

PENGARUH *DISMENORE GYM* TERHADAP TINGKAT *DISMENORE* PADA MAHASISWI KEPERAWATAN FAKULTAS KESEHATAN DAN MIPA BUKITTINGGI

ARYA RAMADIA, DESWITA ROZY

STIKes Al Insyirah Pekanbaru, Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat
yayarivera_0911@yahoo.com

Abstract: *Menstrual pain is often felt in some even all women of productive age, a preliminary study of 20 Nursing students at the Faculty of Health and Mathematics and Natural Sciences in Bukittinggi felt moderate menstrual pain and 11 people experienced severe pain. Menstrual pain can be reduced by pharmacological and non-pharmacological therapy. One of the non-pharmacological therapies is Dysmenorrhea Gym or Dysmenorrhea gymnastics. Dysmenorrhea Gym is done 3 times a week before menstruation comes, the point is that the endorphin hormone comes out and provides comfort when menstruation comes without menstrual pain. This study used a Pre Experiment research design with a One Group Pre-Post-Test test design, this study was conducted at the University of Muhammadiyah, West Sumatra, sampling was conducted using purposive sampling technique, the sample in this study was 27 people. Data obtained using pain scale observation sheet. Based on a paired t-test statistical test obtained a Pvalue of 0,000 (Pvalue <0.05), means Ha is accepted meaning there is a significant influence between Dysmenorrhea Gym on the level of Dysmenorrhea in Nursing Students at the Faculty of Health and Mathematics and Natural Sciences University of Muhammadiyah, West Sumatra Bukittinggi. Gym dysmenorrhea can be recommended as a non-pharmacological therapy for the management of dysmenorrhea*
Keywords: *Dysmenorrhea, Gym Dysmenorrhea, Students.*

Abstrak: Nyeri haid sering dirasakan pada sebagian bahkan seluruh wanita diusia produktif, didapatkan studi pendahuluan pada 20 orang Mahasiswi Keperawatan di Fakultas Kesehatan dan MIPA Bukittinggi merasakan nyeri haid sedang sebanyak 11 orang dan 9 orang mengalami nyeri berat. Nyeri haid bisa dikurangi dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Salah satu terapi dari non farmakologi yaitu *Dismenore Gym* atau senam *Dismenore*. *Dismenore Gym* dilakukan 3 kali dalam seminggu sebelum menstruasi datang, gunanya agar hormon endorphin keluar dan memberikan rasa nyaman saat menstruasi datang tanpa adanya nyeri haid. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *Pra Eksperimen* dengan rancangan *One Group Pre test – Post test*, penelitian ini dilaksanakan di Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat, pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *Purposive Sampling*, sampel dalam penelitian ini 27 orang. Data diperoleh dengan menggunakan lembar observasi skala nyeri. Berdasarkan uji statistik *paired t – test* didapatkan $P_{value} 0,000$ ($P_{value} < 0,05$), berarti H_a diterima artinya ada Pengaruh yang signifikan antara *Dismenore Gym* terhadap tingkat *Dismenore* pada Mahasiswi Keperawatan di Fakultas Kesehatan dan MIPA Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat Bukittinggi. *Dismenore Gym* dapat direkomendasikan sebagai terapi non farmakologi untuk penatalaksanaan *Dismenore*
Kata Kunci : *Dismenore, Dismenore Gym, Mahasiswi.*

A. Pendahuluan

Dewasa merupakan salah satu tahap dari remaja menuju dewasa muda. Dewasa muda adalah proses terjadi tumbuh kembang pada remaja menuju dewasa dengan berkembangnya berbagai proses. Proses tersebut yaitu pada sistem reproduksi, psikologi, mental dan fisik. Dewasa Muda berkisar antara usia 18-25 tahun dengan berbagai kematangan reproduksi dan banyak pada usia dewasa muda ini perempuan mengalami menstruasi (Andriani, 2013). Menstruasi atau haid adalah proses alami yang dialami oleh setiap wanita. Menstruasi yaitu terjadinya proses pendarahan yang disebabkan luruhnya dinding rahim karena tidak adanya pembuahan. Proses ini umumnya terjadi pada saat wanita memasuki usia 10-12 tahun. Proses haid ini diiringi dengan keadaan keluarnya darah dari kelamin kewanitaan akibat pengikisan dinding uterus, dimana proses alamiahnya ini terjadi rata-rata sekitar 2 sampai 8 hari (Andriani, 2013).

Menstruasi merupakan proses pelepasan dinding rahim yang disertai dengan pendarahan yang terjadi secara berulang setiap bulan, kecuali pada saat terjadi kehamilan. Hari pertama terjadinya menstruasi dihitung sebagai awal setiap siklus menstruasi berikutnya. Rata-rata perempuan mengalami siklus menstruasi selama 21-40 hari. Hanya sekitar 15% perempuan mengalami siklus menstruasi selama 28 hari, rata-rata pada wanita mengalami nyeri haid atau *Dismenore* pada hari pertama dan kedua (Anurogo dkk, 2011).

Dismenore dalam Bahasa Indonesia adalah nyeri menstruasi, sifat dan derajat rasa nyeri ini bervariasi. Mulai dari ringan sampai dengan berat. Keadaan yang hebat dapat mengganggu aktivitas sehari-hari sehingga memaksakan penderita untuk istirahat dan meninggalkan pekerjaan atau cara hidup sehari-hari untuk beberapa jam atau beberapa hari. Hampir semua wanita mengalami rasa tidak enak pada perut bagian bawah saat menstruasi, uterus juga terdiri dari otot yang berkontraksi dan relaksasi, umumnya kontraksi uterus tidak dirasakan, namun kontraksi yang hebat dapat menyebabkan aliran darah ke uterus terganggu sehingga timbul rasa nyeri saat haid (Aulia, 2009)

Dismenore adalah nama medis untuk menstruasi yang disertai dengan rasa kram dan sakit berlebihan. Kejadian *Dismenore* merata pada wanita 40-80% dan 5-10% wanita mengalami *Dismenore* yang berat dan tak tertahankan (Morgan & Hamilton, 2009) Angka kejadian nyeri menstruasi di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami nyeri menstruasi. Angka presentasinya di Amerika Serikat sekitar 60% dan di Swedia sekitar 72% sementara di Indonesia angkanya diperkirakan 55% perempuan usia produktif yang tersiksa selama menstruasi. Angka kejadian (Prevalensi) nyeri menstruasi berkisar 45-95% di kalangan wanita usia produktif. Menurut French (2005, dalam Ningsih 2011), prevalensi *Dismenore* paling tinggi pada remaja 20-90% dan nyeri haid berat sebanyak 15% di Amerika, sedangkan di Malaysia prevalensi *Dismenore* sebanyak 62,3% angka kejadian (prevalensi) *Dismenore* berkisar 45-95%. Wanita yang mengalami haid sampai parah dapat mencapai 15% (Liliati dkk 2007, dalam Ningsih 2011).

Nyeri haid atau *Dismenore* terjadi akibat endometrium mengandung prostaglandin dalam jumlah yang tinggi selama fase *luteal* dalam siklus menstruasi. Hal ini menyebabkan kontraksi miometrium yang kuat dan mampu menyempitkan pembuluh darah yang mengakibatkan *iskemik*, disintegrasi endometrium, perdarahan dan nyeri. *Dismenore* primer muncul berupa beberapa serangan ringan, kram pada perut bagian bawah, bersifat *spasmodik* yang dapat menyebar ke punggung atau paha bagian dalam. Umumnya ketidaknyamanan dimulai 1-2 hari sebelum menstruasi,

namun nyeri paling berat selama 24 jam pertama menstruasi (Morgan & Hamilton, 2009).

Nyeri Haid atau *Dismenore* merupakan ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan rasa nyeri timbul, faktor psikologis juga ikut berperan terjadinya *Dismenore* pada beberapa wanita. Wanita pernah mengalami *Dismenore* sebanyak 90%. Masalah ini setidaknya mengganggu 50% wanita masa reproduksi dan 60-85% pada usia remaja, yang mengakibatkan absensi pada kantor. Pada umumnya 50-60% wanita diantaranya memerlukan obat-obatan analgesik untuk mengatasi masalah *Dismenore* ini (Annathayakheisha, 2009). *Dismenore* dapat diatasi dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi seperti pemberian obat analgesik, terapi hormonal, obat non steroid prostaglandin dan dilatasi *kanalis servikalis* (Prawiroharjo, 2009). Latihan olahraga mampu meningkatkan produksi *endorphin* (pembunuh rasa sakit alami tubuh). *Dismenore Gym* atau Senam *Dismenore* merupakan tindakan salah satu non farmakologi (Harry, 2005).

Dismenore Gym adalah salah satu pencegahan yang aman dengan cara melakukan senam atau yang biasa disebut Senam *Dismenore*. Latihan-latihan olahraga yang ringan sangat dianjurkan untuk mengurangi *Dismenore*. Olahraga/senam merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri karena saat melakukan olahraga atau *Dismenore Gym*, otak atau susunan syaraf belakang akan menghasilkan *endorphin* yang berfungsi sebagai obat penenang alami dan menimbulkan rasa nyaman (Harry, 2005). Hal ini juga didukung oleh (Marlinda dalam Martchelina, 2011) dengan judul Pengaruh Senam *Dismenore* terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Saat Menstruasi Pada Remaja Putri, dengan rata-rata penurunan tingkat nyeri pada pengukuran pertama sebesar 5,6%. Rata-rata penurunan nyeri pada tingkat nyeri pada hasil pengukuran kedua sebesar 3,2%, dari kedua hasil tersebut dapat diketahui terdapat penurunan selisih sebesar 2,4% dengan P_{value} sebesar $0,000 < \alpha (0,05)$ sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh Senam *Dismenore* terhadap penurunan tingkat nyeri saat menstruasi pada remaja putri.

Berdasarkan penelitian Malinda dkk (2013) menyatakan Senam *Dismenore* dapat mengurangi *Dismenore* yang terjadi pada remaja, Metodologi penelitian *Quasi Experiment* menggunakan Lembar observasi skala nyeri, memakai kelompok kontrol dan perlakuan. Senam *Dismenore* yang dilakukan adalah Teknik Relaksasi dilakukan 1 minggu sebelum Haid. Menurut Suparto (2013) bahwa efektifitas Senam *Dismenore* dapat mengurangi *Dismenore* pada Remaja putri, metode penelitiannya menggunakan *Quasi Experiment* dalam satu kelompok (*One group pre test-and post test design*) dengan gerakan senam yang sederhana minimal 3 hari sebelum masa haid datang dilakukan pada pagi dan sore. Pada penelitian Ramadina dkk (2014) bahwa Efektif mengurangi nyeri *Dismenore* dengan cara genggam jari dan nafas dalam, menggunakan teknik Jepang *Jin Shin JutSyu* menggunakan t test berpasangan dengan P_{value} 0,000 ($P_{\text{value}} < 0,05$) 30 orang responden, 15 orang kelompok kontrol dan 15 orang lagi kelompok eksperimen.

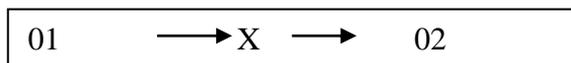
Studi pendahuluan yang dilakukan di Fakultas Kesehatan dan MIPA Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat, dengan teknik wawancara sebanyak 20 orang responden Mahasiswi Keperawatan, didapatkan responden dengan Nyeri saat haid bervariasi, yaitu nyeri sedang 11 orang, responden masih tetap melakukan aktivitas disaat nyeri haid menyerang, diantaranya 9 orang mengalami nyeri berat dan responden tetap melakukan aktivitas seperti biasanya, data didapatkan dari hasil wawancara untuk melihat seberapa nyeri yang dirasakan responden saat menstruasi datang. Biasanya faktor yang mempengaruhinya adalah kurang olahraga sehingga

tidak dapat melakukan aktivitas sehari-hari dan mengizinkan wanita tersebut harus istirahat total untuk mengatasi nyeri nya atau dengan obat farmakologi yang kadang dikonsumsinya.

B. Metodologi Penelitian

Desain Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pra eksperimen* dengan menggunakan rancangan dan pengambilan sampel *One Group Pre test – Post test* dilakukan secara *Purposive Sampling* karena peneliti mengadakan studi pendahuluan terlebih dahulu serta sampling didasarkan pada suatu pertimbangan tertentu yang dibuat oleh peneliti sendiri, dengan syarat dan populasi yang diketahui sebelumnya (Notoadmojo, 2005). Pada penelitian ini, sebelum melakukan *Dismenore Gym (pre- test)* tingkat nyeri klien diukur dengan *Numeric Rating scale*, klien mengatakan nyeri haid yang dirasakan klien sebelumnya dibulan yang lalu. Kemudian dilakukan *Dismenore Gym* 1 minggu sebelum klien menstruasi, dilakukan 3 kali seminggu. Sesudah dilakukan *Dismenore Gym* diukur kembali tingkat *Dismenore*, lalu melakukan perbandingan antara skala nyeri haid *pre-test* dengan *post-test* klien yang melakukan *Dismenore Gym*. Skema penelitian ini adalah sebagai berikut :

Pre-test Perlakuan Post-test



Keterangan :

01 : Pre- test

02 : Post-test

X : Intervensi

C. Hasil dan Pembahasan

1. Tingkat *Dismenore* Sebelum *Dismenore Gym*

Distribusi Frekuensi *Dismenore* pada Mahasiswi Keperawatan Sebelum *Dismenore Gym* di Fakultas Kesehatan dan MIPA Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat Bukittinggi

No	<i>Dismenore</i>	f	%
1	Nyeri Sedang	14	62,9
2	Nyeri Berat	13	37,1
Total		27	100

Pada tabel diatas dapat diketahui bahwa 27 responden lebih dari sebagian (62,9%) mengalami *Dismenore* dengan kategori Nyeri Sedang.

2. Tingkat *Dismenore* Sesudah *Dismenore Gym*

Distribusi Frekuensi *Dismenore* Pada Mahasiswi Keperawatan sesudah dilakukan *Dismenore Gym* di Fakultas Kesehatan dan MIPA Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat Bukittinggi

No	Dismenore	f	%
1	Tidak ada nyeri	2	7,4
2	Nyeri Ringan	17	62,9
3	Nyeri Sedang	8	29,6
Total		27	100

Pada Tabel diatas diketahui bahwa dari 27 responden lebih dari sebagian (62,9%) mengalami *Dismenore* dengan kategori Nyeri Ringan.

3. Pengaruh *Dismenore Gym* Terhadap Tingkat *Dismenore* pada Mahasiswi Keperawatan

Pengaruh *Dismenore Gym* Terhadap Tingkat *Dismenore* pada Mahasiswi Keperawatan di Fakultas Kesehatan dan MIPA Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat Bukittinggi.

<i>Dismenore</i>	Mean	SD	Min Max	95%CI
Pre-test	6,15	1,512	4-9	5,55-6,75
Post-test	2,85	1,512	0-6	2,25-3,45

Pada tabel diatas menunjukkan bahwa rata-rata atau mean pada *pre test* 6,15 dengan nilai minimumnya 4 (nyeri sedang) dan maximum 9 (nyeri berat), serta data pada *post test* didapatkan rata-rata 2,85 dengan nilai minimumnya 0 (tidak ada nyeri) dan maximum 6 (nyeri sedang).

Penggunaan mean karena data berdistribusi normal, dengan uji normalitas *Shapiro-Wilk* nilai P pretest 0,065 dan P posttest 0,063 dinyatakan bermakna jika $P > 0,05$, hasil P pada data ini normal karena nilai P lebih dari 0,05. Berdasarkan hasil uji statistik dengan uji hipotesis Uji t Berpasangan dengan derajat kemaknaan 95%, diperoleh $P_{value} = 0,000$ ($P_{value} < 0,05$) sehingga H_a diterima artinya bahwa ada Pengaruh yang signifikan antara *Dismenore Gym* terhadap tingkat *Dismenore* pada Mahasiswi Keperawatan di Fakultas Kesehatan dan MIPA Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat Bukittinggi 2015, terbukti dengan P_{value} ($P_{value} < 0,05$).

Analisa Univariat

a) *Dismenore* sebelum *Dismenore Gym*

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan di Fakultas Kesehatan dan MIPA Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat Bukittinggi didapatkan bahwa dari 27 Responden *Dismenore* lebih dari sebagian (62,9%) responden yang mengalami nyeri sedang. Wanita yang mengalami *Dismenore* diduga dari rendahnya kadar progesteron pada akhir fase korpus *luteum* yang menyebabkan timbulnya nyeri haid. Menurunnya kadar progesteron akan menyebabkan terjadinya peningkatan sintesis prostaglandin, prostaglandin berperan terhadap timbulnya nyeri haid pada wanita, kejadian nyeri haid ditemukan pada wanita dengan faktor gizi kurang dan kurang melakukan kegiatan fisik atau olahraga (Med, 2008).

Menurut (Andriyani, 2013) umumnya wanita merasakan nyeri atau kram perut menjelang haid yang berlangsung 2-3 hari, dimulai sehari sebelum haid atau ketika

sehari saat haid, nyeri perut saat haid (*Dismenore*) yang dirasakan setiap wanita berbeda-beda, ada yang sedikit terganggu namun ada yang sangat terganggu hingga tidak dapat menjalankan aktivitas.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Suparto (2011), tentang Efektifitas Senam *Dismenore* dalam mengurangi *Dismenore* pada Remaja Putri, hasil univariat dari 11 responden menunjukkan rata-rata *Dismenore* yang dialami Nyeri sedang (53%) sebelum senam *Dismenore*. Menurut Marlinda (2013) tentang Pengaruh Senam *Dismenore* terhadap penurunan *Dismenore* pada Remaja putri di Sidoharjo kecamatan Pati dengan 30 responden, 15 orang perlakuan dan 15 kontrol. Nyeri sedang (46,75%) sedangkan nyeri berat (33,3%). Menurut Ramadina (2014) tentang efektifitas teknik relaksasi genggam jari dan teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan *Dismenore* dengan pembagian 15 orang kelompok kontrol nilai mean 5,20 dan 15 orang kelompok eksperimen nilai mean 5,47, terlihat tidak ada perubahan signifikan sebelum dilakukan tindakan penurunan *Dismenore*.

Asumsi peneliti sebelum dilakukan *Dismenore Gym* karena responden tidak ada melakukan olahraga fisik ataupun olahraga rutin, sehingga terjadinya peningkatan prostaglandin serta peluruhan korpus *luteum* yang menyebabkan nyeri tanpa adanya latihan fisik ataupun olahraga.

b) *Dismenore* sesudah *Dismenore Gym*

Berdasarkan hasil penelitian sesudah dilakukan *Dismenore Gym* 3 kali seminggu sebelum menstruasi, didapatkan penurunan nyeri sebagian lebih (62,9%) responden mengalami nyeri ringan, (29,6%) responden mengalami nyeri sedang, (7,4%) tidak ada nyeri. Hal ini berarti terdapat penurunan *Dismenore* sesudah dilakukan *Dismenore Gym* 3 kali seminggu sebelum menstruasi kepada masing-masing responden selama penelitian.

Selain pengobatan Farmakologi dan Non Farmakologi, Menurut (Harry, 2005) untuk mengurangi tingkat *Dismenore* penatalaksanaan yang lebih aman dengan cara melakukan *Dismenore Gym* latihan-latihan olahraga yang ringan sangat dianjurkan untuk mengurangi *Dismenore*. Olahraga/senam merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri karena saat melakukan olahraga/senam, otak dan susunan syaraf tulang belakang akan menghasilkan *endorphin*, hormon yang berfungsi sebagai obat penenang alami dan menimbulkan rasa nyaman, Setelah dilakukan *Dismenore Gym* juga diiringi oleh Teknik Relaksasi Nafas Dalam tujuannya untuk membuat rileks serta untuk mengurangi nyeri, Teknik Relaksasi Nafas Dalam saat ini masih menjadi metode relaksasi yang termudah. Metode ini mudah dilakukan karena pernafasan itu sendiri merupakan tindakan yang dapat dilakukan secara normal tanpa perlu berfikir atau merasa ragu diiringi dengan Senam atau olahraga (Harry, 2005).

Hasil penelitian menentukan adanya penurunan tingkat *Dismenore* dimana 2 responden tidak merasakan nyeri, 17 responden merasakan nyeri ringan dan 8 responden merasakan nyeri sedang. Hasil ini menjelaskan bahwa sebelum dilakukan *Dismenore Gym* lebih dari sebagian responden merasakan nyeri sedang (62,9%) dengan 17 orang responden dan 10 orang nyeri berat (37%). Sesudah dilakukan *Dismenore Gym* menjadi lebih dari sebagian nyeri ringan (62,9%), menjelaskan bahwa jika reponden melakukan *Dismenore Gym* dengan rileks dan teratur selama 3 kali seminggu atau lebih, bisa mengeluarkan hormon *endorphin* yang dapat meningkatkan rasa nyaman saat *Dismenore* datang.

Asumsi peneliti bahwa lebih dari sebagian responden merasakan nyeri ringan setelah dilakukan *Dismenore Gym*, membuktikan bahwa adanya penurunan yang signifikan, setelah melakukan *Dismenore Gym* yang dilakukan 3 kali dalam seminggu. Olahraga atau senam merupakan salah satu teknik yang digunakan untuk mengurangi nyeri haid, tubuh akan menghasilkan hormon *endorphin* yang dihasilkan oleh otak dan susunan syaraf tulang belakang, hormon ini berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi oleh otak sehingga menimbulkan rasa nyaman.

c) Pengaruh *Dismenore Gym* terhadap Tingkat *Dismenore* pada Mahasiswi Keperawatan Fakultas Kesehatan dan MIPA Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat Bukittinggi

Analisa bivariat pada penelitian ini membahas tentang Pengaruh *Dismenore Gym* terhadap Tingkat *Dismenore* pada Mahasiswi Keperawatan Fakultas Kesehatan dan MIPA Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat Bukittinggi. Hasil analisa statistik dengan jumlah responden 27 orang diperoleh *Dismenore* minimum (*pre-test*) yaitu kategori nyeri sedang dan *Dismenore* maksimum (*pre-test*) nyeri berat, serta terjadi penurunan *Dismenore* sesudah melakukan *Dismenore Gym* selama 10-15 menit dalam 1 kali senam, dilakukan 3 kali dalam seminggu selama penelitiann hari ke-1 hari ke-3 hari ke-5 dengan *Dismenore* minimum (*post-test*) yaitu kategori tidak ada nyeri dan *Dismenore* maksimum (*post-test*) kategori nyeri sedang.

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji t berpasangan diperoleh $P_{\text{value}} = 0,000$ ($P_{\text{value}} < 0,05$). Artinya dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh *Dismenore Gym* dengan mengurangi tingkat *Dismenore* yang terjadi pada wanita, dalam artian bahwa *Dismenore Gym* sangat efektif untuk mengurangi *Dismenore* atau nyeri haid pada wanita. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Suparto (2011) tentang Efektifitas Senam *Dismenore* dalam mengurangi *Dismenore* pada remaja putri, terdapat penurunan *Dismenore* dengan P_{value} sebelum dan sesudah *Dismenore Gym* = 0,000 ($P_{\text{value}} < 0,05$) menggunakan uji t berpasangan. Dilihat dari hasil Suparto (2011) sama dengan hasil penelitian yang peneliti lakukan yaitu menunjukkan bahwa *Dismenore Gym* berpengaruh terhadap tingkat *Dismenore* pada Mahasiswi Keperawatan.

Selain itu penelitian dari Marlinda (2013) tentang pengaruh senam *Dismenore* terhadap penurunan pada Remaja Putri didesa Sidoharjo Kecamatan Pati, terdapat penurunan *Dismenore* dengan P_{value} sebelum dan sesudah Senam *Dismenore* = 0,041 ($P_{\text{value}} < 0,05$) menggunakan uji non parametrik *Mann - Whitney*. Hasil penelitian ini juga serupa dengan penelitian yang peneliti lakukan yang berarti bahwa *Dismenore Gym* berpengaruh terhadap tingkat *Dismenore* pada Mahasiswi Keperawatan. Menurut Ramadina (2014) tentang efektifitas teknik relaksasi genggam jari dan teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan *Dismenore* dengan nilai *mean* pada kelompok eksperimen 1,80 dan nilai *mean* kelompok kontrol 5,07 terlihat penurunan yang signifikan terjadi pada kelompok eksperimen dibandingkan kelompok kontrol, bahwa ada pengurangan dengan teknik efektifitas teknik genggam jari dan teknik relaksasi nafas dalam pengurangan *Dismenore*.

Menurut peneliti penurunan *Dismenore* dapat terjadi jika dilakukan gerakan yang benar serta rileks maka keefektifkan dari *Dismenore Gym* akan terlihat hasilnya, hal ini diperkuat oleh Suparto (2011) bahwa gerakan senam *Dismenore* dilakukan secara rutin dan benar, rileks dan serius maka akan terlihat hasilnya. Menurut (Andriyani, 2013) jika nyeri haid berkurang dalam 2-3 hari hal yang wajar dan normal terjadi pada semua wanita ada beberapa cara untuk mengurangi nyeri perut atau *Dismenore* salah satunya adalah melakukan olahraga secara teratur. Hal yang sama juga disampaikan oleh

(Harry, 2007 dalam Suparto, 2011) latihan-latihan olahraga yang ringan sangat dianjurkan untuk mengurangi *Dismenore*. Olahraga atau senam merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri. Hal ini disebabkan saat melakukan olahraga atau senam tubuh akan menghasilkan hormon *endorphin* dihasilkan oleh otak dan susunan syaraf tulang belakang. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi oleh otak sehingga menimbulkan rasa nyaman.

Kadar *endorphin* beragam diantara individu, seperti halnya faktor-faktor seperti kecemasan yang mempengaruhi kadar *endorphin*. Individu dengan *endorphin* yang banyak akan lebih sedikit merasakan nyeri. Sama halnya aktivitas fisik yang berat diduga dapat meningkatkan pembentukan *endorphin* dalam sistem kontrol *desendens* (Smeltzer & Bare, 2005). Menurut (Prasetyo, 2010) apabila impuls yang dibawa berdiameter kecil melebihi impuls yang dibawa oleh serabut taktil A-beta maka gerbang akan terbuka sehingga perjalanan impuls nyeri tidak terhalangi sehingga impuls akan sampai otak. Sebaliknya, apabila impuls yang dibawa oleh serabut taktil A-Beta lebih mendominasi, gerbang akan menutupi sehingga impuls nyeri akan terhalangi. Menurut (Smeltzer & Bare, 2005) Hormon *endorphin* adalah neurotransmitter yang menghambat pengiriman rangsangan nyeri sehingga dapat menurunkan sensasi nyeri.

D. Penutup

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh *Dismenore Gym* terhadap Tingkat *Dismenore* pada Mahasiswi Keperawatan Fakultas kesehatan dan MIPA Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat Bukittinggi, didapatkan kesimpulan sebagai berikut: 1) Tingkat *Dismenore* pada responden sebelum dilakukan *Dismenore Gym* lebih dari sebagian mengalami Nyeri Sedang; 2) Tingkat *Dismenore* pada responden sesudah dilakukan *Dismenore Gym* lebih dari sebagian mengalami Nyeri Ringan; dan 3) Ada pengaruh *Dismenore Gym* terhadap tingkat *Dismenore* pada Mahasiswi Keperawatan Fakultas Kesehatan dan MIPA Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat Bukittinggi 2015 dengan signifikan $P_{\text{value}} = 0,000$ dimana $P_{\text{value}} < 0,05$. Berdasarkan hasil penelitian ini maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut: 1) Bagi Praktek Keperawatan. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sumber informasi dalam upaya meningkatkan pelayanan kesehatan masyarakat khususnya pada Wanita untuk mengurangi tingkat *Dismenore* dengan *Dismenore Gym* sebagai penanganan non farmakologi; 2) Bagi Institusi Keperawatan. Hasil penelitian dapat dijadikan sebagai sumbangan ilmiah kepada pendidik dan Mahasiswa, serta menambah wawasan baru tentang penanganan terhadap kasus wanita Umumnya dan bisa melakukan dengan keluarga ataupun diri sendiri; 3) Peneliti Selanjutnya. Selain hasil penelitian ini dapat dijadikan salah satu acuan dan disarankan untuk penelitian selanjutnya agar meneliti tingkatan *Dismenore* atau penanggulangan yang lainnya, serta menjadikan sebagai perbandingan dalam pengembangan penelitian, seperti yang telah tertera di keterbatasan penelitian.

Daftar Pustaka

- Andriyani, A .(2013). *Panduan Kesehatan Wanita*, Yogyakarta : Al-Kamil.
Annathayakeisha. (2009). *Nyeri Haid* .Available <http://forum.dudung.netindex.php?action=printpage;topic=14042.0>.Diakses 13 Februari 2015.

- Anurogo, dkk. (2011). *Pengaruh Senam Dismenore terhadap Penurunan Dismenore pada Remaja Putri di Desa Sidoharjo Kecamatan Pati, Jurnal Keperawatan PSIK STIKES Ngudi Waluyo Ungaran*. Diakses 13 Februari 2015.
- Asmadi. (2008). *Teknik Prosedural Keperawatan: Konsep dan Aplikasi Kebutuhan dasar Klien*. Jakarta : Salemba Medika
- Aulia. (2009). *Kupas Tuntas Menstruasi*. Yogyakarta: Milestone.
- Dahlan, S. (2013). *Statistik Untuk Kedokteran dan Kesehatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Hanifa. (2014). *Aplikasi Dokter Gratis by Health: Version 3.1*.
- Harry. (2005). *Mekanisme Endorfin dalam tubuh*. Available at <http://klikharry.files.wordpress.com/2007/02/1.doc> + endorfin + dalam + tubuh. Diakses 13 Februari 2015.
- Hidayat, A . A. (2009) *Metode Penelitian Keperawatan Dan Teknik Analisis Data*. Jakarta : Salemba Medika.
- Kasdu, Dini. (2005). *Solusi Problem Wanita Dewasa* http://books.google.co.id/books?id=u_fvHHL5ej4c&printsec=frontcover&HL=id&output=html_Text.Ebook. Diakses 24 Februari 2015.
- Liliati, dkk . (2007), dalam Ningsih (2011) didalam Jurnal Ramadina, dkk (2014) *Efektifitas Teknik Relaksasi Genggam Jari dan Nafas Dalam Terhadap Penurunan Dismenore, Jurnal Ilmu Keperawatan*, diakses 13 Februari 2015.
- Marlinda, R, dkk . (2013). *Pengaruh Senam Dismenore terhadap Penurunan Dismenore pada Remaja Putri di Desa Sidoharjo Kecamatan Pati, Jurnal Keperawatan*. Diakses 13 Februari 2015.
- Martchellina, L. (2011). *Pengaruh senam Dismenore terhadap penurunan tingkat nyeri saat menstruasi pada remaja putri pada usia 12- 17 tahun SMP131 di Cipedak kecamatan Jagakarsa*. <http://www.library.upnvj.ac.id/index.php?> Akses 13 februari 2015
- Med, A. B (2008). *Endokrinologi Ginekologi*, Edisi Ketiga : Media Aesculapius Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Notoatmodjo. S. (2010). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Potter, P.A & Perry, A.G. (2009). *Fundamental Of Nursing fundamental Keperawatan* (Adrina Ferderika, Penerjemah). Vol 1. Jakarta : Salemba Medika
- Prasetyo, S.N. (2010) *Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Prawirohardjo, S. (2009). *Ilmu kandungan Edisi 2*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka.
- Ramadina, S, dkk . (2014). *Efektifitas Teknik Relaksasi Genggam Jari dan Nafas Dalam Terhadap Penurunan Dismenore, Jurnal Ilmu Keperawatan*, diakses 13 Februari 2015.
- Setiadi. (2007 & 2013). *Konsep dan penulisan riset keperawatan*. Cetakan pertama dan ketiga . Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Smeltzer, S. C & B.G. Bare 2005 *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner and Suddart*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Sugiyono. (2008). *Analisis Data penelitian kesehatan dengan SPSS*. Yogyakarta: Nuhamedika.
- Suparto, A . (2011), *Efektifitas Senam Dismenore dalam Mengurangi Dismenore Pada Remaja Putri, STKIP PGRI Sumenep. Jurnal Kesehatan*. Diakses 13 Februari 2015.