



## Pengaruh senam kegel terhadap intensitas penurunan nyeri dismenorea pada remaja putri di Kabupaten Serang

Dian Priharja Putri<sup>1\*)</sup>, Olivia Nancy<sup>2</sup>

Published online: 31 Oktober 2022

### ABSTRACT

Adolescence is an important period due to rapid physical, psychosocial, cognitive, and emotional growth, as well as sexual and reproductive maturity. In 2020, the incidence of dysmenorrhea in women worldwide was 90% with 10-16% suffering from severe dysmenorrhea. The symptoms they experience are not relieved and can increase the risk of endometriosis. Dysmenorrhea can significantly impact quality of life, and can even have a socioeconomic impact. Physical activity is one way that can be used to reduce the intensity of dysmenorrhea. This study is a pre-experimental design with a pretest-posttest control group design. The sample was 100 grade VIII students who experienced menstruation with dysmenorrhea who were randomly selected from SMPN 1 Bandung, SMPN 2 Kibin, SMPN 1 Petir, and SMPN 3 Cikande in Serang Regency. The study was conducted in July 2022 which was divided into two groups, namely the group that did Kegel exercises and the group that did not do Kegel exercises. Kegel exercises were performed with a duration of 10-15 minutes when dysmenorrhea occurred. Dysmenorrhea pain scale was measured using Numerical Rating Scales (NRS). Analysis using T-Independent Test with SPSS 27.0. There is a difference in pain levels in the group who do Kegel exercises with a group that does not do Kegel exercises in adolescent girls with  $p$  value = 0.037 ( $p < 0.05$ ). Kegel exercise affects the intensity of dysmenorrhea pain reduction in adolescent girls in Serang Regency.

Keyword: adolescent; dysmenorrhea; kegel exercise; menstruation

### PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa yang penting karena terjadinya pertumbuhan fisik, psikososial, kognitif, dan emosional yang cepat, serta kematangan seksual dan reproduksi. Salah satu tanda kematangan seksual dan reproduksi remaja putri adalah menstruasi (Proverawati et al., 2009). Jumlah kelompok wanita usia 10-19 tahun di Indonesia tahun 2021 adalah sebanyak 21,4 juta atau sekitar 10% dari jumlah penduduk (BPS, 2021).

Menstruasi adalah proses alami dimana darah dikeluarkan secara berkala setiap bulan melalui vagina oleh wanita, berasal dari lapisan dinding rahim yang terlepas. Ini sering disebut sebagai "haid." Menstruasi biasanya disertai dengan sensasi nyeri atau kram di perut bagian bawah atau tengah yang bisa menjalar ke pinggul, punggung, dan paha, yang dikenal sebagai dismenore (Misliani, 2019). Dismenorea sebagai nyeri singkat sebelum atau selama menstruasi. Nyeri ini berlangsung selama satu sampai beberapa hari selama menstruasi. Dismenore merupakan permasalahan ginekologikal utama, yang sering dikeluhkan oleh wanita (Lowdermilk et al, 2011).

---

<sup>1)2</sup> Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara

\*) *corresponding author*

Dian Priharja Putri

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara

Email: putridianpriharja@gmail.com

Berdasarkan World Health Organization (WHO) tahun 2020, kejadian dismenorea pada wanita di dunia sebesar 90% dengan, 10-16% menderita dismenorea berat. gejala yang mereka alami tidak berkurang dan bisa meningkatkan resiko endometriosis.

Dismenorea sering dianggap sebagai masalah yang tidak serius dan merupakan kondisi yang biasa terjadi saat menstruasi, sehingga sebagian besar kasus dismenorea lambat di diagnosis dan ditangani (Hailemeskel dkk., 2016). Dismenorea secara signifikan dapat memberikan dampak terhadap kualitas hidup, bahkan bisa berdampak pada sosioekonomi. Aktivitas fisik merupakan salah satu cara yang dapat digunakan untuk mengurangi intensitas dismenorea. Dengan aktifitas fisik, nyeri, stress dan tingkat prostaglandin akan menurun sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup. Aktifitas fisik merupakan salah satu metode penanganan yang mempunyai resiko efek samping paling ringan atau bahkan hampir tidak ada (Grabiel et al, 2017). Mengatasi dismenorea sangat penting untuk dilakukan karena akan berdampak terhadap kualitas hidup dan produktivitas wanita bahkan sosioekonomi para penderita.

## BAHAN DAN METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian *pre-experimnetal design* dengan menggunakan metode *pretest-posttest control group design*. Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah sebanyak 100 orang siswi kelas VIII yang mengalami mestruasi dengan dismenorea yang dipilih secara random yang tersebar di beberapa sekolah, diantaranya adalah SMPN 1 Bandung, SMPN 2 Kibin, SMPN 1 Petir, dan SMPN 3 Cikande di Kabupaten Serang. Penelitian dilakukan pada bulan Juli 2022. Pada pelaksanaan penelitian ini, kelompok dibagi menjadi dua, yaitu kelompok pertama adalah kelompok yang melakukan senam kegel dan kelompok yang kedua adalah kelompok yang tidak melakukan senam kegel. Perlakuan diberikan berupa Senam Kegel yang dilakukan dengan durasi selama 10-15 menit saat terjadi dismenorea. Skala nyeri dismenorea diukur menggunakan *Numerical Rating Scales* (NRS). Analisis data hasil penelitian ini menggunakan Uji T-Independent dengan SPSS 27.0.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan September 2022 diempat sekolah dengan keseluruhan sampel 100 siswi kelas VIII yang sedang menstrusi dengan dismenorea yang dibagi menjadi dua kelompok yang tersebar di SMPN 1 Bandung, SMPN 2 Kibin, SMPN 1 Petir, dan SMPN 3 Cikande Kabupaten Serang.

**Tabel 1. Derajat nyeri dismenorea pada kedua kelompok sebelum dan setelah melakukan senam kegel**

Derajat nyeri dismenorea	Melakukan senam kegel				Tidak melakukan senam kegel			
	Pre-test		Pre-test		Pre-test		Pre-test	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Nyeri ringan	19	38	39	78	17	34	14	28
Nyeri sedang	29	58	11	22	32	64	35	70
Nyeri berat	2	4	0	0	1	2	1	2
<b>Jumlah</b>	<b>50</b>	<b>100</b>	<b>50</b>	<b>100</b>	<b>50</b>	<b>100</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

Pada tabel 1, mayoritas responden pada kedua kelompok sebelum melakukan senam kegel berada pada derajat nyeri sedang, yaitu sebesar 58% pada kelompok yang melakukan senam kegel dan 64% pada kelompok yang tidak melakukan senam kegel. Pada kelompok yang melakukan senam kegel, setelah melakukan senam kegel, terjadi penurunan jumlah respon yang mengalami nyeri dari 58% responden menjadi 11 responden. Sedangkan pada kelompok yang tidak melakukan senam

kegel terjadi peningkatkan jumlah responden yang mengalami nyeri sedang dari 64% responden menjadi 70% responden.

**Tabel 2. Pengaruh senam kegel terhadap intensitas penurunan nyeri dismenorea**

Variabel	Melakukan senam kegel		Tidak melakukan senam kegel		Perbandingan $\Delta$		Uji statistik	
	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD	$p^*$	$t^*$
Nyeri dismenorea	2,410	1,035	5,385	2,086	2,975	1,051	0,037	2,108

\*Independent t-test (correlation is significant 0,05 level)

Tabel 2 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat nyeri pada kelompok yang melakukan senam kegel dan kelompok yang tidak melakukan senam kegel dengan  $p$  value = 0,037 ( $\alpha=0.05$ ) yang berarti senam kegel memiliki pengaruh pada penurunan intensitas nyeri pada siswi SMP di beberapa sekolah di Kabupten Serang.

Mayoritas responden pada kedua kelompok sebelum melakukan senam kegel berada pada derajat nyeri sedang, yaitu sebesar 58% pada kelompok yang melakukan senam kegel dan 64% pada kelompok yang tidak melakukan senam kegel. Nyeri sedang adalah nyeri yang terjadi terus-menerus yang hilang hanya pada saat pasien tidur (Potter dan Perry, 2018). Nyeri sedang juga ditandai dengan terasa kram pada perut bagian bawah, wajah menyeringai, mendesis, nyeri menyebar ke area pinggang, kurang nafsu makan, sebagian aktifitas terganggu, konsentrasi terganggu, klien cenderung memegang area yang nyeri, tetapi dapat mendeskripsikan nyerinya.

Variasi derajat nyeri dismenorea pada respon responden berhubungan dengan lama dan jumlah darah menstruasi. Selain itu, menurut Misliani (2019) bahwa Jika menarche terjadi pada usia yang lebih awal dari yang normal, yaitu antara usia 11 hingga 16 tahun, alat reproduksi wanita mungkin belum siap untuk mengalami perubahan. Hal ini dapat menyebabkan penyempitan pada leher rahim yang menyebabkan rasa nyeri yang berlebihan saat menstruasi. Nyeri yang terjadi tersebut berasal dari kontraksi otot rahim yang sangat intens saat mengeluarkan darah menstruasi dari dalam rahim. Kontraksi otot yang sangat intens ini kemudian menyebabkan otot-otot menjadi menegang dan menimbulkan kram atau rasa nyeri. Ketegangan otot ini tidak hanya terjadi pada bagian perut, tetapi juga pada otot-otot penunjang yang terdapat di bagian punggung bawah, pinggang, panggul, paha hingga betis.

Senam kegel memiliki pengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri pada siswi SMP di Kabupten Serang ( $p=0.037$ ). Hasil ini didukung oleh penelitian Widyanti, dkk (2021) bahwa adanya pengaruh senam dismenorea kombinasi aromaterapi dengan nyeri dismenore dengan  $p$  value = 0,000. Penelitian serupa oleh Idaningsih (2020), yang menyatakan senam dismenore berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri di SMK YPIB Majalengka Kabupaten Majalengka Tahun 2019. Besarnya penurunan intensitas nyeri sebelum dan sesudah senam dismenore sebesar 1,8 ( $p$  value = 0,010).

Senam kegel dapat mengurangi kekhawatiran yang timbul ketika menstruasi. Olahraga yang ringan sangat dianjurkan untuk mengurangi dismenorea. Hal ini disebabkan karena saat melakukan olahraga atau senam, otak dan susunan saraf tulang belakang akan menghasilkan endorfin, hormon yang berfungsi sebagai obat penenang alami dan menimbulkan rasa nyaman. Sama halnya dengan penelitian oleh Hasrawati (2022) pada mahasiswa Program Studi D III Kebidanan Karawang yang menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara derajat dismenore sebelum senam dan sesudah senam ( $p$  value = 0,000).

Senam merupakan salah satu bentuk relaksasi yang sangat dianjurkan. Tujuan dilakukannya senam dismenore adalah mengurangi dismenore yang dialami oleh beberapa wanita tiap bulannya. 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.

## KESIMPULAN

Mayoritas responden pada kedua kelompok sebelum melakukan senam kegel berada pada derajat nyeri sedang, yaitu sebesar 58% pada kelompok yang melakukan senam kegel dan 64% pada kelompok yang tidak melakukan senam kegel. Setelah melakukan senam kegel, terjadi penurunan jumlah respon yang mengalami nyeri dari 58% responden menjadi 11 responden pada kelompok senam kegel. Senam kegel memiliki pengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri pada siswi SMP di Kabupten Serang ( $p=0.037$ ).

## DAFTAR PUSTAKA

- A Potter, & Perry, A. G. (2018). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, Dan Praktik*, edisi 4, Volume.2. Jakarta: EGC.
- Adawiyah, A., Cahyanto, T., Salim, M. A., & Suparman, D. (2020). *Bioprospek microgreens sebagai Proverawati*, A., & Misaroh, S. 2009. *Menarche: Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- BPS. 2021. *Statistik Pemuda Indonesia 2021*. Jakarta:BPS.
- Gabriel, B. M. dan Zierath, J. R. (2017) "The limits of exercise physiology: from performance to health," *Cell metabolism*, 25(5), hal. 1000–1011.
- Heilemeskel, B., Habte, A., Fullas, F., & AL-Matari, R.A. 2016. A Survey on the Use of Complementary and Alternative Medicine Among Ethiopian Immigrants in the USA. *J Complement Med Alt Healthcare* Vol. 1(4): 555568.
- Idaningsih, A dan Oktarini, F. 2020. Pengaruh Efektivitas Senam Dismenore Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di SMK YPIB Majalengka Kabupaten Majalengka Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Indonesia*, 5 (2) 55-66.
- Lowdermilk. (2011). *Maternity & women's health care* edition 10. Elsevier Inc.
- Mislioni, A., & Firdaus, S. (2019). Penanganan Dismenore Cara Farmakologi dan Nonfarmakologi. *Jurnal Citra Keperawatan*, 7(1), 23-32.
- WHO. 2020. *Health for the World's Adolescents: A Second Chance in the Second Decade*. Geneva, World Health Organization Departemen of Noncommunicable disease surveillance.
- Widyanthi, M., Resiyanthi, K., dan Prihatiningsih, D. 2021. Gambaran Penanganan Dismenorea Secara Non Farmakologi Pada Remaja Kelas X Di Sma Dwijendra Denpasar. *Jurnal Inovasi Penelitian.*, 2 (6) Hasrawati. 2022. Efektivitas Senam Dismenore dan Endorphin Massage dalam Menurunkan Rasa Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri. *Open Access Jakarta Journal of Health Sciences*, 1 (10) 357-364.