeri pada saat kontraksi yang dirasakan saat haid. Dengan melakukan senam dismenor secara lebih rutin dan teratur 2-5 kali dalam seminggu dengan durasi 10 sampai 45 menit maka intensitas nyeri semakin berkurang.

Para siswi yang melakukan senam akan membantu mereka untuk menurunkan skala nyeri haid yang dapat memberikan rasa nyaman. Cara-cara atau prosedur senam dysmenorrhea yang sesuai panduan yang diberikan, bertujuan agar dapat lebih memahami dengan baik.

Siswi yang memahami prosedur dengan baik dalam melakukan senam dysmenorrhea, juga memiliki daya ingat dalam tata caranya memiliki

kemampuan daya ingat dan pemahaman yang baik dalam setiap langkah-langkahnya akan lebih berpengaruh dalam penurunan skala nyeri haid yang di rasakannya. Proses senam dysmenorrhea juga selain menurunkan skala nyeri haid juga dapat menyehatkan tubuh dan merelaksasikan otot-otot dengan banyaknya gerak atau olahraga. Melalui senam dysmenorrhea, perubahan dari skala nyeri haid berat menjadi skala nyeri haid sedang atau ringan oleh pemahaman dan prosedur senam yang dilakukan siswi.

Namun, yang lebih menarik adalah ketika peneliti melihat hasil secara keseluruhan setelah melakukan proses uji Pearson. Dalam analisis ini, hasil keseluruhan menunjukkan peningkatan yang konsisten dan signifikan dalam kinerja secara umum. Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun perubahan individual mungkin bervariasi, intervensi yang peneliti terapkan secara keseluruhan berhasil meningkatkan hasil penelitian secara signifikan.

Peneliti juga mengaitkan temuan dari hasil per responden dengan temuan hasil secara keseluruhan. Meskipun ada variasi dalam perubahan individu, peneliti menemukan bahwa sebagian responden yang mengalami peningkatan signifikan berkontribusi positif terhadap hasil keseluruhan yang lebih baik. Peningkatan ini signifikan secara statistik, memperkuat keyakinan bahwa perlakuan senam dysmenorrhea memiliki dampak positif dan baik yang nyata. Implikasi dari temuan ini dapat digunakan sebagai dasar acuan untuk pengembangan lebih lanjut dalam bidang ini dan juga dapat membantu dalam merancang intervensi serupa dimasa yang akan datang

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa senam dysmenorrhea berpengaruh terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri 12-15 tahun di SMP Tunas Baru Ciparay. Melalui senam dysmenorrhea, perubahan dari skala nyeri haid berat menjadi skala nyeri haid sedang atau ringan oleh pemahaman dan prosedur senam yang dilakukan siswi

Bibliografi

- Adnyana, S & Padmiari, E. (. (2023). *Publikasi Penelitian Terapan Dan Keb.* 6(2).
- Amallya Faj'ri, R., Sunirah, & H Wada, F. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Personal Hygiene Terhadap Perilaku Remaja Putri Saat Menstruasi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan IMELDA*, 8(1), 78-85. <https://doi.org/10.52943/jikeperawatan.v8i1.687>
- Andriani, D., Hartinah, D., & Prabandari, D. W. (2021). Pengaruh Pemberian Jahe Merah Terhadap Perubahan Nyeri Disminorhea. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 12(1), 171. <https://doi.org/10.26751/jikk.v12i1.920>
- Anggraini, K. R., Lubis, R., & Azzahroh, P. (2022). Pengaruh Video Edukasi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Awal Tentang Kesehatan Reproduksi. *Menara Medika*, 5(1), 109-120. <https://doi.org/10.31869/mm.v5i1.3511>
- Arini, D., Indah Saputri, D., Supriyanti, D., & Ernawati, D. (2020). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Mahasiswi Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya. *Borneo Nursing Journal (Bnj)*, 2(1), 46-54. <https://akperyarsismd.e-journal.id/BNJ>
- Ayu Astuti, D., Zayani, N., Maulidia Septimar, Z., & Yatsi Tangerang, Stik. (2021). Efektivitas Senam Dismenore Terhadap Penanganan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Kelurahan Alam Jaya Kota Tangerang. *Nusantara Hasana Journal*, 1(2), 56-66.
- Bancin Dewi R. (2022). Edukasi Pendidikan Kesehatan Reproduksi (KESPRO) Remaja pada Kader Posyandu Remaja Lembaga Pembinaan Khusus Kelas I Medan. *Jurnal Abdimas Mutiara*, 3(1), 103-110. <https://ojs.htp.ac.id/index.php/JAM/article/view/2597/1754>
- Damayanty, S., Yudianto, A. R., Silaban, M. A., & Sipayung, I. D. (2023). *Faktor Mempengaruhi Dismenore Dengan Metode Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi (Dismenore) Lingk X Kel . Suka Maju Kec . Medan Johor Tahun 2023* 54 , 89 % , sedangkan sisanya adalah penderita dengan tipe sekunder (Atikah , 2009). Di Jawa. 1(2).
- Djimbula, N., Kristiarini, J. J., & Ananti, Y. (2022). Efektivitas Senam Dismenore dan Musik Klasik Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 288-296. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.754>
- Habibah, N. (2021). No Title. *Barat, Asuhan Kebidanan Kesehatan Reproduksi Pada Remaja Dengan Dismenorea Di Klinik An Nur Husada Tulang Bawang*, 16(Dismenorea, Remaja), 46.
- Haris, V. S. D., Novita, H., Biswan, M., & Erni, E. (2022). Pengaruh Pemberian Jus Wortel Dan Kompres Hangat Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri. *Journal of Midwifery Science and Women's Health*, 2(2), 43-51. <https://doi.org/10.36082/jmswh.v2i2.503>
- Hasbi, K., Difinubun, A., Kurnaesih, E., & Multazam, A. M. (2023). Pengaruh

- Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Siswi di SMA Negeri 7 Ambon. *Journal of Muslim Community Health (JMCH)* 2023, 4(4), 338–344.
- Henri. (2018). *No Title*.
- Hermaniati, U., & Nofa Anggraini. (2023). Efektivitas Senam Dismenore Dengan Massage Effleurage Terhadap Nyeri Haid Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 9(3), 171–177. <https://doi.org/10.33023/jikep.v9i3.1604>
- Ilham, M. A., Islamy, N., Hamidi, S., & Sari, R. D. P. (2022). Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja: Literature Review. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(1), 185–192.
- IN Putri, L Ningsih, S Sumiati, L Linda, R. M. (2021). *No Title. Pengaruh Senam Dysmenorrhea Terhadap Nyeri Haid Remaja Putri Di SMP Negeri 4 Kota Bengkulu, Pengaruh Senam Dysmenorrhea terhadap Nyeri Haid Remaja Putri di SMP Negeri 4 Kota Bengkulu.*
- Indrayani, T. (2023). Pengaruh Senam pada Remaja Putri untuk Mengatasi Primary Dysmenorrhea. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 13(3), 1145–1150. <https://doi.org/10.32583/pskm.v13i3.1237>
- Journal, M. N., Cetak, I., & Online, I. (2024). 1*, 2 1-2. 6, 1190–1201.
- Kamis_1_Adinda_PakTri_PakYusfar. (2021).
- Karlina, L. (2020). Fenomena Terjadinya Kenakalan Remaja. *Jurnal Edukasi Non Formal, Vol 1 no 1*(52), 147–158.
- Kristina, C., Hasanah, O., & Zukhra, R. M. (2021). Perbandingan Teknik Relaksasi Otot Progresif dan Akupresur Terhadap Dismenore Pada Mahasiswi FKP Universitas Riau. *Health Care: Jurnal Kesehatan*, 10(1), 104–114. <https://doi.org/10.36763/healthcare.v10i1.96>
- Lili Kartika, Yuniwati, C., & Afdila, R. (2022). Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid Pada Remaja the Influence of Dismenorerage Exercise on Decreasing the Scale of Mental Pain in Adolescents. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan*, 2(2), 113–119.
- Linar, C., Wati, H., Susanti, E., Syiefa Gheby Narizka, C., Ria Mahlida, C., & Darussalam Lhokseumawe, S. (2024). Edukasi Penanganan Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMKS Kesehatan Darussalam Lhokseumawe. *Communnity Development Journal*, 5(1), 60–63.
- Manalu, A. B., Siagian, N. A., Ariescha, P. A. Y., Yanti, M. D., Purba, T. J., & Munthe, N. B. G. (2020). *The Effects of Anti Dysmenorrhea Gymnastics on Reducing Menstrual Pain in Adolescent Girls. Ichimat* 2019, 13–19. <https://doi.org/10.5220/0009461700130019>
- Munir, R., Lestari, F., Zakiah, L., Kusmiati, M., Anggun, A., A, D., F, D., A, M., & Puput, P. (2024). Analisa Faktor Yang Mempengaruhi Nyeri Haid (Dismenore) Pada Mahasiswa Akademi Kebidana Pria Husada Bogor. *Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 2(1).
- Nazihah, P. H. (2020). Literature Review Tentang Gambaran Kejadian

**PENGARUH SENAM *DYSMENORRHEA* TERHADAP NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI
12-15 TAHUN/Healthy Journal
Putri Amelia¹, Nandar Wirawan², Dewi Rosmawarsari³**

- Dismenorea Pada Remaja Putri. *Universitas Aisyiyah Yogyakarta*, 1610104073, 4-13. <http://digilib.unisayogya.ac.id/5266/1/Putri> Hanani Nazihah_1610104073_D4 Kebidanan_Naspub - putrihanani nazihah.pdf
- Nur, A. Z., & Samaria, D. (2020). Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap Dalam Menangani Nyeri Haid Di Ghama D'Leader School. *Nursing Current Jurnal Keperawatan*, 8(2), 178-193. <https://pdfs.semanticscholar.org/>
- Nursalam. (2016). *Metodelogi Penelitian Ilmu Kesehatan*.
- Pemberdayaan, S. P.-J. I. (Induk, & 2020, undefined. (2020). Pemberdayaan Remaja Putri Melalui Pembentukan "Sasedy" (Sanggar Senam Dysmenorrhea) Untuk Mengatasi Dysmenorrhea. *Ojs.Poltekkes-Malang.Ac.Id*, 4(1), 19-30. <https://ojs.poltekkes-malang.ac.id/index.php/idaman/article/view/1490>
- Prastiwi, S., Hidajaturokhmah, N. Y., & Anggraeni, S. (2021). The Effectiveness of Abdominal Stretching Exercises and Dysmenorrhea Gymnastics Against Dysmenorrhea Pain Intensity in Adolescent Girls: Literature Review. *Open Access Health Scientific Journal*, 2(2), 34-41. <https://doi.org/10.55700/oahsj.v2i2.17>
- Pratama, D., & Sari, Y. P. (2021). KARAKTERISTIK PERKEMBANGAN REMAJA | Jurnal Edukasimu. *Edukasimu.Org*, 1(3), 1-9. <http://edukasimu.org/index.php/edukasimu/article/view/49>
- R, L. N., Wahyuningsih, M., & Letsoin, O. E. (2022). Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Dismenore Remaja Putri Di Sma Sanata Karya Langgur. *Health Care : Jurnal Kesehatan*, 11(1), 1-6.
- Saraswati, D. P., Anggraini, W., & Maulinda, A. V. (2023). Pengaruh senam dismenorea terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri kelas x di smk jamaah pasrah pati. *Jurnal Penelitian Pengabdian Bidan*, 01(01), 15-20. <https://jppb.stikesbup.ac.id/index.php/jppb/article/view/59>
- Sari, K., Nasifah, I., & Trisna, A. (2022). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Nyeri Haid Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan*, 10(02), 103. <https://doi.org/10.35872/jurkeb.v10i02.283>
- Situmeang, R. N., & Sopacua, E. (2022). Archives of The Medicine and Case Report s Literature Review. *Archives of The Medicine and Case Reports*, 3(1), 280-284.
- Soekidjo. (2018). *Metodelogi Penelitian Kesehatan*.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif RND*.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif RND*.
- Sumariah Budi Pertami, B. (2020). No Title. *Pemberdayaan Remaja Putri Melalui Pembentukan Sasedy Sanggar Senam Dysmenorrhea Untuk Mengatasi Dysmenorrhea*, 4(Pemberdaya. Remaja Putri Melalui Pembentukan Sasedy Sanggar senam dysmenorrhea Untuk mengatasi dysmenorrhea), 30.
- Sumiyati, S., Arlym, L. T., & Yuanti, Y. (2023). Pengaruh Senam Dismenore dalam Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja Putri : Systematic Literature Review. *Malahayati Nursing Journal*, 5(1), 218-231.

- <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i1.7594>
- Susanti, N. Y. (2021). Terapi Akupreseur untuk Penurunan Nyeri Haid Acupressure Therapy for Menstrual Pain Reduction. *Oksitosin: Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 8(2), 145–150.
- Tri Nurfiana, Fatma Jama, & Sunarti. (2021). Pengaruh Senam Dismenore terhadap Penurunan Tingkat Dismenore. *Window of Nursing Journal*, 02(02), 186–197. <https://doi.org/10.33096/won.v2i2.989>
- V, B., & Khatoon, L. (2021). Assess the effectiveness of pelvic rocking exercise on dysmenorrhea among adolescent's girls. *International Journal of Midwifery and Nursing Practice*, 4(2), 88–91. <https://doi.org/10.33545/26630427.2021.v4.i2b.96>
- Wulanda, C. A. L. R. H. (2020). Efektifitas Senam Dismenore Pada Pagi Dan Sore Hari Terhadap Penanganan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Saat Haid Di Smpn 2 Bangkinang Kota Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 1(1), 1–11.

