

PENERAPAN SENAM *DISMENORE* UNTUK MENGURANGI SKALA NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI

Risnanda Putri Wardani¹, Didik Iman Margatot²

^{1,2}Universitas 'Aisyiyah Surakarta, Indonesia

Email Korespondensi: risnandawardani@gmail.com

ABSTRAK

Dismenore merupakan masalah kesehatan reproduksi yang umum dialami remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Data WHO menunjukkan sekitar 90% perempuan di dunia mengalami dismenore, sedangkan di Indonesia angka kejadiannya mencapai 64,25%. Penanganan dismenore dapat dilakukan secara farmakologis maupun non farmakologis. Salah satu terapi non farmakologis yang direkomendasikan adalah senam dismenore, yang dapat meningkatkan sirkulasi darah dan merangsang pelepasan endorfin sehingga menurunkan persepsi nyeri. Tujuan : penerapan ini adalah untuk mengetahui efektivitas senam dismenore dalam menurunkan skala nyeri haid pada remaja putri. Metode : Penerapan menggunakan desain deskriptif dengan observasi nyeri pre dan post intervensi. Subjek penerapan adalah dua remaja putri (Nn.A dan Nn.N) usia 14 tahun dengan dismenore derajat 2 di Desa Pakis Taji, Mojosongo, Boyolali. Senam dismenore dilakukan selama 3 hari berturut-turut pada hari pertama hingga ketiga menstruasi, pagi dan sore, dengan durasi kurang lebih 30 menit, terdiri atas gerakan pemanasan, inti, dan pendinginan. Pengukuran nyeri menggunakan lembar observasi Numeric Rating Scale (NRS). Hasil penerapan : menunjukkan skala nyeri Nn.A menurun dari 6 (nyeri sedang) menjadi 3 (nyeri ringan), sedangkan Nn.N menurun dari 5 (nyeri sedang) menjadi 2 (nyeri ringan). Dapat disimpulkan bahwa penerapan senam dismenore efektif menurunkan skala nyeri haid pada remaja putri, sehingga dapat direkomendasikan sebagai salah satu intervensi non farmakologis untuk mengatasi dismenore.

Kata kunci: Senam Dismenore, Skala Nyeri Haid, Remaja Putri

ABSTRACT

Dysmenorrhea is a common reproductive health issue experienced by adolescent girls and can interfere with daily activities. WHO data shows that approximately 90% of women worldwide experience dysmenorrhea, while in Indonesia the prevalence rate reaches 64.25%. Dysmenorrhea can be managed through both pharmacological and non-pharmacological approaches. One recommended non-pharmacological therapy is dysmenorrhea exercise, which can improve blood circulation and stimulate the release of endorphins, thereby reducing pain perception. Objective : The objective of this study was to determine the effectiveness of dysmenorrhea exercise in reducing the severity of menstrual pain in adolescent girls. Methods : The study employed a descriptive design with pre- and post-intervention pain assessments. The study subjects were two adolescent girls (Nn.A and Nn.N), both 14 years old, with grade 2 dysmenorrhea in Pakis Taji Village, Mojosongo, Boyolali. The dysmenorrhea exercise

program was performed for 3 consecutive days—on the first through third days of menstruation—in the morning and afternoon, for approximately 30 minutes each session, consisting of warm-up, core, and cool-down movements. Pain was measured using the Numeric Rating Scale (NRS) observation sheet. The results : showed that Ms. A's pain score decreased from 6 (moderate pain) to 3 (mild pain), while Ms. N's score decreased from 5 (moderate pain) to 2 (mild pain). It can be concluded that the dysmenorrhea exercise program is effective in reducing pain scores.

Keywords: exercise for dysmenorrhea, menstrual pain scale, adolescent girls

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase transisi dari usia kanak-kanak menuju dewasa, hal ini melalui proses pengembangan diri berlangsung dengan sangat cepat, terutama dalam hal reproduksi. Terdapat kemajuan yang melibatkan perkembangan fungsi reproduksi, yang seterusnya akan mempengaruhi perubahan dalam aspek fisik, mental, serta peranan sosial (Nofa, 2022). Arti kematangan bukan hanya dari fisik melainkan juga kematangan secara sosial dan psikologisnya. Remaja sering dipandang sebagai tahap di mana individu akan mengalami masa transformasi dari berbagai hal seperti aspek meliputi kognitif (perihal ilmu pengetahuan), emosional (perihal emosi), sosial (perihal hubungan dengan orang lain) dan moral (perihal etika). (F. & Novita, 2022)

Prevalensi jumlah remaja didunia menurut *World Health Organization (WHO)* diperkirakan berjumlah 1,2 miliar atau sekitar 18% dari jumlah penduduk didunia. Prevalensi penduduk usia remaja wanita di Indonesia pada tahun 2025 berjumlah 10.706.300 jiwa (Badan Pusat Statistic Indonesia, 2025). Menurut (Badan Pusat Statistik Nasional Provinsi Jawa Tengah, 2025) jumlah remaja putri pada tahun 2025 sebanyak 2.783.700 jiwa. Jumlah remaja putri di Kecamatan Mojosongo Boyolali berjumlah 359 jiwa (Badan Pusat Statistik Kabupaten Boyolali, 2025).

Begitu banyak wanita khususnya remaja yang mengalami masalah dalam menstruasi salah satunya adalah nyeri haid atau *Dysmenorhea*. Pada masa ini remaja akan mengalami perasaan tidak nyaman pada sekitar perut bagian bawah. Data menurut *World Health Organization (WHO)* ditemukannya dalam 90% perempuan di dunia mengalami dismenore, dengan angka 15% perempuan tergolong kedalam dismenore berat dan 9,23% tergolong dalam dismenore ringan. Angka dismenore di Indonesia sebanyak 64,25% , dibagi 54,8% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder (Tri & Wulandari, n.d.) Kejadian dismenore di Jawa Tengah terdapat 56% dengan 1% - 2% yang berobat ke layanan kesehatan (Ristiana & Imamah Nur, 2025).

Dismenore adalah masalah kesehatan yang sering kali menimbulkan masalah ketidaknyamanan atau nyeri yang bisa berdampak pada aktivitas remaja disekolah. Beberapa wanita harus menghadapi dismenore sebelum atau sesudah menstruasi seperti sakit kepala atau pusing, diare, mual, muntah, sakit pinggang, sakit punggung dan kaki (Fahmiah et al., 2022). Dismenore merupakan masalah kesehatan reproduksi yang umum dialami remaja putri diberbagai negara, terutama banyak dialami di Indonesia. Umumnya mengalami sakit atau nyeri pada perut bagian bawah sehingga membuat perasaan tidak nyaman. Dismenore tidak hanya berdampak namun juga mengganggu aktivitas dan kegiatan sehari hari seseorang sehingga penanganan pada dismenore dapat dilakukan secara farmakologis yakni dengan pemberian obat obatan seperti obat analgetik, tetapi hormone, obat nonsteroid prostaglandin, dan dilatasi kranalis servikalis. Namun penggunaan obat analgesik dalam jangka panjang akan menimbulkan efek samping (Swandari Atik, 2024). Dismenore dapat diatasi dengan terapi

farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi antara lain, pemberian obat analgetik, terapi hormonal, obat nonsteroid prostagladin, dan dilatasi kanalis servikalis.

Terapi non farmakologis yang disebutkan (Nurjanah & Iswari, 2020 dalam jurnal (Retni et al., 2025)) menyebutkan bahwa yang termasuk terapi non farmakologis antara lain, kompres hangat, mandi air hangat, pijatan, tidur/istirahat, dan olahraga atau senam. Olahraga atau senam dilakukan 3-5 kali seminggu selama 30 menit mampu meningkatkan endorphen (pembunuh rasa sakit alami tubuh), dan dapat meningkatkan kadar serotonin. Alternatif lainnya adalah terapi non farmakologis dapat dilakukan tanpa mengonsumsi obat-obatan yaitu dengan terapi musik, pijat akupresure, kompres hangat, terapi mozart, relaksasi, penggunaan aromaterapi, yoga, olahraga dan senam. Salah satu yang direkomendasikan adalah senam dismenore dengan melakukan peregangan serta relaksasi otot perut dan panggul yang dapat meningkatkan sirkulasi darah dan merangsang pelepasan endorphen sehingga menurunkan persepsi nyeri. (Swandari Atik, 2024)

Penelitian sebelumnya (Lovenya et al., 2024) menunjukkan bahwa penerapan senam dismenore secara keseluruhan dan terstruktur mampu menurunkan skala nyeri yang dilihat dari hasil pengkajian nyeri yang dilakukan sebelum dan sesudah dilakukan penerapan selama 3 hari dan menunjukkan penurunan angka skala nyeri yang dirasakan oleh 2 remaja putri. Dalam studi kasus tersebut melaporkan bahwa ada penurunan yang signifikan intensitas nyeri setelah dilakukannya intervensi senam dismenore. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan tersebut efektif sebagai intervensi keperawatan secara non farmakologis dalam pengelolaan nyeri haid atau dismenore.

Berdasarkan penelitian (Wahyuningsih et al., 2022) senam dismenore terbukti efektif dalam pemberian intervensi untuk meredakan nyeri dismenore, saat dilakukan senam tubuh akan menghasilkan endorphen yaitu pereda nyeri alami yang ada dalam tubuh, aktivitas ini mengurangi kelelahan otot khususnya pada bagian bawah perut, dengan fokus peregangan otot sehingga intensitas nyeri berkurang. Senam dilakukan selama 3 hari berturut-turut di pagi dan sore hari.

Penelitian lainnya (Nofa, 2022) menunjukkan bahwa olahraga atau latihan spesifik dapat meningkatkan endorphen 4 sampai 5 kali didalam darah, khususnya pada area abdomen dan panggul dapat menurunkan intensitas dismenore secara signifikan melalui mekanisme relaksasi otot dan peningkatan aliran dalam darah. Sehingga diharapkan kegiatan ini dapat diterapkan dalam sekolah atau komunitas setempat.

Berdasarkan hal tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penerapan senam dismenore dalam menurunkan skala nyeri haid pada remaja putri.

METODE PENELITIAN

Rancangan penulisan ini menggunakan jenis terapan dengan desain deskriptif dengan observasi nyeri pre intervensi dan post intervensi. Penelitian ini dilakukan pada 2 orang remaja. Sebelum dilakukan penerapan dengan memberikan lembar observasi yang berisikan tentang pengukuran skala nyeri menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) untuk mengetahui tingkat nyeri dismenore pada remaja atau responden. Setelah dilakukan penerapan senam dismenore selama kurang lebih 10 hingga 30 menit selama 3 hari berturut-turut pada pagi hari, akan dilakukan posttest dengan cara yang sama yaitu dengan melakukan pengukuran skala nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale (NRS)* untuk mengetahui perbandingan tingkat nyeri penerapan senam dismenore sebelum dan sesudah dilakukan senam dismenore. Gerakan senam meliputi pemanasan, cat stretch, lower trunk rotation, buttock stretch, curl up, lower abdominal strengthening, pelvic bridging, dan pendinginan. Data statistik disajikan secara deskriptif dengan membandingkan skala nyeri sebelum dan sesudah penerapan. Kerahasiaan identitas,

persetujuan responden, hak menolak, serta keamanan dan kenyamanan selama penerapan sangat diperhatikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada karakteristik responden dan hasil pengukuran awal menunjukkan bahwa kedua responden berusia 14 tahun dan mengalami nyeri menstruasi dalam kategori sedang. Nn.A mengalami nyeri seperti diremas remas pada perut bagian bawah dengan skala nyeri 6 , sedangkan Nn.N mengalami nyeri seperti ditusuk tusuk pada perut bagian bawah dengan skala nyeri awal 5. Data tersebut sesuai dengan kategori NRS yang digunakan dalam penerapan. Berikut adalah hasil pengukuran tingkat nyeri :

Tabel 1 tingkat nyeri sebelum dilakukan senam dismenore

No	Nama	Tanggal	Tingkat nyeri	Keterangan
1	Nn.A	12 Mei	6	Nyeri sedang
2	Nn.N	14 Mei	5	Nyeri

Sumber : Data Primer, 2026

Hasil pengukuran tingkat nyeri setelah dilakukan penerapan senam dismenore :

Tabel 2 tingkat nyeri setelah dilakukan senam dismenore

No	Nama	Tanggal	Tingkat nyeri	Keterangan
1	Nn.A	10 Juni	3	Nyeri ringan
2	Nn.N	16 Juni	3	Nyeri ringan

Sumber : Data primer, 2026

Perbandingan hasil akhir tingkat nyeri sebelum dan sesudah dilakukannya penerapan senam dismenore, Berikut ini adalah hasil perkembangan tingkat nyeri sebelum dan sesudah dilakukan senam dismenore :

Tabel 3 perkembangan tingkat nyeri sebelum dan sesudah dilakukan senam dismenore

No	Tanggal	Nama	Tingkat nyeri sebelum	Tingkat nyeri sesudah	Keterangan
1	12 Juni	Nn.A	6	3	Terjadi penurunan tingkat nyeri sedang menurun ke tingkat nyeri ringan
2	18 Juni	Nn.N	5	2	Terjadi penurunan tingkat nyeri dari nyeri sedang ke nyeri ringan

Sumber : Data Primer, 2026

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

Tabel 4 Perbandingan tingkat nyeri sebelum dan sesudah dilakukan senam dismenore

No	Nama	Tingkat nyeri sebelum	Tingkat nyeri sesudah	Keterangan
1	Nn.A	Tingkat nyeri 6 (nyeri sedang)	Tingkat nyeri 3 (nyeri ringan)	Terjadi penurunan tingkat nyeri sebanyak 3, yaitu dari skala nyeri 6 (nyeri sedang) menjadi skala nyeri 3 (nyeri ringan)
2	Nn.N	Tingkat nyeri 5 (nyeri sedang)	Tingkat nyeri 2 (nyeri ringan)	Terjadi penurunan tingkat nyeri sebanyak 3 yaitu dari skala nyeri 5 (nyeri sedang) menurun menjadi skala nyeri 2 (nyeri ringan)

Sumber : Data primer, 2026

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa ada perbedaan skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukannya penerapan senam dismenore. Pada responden Nn.A skala nyeri menurun di angka skala nyeri 3, dan pada responden Nn.N menurun di skala nyeri 2.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penerapan senam *dismenore* menunjukkan pola penurunan skala nyeri haid pada kedua responden dari hari pertama sampai hari ketiga. Nn.A mengalami penurunan skala 6 menjadi 5 pada hari pertama, 5 menjadi 4 pada hari kedua, dan 4 menjadi 3 dihari ketiga. Sedangkan Nn.N mengalami penurunan skala nyeri 5 menjadi 4 pada hari pertama, 4 menjadi 3 pada hari kedua , dan 3 menjadi 2 pada hari ketiga. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penurunan skala nyeri haid terjadi dalam waktu 3 hari setelah dilakukannya senam tersebut. Penerapan senam dismenore yang merupakan latihan fisik ringan berupa gerakan peregangan otot perut, pinggul, pinggang, dan punggung bawah yang bertujuan relaksasi otot, memperbaiki sirkulasi darah, serta meningkatkan produksi hormon endorfin sebagai analgesik alami tubuh, mengurangi kekakuan otot, dan memperbaiki kesehatan mental pada remaja putri.

Hal tersebut dibuktikan oleh beberapa penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa senam dismenore efektif dalam menurunkan nyeri menstruasi dan kecemasan pada remaja putri. Penelitian (L. Novita & Mulyani, 2024) menunjukkan bahwa senam dismenore efektif menurunkan nyeri haid remaja putri di Desa Alam Jaya Tangerang

Hal yang sama juga disebutkan dalam jurnal penelitian Sari et al., 2024 dalam jurnal (Putri & Mudlikah, 2026) juga mengatakan adanya pengaruh yang signifikan senam dismenore terhadap penurunan intensitas dismenore pada remaja di SMA Sanatakarya Langgur. Penelitian penelitian berikut berarti menunjukkan adanya perubahan tingkat nyeri dismenore yaitu menurun setelah dilakukannya penerapan senam dismenore.

Hal tersebut menunjukkan bahwa penerapan senam dismenore memberikan dampak positif dalam menurunkan skala dismenore atau nyeri menstruasi. Dari hasil tersebut juga menggambarkan bahwa senam dismenore efektif sebagai terapi nonfarmakologis untuk mengurangi dismenore, meski skala nyeri kedua responden berbeda namun keduanya sama-sama menunjukkan penurunan skala nyeri. Secara fisiologis, senam dismenore membantu meningkatkan sirkulasi darah ke area panggul sehingga mengurangi ketegangan otot pada abdomen, sehingga rasa yang dihasilkan adalah rasa nyaman. Senam dismenore juga dapat meningkatkan aliran oksigen ke otak.

Hasil penerapan ini sama dengan penelitian (Maharani et al., 2023) yang menunjukkan bahwa senam dismenore mampu menurunkan skala nyeri haid pada remaja putri setelah dilakukan intervensi. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa latihan senam secara teratur dapat memberikan efek relaksasi sehingga nyeri menstruasi berkurang.

Hasil ini juga didukung oleh literatur review yang dilakukan oleh (Maulina et al., 2023) yang menyimpulkan bahwa senam dismenore merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam menurunkan skala nyeri menstruasi melalui peningkatan produksi hormon endorfin dan relaksasi otot. Dengan demikian, hasil penerapan pada kedua responden sesuai dengan teori dan hasil penelitian sebelumnya yang mengatakan bahwa senam dismenore dapat dijadikan alternatif terapi nonfarmakologis yang aman, mudah dilakukan, dan efektif untuk mengurangi nyeri haid.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penerapan senam dismenore selama tiga hari pada dua remaja putri menunjukkan adanya penurunan dari skala nyeri haid. Nn.A mengalami penurunan nyeri dari skala nyeri 6 (nyeri sedang) menjadi 3 (nyeri ringan), sedangkan pada Nn.N mengalami penurunan skala nyeri 5 (nyeri sedang) menjadi 2 (nyeri ringan). Kedua responden mengalami penurunan skala nyeri sebesar tiga angka. Dengan demikian, senam dismenore dapat dipertimbangkan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis yang sederhana untuk membantu mengurangi skala nyeri haid pada remaja putri.

Remaja putri dapat menggunakan senam dismenore sebagai salah satu pilihan nonfarmakologis sesuai dengan gerakan dan prosedur yang benar. Tenaga kesehatan dapat memberikan edukasi mengenai pelaksanaan senam, aktivitas fisik, pola hidup sehat, dan pengelolaan nyeri menstruasi. Penerapan berikutnya disarankan melibatkan jumlah subjek yang lebih banyak, periode penerapan yang lebih panjang, serta rancangan penelitian yang memungkinkan analisis statistik yang lebih kuat.

Saran untuk responden diharapkan dapat menerapkan senam dismenore secara rutin sesuai dengan gerakan yang ada di SOP, terutama sebelum dan sesudah menstruasi sebagai upaya nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri haid. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya penurunan skala nyeri, senam dismenore dapat dijadikan kegiatan untuk meningkatkan rasa nyaman, mengurangi ketergantungan mengonsumsi obat pereda nyeri, serta mendukung agar responden banyak beraktivitas saat menstruasi. Responden juga diharapkan untuk menjaga pola hidup sehat seperti mengonsumsi makanan yang bergizi, menghindari mengonsumsi makanan cepat saji secara terus menerus, serta istirahat yang cukup untuk mengurangi keluhan dismenore.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih penulis ucapkan untuk semua yang terlibat dalam penulisan ini. Terimakasih kepada Universitas 'Aisyiyah Surakarta, dosen pembimbing, dosen penguji, serta responden yang telah mendukung pelaksanaan dan penyelesaian karya tulis ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Fahmiah, N. A., Huzaimah, N., & Hannan, M. (2022). *Dismenorea dan Dampaknya terhadap Aktivitas Sekolah pada Remaja*. 3(1), 81–87.
- Lovenya, P. M., Fruitasari, M. K. F., & Anggraini, N. (2024). *Penerapan Senam Dismenore Pada Remaja Putri di Kecamatan Sukarami*. 2(4).
- Maharani, D., Hartutik, S., & Tengah, J. (2023). *Penerapan Senam Dismenore terhadap Skala Nyeri Haid Pada Remaja Putri di Wilayah Desa Jatiyoso Kabupaten Karanganyar*. 1(4).
- Maulina, I., Islami, R., & Jadid, N. (2023). *Literatur Review : Penerapan Senam Dismenore dalam Menurunkan Nyeri Menstruasi*. 11.
- Nofa, U. H. & A. (2022). *EFEKTIVITAS SENAM DISMENORE DENGAN MASSAGE EFFLEURAGE TERHADAP NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI Effectiveness of Dismenorerage Exercise with Effleurage Massage on Mental Pain in Adolescent Women Utari Hermianiati , Nofa Anggraini Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan*. 172.
- Novita, F. &. (2022). *PENGARUH INDEKS MASSA TUBUH (IMT) TERHADAP USIA MENARCHE PADA REMAJA PUTRI : LITERATUR REVIEW*. 4, 1927–1938.
- Novita, L., & Mulyani, S. (2024). *PENGARUH PENERAPAN MODIFIKASI SENAM DISMENORE DAN EFT TERHADAP DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMA KARTIKA XIX-2 BANDUNG*. 06(3), 14–27.
- Putri, A. F., & Mudlikah, S. (2026). *Efektivitas Senam Dismenore terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi dan Tingkat Kecemasan pada Remaja Putri IJMT : Jurnal Kebidanan | 66 IJMT : Jurnal Kebidanan | 67*. 5(2), 66–73. <https://doi.org/10.30587/ijmt.v5i2.11625>
- Retni, A., Modjo, D., & Muksin, M. (2025). *Ju rn a l Ke p e r a w a t a n Mu h a m m a d i y a h Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Tingkat Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di SMK Negeri 1 Kota Gorontalo*. 10(1), 54–59.
- Ristiana, D., & Imamah Nur, I. (2025). *PENERAPAN ABDOMINAL STRETCHING TERHADAP INTENSITAS KABUPATEN KLATEN*. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4, 354–363.
- Swandari Atik, dkk. (2024). *Intervensi Fisioterapi pada Kasus Dismenore*.
- Tri, W., & Wulandari, R. (n.d.). *PENERAPAN ABDOMINAL SRETCHING EXERCISE SEBAGAI UPAYA*. 149–158.
- Wahyuningsih, M., Letsoin, O. E., Keperawatan, P., Sarjana, P., Ilmu, F., & Universitas, K. (2022). *PENGARUH SENAM DISMENORE TERHADAP PENURUNAN TINGKAT NYERI Health Care : Jurnal Kesehatan 11 (1) Juni 2022 (162-167)*. 11(1).