



**LATIHAN SENAM DISMENORE DALAM UPAYA MENGURANGI NYERI HAID  
REMAJA SISWI SMA-2 KAHAYAN TENGAH KABUPATEN PULANG PISAU  
KALIMANTAN TENGAH**

*(The Exercises Of Dysmenorrhea Gymnastics On Reducing Menstrual Pain Of School Girls At Senior High School 2, Central Kahayan District, Pulang Pisau Regency, Central Kalimantan Province)*

**Titik Istiningsih<sup>1</sup>, Lola Meyasa<sup>2</sup>, Herni Isna Mariyah<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Prodi Diploma III Kebidanan, Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Palangka Raya

e-mail: [titikistiningsih1974@gmail.com](mailto:titikistiningsih1974@gmail.com)

Received : Oktober, 2023	Accepted : Maret, 2024	Published : Mei, 2024
--------------------------	------------------------	-----------------------

**ABSTRAK**

Permasalahan nyeri haid merupakan permasalahan yang sering terjadi pada seorang perempuan, beberapa remaja putri di Indonesia masih belum terlepas dari keluhan sindrom dismenore. Salahsatu dampak dismenore yaitu turunnya konsentrasi belajar dan produktivitas harian. Aktifitas yang dapat diupayakan yaitu dengan merubah gaya hidup agar lebih aktif melakukan olah fisik salah satunya latihan berolahraga. Tujuan kegiatan pengabdian ini untuk menganalisis pengaruh senam Dismenore terhadap penurunan derajat nyeri dismenore pada remaja putri dan meringankan keluhan nyeri haid pada siswi SMA-2 Kahayan Tengah kabupaten Pulang Pisau Kalimantan Tengah. Metode pelaksanaan yang dilakukan pada pengabdian masyarakat ini ialah melakukan identifikasi masalah yang terjadi di SMA-2 Kahayan Kuala, melakukan studi pustaka, melakukan koordinasi, melakukan latihan senam dismenore di Aula SMA-2 Kahayan Kuala, mengukur derajat nyeri sebelum latihan senam dismenore, menganalisis pengaruh pemberian latihan senam dismenore terhadap penurunan derajat nyeri haid dan membuat laporan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Peserta berjumlah 50 siswi yang dilatih senam Dismenore pada bulan September 2023. Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan yaitu terdapat 34 siswi mengalami Dismenore ringan, 16 siswi mengalami Dismenore sedang dan diberikan latihan senam Dismenore. Terjadi penurunan derajat nyeri haid sebesar 8% (4 orang) dari 50 siswi dengan rentang usia 16-18 tahun Harapan setelah kegiatan pengabmas ini remaja putri mengerti cara meringankan gejala dismenore dengan rutin melakukan senam dismenore. Kesimpulan dari pengabdian ini hendaknya latihan senam dismenore ini dilakukan secara rutin pada jam pelajaran olahraga oleh siswi SMA-2 Kahayan Tengah terutama yang mengalami nyeri haid sehingga dapat mengurangi gejala dan keluhan nyeri haid yang datang pada setiap siklus bulanannya.

**Kata Kunci :** Senam, Dismenore, Remaja

**ABSTRACT**

The problem of menstrual pain is a problem that often occurs in a woman, some adolescent girls in Indonesia are still inseparable from complaints of dysmenorrhea syndrome. One of the effects of dysmenorrhea is a decrease in learning concentration and daily productivity. Activities that can be pursued are by changing lifestyles to be more active in physical exercise, for example gymnastics. This study aims to analyze the effect of dysmenorrhea gymnastics on reducing the degree of dysmenorrhea pain in adolescent girls and relieve complaints of menstrual pain on school girls at Senior High School 2, Central Kahayan District, Pulang Pisau Regency, Central Kalimantan Province. The implementation method carried out in this community service was to identify the problems that occur at Senior High School 2, Kahayan Kuala, conducted literature studies, coordinated, conducted the exercises of dysmenorrhea gymnastics in the Hall of Senior High School 2 Kahayan Kuala, measured the degree of pain before the

exercises of dysmenorrhea gymnastics, analyzed the effect of giving dysmenorrhea gymnastics exercises on reducing the degree of menstrual pain and make reports on community service activities. Participants amounted to 50 school girls who were trained in dysmenorrhea gymnastics in September 2023. The results of the community service activities carried out were 34 school girls experiencing mild dysmenorrhea, 16 students experiencing moderate dysmenorrhea and given dysmenorrhea gymnastics training. There was a decrease in the degree of menstrual pain by 8% (4 student) from 50 students with an age range of 16-18 years old. Hope after this community service activity, adolescent girls understand how to reduce dysmenorrhea symptoms by routinely doing the exercises of dysmenorrhea gymnastics. The conclusion of this dedication is the exercises of dysmenorrhea gymnastics should be carried out regularly during sports lessons by students of Senior High School, especially those who experience menstrual pain so as to reduce symptoms and complaints of menstrual pain that come in each monthly cycle.

**Keywords :** *Gymnastic, Dysmenorrhea, Teenager*

## **PENDAHULUAN**

Meningkatnya keluhan fisik dapat menurunkan produktivitas sumber daya manusia. Salah satu komponen masyarakat adalah remaja yang jumlah populasinya tercatat di Indonesia sebesar 23.902.077 juta jiwa.. Remaja merupakan penduduk dengan usia pada rentang 10-24 tahun dengan kriteria belum menikah. Pusat Riset dan Pengembangan Kependudukan - BKKBN dalam Kajian Profil Penduduk Remaja. Remaja haruslah energik, produktif dan terbebas dari gangguan ataupun keluhan kesehatan. Namun pada kenyataannya beberapa remaja putri di Indonesia masih belum terlepas dari sindrom dismenore yang harus dihadapi setiap bulannya. Dismenore merupakan suatu fenomena simtomatik berupa nyeri normal saat haid, jika tidak ditatalaksana dengan baik maka akan menimbulkan dampak merugikan terhadap aspek psikologis, sosial dan ekonomi sehingga akan mempengaruhi kualitas hidup remaja itu sendiri. (Megasari, 2023).

Prevalensi dismenore pada beberapa riset diberbagai negara menunjukkan frekuensi yang tinggi, World Health Organization (WHO) mencatat rata-rata kejadian 16,8 hingga 81% pada wanita muda. Pada tahun 2016 di Indonesia tercatat angka kejadian dismenore sebesar 64,25 % yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36 % dismenore sekunder. Sindrom dismenore ini terjadi juga pada siswi SMA-2 Kahayan Tengah. Tercatat 50 kasus dismenore intensitas ringan dan sedang dari 135 siswi, sisanya yaitu dengan intensitas berat dan tidak nyeri. Salah satu penyebab utama dismenore primer adalah peningkatan produksi prostaglandin uterus yang menimbulkan kontraksi, rasa sakit yang ditimbulkan berdampak pada turunnya konsentrasi belajar dan gangguan beraktifitas (Aulya et al, 2021)

Beberapa terapi farmakologi yang dipromosikan untuk menurunkan gejala dismenorrhoe tersebut, namun terapi non farmakologi merupakan salah satu terapi yang penting (Nurbaiti et al., 2021). Terapi non farmakologi diantaranya yaitu edukasi penderita, terapi suportif dan modifikasi gaya hidup. Terapi non farmakologi yang paling dekat dan mudah untuk dilakukan oleh setiap wanita adalah modifikasi gaya hidup. Diantara terapi yang dapat dilakukan untuk memodifikasi gaya hidup adalah dengan melakukan latihan fisik melalui olah raga. Jenis olahraga aerobik yaitu senam, lari, jalan santai, bersepeda dan renang (Siska & Indah, 2020).

Jenis olahraga aerobik salah satunya adalah senam Dismenore merupakan olahraga yang sesuai untuk remaja yang mengalami nyeri haid karena gerakannya yang mudah dan tidak memerlukan panduan khusus dari instruktur olahraga kebugaran. Gerakan olahraga senam tubuh akan menghasilkan hormon Endorphin. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak sehingga menimbulkan rasa nyaman. Pola hidup sehat, rajin berolahraga dan hindari stress sangat dianjurkan untuk mencegah dan mengurangi nyeri (Dismenore) pada saat haid datang (Sarlis & Wilda, 2020).

## **METODE**

Lokasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di SMA-2 Kahayan Tengah, Kec. Kahayan Tengah, Kabupaten Pulang Pisau, Provinsi Kalimantan Tengah. Lokasi ini dipilih karena merupakan daerah binaan pelayanan kesehatan dari Poltekkes Kemenkes Palangka Raya. Peserta pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah siswi SMA-2 Kahayan Tengah Kelas X sejumlah 50 siswi dengan rentang usia 16-18 tahun. Metode pelaksanaan yang dilakukan pada pengabdian masyarakat ini ialah: 1) Permohonan izin dengan menyerahkan surat kepada Kepala tata usaha SMA-2 Kahayan Tengah. 2) Memperkenalkan diri kepada Remaja Putri SMA-2 Kahayan Tengah.( sudah dikumpulkan di dalam 1 aula). 3) Pengukuran Skala Nyeri Dismenore pada saat para remaja putri mengalami menstruasi dengan menggunakan kuesioner skala NRS. 4) Pemberian penyuluhan tentang dismenore, skala nyeri, penatalaksanaan dismenore. 5) Mempraktekkan gerakan senam dismenore. 6) Pemberian Leaflet dan souvenir. 7) Pencatatan dan pelaporan biodata para siswi dan hasil ukur skala nyeri dismenore.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat kepada remaja putri SMA 2-Kahayan Tengah berupa pemberian edukasi melalui materi, leaflet dan senam tentang dismenore dilaksanakan tanggal 06 September 2023 pukul 09.00-11.00 WIB. Remaja putri berjumlah 50 orang yang mengalami Dismenore dengan tingkatan nyeri ringan dan nyeri sedang yang diukur menggunakan Skala penilaian numerik (Numerical rating scales, NRS) digunakan sebagai pengganti alat pendeskripsi kata, penilaian nyeri dengan menggunakan skala 0-10 ( 0= tidak nyeri, 1-3= nyeri ringan, 4-6= nyeri sedang, 7-10= nyeri berat ).

**Tabel 1.** Derajat Nyeri Haid sebelum latihan Senam Dismenore Siswi SMA 2 Kahayan Tengah

Usia (Tahun)	Nyeri Dismenore				n	%
	Ringan		Sedang			
	n	%	n	%		
16	15	78,9	4	21,1	19	100,0
17	10	58,8	7	41,2	17	100,0
18	9	64,2	5	35,8	14	100
<b>Jumlah</b>	<b>34</b>	<b>68,0</b>	<b>16</b>	<b>32,0</b>	<b>50</b>	<b>100</b>



**Gambar 1.** Peserta kegiatan



**Gambar 2.** Pelaksanaan kegiatan



**Gambar 3.** Pelaksanaan kegiatan melibatkan mahasiswa

Berdasarkan tabel 1 didapat 34(68%) siswi yang mengalami Dismenore ringan dan 16(32%) siswi yang mengalami Dismenore sedang. Diberikan latihan senam Dismenore selama 30 menit dengan sebelumnya dilakukan pemanasan agar tidak terjadi kejang otot. Kegiatan pengabmas diakhiri dengan pembagian snack, souvenir dan makan siang. Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan yaitu remaja putri mengerti cara mengatasi Dismenore dengan melakukan senam Dismenore. Evaluasi efektifitas dari pemberian senam Dismenore ini dilakukan pada bulan Oktober 2023 pada saat remaja putri mendapatkan haid berikutnya dengan tetap memakai skala NRS untuk mengukur apakah ada penurunan derajat nyeri setelah dilakukan intervensi senam Dismenore melalui Group WhatsApp.

**Tabel 2.** Derajat Nyeri Haid sesudah latihan Senam Dismenore Siswi SMA 2 Kahayan Tengah

Usia (Tahun)	Nyeri Dismenore				n	%
	Ringan		Sedang			
	n	%	n	%		
16	17	89,5	2	10,5	19	100,0
17	12	70,6	5	29,4	17	100,0
18	9	64,2	5	35,8	14	100,0
<b>Jumlah</b>	<b>38</b>	<b>76,0</b>	<b>12</b>	<b>24,0</b>	<b>50</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan table 2 didapatkan 38 (76%) siswi yang mengalami Dismenore ringan dan 12 (24%) siswi yang mengalami Dismenore sedang, penurunan derajat nyeri ada pada kategori Dismenore sedang yaitu sebesar 4 ( 8%) siswi. Walaupun kegiatan senam dismenore ini hanya dilakukan sebanyak 1 kali tetapi sesuai harapan kegiatan ini berhasil menurunkan tingkat nyeri Dismenore kategori sedang menjadi kategori ringan sebanyak 8% (4siswi).



**Gambar 4.** Tim pelaksana kegiatan bersama SMA-2 Kahayan Tengah

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Kesimpulan dari pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini kegiatan berlangsung dengan lancar dan diikuti oleh remaja siswi SMA-2 Kahayan Tengah Kabupaten Pulang Pisau yang sangat antusias dalam proses pelaksanaannya, sehingga banyak yang bisa disampaikan oleh tim pengabmas kepada masyarakat yang jika senam Dismenore ini dilakukan secara rutin akan memberikan manfaat dan menambah pengetahuan latihan senam dismenorhoe dalam upaya mengurangi nyeri haid. Terjadi penurunan derajat nyeri haid sebesar 8% (4 orang) dari 50 siswi dengan rentang usia 16-18 tahun yang telah diberikan latihan senam Dismenore yang di evaluasi pada bulan Oktober pada saat menstruasi berikutnya. Saran dari kegiatan pengabmas ini hendaknya latihan senam dismenor ini dilakukan secara rutin pada jam pelajaran olahraga oleh siswi SMA-2 Kahayan Tengah terutama yang mengalami nyeri haid sehingga dapat mengurangi keluhan dan gejala nyeri haid yang datang pada setiap siklus bulannya.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Aulya, Y., Kundaryanti, R., & Rena, A. (2021). Hubungan Usia Menarche dan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Kejadian Dismenore Primer pada Siswi di Jakarta. *Jurnal Menara Medika*, 4(1), 10–21.
- Marbun, U., & Sari, L. P. (2022). Efektifitas Terapy Akupresur Terhadap Pengurangan Dismenore Pada Mahasiswa DIII Kebidanan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 64–69. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.703>
- Megasari, K. (2023). Edukasi Mengatasi Dismenorhea Pada Remaja Putri Melalui Penyuluhan Dan Senam Dismenorhea. *Jurnal Aplikasi Riset Kepada Masyarakat*, 4(2), 40–47.
- Nurbaiti, H., Priyono, D., Harlia Putri, T., & Studi Keperawatan, P. (2021). Aroma Terapi Menurunkan Intensitas Dismenorea Primer Pada Remaja Putri: Literature Review. *Tanjungpura Journal of Nursing Practice and Education*, 3(2), 25–39.
- Sarlis, N., & Wilda, I. (2020). Pengaruh Senam Dismenorea Terhadap Penurunan Dismenorea. *Jurnal Endurance : Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 5(3), 645–651.
- Siska, & Indah, D. (2020). Guidance on Implementation of Achieving Fitness Level in Fit Club Simpang D Rambah Jaya Kecamatan Rambah Hilir Kabupaten Rokan Hulu. *Jurnal Masyarakat Negeri Rokania*, 1(1), 11–22. <https://doi.org/10.56313/jmnr.v1i1.3>