Cek Skor

MANUSKRIP AMILIA NEW - Amilia Sodik

PERPUSTAKAAN UNHM

Document Details

Submission ID
trn:oid:::3618:144655460

Submission Date
Jul 1, 2026, 2:07 PM GMT+7

Download Date
Jul 1, 2026, 2:10 PM GMT+7

File Name
MANUSKRIP AMILIA NEW - Amilia Sodik.pdf

File Size
1.2 MB

14 Pages

3,726 Words

25,004 Characters

10% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Filtered from the Report

- Bibliography
- Quoted Text

Top Sources

5% Internet sources
6% Publications
6% Submitted works (Student Papers)

Top Sources

5% Internet sources
6% Publications
6% Submitted works (Student Papers)

Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1 Internet
pai.uinsby.ac.id <1%

2 Publication
Ana Mariza, Asni Lazary. "Pengaruh Senam Disminore Terhadap Penurunan Nyeri... <1%

3 Publication
Lili Kartika Sari Harahap, Yuniwati Cut, Reva Afdila. "Pengaruh senam dismenore ... <1%

4 Student papers
Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan on 2024-05-22 <1%

5 Student papers
Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Timur on 2020-01-29 <1%

6 Student papers
Universitas Islam Indonesia on 2025-10-14 <1%

7 Publication
Rieke Hulungo, Surianto, Elin Hidayat. "Pengaruh Pemberian Warm Compress B... <1%

8 Internet
jurnal.fkmumi.ac.id <1%

9 Internet
www.ejurnal.stikesprimanusantara.ac.id <1%

10 Publication
Iin Setiawati, Selvia Nurul Qomari, Dana Daniati. "Manfaat Posyandu Edelwis pad... <1%

11 Student papers
Universitas Islam Lamongan on 2023-08-20 <1%

12 Publication
Dwi Ertiana, Agustina Nur Pratami. "Aromatherapy Lavender to Decrease Dysme... <1%

13 Publication
Muhammad Amin, Yesi Purnamasari. "Penurunan Skala Nyeri Dismenore Primer ... <1%

14 Internet
ejurnalmalahayati.ac.id <1%

15 Internet
www.jurnal-kesehatan.id <1%

16 Internet
repository.bku.ac.id <1%

17 Internet
repository.unmuhjember.ac.id <1%

18 Publication
Dwi Pratiwi Kasmara, Revie Fitria Nasution, Zumrotul Ula, Pratiwi Bayuningrum, ... <1%

19 Student papers
Universidad Nacional de Piura on 2026-03-27 <1%

20 Internet
e-journal.ivet.ac.id <1%

21 Publication
Andita Savitri Aulani, Eny Susanti, Zakkiyatus Zainiyah, M. Suhron. "PENGEMBAN... <1%

22 Internet
repository.upi.edu <1%

23 Internet
www.researchgate.net <1%

24 Student papers
UPN Veteran Yogyakarta on 2021-05-18 <1%

25 Student papers
Universitas Negeri Surabaya The State University of Surabaya on 2026-06-15 <1%

MANUSKRIP

EFEKTIVITAS PELAKSANAAN SENAM *DISMINORHEA* TERHADAP SKALA NYERI PADA REMAJA PUTRI YANG MENGALAMI *DISMINORHEA* PRIMER

Oleh :
AMILIA
NIM : 22153010003

PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN

UNIVERSITAS NOOR HUDA MUSTOFA

2026

HALAMAN PERSETUJUAN

EFEKTIVITAS PELAKSANAAN SENAM *DISMINORHEA* TERHADAP SKALA NYERI PADA REMAJA PUTRI YANG MENGALAMI *DISMINORHEA* PRIMER

NASKAH PUBLIKASI

Oleh :

AMILIA

NIM : 22153010003

Bangkalan, 05 Juni 2026

Pembimbing

Bdn. Alis Nur Diana, S.ST., M. Kes

NIDN.0729068502

PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN

UNIVERSITAS NOOR HUDA MUSTOFA

2026

EFEKTIVITAS PELAKSANAAN SENAM *DISMINORHEA* TERHADAP SKALA NYERI PADA REMAJA PUTRI YANG MENGALAMI *DISMINORHEA* PRIMER

Amilia[1], Alis Nur Diana[2]

1) Mahasiswa S1 Kebidanan Universitas Noor Huda Mustofa
2) Dosen Kebidanan Universitas Noor Huda Mustofa
Email : amiliasodik@gmail.com

ABSTRAK

Disminorhea primer merupakan nyeri haid yang sering dialami remaja putri akibat kontraksi uterus yang berlebihan tanpa adanya kelainan patologis pada organ reproduksi. Berdasarkan studi pendahuluan di Pondok Pesantren Salafiyah Sa'idiyah Aer Mata Buduran Arosbaya Bangkalan, sebanyak 60% remaja putri mengalami nyeri berat terkontrol dan 40% mengalami nyeri sedang. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas pelaksanaan senam *disminorhea* terhadap skala nyeri pada remaja putri yang mengalami *disminorhea* primer.

Desain penelitian ini menggunakan metode *Pre-Experimental One Group Pretest–Posttest Design* dengan pendekatan *cross sectional*. Variabel independen dalam penelitian ini adalah pelaksanaan senam *disminorhea*, sedangkan variabel dependen adalah skala nyeri pada remaja putri yang mengalami *disminorhea* primer. Pengumpulan data dilakukan menggunakan Kuisioner *Numerical Rating Scale (NRS)*, kemudian dianalisis menggunakan uji statistik Wilcoxon penelitian ini sudah melalui kelaikan etik NO:3241/KEPK/UNIV-NHM/EC/IV/2026

Berdasarkan hasil uji statistik Wilcoxon diperoleh nilai P-Value (0,000) < (0,05) yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pelaksanaan senam *disminorhea* terhadap skala nyeri pada remaja putri yang mengalami *disminorhea* primer.

Kata kunci : Senam *disminorhea*, Skala nyeri, Remaja putri

THE EFFECTIVENESS OF DYSMENORRHEA EXERCISES IMPLEMENTATION ON PAIN SCALE AMONG ADOLESCENT GIRLS EXPERIENCING PRIMARY DYSMENORHEA

Amilia[1], Alis Nur Diana[2]

1) *S1 Midwifery students of Universitas Noor Huda Mustofa*
2) *Midwifery lecturer of Universitas Noor Huda Mustofa*
Email : amiliasodik@gmail.com

ABSTRACT

Primary dysmenorrhea is menstrual pain commonly experienced by adolescent girls due to excessive uterine contractions without any pathological abnormalities in the reproductive organs. Based on a preliminary study conducted at Salafiyah Sa'idiyah Islamic Boarding School, Aer Mata Buduran, Arosbaya, Bangkalan, 60% of adolescent girls experienced controlled severe pain and 40% experienced moderate pain. This study aimed to analyze the effectiveness of dysmenorrhea exercise on pain scale reduction among adolescent girls experiencing primary dysmenorrhea.

The research design employed a single-group pre-experimental design with pre- and post-tests and a cross-sectional approach. The independent variable in this study was the implementation of dysmenorrhea exercise, while the dependent variable was the pain scale among adolescent girls experiencing primary dysmenorrhea.

Based on the results of the Wilcoxon statistical test, a P-value of 0.000 was obtained, which was less than 0.05, indicating that there was an effect of the dysmenorrhoea exercise programme on the pain scale in adolescent girls with primary dysmenorrhoea.

Keywords*: *Dysmenorrhea Exercise, Pain Scale, Adolescent Girls.

PENDAHULUAN

Nyeri haid *(Dismenorhea)* merupakan rasa sakit yang dirasakan saat mestruasi yang dapat menyebabkan ketidaknyamanan dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. *Disminorhea* seringkali menyebabkan kram perut terutama pada hari pertama menstruasi yang diperparah bila remaja juga mengalami kondisi mental yang tidak stabil. *Dismenorhea* didefinisikan sebagai aliran menstruasi yang sulit dan mengacu pada kram yang menyakitkan selama menstruasi. Kram ini dapat menghasilkan tekanan uterus lebih dari 60 mmHg yang mengakibatkan nyeri (Djimbula et al., 2022).

Remaja yang mengalami menstruasi seringkali mengalami nyeri pada perut bagian bawah dan ketidaknyamanan fisik lainnya selama menstruasi berlangsung, hal ini disebut dengan *disminorhea*. *Disminorhea* terjadi dari 1-2 hari sebelum atau menjelang *menstruasi*. *Disminorhea* bisa dianggap normal jika intensitasnya ringan hingga sedang dan tidak mengganggu aktivitas sehari-hari, *Disminorhea* ada 2 jenis yaitu *Dismenore* primer ialah nyeri pada perut bagian bawah saat menstruasi berlangsung, yang tidak didasari dengan nyeri patologis dan berkaitan dengan terjadinya kontraksi. Sedangkan *Disminorhea* sekunder adalah nyeri menstruasi yang berkembang dari *disminorhea* primer yang terjadi sesudah usia 25 tahun dan penyebabnya karena kelainan pelvis (Putra et al., 2024).

WHO melaporkan 1.769.425 (90%) wanita di seluruh dunia mengalami *dismenorhea* berat (Oktorika et al., 2020). Di Indonesia kejadian *dismenorhea* sangat tinggi, yaitu 64,25% yang terdiri dari 9,36% *dismenorhea* sekunder dan 54,89% *dismenorhea* primer (Asmarani, 2020). Angka kejadian *dismenorhea* di Jawa Timur adalah 64,25%, terdiri dari *dismenorhea* primer (54,89%) dan *dismenorhea* sekunder (9,36%). Berdasarkan penelitian dari Hayati et al., (2020) distribusi frequensi *dismenorhea* primer hampir separuhnya, nyeri berat yaitu sebanyak 7-9 orang sebesar 45,3%. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang di lakukan pada 10 (100%) responden remaja putri dengan menggunakan NRS (*Numerik rating scale*) di dapatkan 6 remaja putri (60%) mengalami nyeri berat yang dapat di kendalikan, sedangkan 4 remaja putri (40%) mengalami nyeri sedang. (Ypib et al., 2020).

Faktor yang mempengaruhi *dismenorhea* primer diantaranya yaitu, olahraga, usia *menarche*, lama menstruasi, tingkat stress, dan makanan cepat saji/*fast food* dan riwayat keluarga. Sejalan dengan penelitian dari Horman et al. (2021) dan Hayati et al. (2020) yang menegaskan bahwa riwayat keluarga memiliki hubungan yang sangat besar dengan *dismenorhea* primer. Remaja yang rajin melakukan olahraga dapat mempengaruhi kejadian *dismenorhea*, hal ini dapat terjadi karena oksigen yang tidak dapat disalurkan pada pembuluh-pembuluh darah organ reproduksi sehingga terjadi konraksi dinding otot hingga menyumbat pembuluh darah yang disebut dengan vasokontriksi (Putri Dwimisti et al., 2022).

Dampak Remaja putri yang mengalami gangguan nyeri menstruasi sangat menggangu dalam proses belajar mengajar, yang menyebabkan sulitnya remaja putri untuk konsentrasi karena perasaan tidak nyaman yang dirasakan pada

saat nyeri haid, sehingga *dismenorhea* harus ditangani agar tidak terjadi dampak yang lebih buruk bagi remaja (Kusmiran, 2021).

Salah satu terapi nonfarmakologi untuk mengatasi nyeri haid yaitu dengan melakukan senam *dismenorhea*, yang dapat menurunkan intensitas nyeri melalui mekanisme yaitu, merelaksasikan otot-otot yang mengalami spasme yang disebabkan oleh peningkatan prostaglandin sehingga terjadi vasodilatasi pembuluh darah dan akan meningkatkan aliran darah ke daerah yang mengalami spasme dan iskemik. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa rasa sakit dapat berkurang setelah dilakukan satu sesi senam *dismenorhea*, yaitu sekitar 30 menit, sehingga skala nyeri yang awalnya sedang berubah menjadi ringan pada sebagian responden. Efek ini kemungkinan besar disebabkan oleh perasaan rileks yang terjadi serta peningkatan sementara aliran darah ke daerah panggul. Senam *disminorhea* dilakukan secara teratur dengan memperhatikan kontinuitasnya frekuensi sebaiknya dilakukan 3-4 kali dalam satu minggu atau 5-7 sebelum menstruasi, durasi yaitu 30-45 (Wulanda et al., 2020).

Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Mahdiana & Sari (2020), bahwa senam *dismenorhea* membantu melancarkan sirkulasi darah, mengurangi ketegangan otot, serta meningkatkan pelepasan endorfin yang bersifat analgesik alami.

Berdasarkan masalah diatas, penulis ingin menganalisis apakah ada pengaruh tentang efektivitas pelaksaan senam *dismenorhea* terhadap skala nyeri pada remaja putri yang mengalami *dismenorhea.*

METODE

Desain penelitian ini menggunakan metode pre eksperimental dengan *one group pre-test post-test design* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah 37 siswi SMA Pondok Pesantren Salafiyah Sa'idiyah Aer Mata Arosbaya Bangkalan yang mengalami *disminorhea.* Jumlah sampel 34 remaja putri. Variabel Independen senam *disminorhea,* sedangkan variabel dependent yaitu skala nyeri. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner perilaku pencegahan preeklampsia yang telah melalui uji validitas dan reabilitas. Uji statistik menggunakan uji *paired T-test* dengan taraf signifikansi 5% (α = 0,05).

HASIL

1. Hasil Data Umum

Tabel 1. Distribusi frekuensi santriwati di Pondok Pesantren Salafiyah Saidiyah Aer Mata arosbaya

Karakteristik Responden	Frekuensi	Presentase
Usia		
16 Tahun	11	32,4
17 Tahun	14	41,2
18 Tahun	6	17,6
19 Tahun	3	8,8
TOTAL	34	100

Sumber Data: Data Primer April 2026

Berdasarkan tabel 1 di atas menunjukkan bahwa usia dominan remaja putri yang menjadi responden 17 tahun yaitu sebanyak 14 orang (41,2).

Skala Nyeri	Frekuensi	Presentase
Tidak Nyeri	6	17,6
Nyeri Ringan	24	70,6
Nyeri Sedang	4	11,8
Nyeri berat yang di kendalikan	0	0
Nyeri berat yang tidak di kendalikan	0	0
Total	34	100

Tabel 2. Distribusi frekuensi santriwati di Pondok Pesantren Salafiyah Saidiyah Aer Mata Arosbaya

Kelas	Frekuensi	Presentase
10	10	29,4
11	16	47,1
12	8	23,5
TOTAL	34	100

Sumber Data: Data Primer April 2026

Berdasarkan tabel 2 di atas menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri berasal dari kelas 11 yaitu sebanyak 16 orang (47,1%).

Tabel 3. Distribusi frekuensi Skala Nyeri Sebelum Diberikan Senam *Disminorhea*

Skala Nyeri	Frekuensi	Presentase
Tidak Nyeri	2	5,9
Nyeri Ringan	5	14,7
Nyeri Sedang	15	44,1
Nyeri berat yang di kendalikan	12	35,3
Nyeri berat yang tidak di kendalikan	0	0
Total	34	100

Sumber Data : Data primer 2026

Berdasarkan tabel 3 diatas menunjukkan bahwa dari 34 responden skala nyeri remaja putri sebelum di berikan senam *disminorhea* hampir setengahnya mengalami nyeri sedang yaitu sebanyak 15 orang (44,1%).

Tabel 4. Distribusi frekuensi Skala nyeri sesudah diberikan senam *disminorhea*

Skala Nyeri	Frekuensi	Presentase
Tidak Nyeri	6	17,6
Nyeri Ringan	24	70,6
Nyeri Sedang	4	11,8
Nyeri berat yang di kendalikan	0	0
Nyeri berat yang tidak di kendalikan	0	0
Total	34	100

Sumber Data : Data Primer 2026

Berdasarkan tabel 4 diatas menunjukkan bahwa dari 34 responden skala nyeri remaja putri, sebagian besar memiliki nyeri ringan sebanyak 24 orang (70,6%).

Tabel 5. Pengaruh Senam *Disminorhea* Terhadap Skala Nyeri Pada Remaja Putri yang mengalami *disminorhea* primer

	Tidak nyeri		Nyeri ringan		Nyeri sedang		Nyeri berat dikendalikan		Nyeri berat yang tidak kendalikan	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Pre Test	2	5,9	5	14,7	15	44,1	12	35,3	0	0
Post Test	6	17,6	24	70,6	4	11,8	0	0	0	0
Uji-Wilcoxon							*P : 0,000 < α: 0,05*			

Sumber Data : Data Primer 2026

Berdasarkan tabel 5 skala nyeri pada remaja putri pada saat Pre Test didapatkan hampir setengahnya mengalami nyeri sedang yaitu sebanyak 15 orang (44,1%), setelah dilakukan pemberian senam *disminorhea* kemudian dilakukan penilaian Post Test sebagian besar remaja putri mengalami nyeri ringan yaitu sebanyak 24 orang (70,6%).

Untuk mengetahui efektivitas pelaksanaan senam *disminorhea* terhadap skala nyeri pada remaja putri yang mengalami *disminorhea* primer, setelah dilakukan uji normalitas didapatkan hasil uji normalitas berdistribusi tidak normal sehingga dilakukan uji statistik non parametrik wilcoxon dengan menggunakan SPSS diperoleh *p-value* < α (0,000 < 0,05), H1 diterima artinya ada pengaruh pelaksanaan senam *disminorhea* terhadap skala nyeri pada remaja putri yang mengalami *disminorhea* primer.

PEMBAHASAN

Gambaran Skala Nyeri Pada Remaja Putri Sebelum Di Berikan Senam *Disminorhea* di Pondok Pesantren Salafiyah Sa'idiyah Aer Mata Arosbaya

Dari hasil penelitian yang dilakukan skala nyeri remaja putri sebelum di berikan senam *disminorhea* hampir setengahnya mengalami nyeri sedang, Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan remaja putri sebagian besar remaja putri mengalami nyeri sedang karena kurangnya pengetahuan mengenai penanganan nyeri secara non farmakologis misalnya kompres hangat. Dimana remaja putri cenderung menahan sakit yang dirasakan tanpa melakukan penanganan yang tepat. Kurangnya pengetahuan remaja putri mengenai cara mengatasi *disminorhea* menunjukkan perlunya peningkatan edukasi kesehatan reproduksi, khususnya terkait penanganan nyeri menstruasi secara nonfarmakologis.

Menurut (Lingga et al., 2026) yang menyatakan bahwa pengetahuan remaja tentang *disminorhea* umumnya berada pada kategori sedang akibat keterbatasan edukasi kesehatan reproduksi yang terstruktur dan berkelanjutan. Penelitian Sari dan Lestari (2023) juga menemukan bahwa usia remaja SMP merupakan fase yang tepat untuk pembentukan sikap positif terkait menstruasi, bahkan pada responden dengan pengetahuan yang belum optimal. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian ini, di mana masih ditemukan responden dengan pengetahuan kurang namun memiliki sikap positif, yang menunjukkan bahwa sikap tidak hanya dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan, tetapi juga oleh faktor lingkungan sekolah, pengalaman pribadi, dan dukungan sosial.

Selain itu berdasarkan analisis kuesioner di dapatkan sebagian besar mengalami lama menstruasi lebih dari 6 hari dengan durasi nyeri bervariasi mulai dari kurang dari 1 jam hingga lebih dari 12 jam. Lama menstruasi yang melebihi 6 hari dan durasi nyeri yang cukup panjang menjadi salah satu faktor yang menyebabkan sebagian besar remaja putri mengalami nyeri sedang. Kondisi ini dapat membuat remaja merasa lelah, tidak nyaman, dan kesulitan melakukan aktivitas sehari-hari secara optimal. Remaja dengan menstruasi durasi yang lama bisa menyebabkan intensitas nyeri

menstruasi semakin berat, hal ini di karenakan kadar prostaglandin yang menyebabkan kontraksi otot rahim lebih kuat. Menurut Osayande & Mehulic (2021), lama menstruasi yang lebih panjang dapat meningkatkan produksi prostaglandin secara terus-menerus sehingga kontraksi uterus menjadi lebih kuat dan nyeri menstruasi berlangsung lebih lama. Durasi nyeri yang berkepanjangan juga berkaitan dengan meningkatnya sensitivitas tubuh terhadap rasa nyeri akibat kontraksi otot rahim yang terjadi secara berulang selama menstruasi.

Remaja yang mengalami nyeri sedang berdasarkan rekapitulasi tidak pernah olahraga berdasarkan hasil wawancara dengan remaja putri yang tidak berolahraga mengalami nyeri menstruasi menstruasi. Remaja yang tidak melakukan olahraga dikarenakan di pondok tidak ada kegiatan olahraga yang diadakan oleh pihak pondok. Akibatnya, mereka tidak terbiasa berolahraga dan aktivitas fisiknya menjadi kurang. Remaja yang jarang berolahraga cenderung lebih mudah mengalami ketegangan otot dan gangguan sirkulasi darah saat menstruasi. Remaja yang jarang berolahraga cenderung hanya beristirahat saat menstruasi tanpa melakukan aktivitas yang dapat membantu mengurangi nyeri. Menurut teori fisiologis, aktivitas fisik dapat meningkatkan pelepasan hormon endorfin yang berfungsi sebagai analgesik alami tubuh sehingga mampu membantu menurunkan persepsi nyeri. Olahraga juga membantu meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi ketegangan otot, dan memperbaiki suplai oksigen ke jaringan sehingga kontraksi uterus saat menstruasi menjadi lebih terkontrol. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hu et al. (2022) menunjukkan bahwa remaja putri yang memiliki aktivitas fisik rendah lebih berisiko mengalami *disminorhea* dengan intensitas sedang hingga berat dibandingkan remaja yang rutin melakukan olahraga.

Gambaran Skala Nyeri Pada Remaja Putri Sesudah Di Berikan Senam *Disminorhea* di Pondok Pesantren Salafiyah Sa'idiyah Aer Mata Arosbaya

Berdasarkan hasil penelitian remaja putri sebagian besar memiliki nyeri ringan yaitu (70,6%). Hal ini menunjukkan adanya penurunan skala nyeri setelah dilakukan senam *disminorhea*. Remaja yang melakukan senam *disminorhea* nyeri haid menjadi lebih ringan dan tubuh terasa lebih nyaman. Senam membantu tubuh menjadi lebih rileks, mengurangi ketegangan pada otot perut, serta membuat aktivitas sehari-hari tetap bisa dilakukan dengan baik. Selain itu, jika senam dilakukan secara rutin sebelum menstruasi, remaja dapat lebih siap menghadapi nyeri haid tanpa harus selalu bergantung pada obat. Oleh karena itu, senam *disminorhea* merupakan cara sederhana yang bermanfaat untuk membantu mengurangi nyeri menstruasi.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Syartina et al., 2023) Senam *disminorhea* merupakan relaksasi yang digunakan untuk mengurangi nyeri karena saat senam tubuh akan menghasilkan endorphin. hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak sehingga menimbulkan rasa nyaman. Selain itu senam *disminorhea* juga bermanfaat untuk

meningkatkan sekresi hormon esterogen, meningkatkan jumlah dan ukuran pembulu darah yang menyalurkan keseluruh tubuh termasuk organ reproduksi, meningkatkan kemampuan otak, dan memperlancar metabolisme tubuh. Keuntungan lainnya yaitu mengurangi intervensi pengobatan secara farmakologi, menurunkan biaya perawatan, mudah digunakan, bersifat non-invasif dan lebih aman.

Remaja yang mengalami penurunan skala nyeri berdasarkan hasil rekapitulasi kuesioner tentang berapa kali olahraga dalam seminggu? Didapatkan 67% menjawab 1-3x seminggu. Remaja yang sering melakukann olahraga biasanya nyeri haidnya lebih ringan dibanding yang jarang olahraga. Saat olahraga tubuh mengeluarkan hormon endorfin yang bisa membantu mengurangi rasa sakit, membuat badan lebih rileks, dan melancarkan peredaran darah. Karena itu, olahraga bisa membantu menurunkan skala nyeri *disminorhea*. Olahraga bisa membantu mengurangi nyeri haid pada remaja. Tubuh aktif bergerak, badan jadi lebih rileks, peredaran darah lebih lancar, dan rasa nyeri yang biasanya ganggu aktivitas bisa berkurang. Olahraga bukan hanya menjaga kesehatan atau kebugaran, tetapi bisa juga mejadi cara sederhana untuk membantu mengatasi *disminorhea* tanpa harus bergantungan dengan obat. Jadi, kebiasaan olahraga penting diterapkan sama remaja putri supaya nyeri haid lebih terkontrol dan aktivitas sehari-hari tetap nyaman.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Putri, 2022) Olahraga terbukti dapat meningkatkan kadar endorphin empat sampai lima kali di dalam darah. Sehingga, semakin banyak melakukan senam olahraga maka akan semakin tinggi pula kadar bendorphin. Ketika seseorang melakukan olahraga senam, maka endorphin akan keluar dan ditangkap oleh reseptor di dalam hipothalamus dan sistem limbik yang berfungsi untuk mengatur emosi. Peningkatan endorphin terbukti berhubungan erat dengan penurunan rasa nyeri, peningkatan daya ingat, memperbaiki nafsu makan, kemampuan seksual, tekanan darah dan pernafasan.

Berdasarkan hasil penelitian di dapatkan masih ada remaja yang mengalami nyeri sedang (11,8%). Hal ini disebabkan karna sering makan makanan cepat saji berdasarkan rekapitulasi kuesioner di dapatkan hampir setengahnya (32%) remaja makan makanan cepat saji atau *fast food* bisa berpengaruh terhadap nyeri haid pada remaja. Karna *fast food* tinggi lemak, garam, dan rendah serat, sehingga bisa memicu peningkatan peradangan dalam tubuh dan membuat nyeri menstruasi terasa lebih berat. *fast food* menjadi salah satu faktor yang berhubungan dengan terjadinya *disminorhea* primer. Remaja yang sering makan *fast food* memang kurang baik, apalagi buat remaja yang sering megalamin nyeri haid. Makanan cepat saji itu praktis dan enak, tapi kalau terlalu sering dikonsumsi bisa bikin badan kurang sehat dan nyeri haid terasa lebih mengganggu. Jadi tetap boleh makan *fast food*, tapi jangan terlalu sering dan harus diimbangi sama makanan yang lebih sehat serta pola hidup yang baik.

Menurut (Nugraheni et al., 2024)bahwa pola makan mempengaruhi terjadinya nyeri

disminorhea karena remaja yang sering mengkonsumsi makanan cepat saji mengakibatkan bertambahnya kelenjar prostat dalam tubuh sehingga bisa memicu nyeri *disminorhea* saat menstruasi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Qomarasari, 2021) Makanan cepat saji dapat menyebabkan memicu penumpukan prostaglandin didalam tubuh sehingga dapat menyebabkan terjadinya nyeri *disminorhea*.

Pengaruh Senam *Disminorhea* Terhadap Skala Nyeri Pada Remaja Putri Yang Mengalami *Disminorhea Primer* di Pondok Pesantren Salafiyah Sa'idiyah Aer Mata Arosbaya

Berdasarkan hasil tabulasi silang didapatkan hampir setengahnya mengalami nyeri sedang pada remaja putri Pre Test yaitu sebanyak 15 orang (44,1%), setelah dilakukan pemberian senam *disminorhea* kemudian dilakukan penilaian Post Test sebagian besar remaja putri mengalami nyeri ringan yaitu sebanyak 24 orang (70,6%). Berdasarkan uji statistik non parametrik wilcoxon dengan menggunakan SPSS diperoleh *p-value* < α (0,000 < 0,05), H1 diterima artinya ada pengaruh pelaksanaan senam *disminorhea* terhadap skala nyeri pada remaja putri yang mengalami *disminorhea* primer.

Pelaksanaan senam *disminorhea* punya pengaruh yang cukup baik terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri. Saat senam dilakukan dengan rutin dan sesuai gerakan, tubuh jadi lebih rileks, peredaran darah lebih lancar, dan rasa nyeri yang biasanya mengganggu aktivitas bisa berkurang. Selain membantu mengurangi sakit, senam juga bikin badan terasa lebih nyaman dan tidak terlalu tegang saat menstruasi. Jadi, senam *disminorhea* bisa jadi salah satu cara sederhana dan aman untuk membantu mengatasi nyeri haid tanpa harus selalu mengandalkan obat. Selain itu, gerakan peregangan dan relaksasi dalam senam *disminorhea* membantu mengurangi ketegangan otot abdomen dan panggul yang sering terjadi selama menstruasi. Dengan dilakukan secara rutin dan teratur, tubuh akan beradaptasi sehingga toleransi terhadap nyeri meningkat dan skala nyeri menstruasi menurun.

Sejalan dengan penelitian Angkasa et al., (2025), dengan menggunakan uji *wilcoxon* didapatkan hasil sig < α(=0,05) yaitu (0,000 < 0,05), yang artinya hasil tersebut menunjukkan bahwa ada pengaruh senam *disminorhea* terhadap skala nyeri pada remaja putri yang mengalami *disminorhea* primer. Sehingga senam *disminorhea* sangat di rekomendasikan mengurangi *disminorhea* saat olah raga, otak dan saraf tulang belakang akan melepaskan endorpin yang berfungsi penenang alami dan menciptakan rasa nyaman. Penelitian lain yang dilakukan oleh Remaja et al.,(2025)dari hasil uji Man whitney-u untuk membandingkan sig dengan nilai signifikasi didapatkan hasil *p-value* 0,001 kurang dari α=0,05. Dimana hasil tersebut menujukkan bahwa senam *disminorhea* memiliki efektifitas yang tinggi dalam menurunkan nyeri haid pada remaja putri secara statistik maupun klinis. Hal ini dikarenakan senam *disminorhea* dapat dijadikan stategi koping aktif yang dapat menurunkan stress dan kecemasan, meningkatkan suasana hati dan memberikan dukungan sosial, yang juga dapat

mendampak positif persepsi nyeri dan kualitas hidup remaja putri.

KESIMPULAN

1. Hampir setengahnya skala nyeri remaja putri sebelum dilakukan senam *disminorhea* di Pondok Pesantren Salafiyah Sa'idiyah Aer Mata Buduran Arosbaya Bangkalan memiliki skala nyeri sedang.
2. Sebagian besar kala nyeri remaja putri sesudah dilakukan senam *disminorhea* di Pondok Pesantren Salafiyah Sa'idiyah Aer Mata Buduran Arosbaya Bangkalan memiliki skala nyeri ringan.
3. Ada pengaruh senam *disminorhea* terhadap skala nyeri pada remaja putri yang mengalami *disminorhea* primer di Pondok Pesantren Salafiyah Sa'idiyah Aer Mata Buduran Arosbaya.

SARAN

a. Saran Teoritis
Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan dasar bagi penelitian selanjutnya dalam mengembangkan metode penanganan nonfarmakologis untuk mengatasi nyeri haid pada remaja putri.
b. Saran Praktis
1. Bagi remaja putri
Remaja putri yang mengalami *dismenorhea* diharapkan dapat melakukan senam *dismenorhea* secara rutin sebagai salah satu cara nonfarmakologis untuk membantu mengurangi nyeri haid dan meningkatkan kenyamanan saat menstruasi.
2. Bagi peneliti
Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan metode yang lebih beragam dan mempertimbangkan faktor-faktor lain yang memengaruhi tingkat nyeri *dismenorhea* sehingga diperoleh hasil penelitian yang lebih mendalam.
3. Bagi institusi
Diharapkan dapat mendukung pelaksanaan program kesehatan reproduksi remaja dengan mengadakan edukasi maupun praktik senam *dismenorhea* secara berkala.

REFERENSI

Djimbula, N., Kristiarini, J. J., & Ananti, Y. (2022). Efektivitas Senam Dismenore dan Musik Klasik Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, *11*(1), 288–296. https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.754

Idaningsih, A., & Oktarini, F. (2020). Pengaruh Efektivitas Senam Dismenore Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di SMK YPIB Majalengka Kabupaten Majalengka Tahun 2019. Syntax Literate, 5(2), 55-66. (1.7

Putri Dwimisti, L., Mardhiati Adiwiryono, R., & Trimawartinah. (2022). Factors Related to Primary Dysmenorec Complaints In Adolescent Students of Health Vocational School of Mulia Karya Husada, South Jakarta, 2022. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, *17*, 2022.

Collins, S. P., Storrow, A., Liu, D., Jenkins, C. A., Miller, K. F., Kampe, C., & Butler, J. (2021).

Lingga, F. Y., Arsesiana, A., & Devitasari, I. (2026). *Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Dengan Sikap Remaja Putri Dalam Penanganan Dismenore Di MTs Miftahul Jannah Daerah Aliran Sungai Kahayan Kota Palangka Raya*. *8*, 735–742.

Nugraheni, C., Puspitasari, D., & Prajayanti, E. D. (2024). *Penerapan Kompres Hangat Terhadap Skala Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di Desa Tanjung Sukoharjo*. *4*.

Putri Dwimisti, L., Mardhiati Adiwiryono, R., & Trimawartinah. (2022). Factors Related to Primary Dysmenorec Complaints In Adolescent Students of Health Vocational School of Mulia Karya Husada, South Jakarta, 2022. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, *17*, 2022.

Putri, P. R. (2022). *2* 1-2*. *4*, 1600–1607.

Remaja, P., Kelas, P., Di, I. X., Yp, S. M. P., Tahun, N., Fitri, W., Dian, F., Sari, P., Yuliandari, M., & Indiriani, M. (2025). *EFEKTIFITAS SENAM DISMENOR TERHADAP NYERI DISMENORE PRIMER*.

Senam, P., Terhadap, D., Nyeri, P., Bina, S., Polewali, G., & Barat, P. S. (n.d.). *TERHADAP PENURUNAN NYERI PADA REMAJA PUTRI SMK 1 TAPANGO KECAMATAN TAPANGO KABUPATEN*. *1*.

Syartina, K., Febrianti, D. K., Yesni, M., & Yanti, R. D. (2023). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan tentang Senam Disminore terhadap Pengetahuan Remaja Putri di SMP Negeri 11 Kota Jambi*. *12*(September), 495–501.

NHM
Universitas Noor Huda Mustofa