



PENERAPAN SENAM *DISMENORE* TERHADAP TINGKAT NYERI *DISMENORE* PADA REMAJA PUTRI DI WILAYAH DESA TASIKMADU

Sri Sutarni¹, Eska Dwi Prajayanti²

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

*Email Korespondensi : srieysht@gmail.com

ABSTRAK

Menurut *World Health Organization* (WHO), prevalensi *dismenore* cukup tinggi di dunia Rata-rata, lebih dari 50% wanita mengalami *dismenore*. Dampak dari *dismenore* pada masa remaja dapat menimbulkan rasa cemas yang berlebihan, yang dapat mempengaruhi aktivitas. Senam *dismenore* bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah agar tidak terjadi nyeri. Tujuan : Mendeskripsikan hasil tingkat nyeri *dismenore* pada remaja putri sebelum dan sesudah dilakukan penerapan senam *dismenore* . Metode : Penelitian ini menggunakan studi kasus deskriptif dengan melakukan observasi pada 2 responden remaja putri yang diberikan senam *dismenore* dilakukan selama 3 kali pagi dan sore pada hari pertama sampai ke tiga menstruasi dengan waktu 15 menit. Pengukuran intensitas nyeri menggunakan lembar observasi *Numeric rating Scale* (NRS). Hasil : Hasil penerapan antara kedua responden adalah pada Nn. Z sebelum dilakukan senam *dismenore* adalah 5 (nyeri sedang) kemudian menjadi 3 (nyeri ringan). Pada Nn. R sebelum dilakukan senam *dismenore* adalah 5 (nyeri sedang) kemudian menjadi 2 (nyeri ringan). Perbandingan hasil akhir antara kedua responden 2:3. Kesimpulan: Senam *dismenore* dapat menurunkan tingkat nyeri pada remaja putri yang mengalami *dismenore*.

Kata Kunci: Remaja Putri, Senam Dismenore, Tingkat Nyeri Dismenore.

ABSTRACT

According to the *World Health Organization* (WHO), the prevalence of *dysmenorrhea* is quite high in the world On average, more than 50% of women suffer from *dysmenorrhea*. The impact of *dysmenorrhea* in adolescence can lead to excessive anxiety, which can affect activities. *Dysmenorrhea* exercises aim to improve blood circulation so that pain does not occur. Objective: To describe the results of *dysmenorrhea* pain levels in adolescent girls before and after the application of *dysmenorrhea* gymnastics. Methods: This study used a descriptive case study by observing 2 adolescent female respondents who were given *dysmenorrhea* exercises conducted for 3 times in the morning and evening on the first to third days of menstruation with a time of 15 minutes. Pain intensity was measured using a *Numeric Rating Scale* (NRS) observation sheet. Results: The results of the application between the two respondents were in Mrs. Z before *dysmenorrhea* exercises were 5 (moderate pain) then 3 (mild pain). In Mrs. R, before *dysmenorrhea* exercises, it was 5 (moderate pain) then 2 (mild pain). The ratio of the final result between the two respondents was 2:3. Conclusion: *Dysmenorrhea* exercises can reduce pain levels in adolescent girls with *dysmenorrhea*.

Keywords: Adolescent Girls, *Dysmenorrhea* Gymnastics, *Dysmenorrhea* Pain Level

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi perkembangan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Remaja adalah penduduk yang berusia 10 sampai dengan 19 tahun. Pada masa itu remaja mengalami beberapa perubahan diantaranya perubahan fisik, perubahan emosional dan perubahan kognitif, salah satunya pada remaja putri akan mengalami menstruasi (Diananda, 2019). Proses keluarnya darah dan sel-sel tubuh dari vagina, yang berasal dari dinding rahim wanita, dikenal sebagai menstruasi. Menstruasi wanita biasanya berlangsung selama 3 hingga 8 hari, dengan siklus rata-rata 28 hari per bulan (Pratiwi et al., 2024).

Dismenore adalah sakit ketika haid, biasanya ditandai dengan sensasi kram yang terpusat di perut bawah. Keluhan terkait *dismenore* dapat bermacam-macam dari ringan sampai berat. Tingkat keseriusan kejang menstruasi berkaitan langsung dengan lamanya periode Anda serta jumlah darah pada periode Anda (Kusuma et al., 2023). *Dismenore* merupakan salah satu masalah yang dihadapi wanita saat menstruasi, berupa sakit perut, kram, dan nyeri punggung merupakan beberapa gejala yang dapat mempersulit aktivitas sehari-hari (Kristianti et al., 2024). *Dismenore* dapat disebabkan oleh berbagai hal, seperti kurangnya olahraga, usia *menarche*, lamanya menstruasi, dan riwayat keluarga *dismenore* (genetik) juga merupakan faktor yang memengaruhi *dismenore* pada remaja perempuan (Janwarin, 2021).

Menurut *World Health Organization* (WHO), prevalensi *dismenore* (nyeri haid) tinggi di seluruh dunia. Rata-rata, lebih dari 50% wanita di setiap negara menderita *dismenore*. Di Swedia, sekitar 75% wanita menderita *dismenore*. Di Amerika Serikat, diperkirakan hampir 90% wanita mengalami *dismenore*, dengan 10-15% mengalami *dismenore* yang sangat parah sehingga mereka tidak dapat melakukan aktivitas apa pun (Profil Kesehatan Dunia, 2015 dalam Santi, 2019). Prevalensi *dismenore* di Indonesia sendiri mencapai 64,25% dari kejadian *dismenore*, yang mana *dismenore* primer mencapai 54,89% dan *dismenore* sekunder mencapai 9,36% (Syamsuryanita dan Ikawati, 2022). Prevalensi *dismenore* di Jawa Tengah sekitar 56% remaja putri menderita *dismenore* (Dewi et al., 2022). Menurut data dari (Puskesmas, 2022) diperoleh jumlah remaja putri yang mengalami *dismenore* sebanyak 147 di Kecamatan Tasikmadu, di Kelurahan Kalijirak sebanyak 29 remaja putri menderita *dismenore*.

Dampak dari *dismenore* pada masa remaja dapat menimbulkan rasa cemas yang berlebihan, yang dapat mempengaruhi kemampuan dan keterampilan siswa, sehingga berdampak pada menurunnya aktivitas dan prestasi di sekolah. Dampak lain dari *dismenore* adalah dapat menurunkan kemampuan dan keterampilan seseorang, menurunkan konsentrasi seseorang, dan apabila nyeri tersebut berlangsung lama dapat menimbulkan kondisi patologis seperti *endometriosis* dan penyakit radang panggul sehingga mengakibatkan *dismenore* sekunder (Misliani dan Firdaus, 2019).

Menurut (Misliani dan Firdaus, 2019) cara mengatasi *dismenore* saat menstruasi pada umumnya ada dua cara, yaitu dengan terapi farmakologi maupun terapi nonfarmakologi. *Dismenore* dapat ditangani secara farmakologi dengan analgetik (obat penghilang rasa sakit) dan nonsteroidal anti-inflammatory drugs (NSAID), seperti asam mefenamat, ibuprofen, piroksikam, dll. *Dismenore* juga dapat ditangani dengan nonfarmakologi, yaitu dengan teknik relaksasi, melakukan pemijatan, kompres panas atau dingin pada area yang nyeri, teknik distraksi, dan senam *dismenore*.

Senam *dismenore* adalah jenis latihan yang dirancang untuk membantu meregangkan otot di area perut, panggul, dan pinggang. Melakukan rutinitas ini secara konsisten juga bisa memberikan rasa nyaman, yang berpotensi meredakan nyeri (Arviani, 2022). Senam *dismenore* bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah agar tidak terjadi kram atau nyeri karena sirkulasi darah yang lambat akan menyebabkan kram dan nyeri. Senam *dismenore* dilakukan selama 3 hari berturut-turut selama 15 menit pada hari pertama menstruasi (Natalia et al.,

2022).

Menurut penelitian (Natalia et al., 2022) Senam *dismenore* telah terbukti efektif dalam meredakan nyeri *dismenore*. Selama melakukan senam, tubuh kita menghasilkan hormon endorfin yang membantu mengurangi rasa sakit saat menstruasi. Aktivitas ini juga mengurangi kelemahan dan kelelahan otot, terutama pada bagian bawah perut, dengan fokus pada peregangan otot. Tujuannya adalah untuk meningkatkan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas otot sehingga intensitas nyeri *dismenore* dapat berkurang.

Menurut penelitian (Trisnawati, 2020) Senam *dismenore* ternyata memiliki dampak signifikan terhadap penurunan tingkat nyeri *dismenore* pada remaja putri. Dengan melakukan senam *dismenore*, tubuh dapat melepaskan hormon endorfin, melancarkan peredaran darah, dan meningkatkan aliran darah, sehingga membantu mengurangi rasa nyeri yang dialami oleh remaja putri. Aktivitas ini sangat bermanfaat bagi remaja yang menghadapi nyeri *dismenore*, karena senam *dismenore* adalah terapi nonfarmakologi yang minim efek samping.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan dari wawancara langsung terhadap 10 orang remaja putri di Wilayah Desa Tasikmadu pada tanggal 20 Mei 2025 didapatkan bahwa 7 dari 10 orang remaja putri menderita *dismenore* ringan sampai berat. Upaya yang telah dilakukan untuk mengurangi *dismenore* yaitu, 3 orang remaja putri menyatakan dengan mengoleskan minyak kayu putih untuk mengurangi nyeri *dismenore*, 2 orang menyampaikan memilih menggunakan obat pereda nyeri, dan 2 orang remaja putri menyatakan memilih untuk mengabaikannya.

Berdasarkan uraian yang telah dijabarkan maka penulis tertarik untuk melakukan penerapan dengan judul "Penerapan Senam *Dismenore* Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri *Dismenore* Pada Remaja Putri Di Wilayah Desa Tasikmadu". Sehingga kedepannya banyak remaja putri yang dapat mengatasi nyeri *dismenore* secara mandiri.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian terapan yang menggunakan studi kaus dengan metode penelitian deskriptif. Penelitian ini menggunakan 2 responden remaja putri dengan masalah nyeri *dismenore* yang tinggal di Wilayah Desa Tasikmadu, Karanganyar dengan kriteria inklusi remaja putri berusia 17-19 tahun yang mempunyai masalah nyeri *dismenore*, remaja putri yang mempunyai masalah nyeri *dismenore* dengan tingkat nyeri sedang hingga ringan, remaja putri yang mengikuti posyandu remaja. Kriteria eksklusi remaja putri yang mengkonsumsi obat anti nyeri. Penerapan ini dilakukan 3 kali berturut-turut pada hari pertama menstruasi hingga hari ketiga menstruasi pagi dan sore selama 15 menit setiap pertemuan. Instrumen pengukuran tingkat nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS)

HASIL PENELITIAN

Gambaran lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Wilayah Desa Tasikmadu, Kabupaten Karanganyar. Kecamatan Tasikmadu merupakan salah satu kecamatan dari 17 kecamatan yang berada di Kabupaten Karanganyar. Di Kecamatan Tasikmadu sendiri terdiri dari 10 kelurahan, yaitu Kelurahan Papahan, Kelurahan Buran, Kelurahan Ngijo, Kelurahan Pandeyan, Kelurahan Karangmojo, Kelurahan Suruh, Kelurahan Gaum, Kelurahan Wonolopo, Kelurahan Kaling, dan Kelurahan Kalijirak. Luas wilayah Kecamatan Tasikmadu sendiri kurang lebih sekitar 27,60 Km², dengan batas wilayah sebelah utara Kecamatan Mojogedang, sebelah timur Kecamatan Karanganyar, sebelah selatan Kecamatan Jaten, sebelah barat Kecamatan Kebakkramat.

Responden pertama adalah Nn. Z berusia 17 tahun berjenis kelamin perempuan, sebagai pelajar, beragama islam, tinggal bersama orang tua, kakak, adik, dan nenek di Desa Soko RT 01 RW 05, Kelurahan Kalijirak, Kecamatan Tasikmadu, Kabupaten Karanganya. Saat pengkajian responden mengatakan jika menstruasi ia merasakan nyeri pada perut bagian bawah, responden mengatakan nyeri biasanya berlangsung 3 hari saat menstruasi hari pertama hingga hari ketiga, nyeri hilang timbul seperti ditusuk-tusuk, neyeri dengan skala 5. Responden mengatakan jarang melakukan olahraga ketika dirumah, ia hanya melakukan olahraga di sekolah saja.

Responden kedua adalah Nn. R berusia 19 tahun berjenis kelamin perempuan, sebagai pelajar, beragama islam, tinggal bersama orang tua dan adiknya di Desa Soko RT 01 RW 05. Kelurahan Kalijirak, Kecamatan Tasikmadu, Kabupaten Karanganyar. Saat pengkajian responden mengatakan jika datang menstruasi ia merasakan nyeri pada perut menjalar hingga ke pinggang, responden mengatakan nyeri biasanya berlangsung selama 2 hari saat menstruasi dari hari pertama hingga hari ke dua, nyeri terasa seperti diremas-remas, hilang timbul, nyeri dengan skala 5. Responden mengatakan ibunya juga memiliki riwayat *dismenore* .

Hasil Penerapan

Berikut adalah hasil pengukuran sebelum dan sesudah dilakukan penerapan senam *dismenore* :

Hasil Pengukuran Tingkat Nyeri Sebelum Dilakukan Penerapan Senam *Dismenore*

Berikut adalah hasil pengukuran tingkat nyeri sebelum dilakukan senam *dismenore*:

Tabel 1.1 Tingkat Nyeri Sebelum Dilakukan Senam *Dismenore*

No	Nama	Tanggal	Tingkat Nyeri	Keterangan
1.	Nn. Z	11 Mei 2025	5	Nyeri Sedang
2.	Nn. R	10 Mei 2025	5	Nyeri Sedang

Sumber: Data primer, 2025

Berdasarkan tabel 1.1 diatas, tingkat nyeri sebelum dilakukan senam *dismenore* pada Nn. Z yaitu 5 (nyeri sedang) dan Nn. R yaitu 5 (Nyeri sedang).

Hasil Pengukuran Tingkat Nyeri Setelah Dilakukan Penerapan Senam *Dismenore*

Berikut adalah hasil pengukuran tingkat nyeri setelah dilakukan senam *dismenore* :

Tabel 1.2 Tingkat Nyeri Setelah Dilakukan Senam *Dismenore*

No	Nama	Tanggal	Tingkat Nyeri	Keterangan
1.	Nn. Z	14 Juni 2025	3	Nyeri Ringan
2.	Nn. R	13 Juni 2025	2	Nyeri Ringan

Sumber: Data primer, 2025

Berdasarkan tabel 1.2 diatas, tingkat nyeri setelah dilakukan senam *dismenore* pada Nn. Z yaitu 3 (nyeri ringan) dan Nn. R yaitu 2 (nyeri ringan).

Perbandingan Hasil Akhir Tingkat Nyeri Sebelum Dan Setelah Dilakukan Penerapan Senam *Dismenore*

Berikut adalah hasil perkembangan tingkat nyeri sebelum dan setelah dilakukan senam *dismenore*:

Tabel 1.3 Perkembangan Tingkat Nyeri Sebelum dan Setelah Dilakukan Senam *Dismenore*

No	Tanggal	Nama	Tingkat Nyeri Sebelum	Tingkat Nyeri Setelah	Keterangan
1.	11 Mei 2025	Nn. Z	5 (Sedang)	3 (Ringan)	Terdapat penurunan tingkat nyeri, dari nyeri sedang hingga nyeri ringan.
	14 Juni 2025	Nn. Z			
2.	10 Mei 2025	Nn. R	5 (Sedang)	2 (Ringan)	Terdapat penurunan tingkat nyeri, dari nyeri sedang hingga nyeri ringan.
	13 Mei 2025	Nn. R			

Sumber : Data primer, 2025

Berdasarkan tabel 1.3 diatas, perkembangan tingkat nyeri sebelum dilakukan penerapan senam *dismenore* pada Nn. Z dengan nyeri 5 (nyeri sedang) dan pada Nn. R tingkat nyeri 5 (nyeri sedang). Setelah dilakukan senam *dismenore* selama 3 hari , perkembangan tingkat nyeri pada Nn. Z menjadi 3 (nyeri ringan) dan pada Nn. R menjadi 2 (nyeri ringan).

Berikut adalah hasil perbandingan tingkat nyeri sebelum dan setelah dilakukan penerapan senam *dismenore* :

Tabel 1.4 Perbandingan Tingkat Nyeri Sebelum dan Setelah Dilakukan Senam *Dismenore*

No	Nama	Tingkat Nyeri Sebelum Senam	Tingkat Nyeri Setelah Senam	Keteranagn
1.	Nn. Z	Tingkat Nyeri (Nyeri Sedang) 5	Tingkat Nyeri (Nyeri Ringan) 3	Terjadi penurunan tingkat nyeri sebanyak 2, yaitu dari tingkat nyeri 5 (nyeri sedang) hingga tingkat nyeri 3 (nyeri ringan)
2.	Nn. R	Tingkat Nyeri (Nyeri Sedang) 5	Tingkat Nyeri (Nyeri Ringan) 2	Terjadi penurunan tingkat nyeri sebanyak 3, yaitu dari tingkat nyeri 5 (nyeri sedang) hingga tingkat nyeri 2 (nyeri ringan)

Sumber : Data primer, 2025

Berdasarkan tabel 1.4 diatas, terdapat perbedaan tingkat nyeri sebelum dan sesudah dilakukan penerapan senam *dismenore* . Pada Nn. Z terdapat perbedaan tingkat nyeri 2 dan Nn. R terdapat perbedaan tingkat nyeri 3.

PEMBAHASAN

Hasil Tingkat Nyeri Sebelum Dilakukan Penerapan Senam *Dismenore*

Berdasarkan tabel 1.1 hasil pengukuran tingkat nyeri sebelum dilakukan penerapan senam *dismenore* tanggal 11 Mei 2025 pada Nn. Z didapatkan tingkat nyeri 5 (nyeri sedang) dan pengukuran tingkat nyeri pada Nn. R dilakukan pada tanggal 10 Mei 2025 didapatkan tingkat nyeri 5 (nyeri sedang). Adanya hormon prostaglandin yang diproduksi di *endometrium* adalah penyebab utama *dismenore* . Prostaglandin adalah hormon yang diperlukan untuk menstimulasi kontraksi uterus selama menstruasi, sesuai dengan teori dari (Apriyanti et al., 2020) dengan meningkatnya hormon ini mengakibatkan nyeri.

Berdasarkan hasil yang diperoleh peneliti terhadap Nn. R di desa Soko Kalijirak yang sering mengalami *dismenore* ternyata terdapat faktor penyebab yaitu terdapat riwayat dari keluarganya yang juga mengalami *dismenore* . Nn. R mengatakan bahwa saat menstruasi ibunya juga mengalami *dismenore* pada perut bagian bawah yang mejalar hingga ke pinggang. Nn. R mengatakan ia juga mengalami nyeri dibagian perut bawah menjalar hingga ke pinggang pada saat menstruasi sehingga mengganggu aktivitasnya. Hal tersebut terjadi karena adanya faktor genetik yang dapat menyebabkan *dismenore* (Taqiyah et al., 2022). *Dismenore* juga dapat disebabkan oleh faktor lain seperti yang dijelaskan dalam penelitian (Mulya Rezki, 2025) menunjukkan bahwa stress, pola makan yang buruk, aktivitas fisik, lama menstruasi, siklus menstruasi, riwayat keluarga, dan indeks massa tubuh (IMT).

Sedangkan hasil wawancara terhadap Nn. Z di desa Soko Kalijirak yang sering mengalami *dismenore* ternyata memiliki faktor penyebab yang berbeda yaitu karena jarang beraktivitas atau olahraga. Nn. Z mengatakan jarang melakukan olahraga ketika dirumah, ia hanya melakukan olahraga di sekolah saja. Berdasarkan penelitian (Minarsih et al., 2025) menunjukkan faktor lain yang juga dapat menyebabkan *dismenore* diantaranya kelebihan berat badan, kurangnya aktivitas olahraga, dan tingkat stress.

Salah satu cara terbaik untuk mengatasi *dismenore* adalah berolahraga. karena latihan akan memperlancar aliran darah ke organ reproduksi, meningkatkan kesehatan secara keseluruhan, dan mempertahankan siklus menstruasi yang teratur selama tiga hingga lima kali seminggu. Jenis olahraga dapat berjalan, jogging, berenang, senam, atau bersepeda tergantung pada kondisi Anda. Olahraga adalah salah satu cara untuk mengalihkan dan mencegah *dismenore* ; itu murah, mudah, sederhana, dan tidak menimbulkan efek samping. Berolahraga juga dapat membantu meredakan nyeri (Murtiningsih et al., 2020). Berdasarkan penelitian (Rosdiana et al., 2025) Senam *dismenore* adalah senam yang dapat membantu peregangan otot perut, panggul, dan pinggang. Jika dilakukan secara teratur, senam ini juga dapat menyebabkan rasa nyaman yang berangsur-angsur dan dapat mengurangi nyeri.

Hasil Tingkat Nyeri Setelah Dilakukan Penerapan Senam *Dismenore*

Berdasarkan tabel 1.2 hasil pengukuran tingkat nyeri setelah penerapan senam *dismenore* Nn. Z pada tanggal 14 Juni 2025 didapatkan tingkat nyeri yaitu 3 (nyeri ringan) dan pengukuran tingkat nyeri Nn. R pada tanggal 13 Juni 2025 didapatkan tingkat nyeri yaitu 2 (nyeri ringan).

Selama senam *dismenore*, tubuh melepaskan hormon *endorphin*, yang mempelancar peredaran darah dan meningkatkan volume darah yang mengalir di dalam tubuh, sehingga mengurangi rasa nyeri remaja (Retni et al., 2025). Berdasarkan teori (Saputra et al., 2021) Dampak yang akan terjadi jika *dismenore* tidak segera ditangani adalah gangguan aktivitas hidup sehari-hari, retrograd menstruasi (menstruasi yang bergerak mundur), infertilitas (kemandulan), kehamilan tidak terdeteksi ektopic pecah, kista pecah, perforasi rahim dari IUD, dan infeksi.

Salah satu teknik relaksasi yang sangat disarankan adalah senaman *dismenore*. Saat senam *dismenore* tubuh akan menghasilkan hormone *endorphin*, yang dibuat oleh otak dan susunan saraf tulang belakang. Hormon ini berfungsi sebagai obat penenang alami yang membuat Anda merasa nyaman. Tujuan senam *dismenore* adalah untuk mengurangi tingkat nyeri yang disebabkan oleh *dismenore*. Bisa meningkatkan kesehatan mental dan fisik, meningkatkan kesadaran tubuh, mengurangi kram atau ketegangan otot, mengurangi nyeri otot, dan mengurangi rasa sakit yang disebabkan oleh menstruasi, yang juga dikenal sebagai *dismenore* (Azhari, 2021).

Hasil Perkembangan Sebelum dan Setelah Dilakukan Penerapan Senam *Dismenore*

Berdasarkan tabel 1.3 hasil penerapan senam *dismenore* dilakukan selama 3 hari dengan 2 kali pertemuan dalam sehari yaitu pagi dan sore dalam waktu 10-15 menit ini dilakukan pada tanggal 12 Juni – 14 Juni 2025 dengan Nn. Z dan 11 Juni – 14 Juni 2025 dengan Nn. R. Penerapan ini diawali dengan pengukuran tingkat nyeri sebelum dilakukan senam *dismenore*, sebelum senam *dismenore*, kemudian melakukan senam *dismenore* selama 10-15 menit. Pada Nn. Z pengukuran tingkat nyeri dilakukan pada tanggal 11 Mei 2025 dan didapatkan tingkat nyeri 5 (nyeri sedang). Sedangkan pada Nn. R pengukuran tingkat nyeri dilakukan pada tanggal 10 Mei 2025 dan didapatkan tingkat nyeri 5 (nyeri sedang). Setelah itu dilakukan penerapan senam *dismenore* pada kedua responden yaitu Nn. Z pada tanggal 12 Juni - 14 Juni 2025 dan Nn. R pada tanggal 11 Juni – 13 Juni 2025. Hasil tingkat nyeri sesudah dilakukan penerapan senam *dismenore* pada Nn. Z diukur pada tanggal 14 Juni 2025 dan didapatkan hasil tingkat nyeri 3 (nyeri ringan). sedangkan hasil tingkat nyeri pada Nn. R diukur pada tanggal 13 Juni 2025 dan didapatkan hasil tingkat nyeri 2 (nyeri ringan). Berdasarkan pemaparan diatas terdapat penurunan tingkat nyeri pada masing-masing responden.

Senam *dismenore* adalah jenis senam yang bertujuan untuk meregangkan otot panggul dan pinggang. Jika dilakukan secara teratur, itu juga dapat secara bertahap meredakan nyeri dan meredakan otot. Selama berolahraga, tubuh melepaskan hormon *endorfin*, yang dapat mengurangi atau meredakan rasa sakit seseorang, membuatnya lebih nyaman, bahagia, dan lancar. Senam *dismenore* harus dilakukan dengan gerakan yang benar, rutin, serius, dan rileks. Semakin rutin, serius, dan rileks, semakin efektif senam ini (Allo et al., 2025)

Hasil Perbandingan Sebelum dan Setelah Dilakukan Penerapan Senam *Dismenore*

Berdasarkan tabel 1.4 pada pemaparan diatas dideskripsikan terhadap penurunan tingkat nyeri pada Nn. Z dan Nn. R sebelum dan setelah dilakukan senam *dismenore*. Tingkat nyeri sebelum dilakukan penerapan senam *dismenore* pada Nn. Z yaitu 5 (nyeri sedang) dan Nn. R yaitu 5 (nyeri sedang). Sedangkan tingkat nyeri setelah dilakukan penerapan senam *dismenore* pada Nn. Z yaitu 3 (nyeri ringan) dan Nn. R yaitu 2 (nyeri ringan). Terdapat penurunan tingkat nyeri sebanyak 2 pada Nn. Z, sedangkan penurunan tingkat nyeri pada Nn. R sebanyak 3.

Pada kedua responden tersebut memiliki perbedaan terhadap penurunan tingkat nyeri setelah dilakukan senam *dismenore*, pada Nn. Z mengalami penurunan tingkat nyeri yaitu 2 hal tersebut karena ada faktor lingkungan yang kurang mendukung (terlalu ramai) sehingga selama dilakukan senam *dismenore* ia tidak bisa fokus sehingga itu dapat mengganggu dalam

proses penurunan tingkat nyeri *dismenore*, sedangkan pada Nn. R terjadi penurunan tingkat nyeri sebanyak 3 hal tersebut karena adanya faktor pengalaman Nn. R sudah berkali-kali mengalami *dismenore*, hal tersebut sejalan dengan penelitian (Tri dan Niken, 2019) bahwa faktor yang mempengaruhi ambang nyeri seseorang diantaranya yaitu jenis kelamin, pola makan, pengalaman, lingkungan, dan latar belakang sosial. Berdasarkan penelitian (Wahyuningsih dan Letsoin, 2022) senam *dismenore* membantu remaja perempuan mengurangi rasa nyeri, mencegah *dismenore*, dan membantu mereka rileks saat mengalami nyeri menstruasi.

Berdasarkan penelitian (Anjasmara, 2020) *dismenore* memiliki karakteristik dan tingkat yang berbeda, mulai dari nyeri ringan hingga nyeri parah, setiap wanita pasti mengalami tingkat nyeri yang berbeda. Menurut penelitian dari (Harahap et al., 2022) Aktivitas fisik seperti senaman *dismenore* dapat membantu mengurangi nyeri. Tubuh menghasilkan *endorphin* saat melakukan senam, dan hormon *endorphin* yang lebih tinggi akan mengurangi atau meringankan nyeri. Akibatnya, seseorang merasa lebih nyaman, gembira, dan pengiriman oksigen ke otot menjadi lebih lancar. Senam *dismenore* berpengaruh pada penurunan tingkat nyeri *dismenore* pada remaja. Ini karena senam *dismenore* adalah salah satu bentuk terapi nonfarmakologi yang memiliki efek samping yang minimal.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang penerapan senam *dismenore* terhadap tingkat nyeri *dismenore* pada Nn. Z dan Nn. R di Desa Soko RT 01 RW 05, Kelurahan Kalijirak, Kecamatan Tasikmadu, Kabupaten Karanganyar selama 3 kali pertemuan terdapat kesimpulan hasil setelah dilakukan penerapan senam *dismenore* terjadi penurunan tingkat nyeri, sebelum dilakukan senam *dismenore* tingkat nyeri kedua responden termasuk kategori nyeri sedang, sesudah dilakukan penerapan senam *dismenore* tingkat nyeri kedua responden termasuk kategori nyeri ringan. Perbandingan penurunan tingkat nyeri antara Nn. Z dan Nn. R yaitu 2:3. Jadi senam *dismenore* dapat menurunkan tingkat nyeri *dismenore* pada remaja putri yang mengalami *dismenore*.

Saran Bagi Masyarakat: Dengan diajarkan dan diberikan senam *dismenore* klien dapat mengimplementasikan secara mandiri dirumah dengan maksimal supaya mendapatkan hasil yang diharapkan serta dapat membagi ilmunya kepada masyarakat sekitar. Bagi Peneliti Selanjutnya: Hasil penerapan ini diharapkan dapat memberi masukan bagi peneliti selanjutnya untuk mengaplikasikan senam *dismenore* pada remaja putri dengan waktu yang lebih maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Allo, S. L., Mustakim, H., Sello, L., & Sumampouw, E. (2025). Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Mahasiswi Tingkat I Di Akademi Kebidanan Sinar Kasih Toraja. *Indonesian Journal of Multidisciplinary Expertise*, 3(1), 35–41.
- Anjasmara, S. (2020). Penerapan senam *dismenore* untuk pemenuhan kebutuhan aman nyaman pada remaja yang mengalami *dismenore* di wilayah kerja puskesmas sewon ii. poltekkes kemenkes yogyakarta.
- Apriyanti, F., Harmia, E., & Andriani, R. (2020). Hubungan status gizi dan usia menarche dengan kejadian Dismenore pada remaja putri di SMAN 1 Bangkinang kota tahun 2018. *Jurnal Maternitas Kebidanan*, 3(2), 49–58.
- Arviani, F. S. (2022). PENERAPAN SENAM DISMENORE UNTUK MENGURANGI NYERI DISMENORE REMAJA DI DESA SIKANCO NUSAWUNGU CILACAP. *Journal GEEJ*, 7(2).
- Azhari, N. M. (2021). Penerapan Senam Dismenore Pada Remaja Putri Dengan Dismenore.

- Karya Ilmiah, Universitas Muhammadiyah Magelang.
- Dewi, M. U. K., Mustika, D. N., & Indrawati, N. D. (2022). *Penyuluhan Tentang Dysmenorrhoe Di Panti Asuhan Ning Amriyah Supardo Kendal*.
- Diananda, A. (2019). Psikologi remaja dan permasalahannya. *Journal istighna*, 1(1), 116–133.
- Harahap, L. K. S., Cut, Y., & Afdila, R. (2022). Pengaruh senam dismenore terhadap penurunan skala nyeri haid pada remaja. *Femina: Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 2(2), 113–119.
- Janwarin, A. K. (2021). *Pengaruh Senam Dismenore Untuk Mengurangi Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri*. STIKes ICMe Jombang.
- Kristianti, Y. D., Masturoh, S., Lestari, N. C. A., SiT, S., Khotimah, H., ST, S., KM, M., Dini Ariani, S. S. T., Keb, M. T., & Elizar, S. S. T. (2024). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Remaja dan Prakonsepsi*. Mahakarya Citra Utama Group.
- Kusuma, T. A., Hikmanti, A., & Yanti, L. (2023). Penerapan Senam Dismenore untuk Meringankan Nyeri Dismenore. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(9), 3896–3909. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i9.11447>
- Minarsih, D., Nurbaya, N., Asharini, W., & Suwarni, L. (2025). Efektivitas Exercise dalam Mengurangi Nyeri Dismenore pada Remaja: Literatur Review. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 8(1), 214–226.
- Misliani, A., & Firdaus, S. (2019). Penanganan dismenore cara farmakologi dan nonfarmakologi. *Jurnal Citra Keperawatan*, 7(1), 23–32.
- Mulya Rezki, S. A. (2025). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Program Studi Kebidanan Program Sarjana Departemen Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Andalas*. Universitas Andalas.
- Murtiningsih, M., Maelani, M., & Fitriani, H. (2020). Tehnik Mengurangi Dismenore Primer Dengan Olah Raga. *Jurnal ilmu keperawatan maternitas*, 1(2), 24–30.
- Natalia, L., Wahyuningsih, M., & Letsoin, O. E. (2022). Pengaruh senam dismenore terhadap penurunan tingkat nyeri dismenore tremaja putri di SMA Sanata Karya Langgur. *Health Care : Jurnal Kesehatan*, 11(1), 2022–2162.
- Pratiwi, L., KM, M., & Harjanti, A. I. (2024). *Mengenal menstruasi dan gangguannya*. CV Jejak (Jejak Publisher).
- Puskesmas, T. (2022). *Buku Profil Kesehatan Puskesmas Tasikmadu Kabupaten Karanganyar Tahun 2021*.
- Retni, A., Modjo, D., & Muksin, M. (2025). *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*

- a h Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Tingkat Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di SMK Negeri 1 Kota Gorontalo. *10(1)*, 54–59.
- Rosdiana, M., Triana, K. Y., Sari, N. L. P. D. Y., & Sukmandari, N. M. A. (2025). Pengaruh SENORE (Senam Dismenore) Terhadap Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 1 Kediri. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Pernus*, *3(1)*.
- Santi, L. S. (2019). Pengaruh Senam Dismenore terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi pada Remaja Usia 16-17 Tahun. *Jurnal Kesehatan STIKES Darul Azhar Batulicin*, *8(1)*.
- Saputra, Y. A., Kurnia, A. D., & Aini, N. (2021). Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap upaya remaja untuk menurunkan nyeri saat menstruasi (dismenore primer). *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, *7(3)*, 177–182.
- Syamsuryanita, S., & Ikawati, N. (2022). Perbedaan Pemberian Air Jahe dan Air Kelapa terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Remaja Putri di Sman 3 Makassar Tahun 2020. *Jurnal Inovasi Penelitian*, *2(9)*, 3089–3096.
- Taqiyah, Y., Jama, F., & Najihah, N. (2022). Analisis faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore primer. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, *17(1)*, 14–18.
- Tri, A. M., & Niken, S. (2019). Teknik relaksasi nafas dalam untuk menurunkan skala nyeri pada pasien post operasi sectio caesarea. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, *3(2)*, 19–25.
- Trisnawati, Y. (2020). Pengaruh Latihan Senam Dismenore terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Mahasiswa Kebidanan. *Gorontalo Journal of Public Health*, *3(2)*, 71–79.
- Wahyuningsih, M. W., & Letsoin, O. E. (2022). Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Dismenore Remaja Putri Dd SMA Sanata Karya Langgur. *HEALTH CARE: JURNAL KESEHATAN*, *11(1)*, 162–167.