MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855
Vol. 24 No 2 Tahun 2026

PENGARUH SENAM *DISMENOREA* TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID (*DISMENOREA*) PADA REMAJA PUTRI SMP DAARUL TAUHID BOARDING SCHOOL BATAM TAHUN 2024

Aminah[1], Catur Yulinawati[2], Hidayat Hartanto[3]
Program Studi Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan
Institut Kesehatan Mitra Bunda
E-mail: aminah14122002@gmail.com[1],catur.yulinawati@yahoo.com[2],hidayathartanto2014@gmail.com[3]

ABSTRACT

Dysmenorrhea is abdominal pain that originates from uterine abdominal cramps and occurs during menstruation due to exfoliation of the endometrial lining. Dysmenorrhea exercises can increase the release of endorphin hormones so that the pain threshold decreases. Pain that is not treated immediately can have a negative impact on teenagers' productivity, including learning activities, and can interfere with daily activities. This study aims to determine the effectiveness of dysmenorrhoea exercises on dysmenorrhoea pain that occurs in adolescent girls. This type of research uses Pre Experimental with a One Group Pretest Posttest Design. The sample for this study consisted of 16 young women with dysmenorrhoea. The results of the study showed that there was a decrease in the level of dysmenorrhoea pain scale before and after dysmenorrhoea exercises. Before the dysmenorrhea exercise was carried out, there was 1 respondent (6.3%) with mild pain, 13 respondents (81.3%) with moderate pain, 2 respondents (12.5%) with severe pain. After carrying out acupressure therapy, there was a decrease in the level of pain, namely 2 (12.5%) respondents with no pain scale, 10 respondents (62.3%) had mild pain, and 4 respondents (25.0%) had moderate pain. The mean value before the dysmenorrhoea exercise was (5.19), then there was a decrease in the mean after the dysmenorrhea exercise intervention was given for 3 days to (2.75%). Based on the test output of the Paired Sample T-test statistical test, a significance result of 0.000 5% was obtained (p-value = 0.000 < 0.05), so it can be concluded that there is an influence of dysmenorrhea exercise on reducing menstrual pain (dysmenorrhea) in young women at Daarul Tauhid Middle School. Batam City Boarding School in 2024. It is hoped that young women will be able to apply acupressure therapy as a non-pharmacological treatment for dysmenorrhea pain by understand the steps in implementing dysmenorrhoea exercis

Keywords: Adolescent Girls, Dysmenorrhea, Dysmenorrhea Exercise

ABSTRAK

Dismenorea adalah nyeri perut yang berasal dari kram perut rahim dan terjadi selama menstruasi karena pengelupasan lapisan endometrium. Senam dismenorea dapat meningkatkan terjadinya pelepasan hormon endorfhin sehingga ambang batas nyeri turun. Nyeri yang tidak segera ditangani dapat berdampak buruk pada produktivitas remaja termasuk kegiatan belajar dan dapat yang mengganggu aktivitas sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas pengaruh senam dismenorea terhadap nyeri dismenorea yang terjadi pada remaja putri. Jenis penelitian ini menggunakan *Pre Eksperimental* dengan rancangan *One Group Pretest Posttest Design*. Sampel penelitian ini berjumlah 16 remaja putri dengan *disminorea*. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat skala nyeri *disminorea* sebelum dan sesudah dilakukansenam dismenorea. Sebelum dilakukan senam dismenorea di dapatkan 1 responden (6,3 %) dengan nyeri ringan, 13 responden (81,3 %) dengan nyeri sedang, 2 reponden (12,5%) dengan nyeri berat. Setelah dilakukan terapi akupresure terjadi penurunan tingkat nyeri yaitu 2 (12,5%) reponden dengan skala tidak nyeri, 10 responden (62,3%) nyeri ringan, dan 4 responden (25,0%) nyeri sedang. Dengan nilai mean sebelum dilakukan senam dismenorea adalah (5.19), kemudian terjadi penurunan mean sesudah diberikan intervensi senam dismenorea selama 3 hari menjadi (2,75%). Berdasarkan *output test* Uji statistik *Paired Sample T-test* diperoleh hasil signifikansi sebesar 0,000 5% (*p-value* = 0,000 < 0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh senam *dismenorea* terhadap penurunan nyeri haid (dismenorea) pada remaja putri SMP Daarul Tauhid Boarding School Kota Batam Tahun 2024. Dihaparakan kepada remaja putri dapat menerapkan senam dismenorea dalam penenagan non farmakologi terhadap nyeri *disminorea* dengan memahami langkah-langkah dalam pelaksanaan senam dismenorea.

Kata Kunci : Remaja Putri, *Dismenorea*, Senam *Dismenorea*, Haid

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855
Vol. 24 No 2 Tahun 2026

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa yang penting dalam perjalanan setiap kehidupan manusia. Golongan umur ini penting kerena menjadi jembatan antara masa kanak-kanak yang bebas menuju masa dewasa yang menuntut tanggung jawab (Velagi,2022).

Remaja diawali dengan terjadinya kematangan seksual, remaja akan dihadapkan pada keadaan yang memerlukan penyesuaian untuk dapat menerima perubahan-perubahan yang terjadi. Masalah yang paling menonjol dilakangan remaja saat ini seperti Kesehatan mental, anemia, kekurangan gizi (stunting), kekurangan gizi mikro yang menyebabkan anemia, dan kelebihan berat badan (obesitas), masalah gangguan menstruasi dan Masalah seksualitas Sehingga kehamilan remaja. Kemudian rentan terinfeksi penyakit menular seksual HIV Sehingga tak jarang remaja mengalami berbagai persoalan yang berhubungan terhadap gangguan akan kesehatan reproduksinya. (Rosyida, 2021)

Berdasarkan data global remaja menghadapi berbagai masalah kesehatan, diantaranya kesehatan mental (Sekitar 1 dari 7 anak berusia 10-19 tahun terdapat permasalahan ini), HIV 1,4 juta anak (usia 0-14 tahun) 38,6% 34,9-43,1 juta (usia 15+ tahun) pada orang dewasa, Kehamilan Remaja (21 juta anak perempuan usia 15-19 tahun), Obesitas (30% remaja usia 10-19 tahun), Stunting (462 juta orang), Anemia (29,9% usia 15-49 tahun), dan gangguan menstruasi (75% remaja usia 12-19 tahun) (WHO, 2023)

Mulainya berfungsinya alat-alat reproduksi (ditandai dengan menstruasi pada wanita) dan tanda-tanda seksual sekunder yang tumbuh, diantara tanda-tanda sekunder tersebut salah satunya menstruasi. Menstruasi adalah luruhnya sel ovum yang tidak dibuahi, usia normal wanita mengalami haid untuk pertama kalinya pada usia 12 atau 13 tahun yang disebut menarche.

Menarche merupakan pertanda berakhir masa pubertas, masa peralihan dari masa nak-anak menuju dewasa. Haid yang dialami para wanita remaja dapat menimbulkan masalah seperti *dismenorea* 40,8%, *oligomenore* 25%, *amenorea* 23,7%, dan *polimenorea* 10,5%. *Dismenorea* merupakan masalah kesehatan reproduksi yaitu pada perut bagian bawah mincul sebelum dan segera setelah haid (Yulinawati et al., 2022)

Menurut *World Health Organization* WHO, (2020) Angka kejadian *dismenorea* cukup tinggi diseluruh dunia. Rata-rata insidensi terjadinya *dismenorea* pada remaja putri antara 16,8-81%. Rata-rata dinegara-negara Eropa *dismenorea* terjadi sebesar 45-97% pada remaja putri. Dengan prevalensi terendah di Bulgaria (8,8%) dan tertinggi mencapai 94% dinegara Finlandia. Sedangkan di Amerika Serikat, diperkirakan wanita yang mengalami *dismenorea* hampir 90%, dimana 10- 15% diantaranya mengalami *dismenorea* berat yang menyebabkan remaja putri tidak mampu melakukan kegiatan apapun. Sementara data *dismenorea* remaja di indonesia sebesar 69,167 jiwa (64,25%) yang terdiri dari 59,671 jiwa (54,89%) mengalami *dismenorea* primer dan 9,496 jiwa (9,36%) mengalami *dismenorea* sekunder. Umumnya *dismenorea* Primer tidak berbahaya namun sering kali dirasa menganggu bagi wanita yang mengalaminya.

Data *dismenorea* remaja di Indonesia sebesar 69.167 jiwa (64,25%) yang terdiri dari 59,671 jiwa (54,89%) mengalami *dismenorea* primer dan 9,496 jiwa (9,36%) mengalami *dismenorea* sekunder. Umunya *dismenorea* primer tidak berbahaya namun sering kali dirasa menganggu bagi wanita yang mengalaminya (Yulinawati et al., 2022)

Menurut pusat data dan informasi Kemenkes RI (2021) jumlah remaja putri berdasarkan rentang usia dari 10-19 tahun berjumlah 21478.292 juta jiwa. Berdasarkan Badan Pusat Statistik (BPS) Kepulauan Riau (2020), Data Proyeksi Kepulauan Riau tahun 2021 populasi berdasarkan usia 10-19 remaja putri berjumlah 332.791 jiwa dari jumlah populasi penduduk. Jumlah remaja putri usia 10-19 tahun berjumlah 91.620 jiwa dari jumlah populasi penduduk.

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Batam. tentang kesehatan reproduksi pada tahun 2022 menunjukkan bahwa seorang remaja yang mengalami *dismenorea* Ada 292 orang berusia 10 hingga 19 tahun. dari jumlah sasaran remaja yaitu 71.964 jiwa remaja putri di Kota Batam yang mengalami *dismenorea* paling tertinggi di dapatkan di Lima Puskesmas Kota Batam yaitu Tanjung Buntung 2,90%, Bulang 1,46%, Baloi Permai 1,17%, Rempang Cate 1,01%, dan Tanjung Uncang 0,49% dari angka kejadian *dismenorea* di Kota Batam. (Dinkes Kota Batam, 2022).

Berdasarkan data dinas pendidikan tahun 2023 didapatkan jumlah siswa SMP yang tertinggi pertama (1) di sekolah SMP Maitreyawira berjumlah 925 orang, sekolah tertinggi ke dua (2) di sekolah SMP Daarul Tauhid Boarding School Batam berjumlah 776 orang, sekolah tertinggi ke tiga (3) SMP Yos Sodarso berjumalh 747 orang.

Berdasarkan Studi Pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 16 Agustus 2024. SMP Daarul Tauhid Boarding School Batam Tahun (2024) Ini didapat siswa keseluruhan berjumlah 776, sedangkan

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855
Vol. 24 No 2 Tahun 2026

perempuan berjumlah 378 dan laki-laki 398 dan melakukan wawancara terhadap 16 siswi kelas VII sampai kelas IX yang mengalami *dismenorea*, diperoleh data 6 orang diantaranya mengalami *dismenorea* sedang dan 4 orang lainnya menyatakan mengalami dismenore ringan, 6 orang menyatakan dismenore yang dialami sangat nyeri, membuat tidak nyaman dan mengganggu aktivitas mereka.

Penanganan *dismenorea* sangat penting karena dampak negatifnya yang minimal bagi remaja putri, antara lain kelelahan, nyeri di bawah pinggang, perasaan cemas dan tegang, sakit kepala, kebingungan, mual, muntah, diare, kram perut dan nyeri perut, serta gangguan aktivitas. Selain itu, *dismenorea* pada remaja putri dapat menyebabkan terganggunya kegiatan belajar mengajar, tidak konsentrasi belajar, kecenderungan tidur di kelas pada saat kegiatan belajar mengajar sehingga mempengaruhi prestasi akademik dan non akademik. (Amaliyah and Khayati, 2023).

Dismenorea terjadi akibat peningkatan kadar hormon prostaglandin, hormon prostaglandin yang meningkat akibat menurunnya hormon estrogen dan progesteron. Penurunan hormon estrogen dan progesteron mengakibatkan endometrium membengkak karena tidak dibuahi (Qomarasari, 2017).

Upaya untuk mengurangi *dismenorea* dapat dilakukan dengan dua metode yang pertama farmakologi, pemberian obat *anti-inflamasi* (OAINS). Upaya farmakologi dapat dilakukan dengan memberikan obat analgesic sebagai penghilang rasa nyeri atau sakit. Obat-obatan ini dapat menurunkan nyeri dan menghambat produksi prostaglandin dari jaringan-jaringan yang menglami trauma dan inflamasi yang menghambat reseptor nyeri untuk menjadi sensitif terhadap stimulus menyakitkan sebelumnya. Kedua nonfarmakologi yaitu pola hidup sehat seperti hindari stress, istirahat yang cukup, menghindari makan yang mengandung kadar garam tinggi dan kafein, olahraga/*abdominal stretching exercise*, senam *dismenorea*, kompes air hangat, mandi air hangat, akupuntur, *akupresure*, yoga dan terapi musik. (Pramardika & Fitriani 2019)

Gerakan secara non farmakologi antara lain teknik relaksasi, teknik stimulus kulit. Relaksasi merupakan teknik pengendoran atau pelepasan ketegangan. Teknik yang lain salah satunya adalah dengan senam yaitu, suatu cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi *dismenorea*. Senam yang dapat digunakan untuk mengurangi *dismenorea*. Senam yang dapat digunakan untuk mengatasi *dismenorea* adalah senam khusus, yang fokusnya membantu peregangan seputar otot perut, panggul dan pinggang. (Ismarozi et al., 2015)

Senam *dismenorea* adalah bentuk rileksasi yang dilakukan dengan meregangkan otot pinggang dan pinggul yang mampu memberikan rasa nyaman dan mengurangi nyeri. Hal ini dikarenakan saat seseorang melakukan senam atau olahraga hormon endorphim yang diproduksi oleh otak serta susunan saraf tulang belakang akan meningkat. Senyawa ini berfungsi sebagai penenang alami yang memberikan efek nyaman pada tubuh. Adapun manfaat senam *dismenorea* yaitu mampu membuat tubuh rileks, meningkatkan kesehatan jiwa, mengurangi kram, menaikan perkembangan kesadaran tubuh, mengatasi ke kakuan otot dan mengurangi *dismenorea* saat menstruasi (Amaliyah and Khayati, 2023)

Senam *dismenorea* dilakukan secara teratur dengan memperhatikan kontiunitanya, frekuensi sebaiknya dilakukan 3-4 kali dalam satu minggu atau 5- 7 hari sebelum menstruasi, durasi yaitu 30-35 menit setiap kali melakukan senam (Tri Nurfiana, et al., 2021).

Hasil penelitian Saputri dan Pasaribu (2023), bahwa skala nyeri sebelum dilakukan senam *dismenorea* menunjukkan sebagian besar responden mengalami nyeri haid yang mengganggu aktivitanya. Setelah melakukan senam, nyeri haid pada remaja putri menjadi sedikit nyeri. Berdasarkan Uji Wilcoxon Sign Rank Test dengan tingkat kepercayaan 99% diperoleh nilai p = 0,00 yang dimana nilai tersebut kurang dari 0,05 yang berarti hipotesis alternatif diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa senam *dismenorea* berpengarh terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di SMP Swasta Bah Jambi. Sedangkan menurut (Lestari dan Putri, 2023) menunjukkan bahwa senam *dismenorea* mempunyai efek dalam mengurangi durasi nyeri *dismneorea* durasi pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang. Senam *dismenorea* dapat dilakukan 3-4 kali seminggu dengan durasi 30-45 menit.

Penelitian yang dilakukan oleh Nuraeni (2018) pada remaja putri SMP Negri 23 Bandar lampung menunjukan bahwa ada pengaruh pemberian senam *dismenorea* terhadap penurunan nyeri pada remaja putri dikarenakan senam dapat memperlebar pembuluh darah dan menghasilkan hormon endorphin sehingga nyeri *dismenorea* dapat diatasi setelah remaja putri melakukan senam tersebut. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Vionica (2020) tentang penerapan senam dismenorea terhadap penurunan nyeri *dismenorea* dan kecemasan pada remaja di Desa Marbuh menyatakan bahwa penerapan senam *dismenorea* dapat menurunkan nyeri *dismenorea* dan kecemasan pada

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855
Vol. 24 No 2 Tahun 2026

remaja dibuktikan dari keempah klien bahwa skala nyeri dapat berkurang dari nyeri berat ke nyeri ringan, dan kecemasan pada klien juga berkurang dari kecemasan ringan ke tidak ada kecemasan pada klien.

Menurut (Ayu Astuti *et al.*, 2021) pemberian senam dismenore 3 hari sebelum menstruasi dapat menurunkan nyeri haid pada remaja putri di Kecamatan Alam Jaya Tanggerang. Carroquino dkk. (2019) menemukan perbedaan yang signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen yang menunjukkan bahwa pemberian senam *dismenorea* berpengaruh terhadap penurunan ketidaknyamanan bulanan (*dismenorea*) pada remaja putri.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan Pre Eksperimental yang menggunkan rancangan *One Group Pretest dan Posttest Design*. Penelitian Pre-Eksperimental adalah studi kasus satu tembakan. Satu kelompok akan terdiri dari *pretest* dan *posttest*. Variabel dependen tidak sepenuhnya lepas dari pengaruh sumber lain. Desain terdiri dari *pre-test* serta *post-test* yang diberikan pada satu responden. Hal ini memungkinkan pengetahuan yang lebih tepat mengenai pengaruh pemberian intervensi membandingkannya dengan keadaan sebelum dan setelah pemberian (Sugiyono, 2019).

Penelitian ini bermaksud untuk mengetahui pengaruh senam dismenorea terhadap penurunan nyeri haid (*dismenorea*) pada remaja putri Smp Daarul Tauhid Boarding School Batam melalui penelitian pre-eksperimental yaitu metode yang mempelajari hubungan dua variabel dalam lingkungan terkendali.

Dalam Penelitian ini, teknik penarikan sampel menggunakan *random sampling* dengan *teknik cluster random samping* (penarikan sampel berkelompok). Adapun besar sampel pada penelitian Pre eksperimental, belum banyak rumus yang dikembangkan untuk menentukan besar sampel yang dibutuhkan. Untuk menentukan besar sampel ditentukan dengan rumus Federer (Hoffman, 2018) sebagai berikut :

$$(t-1)(r-1) \geq 15$$

$=(t-1)\ (n-1) \geq 15$

$=(1-1)(1-1) \geq 15$

$=(1)\ (r-1) \geq 15$

$=(r-1) \geq 15/1$

$=r \geq 15 + 1$

$=r \geq 16$ orang

Keterangan :

t : Banyaknya kelompok perlakuan

n : Besar sampel

r : Jumlah frekuensi perlakuan

Jumlah sampel yang diambil yaitu 16 responden. Maka besar sampel pada penelitian ini sebanyak 16 remaja putri *dismenorea* pada hari ke-1 dan ke-2 saat menstruasi di SMP Daarul Tauhid Boarding School yang akan dijadikan responden. Variabel penelitian meliputi variabel independen yaitu Pemberian senam *dismenorea* terhadap remaja putri yang mengalami disminorea SMP Daarul Tauhid Boarding School Kota batam tahun 2024, dan variabel dependen yaitu *dismenora*, bagaimana pengaruh senam *dismenorea* terhadap remaja putri yang mengalami disminorea SMP Daarul Tauhid Boarding School Kota batam tahun 2024. Adapun instrumen penelitian ini menggunakan lembar observasi, SOP senam dismenorea dan Numeric Ratung Scala (NRS) sebelum dan setelah dilakukan intervensi senam *dismenorea* kepada responden. Penggunaan lembar observasi memungkinkan peneliti untuk mengevaluasi berbagai aspek, baik kognitif maupun non-kognitif, seperti sikap, penilaian kinerja, dan

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855
Vol. 24 No 2 Tahun 2026

situasi responden secara sistematis (Abdullah *et al.*, 2021). Analisis data dilakukan secara univariat Analisis univariat dalam penelitian ini digunakan untuk menganalisis distribusi frekuensi yang meliputi analisis karakteristik responden, nilai *pretest, posttest*. Analisis bivariat dalam penelitian ini digunakan untuk menganalisis pengaruh senam *dismenorea* terhadap remaja putri yang mengalami disminorea SMP Daarul Tauhid Boarding School Kota batam tahun 2024. Penelitian ini menggunakan Uji *Paired Sample T Test* jika data berdistribusi normal dan uji *Wilcoxon Signed Rank* jika data berdistribusi tidak normal.

Lokasi dan Waktu Penelitian
Lokasi Penelitian
Penelitian dilakukan di SMP Daarul Tauhid Boarding School Batam Tahun 2024.

Waktu Penelitian
Penelitian ini dilaksanakan padan bulan september Tahun 2024

HASIL
A. Data Umum
Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Yang Mengalami Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMPN Daarul Tauhid Boarding Scool Batam 2024

Usia	Jumlah	%
10-12 Tahun	4	25,0 %
13-15 Tahun	12	75,0 %
16-19 Tahun	0	0%
Total	16	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa karakteristik umur remaja putri dari 16 responden menunjukkan bahwa sebagian besar berusia 10-12 tahun sebanyak 12 orang (75,0%)

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Menarche Yang Mengalami Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMPN Daarul Tauhid Boarding Scool Batam 2024

Usia Menarche	Jumlah	%
<12 Tahun	4	25,0 %
12-13 Tahun	8	50,0 %
>14 Hari	4	25,0 %
Total	16	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa dalam penelitian ini sebagian besar responden mengalami menarche pada usia 12-13 tahun yaitu sebanyak 8 responden atau sebesar (50.0%).

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855
Vol. 24 No 2 Tahun 2026

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan lama haid Yang Mengalami Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMPN Daarul Tauhid Boarding School Batam 2024

Lama Menstruasi	Jumlah	%
1-4 Hari	4	25,0 %
7 Hari	8	50,0 %
>7 Hari	4	25,0 %
Total	16	100%

Berdasarkan tabel diatas karakteristik setengah dari responden bahwa sebagian besar memiliki lama menstruasi yaitu sebanyak 8 responden atau sebesar(50,0%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan riwayat keluarga Yang Mengalami Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMPN Daarul Tauhid Boarding School Batam 2024

Riwayat *Dismenorea*	Jumlah	%
Ada	9	56,3 %
Tidak Ada	7	43,8 %
Total	16	100 %

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa sebagian besar memiliki riwayat dismenorea dalam keluarga yaitu sebanyak 9 responden atau sebesar(56,3%).

B. Data Khusus

a. Analisa Univariat

a) Frekuensi Skala Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri Sebelum diberikan Senam Dismenorea SMP Daarul Boarding School Batam tahun 2024

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Dimenorea pada Remaja Putri Sebelum di Berikan Senam Dismenorea SMP Daarul Boarding School Batam Tahun 2024

Skala Nyeri	Jumlah	%
Nyeri ringan (1-3)	1	6,3 %
Nyeri sedang (4-6)	13	81,3 %
Nyeri berat (7-10)	2	12,5 %
Total	16	100%

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan saat *dismenorea* siswi mengalami tingkat nyeri yang berbeda, terdapat 1 siswi yang mangalami nyeri pada skala nyeri ringan 1-3 (6,3), kemudian 13 siswi yang mengalami nyeri pada skala 4-6 (81,3%) dimana yang berarti yang dialami sedang dan tidak begitu menganggu saat pembelajaran. Tetapi terdapat pula 2 siswi yang merasakan nyeri pada skala 7-10 (12,5 %) yang artinya nyeri berat dan sangat menganggu.

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855
Vol. 24 No 2 Tahun 2026

b) Frekuensi Skala Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri Sesudah diberikan Senam Dismenorea SMP Daarul Boarding School Batam tahun 2024

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Dismenorea pada Remaja Putri Sesudah diberikanSenamDismenorea SMP Daarul Tauhid Boarding School Batam Tahun 2024

Skala Nyeri	Jumlah	%
Tidak nyeri (0)	2	12,5 %
Nyeri ringan (1-3)	10	62,3 %
Nyeri sedang (4-6)	4	25,0 %
Nyeri berat (7-10)	0	0 %
Total	16	100 %

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan saat dismenorea siswi mengalami tingkat nyeri yang berbeda setelah dilakukan senam dismenorea terdapat 2 siswi yang tidak mengalami nyeri saat *dismenorea* (12,5%), kemudian 10 siswi mengalami nyeri pada skala 1-3 (62,3 %) mengalami peningkatan dari sebelum hanya 1 siswi. Kemudian 4 siswi merasakan d*ismenorea* dengan skala 4-6 (25 %) diamana yang berarti nyeri yang dialami adalah sedang dan tidak begitu menganggu saat mengikuti pembelajaran. Dan sudah tidak ada lagi sisiwi yang merasakan nyeri pada skala 7-10 artinya terdapat pengaruh senam *dismenorea*.

b. Analisa Bivariat

a) Pengaruh senam *dismenorea* terhadap penurunan nyeri haid (*dismenorea*) pada remaja putri SMP Daarul Tauhid Boarding School Batam Tahun 2024

Tabel 7. Rata - Rata Tingkat Nyeri Dismenorea Sebelum dan Sesudah Dilakukannya Senam Dismenorea Pada Remaja Putri SMP Daarul Tauhid Boarding School Kota Batam 2024

Kelompok Data	Mean	N	SD	Std. Error Mean	Sig
Pre Senam *Dismenore*	5,19	16	1.109	1,109	,000
Post Senam	2,75	16	1,342	1,342	,000

Berdasarkan tabel 7 menunjukkan bahwa dari analisi tingkat nyeri disemenorea pada remaja putri yang mengalami dismenorea sebelum diberikan senam *dismenorea* dengan nilai rata-rata (5,19) dari 16 responden,dan rata-rata tingkat nyeri pada remaja putri sesudah diberikan senam *dismenorea* terjadi penurunan menjadi (2,75). Sebaran data (Std Devation) yang diperoleh sebelum diberikan senam *dismenorea* (1.109) dari 16 responden dan setalah diberikan (1.342) Nilai signifikasi (sign. 2-tailed) p-value 0,000. <0,05 maka Ho ditolak dan Ha diterima yang artinya ada pengaruh senam *dismenorea* terhadap pengurangan *dismenorea* pada remaja putri di SMP Daarul Tauhid Boarding School Batam Tahun 2024.

PEMBAHASAN

Hasil Univariat

a. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Menarche Yang Mengalami Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMPN Daarul Tauhid Boarding Scool Batam 2024

Pada penelitian ini di dapatkan sebagian besar responden mengalami menarche pada usia 12-13 tahun yaitu sebanyak 8 responden atau sebear (50,0%).

Usia *menarche* adalah umur saat pertama kali mengalami haid yang terjadi pada masa pubertas seorang remaja putri. Usia *menarche* dikatakan normal yaitu terjadi pada usia 12 sampai

14 tahun dan dikatakan usia menarche dini jika usia <12 tahun. Pada usia *menarche* yang kurang dari 12 tahun, organ-organ reproduksi belum berfungsi secara maksimal dan masih terjadi penyempitan pada leher rahim oleh oleh karena itu akan timbul rasa sakit pada saat terjadinya menstruasi. Usia *menarche* yang terlalu cepat dapat menimbulkan resiko terjadinya *dismenorea*, selain itu *menarche* dini dapat meningkatkan resiko terjadinya mioma 1,24 kali.

Pada penelitian ini Hamal et al., (2022) di SMK Farmasi Bhumihusada Jakarta Tahun 2021 menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara usia *menarche* dengan *dismenorea*. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rejeki et al., (2019) yang menyatakan tidak terdapat hubungan antara karakteritik usia *menarche* dengan kejadian *dismenorea* primer.

Hal ini sejalan dengan teori Sadjana (2019), yang menyatakan bahwa *menarche* merupakan menstruasi pertama dengan variasi usia yaitu antara 10-16 tahun. Namun, normalnya yaitu 12-14 tahun yang menyatakan waktu pertama kali saat haid dapat dipengaruhi faktor keturunan, keadaan gizi dan kesehatan.

Asumsi dari penelitian ini ialah usia menarche tidak berpengaruh terhadap terjadinya *dismenorea* disebabkan ada faktor-faktor lain seperti riwayat keluarga yang mengalami *dismenorea* walau usia *menarche* masih tergolong keadaan normal.

b. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan lama haid Yang Mengalami Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMPN Daarul Tauhid Boarding Scool Batam 2024

Hasil penelitian ini didapatkan mayoritas yaitu 8 responden (50,0 %) mengalami lama menstruasi selama 7 hari dan itu normal.

Hal ini sejalan dengan penelitian lain yang dilakukan oleh Sari et al., (2022) yang menyatakan bahwa ada hubungan bermakna antara lama menstruasi dengan kejadian *dismenorea*. Penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Mauliza (2020) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan lama menstruasi dengan *dismenorea*.

Rata-rata lama menstruasi yaitu lima hari dengan rentang tiga sampai dengan enam hari. Haid memanjang atau *heavy or prolongend menstrual flow* juga merupakan faktor resiko dismenorea, lama menstruasi lebih dari normal (7 hari) menimbulkan adanya kontraksi uterus dan semakin banyak prostaglandin yang dikeluarkan. Produksi prostaglandin yang berlebihan menimbulkan rasa nyeri sedangkan kontraksi uterus yang terus menerus menyebabkan suplai darah ke uterus terhenti dan terjadi dismenorea (Horman et al. 2021).

Semakin lama menstruasi terjadi, maka semakin sering uterus berkontraksi, akibatnya semakin banyak pula prostaglandin yang berlebihan, maka timbul rasa nyeri. Selain itu kontraksi uterus yang terus menerus juga menyebabkan supply darah ke uterus berhenti sementara, sehingga terjadinya dismenorea (Gustiani, 2019).

Lama menstruasi dapat disebabkan oleh faktor psikologis maupun fisiologi. Faktor psikologis biasanya berkaitan dengan tingkat emosional remaja putri yang labil ketika ketika mengalami menstruasi. Sementara secara fisiologi lebih terjadi pada kontraksi otot uterus yang berlebihan atau dapat dikatakan mereka sangat sensitif terhadap hormone ini akibat endometrium dalam fase sekresi memproduksi hormone prostaglandin. Prostaglandin terbentuk dari asam lemak tak jenuh yang disintesis oleh seluruh sel yang ada dalam tubuh. Hal ini menyebabkan kontraksi otot polos yang akhirnya menimbulkan rasa nyeri, sedangkan faktor fisiologi berkaitan dengan produksi hormone prostaglandin (Sirait, Hiswani & Jemadi, 2020).

c. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan riwayat keluarga Yang Mengalami *Dismenorea* Pada Remaja Putri Di SMPN Daarul Tauhid Boarding Scool Batam 2024

Pada penelitian ini meneliti 16 subjek remaja putri, 9 responden (56,3%) diantaranya memiliki riwayat *dismenorea* dalam keluarga.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ade et al., (2019) menyatakan bahwa terdapat hubungan antara riwayat keluarga dengan kejadian dismenorea, adanya riwayat dismenorea dalam keluarga meningkatkan kejadian *dismenorea* pada remaja.

Penelitian yang dilakukan oleh Nurfadillah et al., (2021) tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian *dismenorea* pada Mahasiswi Universitas Siliwangi menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara riwayat keluarga dengan kejadian *dismenorea* pada mahasiswi akan memiliki resiko 5,364 kali untuk menderita *dismenorea*, apabila dibandingkan dengan mahasiswi yang tidak memiliki riwayat keluarga. Penelitian ini lain juga yang dilakukan

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855
Vol. 24 No 2 Tahun 2026

Wariyah dkk (2019) juga menyatakan bahwa ada hubungan yang bermakna antara riwayat keluarga dengan kejadian *dismenorea* primer.

Riwayat keluarga merupakan faktor genetik dimana keadaan seorang biasanya akan menduplikasi sifat dari orangtuanya. Riwayat keluarga merupakan faktor resiko untuk terjadinya *dismenorea* karena secara anatomi dan fisiologi seseorang pada umumnya sama dengan keturunannya atau orang tuanya (Wariyah dkk, 2019).

Hasil Bivariat

a. Ada kaitan senam *dismenorea* dengan kejadian penurunan nyeri haid (*dismenorea*) pada remaja putri SMP Daarul Tauhid Boarding School Batam Tahun 2024

Penelitian ini sejalan dengan peneliti sebelumnya yang dilakukan oleh Idaningsih et al (2020) pada remaja putri di SMK YPIB Majalengka Kabupaten Majalengka Tahun 2019, menunjukkan bahwa sebelum senam *dismenorea* lebih dari setengah remaja putri yang diteliti mengalami intensitas nyerinya sedang dan sesudah senam *dismenorea* lebih dari setengah remaja putri yang diteliti juga mengalami intensitas nyerinya ringan saat *dismenorea*. Hal ini sejalan dengan penelitian dari Nursafa et al., (2019) menyatakan bahwa skala nyeri pada kelompok intervensi sebelum diberi senam yaitu rata-rata 5 (Nyeri Sedang) dan setelah diberikan senam *dismenorea* rata-rata nyeri yang dirasakan menjadi 2,3 (Nyeri Ringan).

Hasil penelitian Saputri dan Pasaribu (2023), bahwa skala nyeri sebelum dilakukan senam *dismenorea* menunjukkan sebagian besar responden mengalami nyeri haid yang mengganggu aktivitasnya. Setelah melakukan senam, nyeri haid pada remaja putri menjadi sedikit nyeri. Berdasarkan Uji Wilcoxon Sign Rank Test dengan tingkat kepercayaan 99% diperoleh nilai p = 0,00 yang dimana nilai tersebut kurang dari 0,05 yang berarti hipotesis alternatif diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa senam *dismenorea* berpengaruh terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di SMP Swasta Bah Jambi. Sedangkan menurut (Lestari dan Putri, 2023) menunjukkan bahwa senam *dismenorea* mempunyai efek dalam mengurangi durasi nyeri *dismneorea* durasi pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang.

Dismenorea sering kali menyerang sebagian besar perempuan. Gejalanya berupa nyeri di bagian perut bawah, kasus-kasus tertentu, nyeri dapat dirasakan sampai seputar panggul dan sisi dalam paha. Nyeri terasa terutama pada hari pertama dan kedua menstruasi. Penyebabnya bermacam-macam dari meningkatkan prostaglandin sampai perubahan hormonal. Berdasarkan penyebabnya, nyeri menstruasi dibedakan menjadi dua, yaitu nyeri menstruasi primer dan sekunder (Oktasari, 2019)

Senam *dismenorea* adalah teknik relaksasi yang menggerakkan otot panggul dan pingangg. Ini dilakukan untuk membuatnya lebih nyaman dan mengurangi rasa sakit. Senam dismenorea memiliki beberapa manfaat, antara lain mampu menenangkan tubuh, meningkatkan kesehatan mental, meminimalkan kram, meningkatkan kesadaran tubuh, mengatasi kekauan otot dan mengurangi dismenorea saat menstruasi. (Amaliyah et al. 2021)

Gerakan senam *dismenorea* dilakukan dengan beberapa gerakan senam seperti latihan melemaskan otot punggung yang kaku, latihan menguatkan otot punggung & perut, latihan menguatkan otot perut & punggung, latihan menguatkan otot perut & melemaskan otot pinggul, latihan menguatkan & melemaskan otot perut, punggung, pinggul dan lutut. Gerakan ini dapat dilakukan secara mandiri, berkelompok atau dengan bantuan instruktur. Dengan kita senam tubuh akan menghasilkan hormon endorfin yang dihasilkan diotak dan sum-sum tulang belakang. Hormon endorphin yang semakin tinggi akan menurunkan atau meringankan nyeri yang dirasakan seseorang sehingga seseorang menjadi lebih nyaman, gembira, dan melancarkan pengiriman oksigen ke otot (Tri Nurfiani, et al., 2021).

Senam *dismenorea* menjadi pilihan peneliti karena senam *dismenorea* mudah dilakukan dan tidak memerlukan alat. Senam ini juga tidak membutuhkan biaya mahal, mudah dilakukan dan tentunya tidak menimbulkan efek samping yang berbahaya bagi tubuh. Dengan dilakukan senam secara berangsur-angsur akan memberikan sensasi rileks serta dapat mengurangi nyeri.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian yang berjudul pengaruh Senam *Dismenorea* Terhadap Penurunan Nyeri Haid (*Dismenorea*) Pada Remaja Putri SMP Daarul Tauhid Boarding School Batam, kesimpulan yang diambil mengenai adalah sebagai berikut :

1. Hasil analisis yang telah dilakukan sebelum melakukan tindakan senam *dismenorea* didapatkan 2 responden (12,5 %) dalam kategori nyeri berat, 13 responden (81,3 %) dalam kategori nyeri sedang, 1 responden (6,3 %) dalam kategori nyeri ringan. Tidak ada siswi yang termasuk dalam kategori tidak nyeri.
2. Hasil analisi yang didapatkan pada remaja putri dengan dismenorea di SMP Daarul Tauhid Boarding School Batam Tahun 2024 setelah diberikan 3 hari terapi senam dismenorea nyeri dismenorea turun, ada 2 responden (12,5%) termasuk dalam kategori tidak nyeri, 10 responden (62,5 %) dalam kategori nyeri ringan, 4 responden (25,0 %) termasuk dalam kategori nyeri sedang, dan tidak ada lagi siswi dengan kategori nyeri berat.
3. Hasil statistik nilai P-value = 0,00 (<0,05) artinya ada pengaruh signifikan antara tingkat nyeri dismenorea sebelum dan sesudah diberikan intervensi senam dismenorea pada remaja putri SMP Daarul Tauhid Boarding School Batam

DAFTAR PUSTAKA

Abdullah, vera iriani *et al*. (2024) *Dismenore*. pt nasya expanding management.

Adnyana, I.M.D.M. (2021) „Populasi dan Sampel", *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif*, 14(1), pp. 103–116.

Alhababy, A.M. (2023) „EPIDIEMOLOGI KESEHATAN REPRODUKSI", in, p.48.

Amaliyah, W.F. *et al*. (2022) „Penerapan Senam Dismenorea Pada Remaja Yang Mengalami Gangguan Pemenuhan Kebutuhan Rasa Aman Dan Nyaman", *prosiding Seminar Nasional UNIMUS*, 5, pp. 968–975.

Amaliyah, W.F. and Khayati, N. (2023) „Pemenuhan kebutuhan rasa nyaman pada remaja putri dengan dismenore melalui intervensi senam dismenore", *Holistic Nursing Care Approach*, 3(2), p. 51. Available at: https://doi.org/10.26714/hnca.v3i2.12848.

Ayu Astuti, D. *et al*. (2021) „EFEKTIVITAS SENAM DISMENORE TERHADAP PENANGANAN NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI DI KELURAHAN ALAM JAYA KOTA TANGERANG The Effectiveness Of Dymenororic Exercise On The Treatment Of Menstory Pain In Adolescent Women In Alam Jaya Kelurang, Tangerang City", *Nusantara Hasana Journal*, 1(2), pp. 56–66.

Djimbula, N., Kristiarini, J.J. and Ananti, Y. (2022) „Efektivitas Senam Dismenore dan Musik Klasik Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja", *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), pp. 288–296. Available at: https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.754.

Grieger, J.A. and Norman, R.J. (2020) „Menstrual cycle length and patterns in a global cohort of women using a mobile phone app: Retrospective cohort study", *Journal of Medical Internet Research*, 22(6). Available at: https://doi.org/10.2196/17109.

Hapsari, A. (2019) *BUKU AJAR KESEHATAN*.

Harahap, L.K.S., Cut, Y. and Afdila, R. (2022) „Pengaruh senam dismenore terhadap penurunan skala nyeri haid pada remaja", *Femina: Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 2(2), pp. 113–119. Available at: https://doi.org/10.30867/femina.v2i2.264.

Humaira, N., Elfiyunai, N.N. and Arini (2023) „Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Haid PadaRemaja Putri Di SMP Negeri 3 Palu Barat", *Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 1(September), pp. 40–44.

Ilham, M.A. *et al*. (2022) „Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja : Literature Review", *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(1), pp. 185–192.

Ilmi, A.F. and Selasmi, E.W. (2019) „Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas XI di SMA Negeri 6 Tangerang Selatan", *Edu Masda Journal*, 3(2), p. 175. Available at: https://doi.org/10.52118/edumasda.v3i2.39.

Istiningsih, T., Meyasa, L. and Mariyah, H.I. (2024) „JAI : Jurnal Abdimas ITEKES Bali Institut Teknologi dan Kesehatan (ITEKES) Bali LATIHAN SENAM DISMENORE DALAM UPAYA MENGURANGI NYERI HAID REMAJA SISWI SMA-2 KAHAYAN TENGAH KABUPATEN PULANG PISAU (The Exercises Of Dysmenorrhea Gymnatics On Recuding Mens", 3(2), pp. 75–80.

Itani, R. *et al*. (2022) „Primary Dysmenorrhea: Pathophysiology, Diagnosis, and Treatment Updates", *Korean Journal of Family Medicine*, 43(2), pp. 101–108. Available at: https://doi.org/10.4082/kjfm.21.0103.

Karlinah, N. and Irianti, B. (2021) „Pengaruh Indeks Massa Tubuh (Imt) terhadap Siklus Menstruasi pada Siswi Sma Negeri 1 Kampar Kiri Hilir", *Jurnal Bidan Komunitas*, 4(1), pp. 39–44. Available at: https://doi.org/10.33085/jbk.v4i1.4778.

Kusuma, T.A., Hikmanti, A. and Yanti, L. (2023) „Penerapan Senam Dismenore untuk Meringankan Nyeri Dismenore", *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(9), pp. 3896–3909. Available at: https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i9.11447.

Luh, N. *et al*. (2019) „Derajat Disminorea Dengan Upaya Penanganan Pada Remaja Putri", *Jurnal Gema Keperawatan | Desember*, 12, p. 114.

Mansoben, N., Gurning, M. and Sikowai, I.H. (2021) „Pengaruh Abdominal Stretching Exercise terhadap Penurunan Dismenore pada Remaja Putri", *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA)*, 3(3), pp. 201–209. Available at: https://doi.org/10.36590/jika.v3i3.201.

Mufidah (2023) „Pengaruh akupresur terhadap dismenore: tinjauan literatur",*Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 12(1), pp. 95–100.

Muhammad Muzakir Fahmi, Syamsul Bahri Riva"i and Nurlisis (2020)„Gangguan Pola Siklus Haid pada Pesenam di Kota Pekanbaru", *Photon: Jurnal Sain dan Kesehatan*, 10(2), pp. 147–157. Available at: https://doi.org/10.37859/jp.v10i2.1892.

Novita, R. (2018) „Hubungan Status Gizi dengan Gangguan Menstruasi pada Remaja Putri di SMA Al-Azhar Surabaya", *Amerta Nutrition*, 2(2), p. 172. Available at: https://doi.org/10.20473/amnt.v2i2.2018.172-181.

Payumi and Imanuddin, B. (2021) „Hubungan Penerapan Sistem Informasi Terhadap Keberhasilan Program Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Di Wilayah Kerja Puskesmas Sepatan Tahun 2020", *Jurnal Health Sains*, 2(1), pp. 102–111. Available at: https://doi.org/10.46799/jhs.v2i1.79.

Pratama, D. and Sari, Y.P. (2021) „Karakteristik Perkembangan Remaja | Jurnal Edukasimu", *Edukasimu.org*, 1(3), pp. 1–9. Available at: http://edukasimu.org/index.php/edukasimu/article/view/49.

Roro Sekar Arum, V. *et al*. (2019) „The relationship of nutritional status, physical activity, stress, and menarche to menstrual disorder (oligomenorrhea)", *Public Health Perspectives Journal*, 4(1), pp. 37–47. Available at: http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/phpj.

Sequeira, J.P., Suryantara, B. and Sari, F. (2024) „Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri", *Journal of Telenursing (JOTING)*, 6(1), pp. 675–683. Available at: https://doi.org/10.31539/joting.v6i1.8273.

Syapitri H, Amila, A.J. (2021) *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan Masyarakat*, *Bahan Ajar Keperawatan Gigi*.

Tri Nurfiana, Fatma Jama and Sunarti (2021) „Pengaruh Senam Dismenore terhadap Penurunan Tingkat Dismenore", *Window of Nursing Journal*, 02(02), pp. 186–197. Available at: https://doi.org/10.33096/won.v2i2.989.

Ummah, W. and Utami, W.T. (2023) „Abdominal Stretching Exercise Berpengaruh Terhadap Intensitas Dysmenorrhea Pada Remaja Putri", *Care : Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 11(3), pp. 587–596. Available at: https://doi.org/10.33366/jc.v11i3.5131