

---

## PELAKSANAAN SENAM DISMENOREA PADA REMAJA DI SMA KATOLIK TRISAKTI MEDAN TAHUN 2021

Ingka Kristina, Marlina Simbolon<sup>2</sup>, Dewi Sartika<sup>3</sup>Selfi Indah

<sup>1</sup>STIKes Mitra Husada Medan

<sup>2</sup>STIKes Mitra Husada Medan

<sup>3</sup>STIKes Mitra Husada Medan

[ingka.kristina@gmail.com](mailto:ingka.kristina@gmail.com), [simbolon.marlina@yahoo.com](mailto:simbolon.marlina@yahoo.com), [dewisartika2226@gmail.com](mailto:dewisartika2226@gmail.com), [selvyindah555@gmail.com](mailto:selvyyindah555@gmail.com)

---

### Abstrak

Dismenorea adalah rasa nyeri pada perut yang berasal dari kram otot rahim dan terjadi selama menstruasi tanpa tanda-tanda infeksi atau penyakit panggul. Intensitas dismenore dapat berkurang setelah hamil atau pada umur sekitar 30 tahun. Senam dismenore 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.

Senam dismenorea ini merupakan terapi komplementer yang dapat digunakan fasilitas kesehatan maupun masyarakat untuk mengurangi nyeri menstruasi dan mengurangi penggunaan obat penghilang rasa nyeri. Tujuan pelaksanaan senam dismenorea ini dilakukan untuk membantu para remaja putri yang mengalami dismenorea, dimana sesuai dengan wawancara yang dilakukan pada guru di SMA TRISAKTI MEDAN banyak remaja putri yang tidak hadir ke sekolah dikarenakan mengalami dismenorea.

Kata Kunci: Senam Dismenorea, Nyeri Menstruasi(Dismenorea)

---

### PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan proses alami dan wajar dalam kehidupan wanita. Dismenorea adalah rasa nyeripada perut yang berasal dari kram Rahim dan terjadi selama menstruasi. Dismenorea dapat juga diartikan sebagai haid Nyeri yang terjadi tanpa tanda-tanda infeksi atau penyakit panggul. Intensitas

dismenorea dapat berkurang setelah hamil atau pada umur sekitar 30 tahun.

Menurut data WHO (2014), di Indonesia, angka kejadian dismenorea sebanyak 55% di kalangan usia produktif, dimana 15% diantaranya mengeluhkan aktivitas menjadi terbatas akibat dismenorea. Wanita pernah mengalami dismenorea sebanyak 90%, masalah ini setidaknya mengganggu 50% wanita masa reproduksi dan 60 – 85% pada usia remaja.

Disminorea mengakibatkan banyaknya absensi pada sekolah maupun kantor memaksa penderita untuk istirahat, meninggalkan pekerjaan serta gaya hidupnya sehari-hari.

Angka perkiraan kejadian menstruasi di Indonesia sebanyak 55% perempuan usia reproduksi yang tersiksa selama menstruasi. Angka kejadian (prevalen) nyeri menstruasi berkisar 45,95%, di kalangan perempuan usia produktif.

Senam dismenorea merupakan salah satu tehnik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri karena saat melakukan senam, otak dan susunan saraf tulang belakang akan menghasilkan endorphin, hormon yang berfungsi sebagai obat penenang alami dan memberikan rasa nyaman (Rofli, 2013)

Dismenorea dapat diatasi dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi antara lain, pemberian obat analgetik, terapi hormonal, obat nonsteroid prostaglandin, dan dilatasi kanalis servikalis (Prawiroharjo, 2009). Terapi non farmakologi yaitu kompres hangat, olahraga, terapi mozart, dan relaksasi.

Survey pendahuluan yang dilakukan di SMA TRISAKTI terhadap 10 remaja, 9 orang menyatakan tidak tahu cara mengatasi dismenorea dan memilih untuk tidak hadir ke sekolah apabila mengalami dismenorea. Berdasarkan latar belakang tersebut tim pelaksana tertarik untuk membantu memfasilitasi dengan cara memanfaatkan UKS (Unit Kesehatan Sekolah) untuk mengajarkan tehnik senam dismenorea kepada remaja Putri di SMA Trisakti. Kegiatan ini memiliki manfaat dapat mengoptimalkan kehadiran siswa remaja putri disekolah sehingga proses pembelajaran berlangsung dengan baik tanpa adanya ketertinggalan pelajaran bagi remaja putri yang mengalami dismenorea tanpa harus tidak datan kesekolah dan mengurangi penggunaan obat.

## **METODE**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini melibatkan dosen dan mahasiswa STIKes Mitra Husada Medan sebagai bentuk kepedulian tenaga medis kepada remaja. Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan dengan melibatkan kepala sekolah, guru, siswa remaja putri dan memanfaatkan media social, whatsapp dan pemberian informasi secara langsung pada tahap sosialisasi. Kegiatan ini diawali dengan :

- 1) Analisis situasi, bahwa diketahui saat ini masih banyak siswa remaja putri yang tidak hadir kesekolah dikarenakan mengalami dismenorea.
- 2) Meminta surat izin melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat dari Kepala Sekolah SMA TRISAKTI Medan.
- 3) Meminta bantuan Kepala Sekolah, Guru dan sosialisasi tentang kegiatan pengabdian melalui media social dan media komunikasi.
- 4) Melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat selama 2 bulan yaitu dimulai 30 Maret 2021 sampai dengan 19 Mei 2021.

Kegiatan pengabdian tetap dilakukan kepada remaja pputri yang ada di SMA Triskati dengan menerapkan protokol kesehatan, dan dilakukan secara bertahap dan berkala, menghindari kerumunan.

Kegiatan diawali dengan analisis situasi masalah yang akan berpengaruh terhadap generasi penerus bangsa kedepannya dilanjutkan dengan mengurus surat ke Kepala Sekolah SMA Trisakti Medan sebagai izin untuk melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat di daerah tersebut. Langkah-langkah kegiatan pengabdian yaitu :

1. Persiapan sosialisasi dimulai dari pemberian informasi pentingnya senam dismenorea untuk mengurangi nyeri menstruasi melalui media social, media komunikasi, serta pelaksanaan secara langsung. Media social yang digunakan adalah instagram, facebook, whatsapp. Materi yang diberikan adalah pengertian dismenorea, senam dismenorea, dan bagaimana

- pelaksanaannya, berapa kali dilaksanakan, apa dampak dismenorea
2. Pelaksanaan kegiatan pengabdian pada peserta/sasaran dari kegiatan adalah remaja putri yang sudah mengalami menstruasi
  3. Stimulasi akan diberikan selama 2 kali seminggu selama 2 bulan pada remaja
  4. Evaluasi dilaksanakan sebelum dan sesudah diberikan senam dismenorea, yang dievaluasi adalah penurunan intensitas senam dismenorea

### HASIL DAN PEMBAHASAN

**Saat ini masih banyaknya remaja putri yang tidak hadir ke sekolah untuk mengikuti pembelajaran dikarenakan mengalami dismenorea (nyeri menstruasi). Sehingga menyebabkan siswa tersebut mengalami ketertinggalan pembelajaran.**

**Sasaran pada kegiatan pengabdian ini adalah remaja putri yang sudah mengalami menstruasi yang dilakukan di Aula SMA TRISAKTI Medan dengan melakukan secara bertahap dan berkelompok dikarenakan pandemi Covid 19**

Olahraga/senam merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri. Hal ini disebabkan saat melakukan olahraga/senam tubuh akan menghasilkan endorfin. Endorfin dihasilkan di otak dan susunan syaraf tulang belakang. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak sehingga menimbulkan rasa nyaman.

Tujuan dari senam dismenore adalah meningkatkan ketegangan otot-otot dan pembuluh darah yang jarang sekali bisa menurunkan tegangan darah tinggi. Dengan pemberian kompres air dingin. Peningkatan volume darah yang mengalir keseluruh tubuh, termasuk organ reproduksi. Dengan olahraga rutin atau senam terjadi peningkatan volum

darah yang mengalir keseluruh tubuh, termasuk organ reproduksi sehingga memperlancar pasokan oksigen ke pembuluh darah yang mengalami vasokonstriksi, sehingga nyeri haid dapat berkurang.

Disminore ini dipengaruhi oleh factor fisik dan psikis seperti stress serta pengaruh hormone prostatglandin. Oleh karena itu dengan melakukan senam disminore, tubuh akan menghasilkan hormone  $\beta$ -endorphin yang berfungsi sebagai penenang alami didalam tubuh manusia yang diproduksi oleh otak yang dapat mengurangi stress, menghasilkan rasa nyaman serta mengurangi nyeri saat menstruasi. Kadar endorfin dalam tubuh yang meningkat dapat mengurangi rasa nyeri pada saat kontraksi. Gerakan senam disminore dapat meningkatkan kadar endorfin 4-5 kali didalam darah, sehingga semakin banyak melakukan senam tersebut maka akan semakin tinggi pula kadar endorfin didalam darah (puji, 2012).

Remaja dengan disminore akan mengalami kram dan nyeri terutama pada bagian abdomen bahwa yang bersifat siklik disebabkan karena kontraksi yang kuat dan lama pada dinding uterus sehingga terjadi kelelahan otot dan physical inactivity maka diperlukan latihan berupa senam disminore untuk menghilangkan kram tersebut.

Salah satu cara untuk menghilangkan rasa kram dan nyeri tersebut adalah dengan melakukan senam disminore yang dilakukan dengan beberapa gerakan.



Dokumentasi: Pelaksanaan Senam Dismenorea

Peregangan otot atau stretching merupakan suatu latihan untuk memelihara atau mengembangkan fleksibilitas atau kelenturan. Selain itu Peregangan otot atau stretching juga dapat memperbaiki postur tubuh dan menghindari rasa sakit yang terjadi pada leher, bahu dan punggung. Tujuan dari Peregangan otot atau stretching adalah membantu meningkatkan oksigenisasi atau proses pertukaran oksigen dan karbohidrat di dalam sel serta menstimulasi aliran drainase sistem getah bening, sehingga dapat meningkatkan kelenturan otot pada panjangnya alamiah dan dapat memelihara fleksibilitas jaringan tubuh serta mengurangi kram dan nyeri pada otot. gerakan senam tersebut sebaiknya dilakukan secara sistematis.

Dampak kegiatan pengabdian kepada remaja ini adalah mengurangi nyeri disemnorea sehingga remaja putri dapat mengikuti pembelajaran dengan baik. Disarankan kegiatan ini tetap berlanjut karena terbukti efektif dalam mengoptimalkan tumbuh kembang anak dari 28

bayi, semua mengalami peningkatan berat badan dan panjang badan.

### **Simpulan**

Pada saat ini sesuai dengan pelaksanaan pengabdian yang dilakukan masih banyaknya remaja putri di SMA TRISAKTI yang tidak mengikuti proses pembelajaran dikarenakan mengalami dismenorea Tujuan pengabdian ini adalah untuk membantu memfasilitasi pemberian senam disemnorea pada remaja yang sudah mengalami mentruasi untuk mengurangi intensitas nyeri menstruasi (dismenorea)

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di SMA TRISAKTI MEDAN dengan jumlah remaja putri sebanyak 113 orang. Diharapkan dengan memfasilitasi pemberian stimulasi ini, para remaj putri yang mengalami dismenorea dapat mengatasinya dengan melakukan senam disemnorea tanpa harus absen/tidak hadir mengikuti pembelajaran

### **Ucapan Terima Kasih**

Ucapan terima kasih disampaikan kepada STIKes Mitra Husada Medan dan Kepala Sekolah SMA TRISAKTI MEDAN

### **DAFTAR PUSTAKA**

1. Andarmoyo, S. Konsep dan proses keperawatannya, Ar-Ruzz, Yogyakarta. 2013
2. *Agency For Helth Care Policy And Research (AHCPR. Panel On The Prediction And Prevention Ofpreasure Ulcers In Adults. ). 1992*
3. Agus, Riyanto. *Buku Ajar Metodologi Penelitian. 2011.* Jakarta : EGC.
4. Arikunto, S. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. 2010.* Jakarta: Rineka Cipta.
5. A. Tamsuri. *Konsep Dan Penatalaksanaan Nyeri. 2012.* EGC, Jakarta.

- 
6. Awar, Saifuddin. *Metode Peneliti*. 2012, Yogyakarta: Pustaka Belajar.
  7. Elisabeth j. corwin. *Buku Saku Patofisiologi Corwin*. 2010. Jakarta :Aditya Media.
  8. Jannah, Rahayu. *Kesehatan Reproduksi & Keluarga Berencana*. 2019. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
  9. *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. Data dan Informasi (ProfilKesehatan Indonesia)*. 2015
  10. Malahayati. *Be A Smart Parent*. 2010. Yogyakarta:Jogja Bangkit Publish.