

## **PEMBERDAYAAN REMAJA PUTRI MELALUI PEMBENTUKAN “SASEDY” (SANGGAR SENAM *DYSMENORRHEA*) UNTUK MENGATASI *DYSMENORRHEA***

Sumirah Budi Pertami<sup>1</sup>, Budiono<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Poltekkes Malang Jurusan Keperawatan

[sumirahbudip@yahoo.com](mailto:sumirahbudip@yahoo.com)

### ***Empowering Daughters Through The Formation Of "SASEDY" (Sanggar Senam Dysmenorrhea) To Overcome Dysmenorrhea***

**Abstract :** *Dysmenorrhea or menstrual pain usually occurs in the lower abdomen, waist, and even back can also be in the form of lower abdominal cramps that spread to the back or legs and are usually accompanied by gastrointestinal and neurological symptoms such as weakness. Dysmenorrhea problems are often complained when women or young women come to the doctor or health workers related to menstruation. This condition will get worse if accompanied by an unstable psychological condition. Moreover, among women who work and must keep coming to work in conditions of pain,. Although most menstrual pain can go away on its own, but if it lasts throughout the day, it will disrupt the activity. The aim and target of community service activities is the formation of Sasedy (Dysmenorrhae gymnastics Studio) in Lawang 1 High School as a means of education, namely for alternative non-pharmacological treatment therapies for young women who experience Dysmenorrhae and experience discomfort when experiencing menstruation. The target in community service is aimed at young women who experience Dysmenorrhae at Lawang I Public High School. The method used is persuasive educational, counseling, training and technical assistance techniques of Science and Technology. The training technique that is given by yourself is about Dysmenorrhae gymnastics using video media. The evaluation results of community service activities prove that this activity is able to reduce and adapt the pain experienced by students of SMAN I Lawang after doing dysmenorrhae exercises*

**Keywords:** *Dysmenorrhae, Adolescent, Sasedy, Gymnastics*

**Abstrak:** *Dysmenorrhea atau nyeri haid biasanya terjadi di daerah perut bagian bawah, pinggang, bahkan punggung bisa juga berupa kram perut bagian bawah yang menjalar ke punggung atau kaki dan biasanya disertai gejala gastrointestinal dan neurologis seperti kelemahan. Permasalahan Dysmenorrhea sering dikeluhkan saat wanita atau remaja putri datang ke dokter atau tenaga kesehatan yang berkaitan dengan haid. Kondisi ini akan bertambah parah apabila disertai dengan kondisi psikis yang tidak stabil. Terlebih lagi di kalangan wanita yang bekerja dan harus tetap masuk kerja dalam kondisi kesakitan, Meski kebanyakan nyeri haid dapat hilang dengan sendirinya, tetapi jika berlangsung sepanjang hari, akan mengganggu aktivitas Tujuan dan sasaran kegiatan pengabdian masyarakat adalah Terbentuknya Sasedy (Sanggar senam Dysmenorrhae) di SMA 1 Lawang sebagai sarana edukasi, yaitu untuk alternatif terapi penanganan non farmakologi bagi remaja putri yang mengalami Dysmenorrhae dan mengalami ketidaknyamanan ketika sedang mengalami menstruasi. Sasaran dalam pengabdian kepada masyarakat ditujukan untuk remaja putri yang mengalami Dysmenorrhae di SMAN I Lawang .Metode yang digunakan adalah bersifat persuasif edukatif, dengan metode penyuluhan, pelatihan, dan pendampingan IPTEK (Ilmu Pengetahuan dan Teknologi). Teknik pelatihan yang diberikan sendiri yaitu mengenai senam Dysmenorrhae dengan menggunakan media video. Hasil evaluasi kegiatan pengabmas terbukti bahwa kegiatan ini mampu mengurangi dan mengadaptasikan rasa nyeri yang dialami oleh siswi SMAN I lawang setelah melakukan senam dysmenorrhae*

**Kata Kunci :** *Dysmenorrhae, Remaja Putri, Sasedy, Senam Dysmenorrhae*

## PENDAHULUAN

*Dysmenorrhea* adalah rasa sakit yang menyertai menstruasi dan merupakan menstruasi yang sangat menyakitkan, terutama terjadi pada perut bagian bawah dan punggung bawah yang terasa seperti kram, sehingga menimbulkan gangguan pada aktivitas dan pekerjaan sehari-hari. (Varney, 2004).

Menurut data dari *American Congress of Obstetricians and Gynecologist*, lebih dari 50% wanita mengalami nyeri haid setiap bulannya (Oktavia, 2016). Di Indonesia terdapat 90% wanita mengalami *dysmenorrhea*. Di Surabaya terdapat 1,07% - 1,31% dari jumlah wanita yang mengalami *dysmenorrhea* datang ke bagian kebidanan. Tetapi banyak wanita yang mengalami *dysmenorrhea* tidak melaporkan atau berkunjung ke dokter (Anurogo & Wulandari, 2011).

*Dysmenorrhea* dapat di bedakan menjadi dua berdasarkan faktor penyebab yaitu *dysmenorrhea* primer dan sekunder. *Dysmenorrhea* primer berhubungan dengan faktor kejiwaan yang secara emosional tidak stabil yang terjadi pada gadis remaja apabila tidak mendapat penerangan yang baik tentang proses haid (Judha, Sudarti, & Fauziah, 2012), *Dysmenorrhea* sekunder berhubungan dengan kelainan kongenital atau kelainan organik di pelvis yang terjadi pada masa remaja. Rasa nyeri yang timbul disebabkan karena adanya kelainan pelvis misalnya endometriosis,

mioma uteri (tumor jinak kandungan), stenosis serviks, dan malposisi uterus (Judha, Sudarti, & Fauziah, 2012).

Penatalaksanaan nyeri haid atau *dysmenorrhea* dapat dilakukan dengan tindakan farmakologis dengan pemberian obat-obat farmakologi penurun rasa nyeri dan non-farmakologis, seperti melakukan relaksasi dan kegiatan senam, seperti senam *dysmenorrhea*

Senam yang merupakan salah satu bentuk dari teknik relaksasi yang dapat meurunkan nyeri dengan cara merelaksasikan otot-otot skelet yang mengalami spasme yang disebabkan oleh peningkatan prostaglandin, sehingga terjadi vasodilatasi pembuluh darah dan akan meningkatkan aliran darah ke daerah yang mengalami spasme dan iskhemik (Smeltzer & Bare, 2002).

Senam *dysmenorrhea* dapat merangsang tubuh untuk melepaskan opioid endogen yaitu endorfin (Sindhu, 2015). Endorfin memiliki aksi serupa dengan endogenous atau morfin. Endorfin dilepaskan dari kelenjar pituitari (kelenjar hipofisis yang terletak di dasar otak) yang bisa memberikan efek antinyeri (Leuenberger, 2006).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Purwaningsih (2016) tentang keefektifan senam *Dysmenorrhea* terhadap remaja putri yang mengalami *Dysmenorrhea*, yang dilaksanakan selama 1 bulan dengan frekuensi 4 (empat) kali. Rata-rata nilai intensitas *Dysmenorrhea* pada perlakuan yoga sebesar

0,9333, dan rata-rata nilai intensitas *Dysmenorrhea* pada perlakuan senam *Dysmenorrhea* sebesar 0,3333. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Goncalves, Barros, & Bahamonndes (2017) tentang Hatha Yoga sebagai perawatan nyeri terhadap 2 (dua) kelompok wanita di University of Campinas Medical School yang mengalami *Dysmenorrhea* karena endometriosis. Penelitian tersebut dilaksanakan sebanyak 2 (dua) kali seminggu selama 8 (delapan) minggu. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa rata-rata nyeri secara signifikan lebih rendah diantara wanita yang berlatih Hatha Yoga dengan  $p = 0,0007$ . Dalam penelitian ini dilakukan latihan hatha yoga selama 2 minggu dengan

Berdasarkan hasil wawancara dengan wakil kepala sekolah bagian kesiswaan di SMAN I Lawang, diperoleh informasi bahwa jumlah siswa kelas X terdiri dari 11 kelas dengan jumlah 396 siswa, siswa kelas XI terdiri dari 11 kelas dengan jumlah 407 siswa, kelas XII terdapat 11 kelas dengan jumlah 407 siswa, total siswa 1210 siswa terdiri dari siswa laki-laki 484 orang dan 726 orang siswi perempuan. Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini siswi yang terlibat yang mengalami *Dysmenorrhea* dengan jumlah 40 orang.

Berdasarkan hasil wawancara awal pada beberapa remaja putri di SMA I Lawang, mengatakan bahwa *nyeri haid* dianggap sebagai suatu masalah yang dapat

mengganggu aktivitas. Adapun akibat dari *nyeri haid* tersebut adalah bisa membuat konsentrasi menurun, tidak ada motivasi untuk belajar, tidak bisa presentasi secara maksimal, dan bahkan sampai ada yang terpaksa tidak sekolah karena sudah tidak tahan dengan nyeri haid yang dirasakan. Semua hal itu sangat mengganggu dan membuat badan terasa tidak nyaman, bahkan bisa menurunkan prestasi belajar.

## **METODE PENGABMAS**

Metode yang digunakan adalah bersifat persuasif edukatif, dengan menggabungkan metode teknik penyuluhan, teknik pelatihan, dan teknik pendampingan IPTEK (Ilmu Pengetahuan dan Teknologi). Teknik pelatihan yang diberikan sendiri yaitu mengenai senam *Dysmenorrhoe* dengan menggunakan media video. Hal ini dimaksudkan untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan para remaja putri, oleh karena itu kegiatan pengabmas ini akan dilakukan melalui beberapa kegiatan:

## **PELAKSANAAN KEGIATAN**

Pelaksanaan kegiatan pengabmas dilakukan secara bertahap yaitu

### **a. Persiapan Kegiatan:**

Melakukan koordinasi dengan panitia pengabdian masyarakat, dilanjutkan dengan koordinasi dengan pihak Sekolah SMAN 1 Lawang. Selanjutnya penyusunan dan pengajuan proposal kegiatan Pembentukan sasedy (sanggar senam *Dysmenorrhoe*)

**b. Pelaksanaan Kegiatan :**

Pada tahap pelaksanaan kegiatan dilakukan beberapa langkah kegiatan yaitu : 1) Memberikan informasi atau pendidikan kesehatan tentang masalah dan cara penatalaksanaan *dysmenorrhae*, Menggunakan penyuluhan (Metode FGD dan Demonstrasi simulasi).

2) Melakukan amenesa/pemeriksaan fisik pada siswi yang mengalami *dysmenorrhae*, dengan menggunakan *Numeral Rating Scale* (NRS) yaitu Suatu alat ukur yang meminta remaja putri untuk menilai rasa nyeri sesuai dengan level intensitas nyeri pada skala numeral dari 0-10 (Potter & Perry, 2006;1518).

3) Pembetulan sanggar senam dan Pelaksanaan senam *dysmenorrhae* remaja putri atau siswi SMAN Lawang

**HASIL PENGABMAS**

Kegiatan Pengabdian Masyarakat dilaksanakan mulai Bulan April sampai September 2019 yang dilakukan selama 3 bulan. Dalam 1 bulan berturut turut dilakukan kegiatan ini selama 4 kali , serta melakukan kunjungan dan observasi pada remaja putri di SMAN Lawang



Gbr.1 Penyampaian Materi tentang Dysmenorhae



Gbr.2 Demonstrasi Senam Dysmenorhae

**1. Karakteristik Responden**

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Umur Peserta Senam *Dysmenorrhae* di SMAN 1 Lawang , 2019

Variabel	Frekuensi (n)	Prosentase (%)
1. Umur Responden		
a. 18 th	11	27,5
b. 17 th	8	20
c. 16 th	21	52,5

Berdasarkan table 1 diatas menunjukkan bahwa, Kelompok umur responden yang terbanyak berumur 16 tahun sebanyak 21 orang (52,5 %).

**2. Pengetahuan dan Sikap Responden Terhadap Masalah Dysmenorhae**

**a. Pengetahuan**

Tabel 2.a Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Siswi sebelum dan sesudah di Berikan Penyuluhan Tentang Dysmenorhae di SMANI Lawang

Berdasarkan table 2.a diatas menunjukkan bahwa, Tingkat Pengetahuan siswi sebelum mengikuti penyuluhan sebagian besar berpengetahuan cukup sebanyak 19 responden (47,5 %) dan setelah mengikuti penyuluhan sebgaiian besar berpengetahuan baik sebanyak 26 responden (65%)

#### a. Sikap

Tabel 2.b Distribusi Frekuensi Sikap Siswi Dalam Mengambil Tindakan Mengatasi Dysmenorhoe sebelum dan sesudah di Berikan Penyuluhan Tentang Dysmenorhae di SMAN I Lawang

Sebelum Penyuluhan			Setelah Penyuluhan		
Sikap	f	%	Sikap	f	%
Baik	9	22,5	Baik	29	72,5
Cukup	17	42,5	Cukup	7	17,5
Kurang	14	35	Kurang	4	10
Jumlah	40	100		40	100

Berdasarkan table 2.b diatas menunjukkan bahwa, sikap siswi dalam mengambil tindakan dalam mengatasi masalah dysmenorhoe sebelum mengikuti penyuluhan sebagian besar, mempunyai sikap cukup sebanyak 17 responden (42,5 %) dan setelah mengikuti penyuluhan sebgaiian besar mempunyai sikap baik sebanyak 26 responden (72,5 %)

### 3. Hasil Penilaian Tingkat dan Intensitas

Sebelum Penyuluhan			Setelah Penyuluhan		
Tingkat Pengetahuan	f	%	Tingkat Pengetahuan	f	%
Baik	5	12,5	Baik	26	65
Cukup	19	47,5	Cukup	11	27,5
Kurang	16	40	Kurang	3	7,5
Jumlah	40	100		40	100

#### Nyeri Dysmenorhae pada siswi SMAN

#### I Lawang

#### a. Tingkat Nyeri Dysmenorhae

Tabel 3.a Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Dysmenorhoe sebelum dan sesudah Melakukan Senam Dysmenorhae

Sebelum Mengikuti Senam			Setelah Mengikuti Senam		
Tingkat Nyeri	f	%	Tingkat Nyeri	f	%
Tidak	0	0	Tidak	10	25
Ringan	11	27,5	Ringan	26	65
Sedang	16	40	Sedang	4	10
Berat	13	32,5	Berat	0	0
Jumlah	40	100		40	100

Berdasarkan tabel.3.a diatas menunjukkan terjadinya perubahan kualitas nyeri dusmenorhae pada siswi SMAN 1 Lawang, setelah mengikuti senam jumlah siswi dengan kualitas tidak nyeri menjadi 10 orang ( 25%), sebelumnya 0 %, sebelum senam sebanyak 16 orang (40 %), mengalami nyeri sedang setelah mengikuti senam menjadi 4 orang ( 10%), dan kualitas nyeri berat sebelum senam sebanyak 13 orang (32,5%), setelah

mengikuti senam jumlah siswi dengan kualitas nyeri berat tidak ada

**b. Intensitas Nyeri Dysmenorhae**

Tabel 3.b Distribusi Frekuensi Intesitas Nyeri Dysmenorhoe sebelum dan sesudah Melakukan Senam Dysmenorhae

Sebelum Mengikuti Senam				
Intensitas Nyeri Selama Periode Haid (5- 7 hari)	f	%		
0-1kali/periode	0	0		
2-3kali/periode	11	27,5		
4-5kali/periode	29	40		
Jumlah	40	100		
Setelah Mengikuti Senam				
Intensitas Nyeri Selama Periode Haid (5- 7 hari)	24	60		
0-1kali/periode	12	30		
2-3kali/periode	4	10		
4-5kali/periode	40	100		
Jumlah	24	60		

Berdasarkan tabel. 3.b diatas menunjukkan terjadinya perubahan intensitas nyeri dusmenorhae pada siswi SMAN 1 Lawang, setelah mengikuti senam jumlah siswi dengan intensitas nyeri (0 – 1 kali/periode) sebelumnya tida ada menjadi 24 orang ( 60%), sedangkan intensitas nyeri ( 4 – 5 kali/periode) sebelumnya 29 orang (40 %), setelah mengikuti senam menjadi 4 orang ( 10%).

**PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil evaluasi kegiatan pengabmas tentang Pemberdayaan Remaja Putri Melalui Pembentukan “Sasedy” (Sanggar Senam *Dysmenorrhea*) Untuk

Mengatasi *Dysmenorrhea* Di Sman 1 Lawang, terlihat ada perbedaan jumlah yang cukup signifikan pada pengetahuan dan sikap siswi Dalam Mengatasi *Dysmenorrhea*, seperti yang terlihat dalam tabel 3.2.2a sampai dengan tabel 3,2,2b.

Hasil kegiatan Pengabmas Pemberdayaan Remaja Putri Melalui Pembentukan “Sasedy” (Sanggar Senam *Dysmenorrhea*) Untuk Mengatasi *Dysmenorrhea* Di Sman 1 Lawang, terbukti dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap siswi Dalam Mengatasi *Dysmenorrhea* melalui senam *Dysmenorhae*.

Keterampilan dapat dipengaruhi oleh faktor predisposisi (pengetahuan, sikap, tingkat pendidikan, tingkat sosial ekonomi, sistem nilai, tradisi dan kepercayaan masyarakat), faktor pemungkin (sarana dan prasarana atau fasilitas kesehatan) dan faktor penguat (sikap dan perilaku tokoh masyarakat, tokoh agama, petugas kesehatan dan perundang-undangan. Menurut Notoatmodjo keterampilan seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa hal antara lain pengalaman. Pengalaman belajar akan dapat mengembangkan kemampuan mengambil suatu keputusan yang akan mendasari seseorang dalam berperilaku.

Keterampilan Remaja Putri atau siswi Dalam Mengatasi *Dysmenorrhea* melalui senam *Dysmenorhae* terbukti mengalami perubahan Nyeri *Dysmenorrhea* disebabkan oleh motivasi para siswi untuk mencari tahu mengenai bagaimana mengetahui tanda dan

gejala *Dysmenorrhae* dan Penanganan *Dysmenorrhae*. Hal ini sejalan dengan Saptari mengatakan bahwa terdapat hubungan antara sikap terhadap motivasi kerja pada perawat pelaksana di rumah sakit.

Apabila sikap dan motivasi yang dimiliki siswi minim menyebabkan keterampilan juga kurang. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Prihartini bahwa terdapat hubungan antara sikap dan motivasi dengan keterampilan dasar praktek klinik.

Notoatmodjo mengatakan bahwa perubahan perilaku dapat dihasilkan dari proses berperilaku positif meskipun tingkat pengetahuan dan sikap masih kurang. Pembentukan perilaku seseorang ditentukan oleh tindakan. Perubahan perilaku dalam proses pendidikan orang dewasa umumnya lebih sulit dibandingkan dalam pendidikan anak. Pada usia dewasa, seseorang umumnya sudah memiliki pengetahuan, sikap dan keterampilan tertentu sehingga perilaku yang belum mereka yakini akan menjadi sulit diterima

Dalam mengatasi permasalahan tersebut maka perlu dilakukan pendidikan dengan menggunakan metode pembelajaran yang tepat. Metode pembelajaran yang tepat dapat memberikan dampak yang nyata pada perubahan perilaku. Salah satu metode perilaku yang sesuai untuk pendidikan orang dewasa adalah metode simulasi yang

dilakukan secara berulang-ulang (melalui suatu pelatihan).

Perubahan perilaku pada orang dewasa didasari adanya perubahan pada pengetahuan, sikap dan keterampilan akan tetapi perubahan pengetahuan dan sikap bukan merupakan jaminan untuk terbentuknya perilaku yang baru. Keterampilan atau tindakan positif dapat menentukan perubahan perilaku tersebut

Dalam pelatihan dengan metode simulasi senam, peserta secara langsung diberikan kesempatan untuk melakukan praktek senam dengan bimbingan. Metode simulasi adalah suatu metode yang membuat peserta untuk mendengar, melihat dan berpikir untuk mengerjakan suatu tugas yang hasilnya akan didiskusikan bersama untuk memperoleh jawaban.

Pada pelatihan dengan metode simulasi ini peserta didorong untuk berperan aktif dan terus berpikir untuk memahami materi yang sedang dibahas. Metode simulasi ini memberikan suasana belajar yang menarik sehingga motivasi peserta untuk belajar menjadi lebih meningkat. Perbedaan yang terjadi dalam peningkatan keterampilan pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol dapat disebabkan oleh faktor pendidikan. Menurut Notoatmodjo pendidikan seseorang akan berpengaruh terhadap pola pikir seseorang[.

Peserta pelatihan ini rata-rata berada pada kelompok remaja. Perkembangan kognitif pada masa remaja adalah adanya kapasitas

kognitif yang penuh, adanya pengalaman di masa lalu yang mendasari kemampuan saat ini dan adanya motivasi belajar jika pembelajaran sesuai dengan kebutuhan

Menurut Notoatmodjo semakin matang usia seseorang maka dalam memahami suatu masalah maka akan semakin mudah untuk menambah pengetahuan. Proses perkembangan mental juga akan meningkat pada usia yang lebih matang sehingga kemampuan untuk menangkap pengetahuan atau informasi juga menjadi lebih baik. Pengetahuan yang baik akan menjadi dasar untuk terbentuknya keterampilan yang baik pula. Kemampuan untuk menyerap pengetahuan atau ilmu akan berdampak pada kehidupan seseorang. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan atau keterampilan seseorang.

Pemberdayaan Remaja Putri Melalui Pembentukan “*Sasedy*” (Sanggar Senam *Dysmenorrhea*) Untuk Mengatasi *Dysmenorrhea* Di Sman 1 Lawang menggunakan metode simulasi melibatkan proses belajar dan penggunaan indera tubuh. Menurut Sunaryo dalam Notoatmodjo mengatakan bahwa dalam proses belajar semakin banyak indera tubuh seseorang digunakan maka hasil belajar dan daya ingat akan semakin tinggi dan lama]. Seseorang yang hanya mendengarkan maka akan mampu mengingat sebanyak 15%, apabila mendengarkan dan memperhatikan maka akan

mampu mengingat sebanyak 35%-55% tetapi apabila mendengarkan, melihat, mengerjakan dan berpikir maka akan mampu mengingat sebanyak 80%-90%

Metode simulasi memfasilitasi peserta untuk mendengarkan, melihat, mengerjakan dan berpikir mengenai materi tentang mengatasi *dysmenorrhoe*. Menurut Retnawati metode simulasi lebih berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan dibandingkan metode konvensional

Menurut Riyanto (2002), nyeri sedang yang dialami oleh peserta pengabmas merupakan nyeri *dismenore* derajat 2 yang bisa tertolong dengan obat penghilang nyeri namun aktifitas sehari – hari terganggu dan *dismenore* derajat 1 yaitu nyeri ringan dan dapat tertolong dengan obat penghilang rasa nyeri namun aktivitas jarang sekali terpengaruh. Menurut Smeltzer & Bare(2001) respon pada nyeri derajat 2 atau nyeri sedang adalah menyeringai, dapat menunjukkan lokasi nyeri, dapat mendeskripsikannya, dapat mengikuti perintah dengan baik. Berdasarkan hasil wawancara dengan peserta pengabmas yang mengalami nyeri pada derajat 2 masih dapat menunjukkan lokasi nyeri dan mendiskripsikannya. Banyak peserta pengabmas yang mengatakan nyeri seperti ditusuk – tusuk atau seperti ditekan benda berat. Respon pada nyeri derajat 1 adalah secara obyektif responden masih dapat berkomunikasi dengan baik (Smeltzer & Bare, 2001). Hal ini terjadi mengingat nyeri

merupakan hal yang bersifat subjektif dan hanya seseorang yang mengalami kondisi tersebut yang dapat mendeskripsikan besarnya nyeri yang dirasakan. Kondisi tersebut akan berpengaruh terhadap penurunan skor intensitas nyeri pada masing – masing responden. Senam *dismenore* ini merupakan salah satu teknik relaksasi. Olahraga atau latihan fisik dapat menghasilkan hormon endorfin. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak yang melahirkan rasa nyaman dan untuk mengurangi rasa nyeri pada saat kontraksi. Olahraga terbukti dapat meningkatkan kadar  $\beta$ -endorphin empat sampai lima kali di dalam darah. Semakin banyak melakukan senam/olahraga maka akan semakin tinggi pula kadar  $\beta$  endorphin. Seseorang yang melakukan olahraga/senam, maka  $\beta$ -endorphin akan keluar dan ditangkap oleh reseptor di dalam hipotalamus dan sistem limbik yang berfungsi untuk mengatur emosi (Harry, 2005). Kadar endorfin beragam di antara individu, seperti halnya faktor-faktor seperti kecemasan yang mempengaruhi kadar endorfin. Individu dengan endorfin yang banyak akan lebih sedikit merasakan nyeri. Sama halnya aktivitas fisik yang berat diduga dapat meningkatkan pembentukan endorfin dalam sistem kontrol desendens (Smeltzer & Bare, 2001). Hal ini didukung juga penelitian oleh Martchelina (2011) dengan judul “Pengaruh Senam *Dismenore* Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Saat Menstruasi

Pada Remaja Putri Usia 12 – 17 Tahun SMP 31 di Cipedak Kecamatan Jagakarsa” yaitu rata – rata penurunan tingkat nyeri pada pengukuran pertama sebesar 5,6%. Rata – rata penurunan tingkat nyeri pada pengukuran kedua sebesar 3,2%, dari kedua hasil tersebut dapat diketahui terdapat selisih penurunan sebesar 2,4%. Hasil dari *p-value* sebesar 0,000 <  $\alpha$  (0,05). . Selama 1 tahun setelah terjadinya *menarche*, ketidakteraturan menstruasi masih sering dijumpai. Ketidakteraturan terjadinya menstruasi adalah kejadian yang biasa dialami oleh para remaja putri, namun demikian hal ini dapat menimbulkan keresahan pada diri remaja itu sendiri. Sekitar 2 tahun setelah *menarche* akan terjadi ovulasi. Ovulasi ini tidak harus terjadi setiap bulan tetapi dapat terjadi setiap 2 atau 3 bulan dan secara beransur siklusnya akan menjadi lebih teratur.

*Dismenore* primer dapat timbul pada saat terjadinya ovulasi. *Dismenore* akan semakin berkurang dan hilang dengan sendirinya dengan semakin bertambahnya umur (Proverawati & Misaroh, 2009).

## PENUTUP

Berdasarkan hasil evaluasi kegiatan pengabmas terbukti bahwa kegiatan ini mampu mengurangi dan mengadaptasikan rasa nyeri yang dialami oleh siswi SMAN I lawang setelah melakukan senam *dysmenorhae*

Perubahan tingkat nyeri dapat dilihat sebagai berikut:

1. Tingkat Pengetahuan siswi sebelum mengikuti penyuluhan sebagian besar berpengetahuan cukup sebanyak 19 responden (47,5 %) dan setelah mengikuti penyuluhan sebagian besar berpengetahuan baik sebanyak 26 responden (65%)
2. Sikap siswi dalam mengambil tindakan dalam mengatasi masalah dysmenorhoe sebelum mengikuti penyuluhan sebagian besar, mempunyai sikap cukup sebanyak 17 responden (42,5 %) dan setelah mengikuti penyuluhan sebagian besar mempunyai sikap baik sebanyak 26 responden (72,5 %)
3. Perubahan kualitas nyeri dusmenorhae pada siswi SMAN 1 Lawang, setelah mengikuti senam jumlah siswi dengan kualitas tidak nyeri menjadi 10 orang ( 25%), sebelumnya 0 %, sebelum senam sebanyak 16 orang (40 %), mengalami nyeri sedang setelah mengikuti senam menjadi 4 orang ( 10%), dan kualitas nyeri berat sebelum senam sebanyak 13 orang (32,5%), setelah mengikuti senam jumlah siswi dengan kualitas nyeri berat tidak ada
4. Perubahan intensitas nyeri dusmenorhae pada siswi SMAN 1 Lawang, setelah mengikuti senam jumlah siswi dengan intensitas nyeri (0 – 1 kali/periode) sebelumnya tida ada menjadi 24 orang ( 60%), sedangkan intensitas nyeri ( 4 – 5 kali/periode) sebelumnya 29 orang (40 %),

setelah mengikuti senam menjadi 4 orang ( 10%).

### **Saran**

Para siswi SMAN I Lawang diharapkan tetap konsisten dalam melakukan senam Dysmenorhae secara rutin

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Rahmawati M, Yuniyanti B, Mundarti. Pengaruh Senam Anti Nyeri Haid Terhadap Pengurangan Dismenorea Di SMA Negeri 5 Kota Magelang Tahun 2014. *J Kebidanan*. 2015;4(9):57–68.
- Suparto A. Efektivitas Senam Dismenore Dalam Mengurangi Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal Phederal*. 2011:1-8.
- Nuryaningsih S. Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Tingkat Nyeri Haid Pada Menarche Remaja Putri Di MTS Tarbiyatul Muftadiin Wilalung Kecamatan Gajah Kabupaten Demak, Keperawatan. 2013. <http://jurma.unimus.ac.id/index.php/perawat/article/view/239>
- Ulfa TF. Pengaruh Senam Dysmenorhea terhadap Skala Nyeri Dysmenorhea pada Remaja Putri di SMP Ali Maksum Yogyakarta Tahun 2015. *STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta*; 2015. <http://opac.unisayogya.ac.id/id/eprint/775>

- Harahap DU, Lismarni L. Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Baso 2013. *J Kesehatan* Vol 4 No 1 Januari 2013. 2013. <http://ejurnal.stikesprimanusantara.ac.id/index.php/JKS-4-1/article/view/46>
- Laili N. Perbedaan Nyeri Haid Sebelum dan Sesudah Senam Dismenore Pada remaja Putri Di SMAN 2 Jember. Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember. 2012.
- Sulistyarini T, Sari DAKW, Pratiwi N. Senam Anti Nyeri Menstruasi Efektif Menurunkan Nyeri Pada Remaja Putri Dengan Dysmenorrhea. *J Penelit KEPERAWATAN*. 2016. <http://ejurnal.stikesbaptis.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/142>
- Salbiah S. Penurunan Tingkat Nyeri Saat Menstruasi Melalui Latihan Abdominal Stretching. *J Ilmu Keperawatan*. 2016. <http://jurnal.unsyiah.ac.id/JIK/article/view/5131>
- Rahayu MA, Suryani L, Marlina R. Efektivitas Senam Dismenore Dalam Mengurangi Dismenore Pada Mahasiswa Program Studi D III Kebidanan Karawang Tahun 2013. *J Ilmiah Solusi*. 2014;1(2):56–61.
- Anisa MV. The Effect of Exercises on Primary Dysmenorrhea. 2016. <http://joke.kedoktera.n.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/527>
- Samadi Z, Taghian F, Valiani M. The Effects Of 8 Weeks Of Regular Aerobic Exercise On The Symptoms Of Premenstrual Syndrome In Non-Athlete Girls. *Iran J Nurs Midwifery Res*. Januari 2013;18(1):14–9.
- Fauziah MN. Pengaruh Latihan Abdominal Stretching Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) pada Remaja Putri di SMK Al Furqon Bantarkawung Kabupaten Brebes. Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah. 2015.
- Marlinda R, Rosalina, Purwaningsih P. Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja Putri Di Desa Sidoharjo Kecamatan Pati. *J Keperawatan Maternitas*. 2013 1(2). <http://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKMat/article/view/998>
- Bobak, L, Keperawatan Maternitas, Edisi 9 EGC Jakarta Belland, Kethleen Hoerth & Wells, Mary Ann, 1986, Clinical Nursing rocedures, California: Jones and Bartlett Publisher
- Craven, Ruth, 1999, Fundamental of Nursing: human Health and Function, Philadelphia: Lippincott
- Desmawati, 2011. Intervensi Keperawatan Maternitas Pada Asuhan Keperawatan Perinata Jakarta : TIM

Fauzia, Siti. 2012. Buku Ajar Keperawatan  
Maternitas Kehamilan Vol 1. Penerbit  
Kencana : Jakarta

Guyton dan Hall, 1997. Buku Ajar Fisiologi  
Kedokteran. Alih bahasa: Irawati. Edisi  
9. Jakarta. EGC

Huahaean, Serri. 2009. Asuhan Keperawatan  
Dalam Maternitas Dan Ginekologi.  
Jakarta : TIM

Indriyani, dian. 2013. Keperawatan  
Maternitas Pada Area Perawatan  
Antenatal. Yogyakarta : Graha Ilmu

Kozier.Erb.Berman.Snyder ,2011. Buku Ajar  
Fundamental Keperawatan, Konsep,  
Proses dan Praktik. Alih bahasa.  
Pamilih Eko K, dkk, Edisi 7. Vol 1.  
Jakarta EGC

Novita, Regina. 2011. Keperawatan Maternitas.  
Bogor : Penerbit GhaliaIndonesia

Reeder, Sharon, dkk. 2011. Kesehatan Wanita  
Bayi Dan Keluarga. Volume 1. Edis 18.  
Jakarta : EGC