

**PENGARUH AKTIVITAS OLAHRAGA SENAM *BODY LANGUAGE* TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI DISMENORE PRIMER PADA REMAJA PUTRI SMAN 2 TELUK KERAMAT KABUPATEN SAMBAS (KALIMANTAN BARAT)**

---

Dyah Suci Widayanti<sup>1)</sup>, Sri Mudayanti<sup>2)</sup>, Susmini<sup>3)</sup>

<sup>1)</sup>Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Tribhuwana Tungadewi

<sup>2)</sup>Dosen Program Studi Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang

<sup>3)</sup>Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Tribhuwana Tungadewi  
Email: [jurnalpsik.unitri@gmail.com](mailto:jurnalpsik.unitri@gmail.com)

**ABSTRAK**

*Dismenore* merupakan nyeri yang dialami remaja putri saat menstruasi. Nyeri haid sering dialami oleh sebagian besar wanita, nyeri yang biasanya dirasakan mulai dari nyeri ringan, sedang, hingga berat. Akibat dari nyeri dismenore akan mengganggu aktivitas. Berbagai cara dilakukan untuk mengatasi nyeri dismenore salah satunya dengan menggunakan olahraga senam *body language*. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh aktivitas olahraga senam *body language* terhadap penurunan intensitas nyeri *dismenore* primer pada remaja putri SMAN 2 Teluk Keramat. Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimen dengan *one group pre test-post test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri yang berjumlah 222 orang dengan pengambilan sampel secara *purposive sampling* sehingga sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah remaja putri yang mengalami *dismenore* berjumlah 34 responden. Populasi remaja putri SMAN 2 Teluk Keramat yang berjumlah 222 dengan sampel berjumlah 34 orang. Analisa hasil penelitian menggunakan uji *Wilcoxon signed rank test*. Hasil penelitian tentang intensitas nyeri menunjukkan sebagian besar (67,6%) responden mengalami nyeri sedang, dan sebagian kecil (32,4%) responden mengalami nyeri ringan. Setelah dilakukan aktivitas olahraga senam *body language* sebagian besar (58,8%) responden mengalami nyeri ringan, hampir sebagian (41,2%) responden mengalami tidak mengalami nyeri. Hasil uji *wilcoxon signed ranks test*  $p=0,039$  ( $p<0,05$ ). Ini menunjukkan ada pengaruh aktivitas olahraga senam *body language* terhadap penurunan *dismenore* primer, dengan tingkat signifikan yang sedang. Penelitian selanjutnya disarankan untuk lebih memperhatikan

faktor psikis yang dapat mempengaruhi pemberian aktivitas senam *body language* dan perlu adanya pemantauan serta penetapan waktu yang dapat mempengaruhi pemberian perlakuan senam *body language* agar pemberian perlakuan dilakukan dengan benar.

**Kata kunci :** *Dismenore*, remaja Putri, senam *Body Language*.

***THE EFFECT OF BODY LANGUAGE GYMNASTIC SPORT ACTIVITY TO THE INTENSITY DECREASE OF PRIMARY DYSMINORE PAIN IN YOUNG WOMEN AT SMAN 2 TELUK KERAMAT SAMBAS (KALIMANTAN BARAT)***

**ABSTRACT**

*Dysmenorrhea is the pain experienced by young women during menstruation. Menstrual pain is often had by most women; the pain is usually felt pain ranging from mild, moderate, and serious pain. The of dysmenore will interfere with the activity. Various methods are used to overcome the pain of dysmenore one using gymnastics body language. The research was to determine the effect of body language gymnastics activities to the intensity decrease of primary dysmenore in young women at SMAN 2 Teluk Keramat. This study used a quasi experimental design with one group pretest-posttest design. The population is young women i.e. 222 people and the sampling used purposive sampling so that the sample used in this study was young women who had dimenore amouted 34 respondents. The Analysis of statistic test used Wilcoxon signed ranktest. The research results show that more of respondents (67.6%) have light pain and a small portion 32.4% of respondents have moderate pain. After being given treatment of results gymnastic have no pain (58.8%) and light pain (41.2%) from the there results test of Wilcoxon signed ranks  $p$  value = 0.039 ( $p < 0.05$ ). This indicates there is body language gymnastics activity influence to the intensity decline in primary dysmenore. Future studies are suggested to pay more attention to psychological factors that may influence the activity of body language gymnastics and the need for monitoring and the timing which can affect the treatment of this body language gymnastics so that the implementation of this is done properly.*

**Keywords:** *Dismenore*, young women, body language gymnastics.

## PENDAHULUAN

Menstruasi adalah periode pengeluaran cairan darah dari uterus yang disebabkan oleh rontoknya *endometrium* (Hamilton, 1995). Menstruasi terjadi hampir setiap 28 hari selama tahun-tahun reproduktif, meskipun siklus normal dapat beragam dari 21 sampai 42 hari. Periode keluarnya darah ini berlangsung dari empat sampai lima hari, selama waktu tersebut 50-60ml darah keluar (smeltzer & Bare, 2001). Gangguan haid dan siklusnya adalah *premenstrual tension* (ketegangan pra haid), *mastodinia* (nyeri pada mammae), *mittleschmerz* (rasa nyeri pada ovulasi), dan *dismenore* (nyeri haid). *Dismenore* adalah nyeri haid menjelang atau selama haid sampai menimbulkan gangguan aktivitas dan harus istirahat. Rasa nyeri ini sering di ikuti dengan rasa mual, sakit kepala, perasaan mau pingsan/ lekas marah (Mansjoer, 2000). *Dismenore* terdiri dari *dismenore* primer adalah sejak *menarche*, haid nyeri dan tidak ada kelainan dari alat kandungan, dan *dismenore* sekunder adalah terjadi kemudian, biasanya terdapat kelainan (Obstetri & Ginekologi). Pada umumnya *dismenore* primer sering sekaliterjadi terutama pada wanita di usia subur (wanita yang keadaan organ reproduksinya berfungsi dengan baik).

Studi epidemiologi pada

populasi remaja (berusia 12-17 thn) di Amerika Serikat, Klein dan Litt melaporkan prevalensi *dismenore* 59,7%. Dari mereka yang mengeluh nyeri, 12% berat, 37% sedang, dan 49% ringan. Studi ini juga melaporkan bahwa *dismenore* menyebabkan 14% remaja sering tidak masuk sekolah. Studi Longitudinal dari swedia melaporkan *dismenore* pada 90% wanita yang berusia <19 thn & 67% wanita yang berusia 24 thn (French, 2005). Di Amerika, angka prosentase perempuan yang mengalami *dismenore* sekitar 60%, swedia mencapai 72%. Suhartatik (2003) menunjukkan adanya hubungan saat menstruasi dengan produktivitas kerja perawat di Rumah Sakit Panti Rapih Yogyakarta. Sebanyak 55% perempuan produktif tersiksa oleh *dismenore*. Angka kejadian (prevalensi). *Dismenore* berkisar 45-95% dikalangan wanita usia produktif (Proverawati & Misaroh, 2009). Didukung oleh penelitian Teguh Alphatino (2010) didapatkan angka kejadian *dismenore* 51% nyeri sedang dan 49% nyeri ringan.

Penelitian (Arifin, 2008) tentang beberapa upaya penanganan untuk *dismenore* yaitu secara farmakologis dan non farmakologis. Proses secara Farmakologis dilakukan dengan penggunaan obat anti peradangan non-steroid (NASAID), sedangkan prosedur non farmakologis

dapat dilakukan dengan relaksasi, hipnoterapi, kompres hangat, distraksi yakni dengan cara mengalihkan perhatian melalui kegiatan membaca, menonton televisi, mendengar radio, aromaterapi dan olahraga secara teratur.

Menurut Ramaiah (2006) menyebutkan bahwa, salah satu cara yang sangat efektif untuk mencegah nyeri *dismenore* ini adalah melakukan aktivitas olahraga. Beberapa latihan dapat meningkatkan pasokan darah ke organ reproduksi sehingga memperlancar peredaran darah. Olahraga secara teratur seperti jogging, berlari, bersepeda, renang, senam *body language* dan senam yang lainnya dapat memperbaiki kesehatan secara umum, membantu menjaga siklus menstruasi yang teratur. Olahraga penting untuk remaja putri yang menderita *dismenore* karena latihan sedang dan teratur meningkatkan pelepasan endorfin beta (penghilang nyeri alami) kedalam aliran darah sehingga dapat mengurangi nyeri *dismenore*.

SMAN 2 Teluk Keramat yang terletak di Kabupaten Sambas (Kalimantan barat), murid-muridnya khusus untuk remaja putri telah diketahui dari 10 remaja putri, 8 diantaranya mengalami nyeri haid (*Dismenore*). Remaja Putri tidak tahu bagaimana cara mengatasi hal tersebut kecuali dengan menggunakan terapi

farmakologis. Menurut Anton (guru olahraga SMAN 2 Teluk Keramat), menjelaskan bahwa latihan olahraga sangatlah penting dan sangat berpengaruh dalam penurunan nyeri saat haid, karena dapat melebarkan pembuluh darah sehingga saat haid nyeri akan berkurang/lancar. Ada sebagian remaja yang memang malas untuk melakukan olahraga dengan alasan olahraga itu hanya membuat lelah dan membosankan. Senam *body language* adalah senam yang tepat untuk membuat olahraga menjadi menyenangkan karena selain manfaatnya yang sangat baik, musik yang digunakan juga dapat meningkatkan semangat seseorang.

Berdasarkan studi pendahuluan diatas, penulis tertarik untuk meneliti tentang “pengaruh aktivitas olahraga senam *body language* terhadap penurunan intensitas nyeri *dismenore* primer pada remaja putri SMAN 2 Teluk Keramat“.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan quasi eksperimen dalam satu kelompok (*one group pretest–posttest design*). Sampel dalam penelitian ini adalah remaja putri SMAN 2 Teluk Keramat yang berjumlah 34 responden dengan kriteria responden. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah remaja putri

SMAN 2 Teluk Keramat yang mengalami *Dismenore*, remaja putrid yang mengalami nyeri ringan, sedang, remaja putri yang mengalami nyeri haid (*dismenore*) pada hari pertama dan kedua, remaja putrid yang sehat jasmani dan rohani, remaja putri yang tidak mendapat terapi farmakologis selama perlakuan, remaja putri yang tidak mendapat terapi farmakologis sebelum perlakuan, remaja putrid yang bersedia menjadi responden dalam penelitian. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah purposive sampling. Dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu variabel independen dan variabel dependen. Variabel independen dalam penelitian ini adalah aktivitas olahraga senam *body language*, sedangkan variabel dependen adalah nyeri haid (*Dismenore*).

Instrumen lembar questioner yang peneliti mengumpulkan data secara formal kepada subjek untuk pertanyaan secara tertulis. Questioner yang digunakan yaitu *closed-ended* berjumlah 8 pertanyaan karakteristik responden dan pertanyaan tingkat nyeri sebelum dan sesudah dilakukan aktivitas olahraga senam *body language*, dimana pertanyaan yang ada di questioner diisi dengan apa yang dirasakan responden dengan skala intensitas nyeri *Visual analogues scale* (VAS). Data yang akan diperoleh dalam penelitian ini akan dihitung

menggunakan uji *Wilcoxon signed rank test*. Untuk mengetahui dari dua uji yang digunakan (sebelum dan sesudah dilakukan aktivitas olahraga senam *body language*). Dengan menggunakan program SPSS 15 For windows dengan tingkat kepercayaan 95%  $p < 0,05$ . Apabila diperoleh hasil  $p < 0,05$  maka terhadap pengaruh aktivitas olahraga senam *body language* terhadap penurunan intensitas nyeri *dismenore* primer. Dengan kata lain dapat disimpulkan,  $H_1$  diterima jika nilai  $p < 0,05$ .

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Intensitas Nyeri *Disminor* PreTest

Nyeri	f	%
Tidak ada	0	0
Ringan	11	32,4
Sedang	23	67,6
Berat	0	0
Sangat Berat	0	0
<b>Total</b>	<b>3</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa sebelum dilakukan aktivitas olahraga senam *body language*, sebagian besar (67,6%) responden mengalami nyeri sedang, dan sebagian kecil (32,4%) responden mengalami nyeri ringan.

Berdasarkan Tabel 2 dapat diketahui bahwa setelah dilakukan

aktivitas olahraga senam *body language* sebagian besar (58,8%) responden mengalami nyeri ringan, hampir sebagian (41,2%) responden mengalami tidak mengalami nyeri.

Tabel 2. Intensitas Nyeri *Disminore* Post Test

Nyeri	f	%
Tidak ada	14	41,2
Ringan	20	58,8
Sedang	0	0
Berat	0	0
Sangat berat	0	0
<b>Total</b>	<b>34</b>	<b>100</b>

Berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan *uji wilcoxon sign rank* didapat  $p\text{ value} = 0,032 < \alpha$  (0,05) yang berarti  $H_1$  diterima, sehingga ada pengaruh aktivitas olahraga senam *body language* terhadap penurunan intensitas nyeri *dismenore* primer. Berdasarkan hasil analisis statistik didapatkan nilai  $p = 0,482$  artinya  $H_0$  gagal ditolak yang berarti bahwa tidak terdapat hubungan antara dukungan keluarga dengan kepatuhan lanjut usia dalam melaksanakan senam lanjut usia di Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. Nilai korelasi *product pearson moment* sebesar 0,144 menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara kepatuhan lanjut usia dengan melaksanakan senam lanjut usia di Kelurahan Tlogomas Kecamatan

Lowokwaru Kota Malang 14,4%.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut diatas yang telah menunjukkan dukungan keluarga yang baik belum tentu meningkatkan kepatuhan lanjut usia dalam melaksanakan senam lanjut usia, tetapi kemauan dari lanjut usia sangat berpengaruh terhadap lanjut usia untuk mengikuti senam lanjut usia. Sehingga ada bahwa kemauan berkaitan erat dengan kesadaran akan pentingnya melaksanakan senam lanjut usia. Keluarga menjadi motivator kuat bagi lanjut usia apabila selalu menyediakan diri untuk mendampingi atau mengantar lanjut usia ketempat senam lanjut usia, dan berusaha membantu mengatasi segala permasalahan yang dialami lanjut usia. Seperti kita ketahui bahwa lanjut usia mengalami masalah yang namanya proses menua yaitu suatu proses menghilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang diderita.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan sebagian besar responden adalah remaja dengan usia 17-18 tahun sebanyak 28 orang atau 83 % sesuai dengan usia remaja yang sedang menempuh sekolah lanjutan tingkat atas (SLTA) atau sederajat. Berdasarkan kejadian nyeri *dismenore* pada siswa di SMAN 2 Teluk keramat dapat disimpulkan bahwa sebanyak 34

orang mengalami *dismenore* yaitu nyeri sedang sebanyak 23 orang dengan persentase 67,6% dan nyeri ringan sebanyak 11 orang dengan persentase 32,4%. Angka tersebut menunjukkan bahwa kejadian nyeri *disminore* pada umumnya dialami oleh wanita dalam masa menstruasi, Karena pada saat menstruasi secara fisiologis terjadi peningkatan hormon prostaglandin, prolaktin, dan oksitosin sehingga mengakibatkan terjadinya kontraksi uterus yang berlebihan dan menimbulkan terjadinya *vaso spasme*. Ketidaknyamanan ini muncul 1-2 hari menjelang haid dan mencapai puncaknya pada hari 1-3 haid, umumnya disertai sakit kepala, mual, muntah dan nyeri perut hebat bahkan sampai pingsan. Nyeri haid yang terjadi pada sebagian besar remaja bukanlah ketidak normalan yang terjadi pada dirinya, kebanyakan wanita mengalaminya (Kingston, 2001).

Berdasarkan Tabel yang telah dijelaskan diatas dapat diketahui bahwa sesudah dilakukan aktivitas olahraga *body language* sebagian besar responden mempunyai tingkat nyeri *disminore* ringan dengan presentase 58,8% yaitu berjumlah 20 orang, dan sebesar 41,2% yaitu 14 orang. Hal ini sesuai dengan manfaat yang diperoleh bila melakukan senam *body language*. Melakukan aktivitas olahraga senam *body language* dengan takaran yang pas dan ideal akan

membawa banyak manfaat bagi seseorang diantaranya melatih otot-otot tertentu terutama otot panggul, kelenturan tubuh meningkat, mengurangi dan mencegah nyeri haid karena otot panggul dan vagina mengalami peregangan serta pembuluh darah dapat melebar sehingga oksigen dapat tersalurkan ke pembuluh-pembuluh darah di organ produksi yang saat itu terjadi vasokonstriksi.

Pengaruh aktivitas olahraga senam *body language* terhadap penurunan intensitas nyeri. Hasil analisis Uji *wilcoxon signed rank* diperoleh hasil *p-value* 0,032 dengan standar defiasi  $\alpha = 0,05$ , Nilai  $p < 0,05$ . Maka terhadap pengaruh aktivitas olahraga senam *body language* terhadap penurunan intensitas nyeri *disminore* primer. Dengan kata lain dapat disimpulkan bahwa H1 diterima. Berdasarkan analisa data menunjukkan bahwa ada pengaruh, hal tersebut disebabkan manfaat senam *body language* terhadap kesehatan tubuh. *Dismenore* merupakan kejadian fisiologi yang terjadi pada kaum perempuan. Jika *dismenore* ini berlangsung secara normal (*Dismenore Primer*), maka sama sekali tidak ada satu alasan untuk menghentikan latihan gerak badan dimasa haid karena hal ini dapat mengatasi nyeri saat haid dan dapat juga menjadi pencegahan agar tidak

terjadi *dismenore*.

Olahraga sangat berperan dalam kelancaran menstruasi, biasanya dengan olahraga, menstruasi akan menjadi lancar sehingga tidak akan timbul rasa sakit yang terjadi akibat menstruasi tidak lancar. Menurut Sumosadjuno (1988:40) menjelaskan bahwa “latihan” olahraga justru sangat menguntungkan, karena dapat mengurangi rasa sakit, dan juga dapat meringankan / mencegah terjadinya *dismenor* tersebut”. Latihan-latihan olahraga sedang sangat dianjurkan untuk mengurangi penderita *dismenore*. Banyak olahraga yang menjadi alternative untuk mengurangi *dismenore* salah satunya dengan senam *body language* dimana manfaat yang dapat diperoleh dari senam *body language* antara lain, dapat merengangkan otot pada daerah panggul, vagina, dan juga dapat meningkatkan pasokan oksigen dalam tubuh sehingga ketika terjadi *dismenore*, oksigen dapat tersalurkan ke pembuluh-pembuluh darah diorgan reproduksi yang saat itu terjadi vasokonstriksi.

Menurut Susi (Sanggar Taurus) mengatakan bahwa senam *body language* selain dapat melebarkan pembuluh darah, senam ini juga dapat melatih otot vagina, otot panggul, dan mempermudah darah keluar sehingga pada saat menstruasi terjadi, nyeri haid (*dismenore*) akan berkurang. Pada

seseorang yang rutin melakukan senam *body language* akan terjadi peningkatan jumlah dan ukuran pembuluh darah yang menyalurkan darah keseluruh tubuh, termasuk ke organ reproduksi sehingga memperlancar aliran darah ketika terjadi *dismenore*. Selain dapat melatih otot-otot panggul dan vagina, senam *body language* juga dapat membentuk tubuh sehingga tubuh akan menjadi lebih indah.

## KESIMPULAN

Gambaran presentase usia responden di SMAN 2 teluk keramat adalah usia 17-18 tahun dengan presentase sebanyak 23 siswi atau 67,6%. Hasil analisis *uji wilcoxon signed rank* diperoleh hasil *p-value* <0,05 Maka terhadap pengaruh aktivitas olahraga senam *body language* terhadap penurunan intensitas nyeri *dismenore* primer (terima  $H_1$ ). Berdasarkan analisa data menunjukkan bahwa ada pengaruh, hal tersebut disebabkan manfaat senam *body language* terhadap kesehatan tubuh. Jika melakukan aktivitas olahraga senam *body language* dengan takaran yang pas dan ideal akan membawa banyak manfaat bagi seseorang diantaranya melatih otot-otot tertentu terutama otot panggul, kelenturan tubuh meningkat, mengurangi dan



mencegah nyeri haid karena otot panggul dan vagina mengalami peregangan serta pembuluh darah dapat melebar sehingga oksigen dapat tersalurkan ke pembuluh-pembuluh darah di organ reproduksi yang saat itu terjadi vasokonstriksi.

#### DAFTAR PUSTAKA

Bobak, 2004. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Jakarta: EGC.

Geddest & Grosset dan Rianto, S & Sudjono, A.L (Penerjemah). 2002. *Alternative Therapies*. Children Liessure Product Limited.

Hidayat, A.A .2002.*Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Selemba Medika.

Mansjoer, A. 2002. *Kapita selekta kedokteran*. Jakarta: Media Aesculapeus.

Manuaba. 2001. *Kapita Selekta Penatalaksanaan Rutin Obsetri Ginekologi dan KB*. Jakarta: EKG Medika.

Nursalam. 2003. *Konsep dan Penerapan metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*

Potter. Patricia A. Dan Parry. Anne Griffin. 2005. *Fundamental Keperawatan: Konsep, proses dan Praktik*, Yasmin Asih, dkk (penterjemah), 2005. Edisi 4, Vol.1, Jakarta: EGC.

Tamsuri, A. 2007. *Konsep Dan Pelaksanaan Nyeri*. Jakarta: EGC. Hlm1-63.

Wahyudi, A.I. 2007. *Efektifitas Pelaksanaan Tehnik Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri (Haid Dismenor) Pada Remaja Putri diSMP Muhammadiyah Malang*. Karya Tulis Ilmiah. Malang: PolitehnikKesehatan Depkes Malang <http://www.artikata.com> diakses 25 Mei 2012 pukul 10.10 Wib

Wratsongko & Trianggoro.2006. *Senam Ergonomis & Pijat Getar Saraf UntukKesehatan Dan Penyembuhan*. Jakarta: Kawan Pustaka.