



PENGARUH SENAM DISMENORE TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENORE PADA SANTRIWATI

Aprilia Pratiwi¹, Yuni Sulistiawatia², Desi Kumalasari³, Fitriana⁴

*Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Jl. A Yani
No. 1 A Tambak Rejo, Wonodadi, Pringsewu, Kabupaten Pringsewu, Lampung 35372.*

Telp: (0729) 7081587

Email: apriiapratiwi@gmail.com

ABSTRAK

Dismenorea adalah nyeri selama menstruasi yang disebabkan adanya jumlah prostaglandin F2a yang berlebihan pada darah menstruasi, yang merangsang hiperaktivitas uterus dan terjadinya kejang otot uterus. Di Provinsi Lampung didapatkan 1,07% - 1,31% dari jumlah penderita nyeri menstruasi datang kebagian kebidanan. Pengobatan dismenorea secara farmakologi dapat dengan cara mengkonsumsi obat-obatan analgesik. Pengobatan non-farmakologi yang sering digunakan yaitu pemberian obat herbal, pemberian suplemen seperti vitamin E, akupunktur, hipnoterapi, relaksasi dan olahraga. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam dismenore terhadap penurunan nyeri dismenore pada santriwati di MTS Ponpes Pembangunan Bustanul Ulum Desa Jaya Sakti tahun 2021. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan rancangan quasy experiment dan pendekatan Posttest Only Control Group Design. Populasi dalam penelitian ini adalah santriwati MTS Ponpes Pembangunan Bustanul Ulum Desa Jaya Sakti yang mengalami dismenorea dengan jumlah 32 orang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 32 orang yang terdiri dari 16 orang kelompok eksperimen dan 16 orang kelompok kontrol. Teknik sampling yang digunakan yaitu total sampling. Analisis data yang digunakan yaitu analisis univariat dan bivariat (independent sample t-test). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata tingkat nyeri dismenore setelah dilakukan senam dismenore adalah 1,94 dan rata-rata tingkat nyeri dismenore tanpa dilakukan senam dismenore adalah 5,19. Sedangkan hasil analisis data menunjukkan bahwa ada pengaruh senam dismenore terhadap penurunan nyeri dismenore pada santriwati di MTS Ponpes Pembangunan Bustanul Ulum Desa Jaya Sakti tahun 2021 dengan p value 0,035. Saran santriwati dapat melakukan senam dismenore untuk dapat mempermudah remaja putri yang mengalami nyeri dismenore dalam mengurangi nyeri.

Kata Kunci: senam dismenorea, nyeri

I. PENDAHULUAN

Perubahan paling awal muncul pada remaja ditandai dengan adanya perkembangan secara biologis. Salah satu tanda wanita telah memasuki usia remaja secara biologi dimulainya remaja mengalami menstruasi. Menstruasi dimulai saat pubertas dan kemampuan seorang wanita untuk mengandung anak atau masa reproduksi. Ketika menstruasi tiba, ada kalanya terdapat kelainan atau gangguan yang ada hubungan dengan menstruasi diantaranya *premenstrual tension* (ketegangan sebelum haid), *mastodinia*, *mittelschmerz* (rasa nyeri saat ovulasi) dan *dismenore* (rasa nyeri saat menstruasi) (Manuaba, 2015). Dismenorhea adalah nyeri selama menstruasi yang disebabkan adanya jumlah *prostaglandin F2 α* yang berlebihan pada darah menstruasi, yang merangsang hiperaktivitas uterus dan terjadinya kejang otot uterus (Anurogo, 2011).

Angka kejadian dismenore di dunia sangat besar. Lebih dari 50% perempuan di setiap Negara mengalami nyeri menstruasi. Di Amerika angka persentasenya sekitar 60% dan di Swedia sekitar 72%, sementara data di Indonesia angka kejadian dismenore sebesar 64,25 % yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36 % dismenore sekunder (Hendriyani, 2014). Di Provinsi Lampung didapatkan 1,07% - 1,31% dari jumlah penderita nyeri menstruasi datang kebagian kebidanan. Di Kabupaten Lampung Tengah belum ada angka yang pasti mengenai jumlah penderita dismenore. Namun, telah dilakukan cukup banyak penelitian untuk mengetahui prevalensi kejadian dismenore (Amaliyah, 2012).

Remaja Putri yang mengalami *dismenore* paling banyak terjadi pada usia menarche ≤ 12 tahun sebanyak 83,7% dan lama menstruasi paling banyak yaitu ≥ 7 hari

sebanyak 87,2%. *Dismenore* terjadi pada remaja dengan prevalensi berkisar antara 43% hingga 93%, dimana sekitar 74-80% remaja mengalami dismenore ringan, sementara angka kejadian endometriosis pada remaja dengan nyeri panggul diperkirakan 25-38%, sedangkan pada remaja yang tidak memberikan respon positif terhadap penanganan untuk nyeri haid, endometriosis ditemukan pada 67% kasus (Nurwana, 2016).

Nyeri menstruasi ini normal, namun dapat berlebihan bila dipengaruhi oleh faktor psikis dan fisik, seperti stress, shock, penyempitan pembuluh darah, penyakit yang menahun, kurang darah dan kondisi tubuh yang menurun. Selain itu nyeri haid (*dismenore*) memiliki dampak yang cukup besar bagi remaja putri karena menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari. Remaja putri yang mengalami nyeri haid (*dismenore*) pada saat menstruasi akan merasa terbatas dalam melakukan aktivitas khususnya aktivitas belajar di sekolah. Aktivitas belajar adalah keterlibatan seseorang dalam bentuk sikap, pikiran dan perhatian dalam kegiatan belajar sebagai penunjang keberhasilan proses belajar mengajar sehingga diperoleh manfaat dari kegiatan tersebut. Remaja putri yang sedang mengalami nyeri haid (*dismenore*) sekaligus mengikuti kegiatan pembelajaran, dapat menyebabkan aktivitas pembelajaran menjadi terganggu, tidak bersemangat, konsentrasi menjadi menurun bahkan sulit berkonsentrasi sehingga materi yang disampaikan selama pembelajaran tidak dapat diterima dengan baik bahkan sampai ada yang tidak masuk sekolah (Rohmat, 2013).

Pengobatan nyeri haid terdiri dari terapi farmakologi dan non-farmakologi. Pengobatan secara farmakologi dapat dengan cara mengkonsumsi obat-obatan analgesik. Pengobatan non-farmakologi yang sering digunakan untuk

mengurangi nyeri haid antara lain adalah pemberian obat herbal, pemberian suplemen seperti vitamin E, akupuntur, hipnoterapi, relaksasi dan olahraga. 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. Selain itu senam dismenorea juga dapat meningkatkan produksi hormon endorfin (Kumalasari, 2017).

Salah satu olah raga yang dapat digunakan untuk mengatasi nyeri haid adalah dengan senam dismenorea. Senam ini dapat membantu melancarkan aliran darah pada otot sekitar rahim sehingga rasa nyeri dapat berkurang atau diatasi. Gerakannya terdiri dari gerakan pelepasan dan peregangan otot (Kumalasari, 2017).

Hasil penelitian Nuraeni (2017) menunjukkan bahwa ada pengaruh diberikan dan tidak diberikan senam dismenore terhadap penurunan nyeri. Hal ini dapat dilihat dengan nilai $P = 0.000$ yaitu kurang dari tingkat kemaknaan $\alpha = 0.05$ sehingga menunjukkan senam dismenore efektif digunakan untuk menurunkan nyeri.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian *kuantitatif* dengan rancangan *quasy experiment* dan pendekatan *Posttest Only Control Group Design*.

Populasi dalam penelitian ini adalah santriwati MTS Ponpes Pembangunan Bustanul Ulum Desa Jaya Sakti yang mengalami dismenorea dengan jumlah 32 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh santriwati MTS Ponpes Pembangunan Bustanul Ulum Desa Jaya Sakti yang mengalami dismenorel dengan jumlah 32 orang kemudian dibagi menjadi

2 kelompok yaitu 16 orang kelompok eksperimen dan 16 orang kelompok kontrol.

Variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Variabel bebas (*Independen*) adalah variabel yang dapat mempengaruhi variabel terikat yang dalam penelitian ini adalah senam dismenore. Dan variabel terikat (*Dependen*) adalah variabel yang terikat atau variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian adalah nyeri haid.

III. HASIL PENELITIAN

Dari penelitian yang dilakukan didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 1 Rata-rata tingkat nyeri dismenore setelah dilakukan senam dismenore pada santriwati di MTS Ponpes Pembangunan Bustanul Ulum Desa Jaya Sakti tahun 2021

Tingkat Nyeri	N	Mean	Standar Deviasi	Min	Max
Kelompok Eksperimen	16	1,94	1,692	0	5

Berdasarkan tabel 1 diatas diketahui bahwa dari 16 responden setelah melakukan senam dismenore terdapat rata-rata tingkat nyeri yang dirasakan adalah 1,94 dengan standar deviasi 1,692, tingkat nyeri minimal 0 dan tingkat nyeri maksimal 5.

Tabel 2 Rata-rata tingkat nyeri dismenore tanpa dilakukan senam dismenore pada santriwati di MTS Ponpes Pembangunan Bustanul Ulum Desa Jaya Sakti tahun 2021

Tingkat Nyeri	N	Mean	Standar Deviasi	Min	Max
Kelompok Kontrol	16	5,19	1,109	3	7

Berdasarkan tabel 2 diatas diketahui bahwa dari 16 responden yang tidak melakukan senam dismenore terdapat rata-rata tingkat nyeri yang dirasakan adalah 5,19 dengan standar deviasi 1,109, tingkat nyeri minimal 3 dan tingkat nyeri maksimal 7.

Tabel 3 Pengaruh senam dismenore terhadap penurunan nyeri dismenore pada santriwati di MTS Ponpes Pembangunan Bustanul Ulum Desa Jaya Sakti tahun 2021

Kelompok	N	Mean	Standar Deviasi	P value
Eskperimen	16	1,94	1,692	0,035
Kontrol	16	5,19	1,109	

Berdasarkan tabel 3 diatas diketahui bahwa dari 16 responden yang melakukan senam dismenore didapatkan rata-rata tingkat nyeri yang dirasakan 1,94 dengan standar deviasi 1,692. Sedangkan dari 16 responden yang tidak melakukan senam dismenore didapatkan rata-rata tingkat nyeri 5,19 dengan standar deviasi 1,109. Hasil uji *paired t-test* didapatkan nilai *P value* (0,035) < 0,05. Artinya ada pengaruh senam dismenore terhadap penurunan nyeri dismenore pada santriwati di MTS Ponpes Pembangunan Bustanul Ulum Desa Jaya Sakti tahun 2021.

IV. PEMBAHASAN

1. Rata-rata tingkat nyeri dismenore setelah dilakukan senam dismenore pada santriwati di MTS Ponpes Pembangunan Bustanul Ulum Desa Jaya Sakti tahun 2021

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa bahwa dari 16 responden setelah melakukan senam dismenore terdapat rata-rata tingkat nyeri yang dirasakan adalah 1,94 dengan standar deviasi 1,692, tingkat nyeri minimal 0 dan tingkat nyeri maksimal 5.

Dismenore merupakan gejala, bukan penyakit. Gejalanya berupa nyeri dibagian perut bawah. Kasus-kasus tertentu, nyeri dapat dirasakan sampai seputar panggul dan sisi dalam paha. Nyeri terasa terutama pada hari pertama dan kedua menstruasi. Penyebabnya bermacam-macam dari meningkatnya prostaglandin sampai perubahan hormonal. Berdasarkan penyebabnya, nyeri menstruasi dibedakan menjadi dua, yaitu nyeri

menstruasi primer dan sekunder (Oktasari, 2015).

Nyeri adalah pengalaman sensori dan emosional yang tidak menyenangkan akibat dari kerusakan jaringan yang aktual atau potensial. Skala nyeri dapat dibagi atas pasien yang memiliki kemampuan verbal dan dapat melaporkan sendiri rasa sakitnya (*self reported*) (Perry dan Potter, 2015). Dismenore biasanya terjadi pada saat fase pramenstruasi (sekresi). Pada fase ini terjadi peningkatan hormon prolaktin dan hormon estrogen. Sesuai dengan sifatnya, prolaktin dapat meningkatkan kontraksi uterus. Hormon yang juga terlibat dalam dismenore adalah hormon prostaglandin (Manuaba, 2015).

Dismenore biasanya terjadi akibat pelepasan berlebihan prostaglandin tertentu yaitu Prostaglandin-F2 alfa, dari sel sel endometrium uterus. Prostaglandin-F2 alfa adalah suatu perangsang kuat kontraksi otot polos miometrium dan konstiksi pembuluh darah uterus. Hal ini memperparah hipoksia uterus yang secara normal terjadi pada menstruasi, sehingga timbul rasa nyeri hebat (Manuaba, 2015). Cara mengurangi dysmenorrhea dapat dilakukan dengan dua cara yaitu farmakologi dan non farmakologi. Kompres hangat atau mandi air hangat, latihan fisik, massase, hipnoterapi, tidur yang cukup, distraksi seperti mendengarkan musik serta relaksasi seperti yoga dan nafas dalam merupakan upaya non farmakologi (Muttaqin, 2015).

Senam dismenore merupakan salah satu bentuk relaksasi yang sangat dianjurkan. Tujuan dilakukannya senam dismenore adalah mengurangi dismenore yang dialami oleh beberapa wanita tiap bulannya (Suparto, 2015). Hal ini disebabkan saat melakukan

olahraga atau senam, tubuh akan menghasilkan hormon endorphin. Endorphin dihasilkan oleh otak dan susunan saraf tulang belakang. Hormon ini berperan sebagai obat penenang alami yang diproduksi oleh otak sehingga menimbulkan rasa nyaman (Haruyama, 2014). Pada seorang atlet yang teratur berolahraga memiliki tingkat prevalensi kejadian dismenore lebih rendah dibandingkan dengan wanita yang mengalami obesitas, dan pada wanita yang memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur (Laila, 2015).

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Sormin (2014) di SMP Negeri 2 Siantan Kabupaten Pontianak menurut hasil penelitiannya senam dismenore terbukti efektif dalam mengurangi dismenore dan dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi keperawatan non-farmakologis dalam mengurangi dismenorea. Demikian juga hasil penelitian Marlinda (2013) pada remaja putri di Desa Sidoharjo Kecamatan Pati menunjukkan bahwa intensitas nyeri pada remaja putri sebelum senam sebagian besar adalah nyeri sedang (65%) dan sesudah senam sebagian besar menurun menjadi nyeri ringan (70,0%).

Menurut asumsi peneliti, senam dismenore efektif dalam menurunkan rasa nyeri yang dirasakan saat haid. Hal ini dikarenakan senam dapat meningkatkan jumlah dan ukuran pembuluh – pembuluh darah yang menyalurkan darah keseluruh tubuh. Jadi olahraga penting untuk remaja putri yang mengalami dismenore karena latihan yang sedang dan teratur akan meningkatkan pelepasan endorfin beta (penghilang nyeri alami) kedalam aliran darah, sehingga dapat mengurangi nyeri haid atau dismenore.

2. Rata-rata tingkat nyeri dismenore tanpa dilakukan senam dismenore pada santriwati di MTS Ponpes Pembangunan Bustanul Ulum Desa Jaya Sakti tahun 2021

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 16 responden yang tidak melakukan senam dismenore terdapat rata-rata tingkat nyeri yang dirasakan adalah 5,19 dengan standar deviasi 1,109, tingkat nyeri minimal 3 dan tingkat nyeri maksimal 7.

Nyeri menstruasi merupakan sensasi nyeri. Rasa nyeri sering digambarkan sebagai nyeri kram pada abdomen bagian bawah yang terjadi selama haid, terkadang hingga mengganggu aktivitas. Terdapat dua kategori nyeri menstruasi yaitu primer dan sekunder. Nyeri menstruasi primer disebabkan produksi prostaglandin endometrium yang lebih besar sehingga menyebabkan kontraksi uterus, iskemia uterus, dan nyeri pelvis. Prostaglandin F2 alfa adalah suatu perangsang kuat kontraksi otot polos miometrium dan kontriksi pembuluh darah uterus. Hal ini memperparah hipoksia uterus yang secara normal terjadi pada haid, sehingga timbul rasa nyeri yang hebat (Corwin dalam Sadjarwo, 2016).

Hampir seluruh perempuan dan juga termasuk di dalamnya remaja putri pasti pernah merasakan gangguan pada saat menstruasi berupa nyeri menstruasi dengan berbagai tingkatan, mulai dari yang sekedar nyeri di panggul dari sisi dalam hingga rasa nyeri yang luar biasa sakitnya. Umumnya nyeri yang biasa terasa dibawah perut itu terjadi pada hari pertama dan kedua menstruasi. Rasa nyeri haid bila tidak di atasi dapat menimbulkan efek ketidaknyamanan bagi perempuan. Sehingga perlu penanganan yang praktis dan tidak menimbulkan efek samping yaitu

dengan penanganan non farmakologis (Sadjarwo, 2016).

Penelitian ini didukung oleh Haruyama (2011) yang menyatakan bahwa remaja yang tidak diberi terapi senam dismenore memiliki nilai t hitung $< 1,761$, nilai $p > \alpha$ yaitu $1,000 > 0,005$, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak artinya tidak ada perbedaan tingkat dismenore sebelum dan sesudah senam dismenore pada remaja yang tidak mendapatkan senam dismenore. Kondisi tersebut terjadi karena tubuh tidak melepaskan hormon endorfin yang dapat membantu mengurangi tingkat nyeri haid, hormon tersebut berfungsi sebagai morfin alami di dalam tubuh dan memiliki kerja farmaseutikal yang luar biasa.

Menurut asumsi peneliti pada kelompok kontrol ada responden yang tetap mengalami nyeri haid atau dismenore dikarenakan kemungkinan pola hidupnya yang tidak sehat dan tubuh pun tidak mengeluarkan hormon endorfin karena tidak melakukan olahraga seperti senam.

3. Pengaruh senam dismenore terhadap penurunan nyeri dismenore pada santriwati di MTS Ponpes Pembangunan Bustanul Ulum Desa Jaya Sakti tahun 2021

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 16 responden yang melakukan senam dismenore didapatkan rata-rata tingkat nyeri yang dirasakan 1,94 dengan standar deviasi 1,692. Sedangkan dari 16 responden yang tidak melakukan senam dismenore didapatkan rata-rata tingkat nyeri 5,19 dengan standar deviasi 1,109. Hasil uji *paired t-test* didapatkan nilai P value ($0,035 < 0,05$). Artinya ada pengaruh senam dismenore terhadap penurunan nyeri dismenore pada santriwati di MTS

Ponpes Pembangunan Bustanul Ulum Desa Jaya Sakti tahun 2021.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori bahwa senam dismenore merupakan salah satu bentuk relaksasi yang sangat dianjurkan. Tujuan dilakukannya senam dismenore adalah mengurangi dismenore yang dialami oleh beberapa wanita tiap bulannya (Suparto, 2015). Hal ini disebabkan saat melakukan olahraga atau senam, tubuh akan menghasilkan hormon endorfin. Endorfin dihasilkan oleh otak dan susunan saraf tulang belakang. Hormon ini berperan sebagai obat penenang alami yang diproduksi oleh otak sehingga menimbulkan rasa nyaman (Haruyama, 2014).

Senam dismenore merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat menghasilkan hormon β -endorphin, hormon ini diproduksi oleh otak dan susunan syaraf tulang belakang (Perry dan Potter, 2015). Senam dismenore adalah latihan-latihan olahraga yang ringan yang berguna untuk mengurangi dismenore (Laila, 2015).

Tujuan dilakukan senam dismenore adalah untuk mengurangi derajat nyeri dismenore. Adapun manfaatnya antara lain dapat meningkatkan kebugaran, mengoptimalkan daya tangkap, meningkatkan mental dan relaksasi fisik, meningkatkan perkembangan kesadaran tubuh, mengurangi ketegangan otot (kram), mengurangi nyeri otot, dan mengurangi rasa sakit pada saat menstruasi (dismenore) (Laila, 2015).

Melakukan senam secara teratur dengan memperhatikan kontinuitasnya, frekuensi senam yang sebaiknya dilakukan sebanyak 5 kali, seminggu sebelum menstruasi berikutnya dan dengan durasi waktu

yang tepat untuk melakukan senam yaitu sekitar 30 menit, faktor-faktor tersebut akan menghasilkan manfaat yang banyak bagi tubuh. Salah satu manfaat senam dismenore yaitu dapat mengurangi bahkan bisa menghilangkan nyeri yang dirasakan menjelang menstruasi (Susanti, 2017).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Novadela (2017) yang mengatakan bahwa tingkat dismenore sebelum pelaksanaan senam dismenore pada kelompok eksperimen diketahui nilai rata-rata sebesar 3,19 dan pada kelompok kontrol sebesar 3,06, tingkat dismenore sesudah pelaksanaan senam dismenore pada kelompok eksperimen diketahui nilai rata-rata sebesar 1,94 dan pada kelompok kontrol sebesar 3,38, dan hasil analisis didapatkan $p=0,000$ ($p < 0,05$) berarti ada perubahan yang amat sangat bermakna pada tingkat dismenore sebelum dan sesudah senam dismenore pada remaja yang mendapat terapi senam dismenore.

Didukung oleh penelitian Marlinda (2013) yang mengatakan bahwa ada pengaruh senam dismenore terhadap penurunan dismenore pada remaja putri di Desa Sidoharjo Kecamatan Pati, sehingga senam dismenore dapat digunakan sebagai alternatif terapi non farmakologi untuk penatalaksanaan dismenore.

Menurut asumsi peneliti perubahan tingkat nyeri tidak hanya karena senamnya saja, tetapi dapat dilihat berdasarkan faktor-faktor lainnya seperti frekuensi, kontinuitas dan durasi senamnya dengan setiap komponen gerakan di dalam gerakan pemanasan, inti dan pendinginan masing-masing mempunyai durasi sekitar 2,5 menit. Semakin banyak melakukan senam maka akan semakin

tinggi pula kadar b-endorphin. Ketika seseorang melakukan senam, maka b-endorphin akan keluar dan ditangkap oleh reseptor di dalam hipotalamus dan sistem limbik yang berfungsi untuk mengatur emosi. Peningkatan b-endorphin berhubungan erat dengan penurunan rasa nyeri, tubuh dapat menciptakan perasaan nyaman dan enak, sehingga rasa nyeri yang dirasakan akan berkurang. Senam dismenore merupakan salah satu intervensi yang dapat dikembangkan dalam dunia keperawatan khususnya keperawatan komunitas dan keperawatan maternitas. Senam dismenore diharapkan dapat membantu siswi dalam mengatasi dismenore yang dirasakan setiap bulannya saat menstruasi.

V. SIMPULAN

Berdasarkan dari penelitian dan Berdasarkan uraian teori dan pembahasan diatas maka penulis menyimpulkan hasil penelitian ini sebagai berikut:

1. Rata-rata tingkat nyeri dismenore setelah dilakukan senam dismenore pada santriwati di MTS Ponpes Pembangunan Bustanul Ulum Desa Jaya Sakti tahun 2021 adalah 1,94.
2. Rata-rata tingkat nyeri dismenore tanpa dilakukan senam dismenore pada santriwati di MTS Ponpes Pembangunan Bustanul Ulum Desa Jaya Sakti tahun 2021 adalah 5,19.
3. Ada pengaruh senam dismenore terhadap penurunan nyeri dismenore pada santriwati di MTS Ponpes Pembangunan Bustanul Ulum Desa Jaya Sakti tahun 2021 dengan p value 0,035.

VI. SARAN

1. **Bagi Santriwati MTS Ponpes Pembangunan Bustanul Ulum** Diharapkan santriwati dapat menerapkan senam dismenore saat

mengalami nyeri dismenore, serta dapat mengajarkan kepada teman-temannya yang mengalami nyeri haid.

2. Bagi MTS Ponpes Pembangunan Bustanul Ulum

Diharapkan informasi mengenai manfaat perlakuan senam dismenore sebagai penanganan nyeri menstruasi perlu dioptimalkan guna memberikan pengetahuan yang luas bagi santriwati, sehingga santriwati dapat menangani nyeri haid dengan melakukan senam dismenore.

3. Bagi Universitas Aisyah Pringsewu Lampung

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi referensi atau bahan bacaan bagi pendidik dan mahasiswa tentang penatalaksanaan nyeri dismenore secara non-farmakologis yaitu dengan senam dismenore.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti yang akan datang lebih baik jika menggunakan rancangan dengan menggunakan pretest dan posttest sehingga penurunan nyeri dapat lebih terlihat, dan dapat meneliti terapi-terapi lain yang dapat mengurangi nyeri dismenore pada remaja putri serta lebih menghomogenkan sampel.

DAFTAR PUSTAKA

- Andarmoyo, S. 2013. *Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri*. Yogyakarta: Ar-Ruzz.
- Andira, Dita. 2010. *Seluk Beluk Kesehatan Reproduksi Wanita*. Yogyakarta : APlus Books.
- Anurogo, dkk. 2011. *Cara Jitu Mengatasi Haid*. Yogyakarta: Andi.
- Any Tri Hendarini. 2014. Hubungan Malnutrisi Dengan Kejadian Dismenorea pada Remaja Putri Di Sman 1 Kampar tahun 2014. Jurnal Gizi STIKes Tuanku Tambusai Riau.
- Aulia. 2010. *Kupas Tuntas Menstruasi*. Yogyakarta: Milestone.
- Haruyama. 2014. *The Female Body*. Batam: Interaksara.
- Judha M, Sudarti, Afroh F. 2012. *Teori Pengukuran Nyeri & Nyeri Persalinan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Kumalasari, Mei Lina Fitri. 2017. Efektivitas Senam Dismenore Sebagai Terapi Alternatif Menurunkan Tingkat Nyeri Haid. *Journal of Health Science and Prevention*, Vol.1(1) ISSN 2549-919X.
- Laila, N. N. 2015. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.
- Manuaba. 2015. *Ilmu kebidanan Penyakit Kandungan dan KB*. Jakarta : EGC.
- Marlinda. 2013. Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja Putri Di Desa Sidoharjo Kecamatan Pati. *Jurnal Keperawatan Maternitas*. Volume 1, No. 2, November 2013; 118-123
- Muttaqin, A. 2015. *Asuhan Keperawatan*. Jakarta: Penerbit Salemba Medika.
- Nirwana, A. B. 2016. *Psikologi Kesehatan Wanita (Remaja, Menstruasi, Menikah, Hamil, Nifas, Menyusui)*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Notoatmodjo, S. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Novadela, Nora Isa Tri. dkk. 2017. Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Tingkat Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai* Volume X No.1. ISSN 19779-469X.

- Nugroho, Taufan., dan Indra Utama, Bobby. 2014. *Masalah kesehatan reproduksi wanita*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Oktasari, dkk. 2015. Perbandingan Efektivitas Kompres Hangat Dan Kompres Dingin Terhadap Penurunan Dismenorea Pada Remaja Putri. Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau.
- Potter, Perry. 2015. *Fundamental Of Nursing: Concep, Proses and Practice*. Edisi 7. Jakarta : EGC.
- Rofli Marlinda dkk. 2013. Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja Putri Di Desa Sidoharjo Kecamatan Pati. *Jurnal Keperawatan Maternitas*. Volume 1, No. 2.
- Rohmat. 2013. Aktivitas Belajar, Hasil Belajar, Metode Diskusi Dan Pendidikan Kewarganegaraan. (Online). (http://eprints.walisongo.ac.id/984/3/083911045_Bab2.pdf), diakses 30 Oktober 2020
- Sastroasmoro, Sudigdo dan Ismail, Sofyan. 2012.. *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Klinis*, Edisi ke-4. Jakarta: Sagung Seto.
- Sadjarwo. 2016. Pengaruh Latihan Senam Dismenoreterhadap Nyeri Dismenore Pada Mahasiswi Fisioterapi Di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta. *Jurnal Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta*.
- Solihatunnisa, Ica. 2015. Pengaruh Senam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Saat Dismenore Pada Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan UIN Syarif Hidayatulloh. Skripsi. Jakarta: UIN syarif Hidayatulloh
- Sormin. 2014. Efektivitas Senam Dismenore Dalam Mengurangi Dismenore Pada Remaja Putri di SMP Negeri 2 Siantan Kabupaten Pontianak. *Jurnal Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura*.
- Sugani, S dan L. Priandarini. 2010. *Cara Cerdas Untuk Sehat*. Trans Media Pustaka.
- Suparto. 2015. Efektivitas Senam Dismenore Dalam Mengurangi Dismenore Pada Remaja Putri. *Phederal Journal*.
- Susanti. 2017. Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunandismenorepada Mahasiswi Tingkat II Keperawatan Di Stikes Bhakti Husada Mulia Madiuntahun 2017. Skripsi STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun