



SENAM DISMENOIRE SEBAGAI UPAYA MENGATASI NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI

Dian Furwasyih^{1*}, Novria Hesti², Putri Regina³

¹⁻³Prodi Kebidanan Program Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Kesehatan dan Sains, Universitas Mercubaktijaya

¹Email : deemidwife@gmail.com

²Email : novriahesti@gmail.com

³Email : putriregina60133@gmail.com

*email Koresponden: deemidwife@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.62567/jpi.v1i2.867>

Abstract

Dysmenorrhea refers to lower abdominal pain during menstruation caused by an increase in prostaglandin hormones, which trigger uterine muscle contractions. At the Darul Falah Islamic Boarding School, many female students experience menstrual pain that disrupts their daily activities. Among the ten individuals identified as experiencing menstrual pain, all reported a lack of knowledge regarding non-pharmacological methods for managing it. Therefore, providing education on dysmenorrhea exercises is considered an appropriate solution to address this issue.

Keywords: dysmenorrhea, menstrual pain, dysmenorrhea exercise

Abstrak

Dismenore adalah nyeri perut bagian bawah saat menstruasi akibat peningkatan hormon prostaglandin, yang menyebabkan kontraksi otot uterus. Di Pondok Pesantren Darul Falah, banyak siswi mengalami nyeri haid yang mengganggu aktivitas sehari-hari. Dari 10 orang yang teridentifikasi mengalami nyeri haid, semuanya mengaku tidak mengetahui cara mengatasi nyeri haid tanpa obat, sehingga pemberian edukasi tentang senam dismenore adalah solusi yang tepat untuk menyelesaikan permasalahan mitra.

Kata Kunci: dismenore, nyeri haid, senam dismenore

1. PENDAHULUAN

Dismenorea atau yang lebih dikenal dengan nyeri haid adalah masalah umum yang paling sering terjadi hampir seluruh wanita usia reproduksi di dunia termasuk di Indonesia (Silaen et al., 2019). Dismenorea adalah nyeri haid yang biasanya bersifat kram pada perut bagian bawah yang terjadi sebelum atau selama menstruasi (Silaen et al., 2019). Dismenore juga diartikan sebagai sensasi nyeri, kram pada perut bagian bawah, dan sering disertai gejala lain, seperti berkeriang, sakit kepala, mual, muntah, diare, dan gemetar, yang terjadi tepat sebelum atau selama menstruasi (Ju et al., 2014). Prevalensi kejadian dismenorea di Indonesia cukup besar yaitu mencapai 64,5% dengan kasus terbanyak ditemukan pada usia remaja dengan rentang usia 17-24 tahun (Silaen et al., 2019).

Dismenore diklasifikasikan menjadi dua yaitu dismenore primer dan sekunder (Kharaghani et al., 2017). Dismenore primer adalah nyeri haid tanpa adanya kelainan pada organ genital yang diakibatkan oleh kelebihan atau ketidakseimbangan sekresi prostaglandin dari endometrium selama siklus



menstruasi (Kharaghani et al., 2017). Dismenorea sekunder merupakan dismenore yang berhubungan dengan adanya penyakit pada organ reproduksi, seperti endometriosis, adenomiosis, dan mioma uterus (Osuga et al., 2020). Penelitian yang dilaksanakan Azzahra & Siregar (2024), ditemukan hubungan antara dismenorea dengan usia menarche dan tidak ada Hubungan antara dismenorea dengan usia. World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa usia rata-rata remaja yang mengalami menarche adalah usia 12-13 tahun (WHO, 2011).

Survei pendahuluan yang dilakukan peneliti di sekolah di Kecamatan Lubuk Tarok yaitu di Pondok Pesantren Darul Falah Lubuk Tarok di Pondok Pesantren Darul Falah, pada tanggal 8 November 2024 melalui wawancara kepada 15 orang remaja putri, didapatkan 7 orang siswi dari Pondok Pesantren Darul Falah mengalami nyeri haid namun tidak mengganggu aktivitasnya, 5 orang mengaku mengalami nyeri haid hebat hingga mengganggu aktivitasnya, dan 3 orang lainnya tidak mengalami nyeri sama sekali. Dari hasil temu wicara dengan guru yang ada di Pondok Pesantren Darul Falah Lubuk Tarok mengatakan banyak siswinya yang sering izin tidak mengikuti upacara bendera, dan bahkan ada yang izin ke sekolah karena mengalami dismenore.

Tingginya angka kejadian dismenore untuk itu berbagai metode yang digunakan untuk mengurangi dismenore, mulai dari pengobatan medis seperti analgesik hingga pendekatan non-farmakologis. Tetapi kebanyakan remaja putri cenderung mengandalkan obat-obatan untuk mengatasi nyeri haid, padahal penggunaan obat analgesik secara berlebihan dapat menimbulkan efek samping dan ketergantungan. Oleh karena itu, pendekatan non-farmakologis seperti senam dismenore perlu dieksplorasi lebih lanjut.

2. METODE PELAKSANAAN

Lokasi kegiatan adalah Pesantren Darul Falah Lubuk Tarok, Propinsi Sumatra Barat. Sasaran berjumlah 10 orang, yang merupakan remaja putri berusia antara 12-19 tahun yang mengalami nyeri haid sampai mengganggu aktivitas dan tidak mengetahui penatalaksanaan nyeri haid dengan senam dismenore. Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan skema action research, dimana kegiatan dibagi pada 3 tahap utama yaitu persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Pada tahap persiapan kegiatan yang dilaksanakan antara lain pengurusan administrasi dan perizinan, kemudian melakukan rapat persiapan tim dan lapangan untuk pelaksanaan kegiatan. Tahap pelaksanaan dilakukan pada tanggal 5 – 12 Maret 2025 di Pondok Pesantren Darul Falah Lubuk Tarok. Pemberian edukasi dilakukan dengan ceramah selama 30 menit dan dilanjutkan dengan demonstrasi ketrampilan senam dismenore pada para siswa. Setelah pemberian edukasi dan demonstrasi, siswa diminta untuk melakukan gerakan senam masing-masing. Jika ada gerakan dari peserta yang kurang tepat, langsung diperbaiki oleh tim dan diulangi kembali hingga benar. Tahap terakhir adalah evaluasi pelaksanaan kegiatan. Evaluasi pelaksanaan dilakukan dengan menyebarkan kuisioner kepuasan peserta terhadap pelaksanaan kegiatan, menyangkut dengan ketepatan waktu, kemanfaatan materi, metode penyampaian materi edukasi dan kesiapan tim dalam pelaksanaan kegiatan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 5 – 12 Maret 2025, dihadiri oleh 10 orang remaja putri yang mengalami nyeri haid sampai mengganggu aktivitas sehari-hari. Karakteristik Sebelum kegiatan dimulai, tim melakukan pre-test dengan menyebarkan kuisioner berisi 10 pertanyaan terkait dengan dismenore dan senam dismenore. Pre test berlangsung selama 10 menit, dan dilanjutkan dengan pemberian edukasi dan demonstrasi senam dismenore. Siswa diminta untuk mengikuti gerakan senam secara langsung. Ada beberapa siswa yang melakukan gerakan dengan kurang tepat, namun langsung diperbaiki saat latihan. Berikut ini disajikan karakteristik peserta kegiatan serta hasil pre test dan post test.

**Tabel 1. Karakteristik Remaja Putri**

No	Karakteristik	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1.	Umur Remaja Putri		
	12 -15 Tahun	3	30%
	16-19 Tahun	7	70%
2.	Lama Siklus Menstruasi		
	21-25 Hari	2	20%
	26-30 Hari	2	20%
	31-35 Hari	6	60%
3.	Usia Menarche		
	11-12 Tahun	6	60%
	13-14 Tahun	4	40%

Dari tabel diatas terlihat bahwa sebagian besar 70% peserta berusia 16-19 tahun, dengan siklus menstruasi dominan pada 31-35 hari, dan usia menarche pada usia 11-12 tahun.

Tabel 2. Hasil evaluasi pre test-post test peserta terkait pengetahuan tentang senam dismenore sebagai upaya mengatasi dismenore

No	Inisial Responden	Pre test	Post test
1	R	2	8
2	An	2	8
3	D	3	7
4	S	4	8
5	Pu	2	8
6	P	3	7
7	Ra	4	9
8	Ds	4	7
9	Z	3	8
10	W	3	8
	Rata-rata	3	7.80

Tabel 2 menjelaskan tentang hasil evaluasi pengetahuan peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebelum dan sesudah dilakukan. Tampak ada peningkatan skor pengetahuan peserta kegiatan mulai dari 3 hingga 6 poin, dengan nilai rata-rata juga meningkat dari 3.00 ke 7.80. Selama kegiatan berlangsung, peserta dapat mengikuti dengan baik hingga selesai. Meskipun dalam pelaksanaan kegiatan ada beberapa hambatan yang ditemukan oleh tim pengabdian di lapangan, namun dapat ditangani dengan baik sehingga kegiatan berlangsung dengan lancar hingga selesai. Adapun masalah-masalah yang dihadapi tim selama kegiatan antara lain :

- Kesulitan dalam menyelaraskan jadwal antar peserta sebab masing-masing mempunyai kegiatan yang berbeda-beda dan bersekolah di tempat yang berbeda pula. Tim menyiasati dengan melaksanakan kegiatan di weekend sehingga memungkinkan untuk mengumpulkan seluruh peserta disaat yang sama karna tidak masuk sekolah di hari Sabtu tersebut.
- Tempat yang kurang representatif saat pelaksanaan kegiatan karna diruang mushalla terbuka yang memungkinkan kelas lain yang bukan peserta kegiatan untuk keluar masuk ruangan. Hal ini disiasati dengan penggunaan pengeras suara dan LCD proyektor untuk presentasi.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan interaktif dan praktik senam dismenore yang melibatkan seluruh peserta secara aktif. Materi disampaikan menggunakan media visual seperti poster dan video tutorial, sehingga membantu remaja lebih mudah



memahami gerakan dan manfaat senam dismenore. Penyampaian dilakukan dengan bahasa yang sederhana dan disesuaikan dengan konteks kehidupan para santri di pondok pesantren, sehingga pesan edukatif dapat diterima dengan baik.

Selama pelaksanaan kegiatan, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi, dibuktikan dengan keaktifan bertanya, berdiskusi, serta kesungguhan saat mengikuti sesi praktik senam. Beberapa peserta bahkan mengungkapkan bahwa ini adalah pertama kalinya mereka mendapat informasi terkait penanganan nyeri haid secara alami. Selain materi edukasi, dilakukan juga sesi tanya jawab untuk menguatkan pemahaman, dan praktik senam secara berkelompok yang dipandu oleh fasilitator. Suasana yang santai namun terarah menjadikan kegiatan berlangsung dengan baik dan menyenangkan.

Evaluasi kegiatan dilakukan melalui pre-test dan post-test untuk mengukur perubahan pengetahuan peserta, serta observasi langsung selama proses berlangsung. Berdasarkan hasil evaluasi, kegiatan ini terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja tentang senam dismenore. Namun, terdapat beberapa hal yang perlu diperhatikan untuk kegiatan selanjutnya, seperti penyediaan waktu praktik yang lebih panjang dan pemberian media cetak sebagai bahan belajar mandiri. Secara keseluruhan, kegiatan berjalan lancar, mencapai tujuan yang direncanakan, dan memberikan dampak positif terhadap pengetahuan serta kesadaran remaja mengenai pentingnya menjaga kesehatan reproduksi.



Gambar 1. Beberapa dokumentasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat “Senam Dismenore”

4. KESIMPULAN

Simpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang senam dismenore di Pondok Pesantren Darul Falah Lubuk Tarok berjalan dengan baik dan efektif. Berdasarkan hasil pre-test dan post-test, terjadi peningkatan yang signifikan pada tingkat pengetahuan peserta, dari rata-rata skor 3,0 menjadi 7,8. Hal ini menunjukkan bahwa metode edukasi yang interaktif dan disesuaikan dengan kebutuhan peserta sangat berpengaruh dalam meningkatkan pemahaman tentang penanganan nyeri haid secara non-farmakologis.



Partisipasi aktif peserta dalam sesi diskusi dan praktik senam menjadi indikator keberhasilan kegiatan ini. Antusiasme dan keterlibatan mereka membuktikan bahwa remaja memiliki keinginan yang kuat untuk memahami dan menerapkan informasi kesehatan yang relevan dengan kondisi mereka. Secara umum, kegiatan ini memberikan kontribusi positif dalam membentuk perilaku sehat pada remaja putri di lingkungan pesantren, khususnya dalam hal menjaga kesehatan reproduksi secara mandiri dan alami.

Saran

1. Untuk Peserta: Diharapkan para remaja yang telah mengikuti kegiatan ini dapat terus mempraktikkan senam dismenore secara rutin, terutama saat mengalami nyeri haid, serta menyebarkan informasi yang telah didapat kepada teman sebaya agar dampak edukasi dapat lebih meluas.
2. Untuk Lembaga Pesantren: Disarankan agar pihak pondok pesantren mendukung kegiatan serupa secara berkala, misalnya dengan menjadwalkan senam dismenore sebagai bagian dari aktivitas kesehatan rutin santri. Hal ini dapat menjadi salah satu upaya preventif dalam menjaga kesehatan remaja putri.
3. Untuk Tim Pengabdian: Pada kegiatan selanjutnya, perlu disiapkan media pembelajaran tambahan seperti leaflet atau modul sederhana yang bisa dibawa pulang oleh peserta sebagai bahan belajar mandiri. Selain itu, evaluasi jangka panjang mengenai perubahan perilaku peserta juga penting untuk menilai keberlanjutan dampak program.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Azzahra, A., & Siregar, P. P. (2024). Prevalensi Dismenorea dan Faktor – Faktor Yang Mempengaruhinya pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Angkatan 2021. *Jurnal Pandu Husada*, 5(4):74-80.
- Ju, H., Jones, M., & Mishra, G. (2014). The Prevalence and Risk Factors of Dysmenorrhea. *Epidemiologic Reviews*, 36(1), 104–113. <https://doi.org/10.1093/epirev/mxt009>
- Kharaghani, R., & Damghanian, M. (2017). The prevalence of Dismenorea in Iran: A systematic review and meta-analysis. *Iran Red Crescent Med J.*, 19(3):1-10. doi:10.5812/ircmj.40856
- Osuga, Y., Hayashi, K., & Kanda, S. (2020). Long-term Use of Dienogest for the Treatment of Primary and Secondary Dysmenorrhea. *Journal of Obstetrics and Gynaecology Research*, 46(4), 606–617. <https://doi.org/10.1111/jog.14209>
- Silaen, R. M. A., Ani, L. S., & Putri, W. C. W. S. (2019). Prevalensi Dismenorea dan Karakteristiknya pada Remaja Putri di Denpasar. *Jurnal Medika Udayana*, 8(11):1-6.
- World Health Organization (WHO). (2011). The sexual and Reproductive Health of Younger Adolescents. Retrieved June 1, 2025, from https://www.who.int/reproductivehealth/publications/adolescence/rhr_11_15/en/