

# Efektivitas Senam Dismenore Sebagai Terapi Alternatif Menurunkan Tingkat Nyeri Haid Tinjauan Sistematis Penelitian Tahun 2011-2016

## *The Effectiveness of Dysmenorrhea Gymnastics as an Alternative Therapy in Reducing Menstrual Pain A Systematic Research Review 2011-2016*

Mei Lina Fitri Kumalasari

Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya  
meilina3@gmail.com

### **Abstract**

*Menstrual pain occurs due to the imbalance of the hormones which will cause the uterine muscles to contract and lead to colic pain. Approximately 50 % of women worldwide and 90 % of Indonesian women suffer from menstrual pain. Pharmacological therapy is the most popular treatment used to relieve menstrual pain. Unfortunately, it leads to indisputable side effects on health. Therefore, safety alternative treatments such as dysmenorrhea gymnastics are significantly needed to improve bloodstream in the uterus and produce endorphins which can relieve menstrual pain. The aim of the study was to determine the effectiveness of dysmenorrhea gymnastics to relieve the level of menstrual pain. The method of study is systematic review on 14 studies of the effectiveness of exercise dysmenorrhea gymnastics to relieve menstrual pain. The results obtained are dysmenorrhea gymnastics can relieve menstrual pain with a mean value of 4.006. Conclusion: dysmenorrhea gymnastics can relieve menstrual pain and better done in the afternoon.*

**Keywords:** dysmenorrhea gymnastics, menstrual pain, systematic review

### **Abstrak**

Nyeri haid terjadi karena adanya ketidakseimbangan hormon yang akan menyebabkan otot uterus berkontraksi sehingga menimbulkan nyeri yang dapat menjadi kolik. Rata-rata 50% perempuan di Dunia mengalami nyeri haid dan di Indonesia sekitar 90% perempuan pernah mengalaminya. Pengobatan selama ini kebanyakan menggunakan terapi farmakologik yang dapat memberikan beberapa efek samping apabila sering dikonsumsi. Oleh karena itu, diperlukan alternatif pengobatan yang lebih aman. Salah satunya dengan melakukan senam dismenorea yang dapat melancarkan aliran darah pada rahim dan menghasilkan hormon endorfin yang dapat menurunkan nyeri haid. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas senam dismenorea sebagai terapi alternatif menurunkan tingkat nyeri haid. Metode penelitian ini adalah systematic review dengan melakukan analisis terhadap 14 penelitian mengenai efektivitas senam dismenorea untuk mengurangi nyeri haid. Hasil yang didapatkan adalah senam dismenorea dapat menurunkan nyeri haid dengan nilai means 4,006. Kesimpulan: senam dismenorea dapat menurunkan tingkat nyeri haid dan lebih baik dilakukan pada waktu sore hari.

**Kata Kunci:** dismenorea, nyeri haid, tinjauan sistematis

### **Pendahuluan**

Dismenorea atau nyeri haid adalah salah satu ketidaknyamanan yang sering dikeluhkan oleh perempuan (1). Keluhan yang dirasakan biasanya adalah merasa nyeri pada perut bagian bawah dan menjalar sampai ke punggung serta paha yang disebut dengan nyeri haid atau

*dismenorea* (2). Hal ini terjadi karena ketidakseimbangan hormon progesteron, prostaglandin dan vasopresin. Peningkatan dari hormon ini akan menyebabkan otot uterus berkontraksi sehingga akan menimbulkan nyeri yang akan berlangsung selama beberapa jam bahkan pada beberapa kasus dapat bertahan sampai beberapa hari (3).

Nyeri haid dapat menyebabkan seseorang menjadi pusing, mual, muntah, nyeri kepala dan bahkan sampai pingsan (4). Apabila nyeri haid ini dibiarkan terus-menerus maka akan menjadi kolik. Menurut WHO, 50% perempuan di setiap negara rata-rata mengalami *dismenorea* (5). Studi epidemiologi di Amerika menyebutkan 60% perempuan mengeluhkan nyeri haid dan prevalensi di Swedia keluhan nyeri haid sejumlah 72% dari seluruh jumlah perempuan di negara tersebut. Sedangkan di Indonesia tidak diketahui secara pasti prevalensinya karena masih kurangnya kesadaran untuk memeriksakan ke pelayanan kesehatan.

Pengobatan nyeri haid terdiri dari terapi farmakologi dan non-farmakologi. Pengobatan secara farmakologi dapat dengan cara mengkonsumsi obat-obatan analgesik (6). Pengobatan non-farmakologi yang sering digunakan untuk mengurangi nyeri haid antara lain adalah pemberian obat herbal, pemberian suplemen seperti vitamin E, akupunktur, hipnoterapi, relaksasi dan olah raga (7). Terapi dengan cara olah raga dapat meringankan *dismenorea* melalui beberapa cara, seperti menurunkan stress, mengurangi gejala menstrual dengan meningkatkan metabolisme lokal dan peningkatan aliran darah lokal pada pelvis (8). Selain itu senam *dismenorea* juga dapat meningkatkan produksi hormon endorfin (9).

Salah satu olah raga yang dapat digunakan untuk mengatasi nyeri haid adalah dengan senam *dismenorea* (10). Senam ini dapat membantu melancarkan aliran darah pada otot sekitar rahim sehingga rasa nyeri dapat berkurang atau diatasi (11). Gerakannya terdiri dari gerakan pelepasan dan peregangan otot. *Dismenorea* merupakan salah satu topik kesehatan yang sering diteliti, sehingga jumlah penelitian tentang *dismenorea* cukup banyak, baik di dalam negeri maupun di luar negeri. Oleh karena itu, peneliti melakukan penelitian dengan pendekatan meta analisis kuantitatif menggunakan metode penelitian *systematic review* pada penelitian yang terkait dengan *dismenorea*, khususnya mengenai efektivitas senam *dismenorea* sebagai terapi alternatif *Dismenorea*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas senam *dismenorea* sebagai terapi alternatif menurunkan nyeri haid berdasarkan hasil penelitian dari tahun 2011 sampai dengan tahun 2016.

## Metode Penelitian

Penelitian merupakan *systematic review*. Sumber literatur dari pubmed dan google scholar. Pencarian sumber literatur menggunakan kata kunci efektivitas senam *dismenorea*, *exercise dysmenorrhea*. Hasil pencarian dibatasi penelitian 5 tahun terakhir dari tahun 2011 sampai dengan tahun 2016. Dari Pubmed diperoleh 24 penelitian sedangkan pada situs *google scholar* didapatkan 61 penelitian dari dalam negeri. Penelitian tersebut dianalisis dengan kriteria inklusi berupa penelitian kuantitatif, publikasi dalam waktu 5 tahun terakhir dan terapi senam *dismenorea* tanpa dikombinasikan dengan terapi yang lainnya. Sehingga didapatkan 14 penelitian dengan rincian 12 penelitian dari dalam negeri dan 2 penelitian dari luar negeri.

## Hasil Penelitian

Penelitian analisis univariat yang terlihat pada tabel 1 menunjukkan gambaran umum mengenai efektivitas senam *dismenorea* dalam mengurangi nyeri haid mulai tahun 2011 sampai dengan tahun 2016. Jumlah sampel yang digunakan cukup beragam antara 15-215 orang. Desain penelitian yang digunakan sebagian besar menggunakan *quasi experiment*. Penggunaan literatur penelitian berkisar antara 3 sampai dengan 56 literatur yang sebagian besarnya berupa penelitian terdahulu, artikel ilmiah, jurnal, *textbook* dan buku ilmiah populer. Penelitian dari luar negeri banyak menggunakan referensi berupa jurnal dan penelitian sebelumnya, sedangkan penelitian dari dalam negeri lebih banyak menggunakan referensi buku. Penelitian-penelitian ini sebagian besar menggunakan alat ukur berupa kuesioner yang berisi tentang skala nyeri.

Tabel 1. Gambaran Umum Penelitian Efektivitas Senam Dismenorea

Peneliti	Thn	Variabel			Desain Penelitian	Kepustakaan		Alat Ukur
		Diteliti	Sig	n		DN	LN	
Achmad S	2011	3	3	30	<i>Quasi Eksperiment</i>	1	10	kuesioner
Nurul L	2012	2	2	30	<i>Quasi Eksperiment</i>	1	55	Kuesioner
Siti S	2013	2	2	36	<i>Quasi Eksperiment</i>	0	26	Kuesioner
Darsinah UH, Lismarni	2013	3	3	215	<i>Pra Eksperiment</i>	4	38	Kuesioner
Maria AR dkk	2014	2	0	30	<i>True Eksperiment</i>	0	3	Kuesioner
Istiqomah PA	2015	3	3	15	<i>Quasi Eksperiment</i>	0	12	Kuesioner
Rofli M dkk	2015	5	3	30	<i>Quasi Eksperiment</i>	0	11	Kuesioner
Tatiek FU	2015	2	2	28	<i>Pr Eksperiment</i>	2	6	Kuesioner
Salbiah	2015	2	2	56	<i>Quasi Eksperiment</i>	5	14	Kuesioner
Mia NF	2015	2	2	33	<i>Pra Eksperiment</i>	7	46	Kuesioner
Miladiyah R dkk	2013	2	2	30	<i>Ekperiment</i>	0	23	kuesioner
Tri Sdkk	2015	2	2	29	<i>Pra Eksperiment</i>	0	13	Kuesioner,
Saeideh R et al	2013	4	2	40	<i>Quasi Eksperiment</i>	31	0	kuesioner
Zeinab et al	2013	4	4	40	<i>Quasi Eksperiment</i>	32	0	kuesioner

Sumber : hasil observasi, 2016

Pada tabel 2 menunjukkan gambaran lama dan frekuensi untuk melakukan senam dismenorea. Penelitian-penelitian tersebut sebagian besar melaksanakan senam dismenore tiga kali dalam seminggu dan dilaksanakan sebelum haid dalam setiap siklusnya.

Tabel 2. Waktu Pelaksanaan Senam Dismenorea

Peneliti	Tahun	Waktu Senam Dismenorea
Achmad S	2011	Tiga hari sebelum haid pada pagi atau sore hari
Nurul L	2012	Lima kali dalam satu minggu sebelum haid sebanyak
Siti S	2013	Satu kali sebelum haid
Darsinah UH, Lismarni	2013	Satu kali dalam satu siklus haid
Maria AR et al	2014	Satu kali dalam satu siklus haid
Istiqomah PA	2015	tiga hari sebelum haid pada pagi dan sore hari
Rofli M et al	2015	Minggu ketiga setelah haid pada sore hari
Tatiek FU	2015	Hari ketujuh sebelum haid pada pagi atau sore hari
Salbiah	2015	Satu kali dalam satu siklus haid
Mia NF	2015	Satu kali dalam satu siklus haid
Miladiyah R et al	2013	Empat kali dalam satu minggu selama tiga minggu
Tri S et al	2015	Tiga kali dalam satu minggu selama satu bulan
Saeideh R et al	2013	Tiga kali dalam satu minggu selama dua belas minggu
Zeinab et al	2013	Tiga kali dalam satu minggu selama delapan minggu

Sumber : hasil observasi, 2016

Tabel 3 menunjukkan hasil penelitian tentang senam dismenorea. Semua hasil penelitian menunjukkan bahwa senam dismenorea dapat menurunkan tingkat nyeri haid.

Tabel 3. Hasil Penelitian Tentang Senam Dismenorea

Peneliti	Tahun	P	Means
Achmad S	2011	0,000	3,733
Nurul L	2012	0,000	2,17
Siti S	2013	0,000	1,797
Darsinah UH, Lismarni	2013	0,000	1,722
Maria AR et al	2014	0,001	1,87
Istiqomah PA	2015	0,000	3,733
Rofli M et al	2015	0,000	0,06
Tatiek FU	2015	0,000	1,5
Salbiah	2015	0,0001	1,22
Mia NF	2015	0,000	1,58
Miladiyah R et al	2013	0,000	3,53
Tri S et al	2015	0,000	1,06
Saeideh R et al	2013	0,002	2,76
Zeinab et al	2013	<0,001	29,35

Sumber : hasil observasi, 2016

## Pembahasan

Berdasarkan dari hasil 14 penelitian tersebut, dapat dilihat bahwa semua penelitian mempunyai nilai  $p < 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa penelitian-penelitian tersebut memperlihatkan hasil yang signifikan terkait efektivitas senam dismenorea dalam usaha menurunkan tingkat nyeri haid. Rata-rata dari penelitian tersebut adalah 4,006. Artinya adalah setelah dilakukan senam dismenorea, rata-rata perempuan mengalami penurunan nyeri haid sebesar 4,006. Rata-rata penurunan tingkat nyeri haid dari penelitian di luar negeri paling besar adalah pada penelitian Zeinab (12) dengan besar rata-rata 29,36 yang dapat dilihat pada tabel 3. Artinya setelah responden melakukan senam dismenorea mengalami penurunan nyeri haid sebesar 29,36. Hal ini dapat terjadi karena dengan melakukan senam, khususnya senam aerobik maka gejala fisik dan psikologis yang biasa dikeluhkan pada waktu haid dapat diatasi. Gerakan-gerakan senam dapat meningkatkan kepadatan tulang, melancarkan kerja pembuluh darah jantung, mengurangi stress dan mengurangi PMS (*Per-Menstrual Syndrome*).

Pada penelitian di Indonesia, rata-rata penurunan tingkat nyeri adalah pada penelitian dari Ahmad S (3) dengan nilai  $p = 0,000$  dan nilai rata-rata 3,733. Responden dari penelitian ini mengalami penurunan tingkat nyeri sebesar 3,733 setelah melakukan senam dismenorea tiga hari sebelum haid pada waktu pagi atau sore hari. Hal ini dikarenakan dengan melakukan senam dismenorea, maka kadar *b-endorphin* di dalam darah akan meningkat empat sampai lima kali. *b-endorphin* yang keluar akan ditangkap oleh reseptor di dalam hipotalamus dan sistem limbik yang berfungsi untuk mengatur emosi. Selain itu, peningkatan *b-endorphin* dapat menurunkan rasa nyeri.

Hormon endorfin yang diproduksi oleh kelenjar pituitari ini dapat berfungsi menjadi analgesik dengan cara berikatan dengan reseptor opioid pada kedua *pre* dan *post* sinaps terminal saraf. Ketika berikatan, maka akan terjadi kaskade interaksi yang dapat menghambat pelepasan takikinin, khususnya substansi P yang terlibat dalam transmisi nyeri. Endorfin pada sistem saraf pusat mengarahkan aksi primernya pada presinaptik terminal saraf. Endorfin tidak menghambat pelepasan substansi P, tetapi menghambat pelepasan *gamma-aminobutyric acid* (GABA). Inhibisi tersebut dapat meningkatkan produksi dopamin yang berhubungan dengan rasa senang. Hormon endorfin yang dihasilkan ketika berolah raga akan dialirkan ke seluruh tubuh dan mengendalikan kondisi pembuluh darah kembali normal dan menjaga aliran darah dapat mengalir tanpa hambatan. Peningkatan metabolisme aliran darah pada pelvis yang muncul ketika berolah raga ini dapat mengurangi nyeri iskemik selama haid (11).

Belum ada aturan yang pasti untuk waktu dan frekuensi pelaksanaan senam dismenorea. Namun dengan melakukan senam secara lebih rutin dan teratur, maka intensitas nyeri akan semakin berkurang karena jumlah dan ukuran pembuluh darah akan meningkat dan mengalirkan darah keseluruh tubuh, termasuk ke organ reproduksi, sehingga nyeri haid dapat berkurang (13). Sebagian besar dari 14 penelitian tersebut melakukan senam sebanyak tiga kali dalam seminggu pada waktu sore hari. Senam dismenorea lebih dianjurkan dilakukan pada waktu sore hari karena kadar konsentrasi hormon endorfin paling tinggi ditemukan saat pagi hari dan paling rendah pada malam hari sehingga pada sore hari kadar hormon tersebut lebih stabil (14).

## Kesimpulan

Senam dismenorea yang rutin dilakukan pada sore hari sebelum haid dalam setiap siklusnya dapat menurunkan tingkat nyeri haid. Rata-rata tingkat nyeri haid mengalami penurunan sebesar 4,006. Penelitian di Indonesia rata-rata paling tinggi mengalami penurunan nyeri haid sebesar 3,733 dengan nilai  $p = 0,000$  dan penelitian dari luar negeri paling banyak mengalami penurunan tingkat nyeri haid sebesar 29,36 dengan nilai  $p = 0,002$ .

## Saran

Diharapkan promosi kesehatan oleh tenaga kesehatan kepada remaja putri tentang senam dismenorea lebih ditingkatkan lagi sehingga dapat menjadi alternatif pengobatan nyeri haid dan mengurangi ketergantungan pengobatan farmakologi.

## Daftar Pustaka

1. Rezvani S, Taghian F, Valiani M. The Effect Of Aquatic Exercises On Primary Dysmenorrhoea In Nonathlete Girls. *Iran J Nurs Midwifery Res.* September 2013;18(5):378–83.
2. Rahmawati M, Yuniyanti B, Mundarti. Pengaruh Senam Anti Nyeri Haid Terhadap Pengurangan Dismenorea Di SMA Negeri 5 Kota Magelang Tahun 2014. *J Kebidanan.* 2015;4(9):57–68.
3. Suparto A. Efektivitas Senam Dismenore Dalam Mengurangi Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal Phederal.* 2011:1-8.
4. Nuryaningsih S. Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Tingkat Nyeri Haid Pada Menarche Remaja Putri Di MTS Tarbiyatul Muhtadiin Wilalung Kecamatan Gajah Kabupaten Demak. *Keperawatan.* 2013.<http://jurma.unimus.ac.id/index.php/perawat/article/view/239>
5. Ulfa TF. Pengaruh Senam Dysmenorhea terhadap Skala Nyeri Dysmenorhea pada Remaja Putri di SMP Ali Maksum Yogyakarta Tahun 2015. *STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta;* 2015. <http://opac.unisayogya.ac.id/id/eprint/775>
6. Harahap DU, Lismarni L. Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Baso 2013. *J Kesehat Vol 4 No 1 Januari 2013.* 2013. <http://ejurnal.stikesprimanusantara.ac.id/index.php/JKS-4-1/article/view/46>
7. Laili N. Perbedaan Nyeri Haid Sebelum dan Sesudah Senam Dismenore Pada remaja Putri Di SMAN 2 Jember. *Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember.* 2012.
8. Sulistyarini T, Sari DAKW, Pratiwi N. Senam Anti Nyeri Menstruasi Efektif Menurunkan Nyeri Pada Remaja Putri Dengan Dysmenorrhea. *J Penelit KEPERAWATAN.* 2016.<http://ejurnal.stikesbaptis.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/142>
9. Salbiah S. Penurunan Tingkat Nyeri Saat Menstruasi Melalui Latihan Abdominal Stretching. *J Ilmu Keperawatan .* 2016.<http://jurnal.unsyiah.ac.id/JIK/article/view/5131>
10. Rahayu MA, Suryani L, Marlina R. Efektivitas Senam Dismenore Dalam Mengurangi Dismenore Pada Mahasiswa Program Studi D Iii Kebidanan Karawang Tahun 2013. *J Ilmiah Solusi.* 2014;1(2):56–61.
11. Anisa MV. The Effect of Exercises on Primary Dysmenorrhea. 2016.<http://joke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/527>
12. Samadi Z, Taghian F, Valiani M. The Effects Of 8 Weeks Of Regular Aerobic Exercise On The Symptoms Of Premenstrual Syndrome In Non-Athlete Girls. *Iran J Nurs Midwifery Res.* Januari 2013;18(1):14–9.
13. Fauziah MN. Pengaruh Latihan Abdominal Stretching Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) pada Remaja Putri di SMK Al Furqon Bantarkawung Kabupaten Brebes. *Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah.* 2015.
14. Marlinda R, Rosalina, Purwaningsih P. Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja Putri Di Desa Sidoharjo Kecamatan Pati. *J Keperawatan Maternitas.* 2013 1(2).<http://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKMat/article/view/998>