



Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Tingkat Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di SMK Negeri 1 Kota Gorontalo

Ani Retni¹, Harismayanti¹, Dewi Modjo¹, Marlin Muksin¹

¹ Program Studi Profesi Ners, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gorontalo, Indonesia

INFORMASI

Korespondensi:
marlinmuksin4@gmail.com

ABSTRACT

Background: Dysmenorhea is a physical disorder in menstruating women in the form of abdominal pain/cramps. The cramps are mainly felt in the lower abdominal area radiating to the back or inner surface of the thigh. Excessive menstrual pain will interfere with person in carrying out daily activities, so the need for proper handling in reducing the pain experienced. One of the treatments that can be given is the provision of dysmenorrhea exercises. Light exercise/exercise such as gymnastics are highly recommended to reduce dysmenorrhea. Gymnastics is one of the relaxation techniques that can be used to reduce pain because when doing gymnastics, the brain and spinal cord will produce endorphin, a hormone that functions as a natural sedative and creates a sense of comfort. The purpose of the study was to determine the effect of dysmenorhea exercises on the level of menstrual pain in adolescent girls at SMK Negeri 1 Gorontalo City.

Methods: The research method uses experimental research design (Quasi Experiment) pretest-posttest with one group design. Data collection was done by using NRS (Numeric Rating Scale) observation sheet before and after dysmenorrhea exercises. The sample of this study were 15 female adolescent respondents at SMK Negeri 1 Gorontalo City.

Results: The result of univariate statistical test research can be seen that there is decrease in the level of pain before and after dysmenorrhea exercises is mostly in the moderate pain category as many as 9 respondents (60.0%) and the level of pain after dysmenorrhea exercise is mostly in the mild pain category as many as 11 respondents (73.3%) that there is a decrease in the level of pain before and after dysmenorrhea exercises. Bivariate result showed that there was an effect of dysmenorrhea gymnastics on reducing menstrual pain shown based on paired sample t-test with a p-value=0.000 which means $\alpha < 0.05$.

Conclusion: The conclusion is that there is an effect on reducing the level of menstrual pain in adolescent girls before and after being given dysmenorrhea exercises. Gymnastics is effective for reducing the intensity of pain during dysmenorrhea. So it is recommended for dysmenorrhea sufferers to do this exercise. So that the level of pain during menstruation can be reduced and the incidence of dysmenorrhea also decreases.

Keywords:

Dysmenorrhea, Gymnastics

PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan proses pelepasan dinding Rahim yang disertai dengan perdarahan yang terjadi secara berulang setiap bulan, kecuali pada saat terjadi kehamilan. Hari pertama terjadinya menstruasi dihitung sebagai awal setiap siklus menstruasi (hari ke-1). Menstruasi akan terjadi selama 3-7 hari. Hari terakhir menstruasi adalah waktu berakhir sebelum mulai siklus menstruasi berikutnya. Rata-rata perempuan mengalami siklus menstruasi selama 21-40 hari. Hanya sekitar 15% perempuan yang mengalami siklus menstruasi selama 28 hari (Purwaningsih, 2020).

Dismenore adalah masalah kesehatan pada remaja yang sering menimbulkan masalah ketidaknyamanan atau nyeri sering berdampak terhadap aktifitas remaja disekolah. Beberapa wanita, sebelum atau selama menstruasi harus menghadapi dismenore yang kadang disertai dengan sakit kepala, pusing, diare, rasa kembung, mual, muntah, sakit punggung dan nyeri bagian kaki. Dismenore diklasifikasikan sebagai primer ketika tidak ada bukti patologi panggul atau hormonal tetapi sekunder ketika nyeri disebabkan kondisi patologis yang diidentifikasi termasuk endometriosis, kista ovarium, penyakit radang panggul, mioma atau alat kontrasepsi dalam rahim (Fahmiah et al., 2022).

Menurut Data World Health Organization (WHO) tahun 2018 bahwa angka kejadian dismenore di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% wanita disetiap negara yang mengalami dismenore, seperti di Amerika dengan angka kejadian sekitar 60%, di Swedia sekitar 72%, Tahun 2019 total jumlah remaja 46.188.342 jiwa yang mengalami dismenore 85%, Tahun 2020, kejadian dismenore adalah 1.769.425 (90%) wanita yang menderita dismenore, dengan 10-16% menderita dismenore berat.

Dismenore dapat diatasi dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi antara lain, pemberian obat analgetik, terapi hormonal, obat nonsteroid prostagladin, dan dilatasi kanalis servikalitis. Terapi non farmakologi antara lain, kompres hangat, mandi air hangat, pijatan, tidur/istirahat dan olahraga atau senam. Olahraga atau senam dilakukan ketika pagi atau sore hari, sebaiknya dilakukan 3-5 kali seminggu Selama 30 menit. Latihan olahraga atau senam mampu meningkatkan produksi endorphin (pembunuh rasa sakit alami tubuh), dapat meningkatkan kadar serotonin (Nurjanah & Iswari, 2020).

Senam menjadi salah satu olahraga yang sangat popular saat ini dan aman untuk dilakukan. Akan tetapi, masih sedikit penelitian yang mengusung gerakan senam

untuk menurunkan nyeri dismenore. Untuk itu perlu disusun sebuah gerakan senam yang bertujuan untuk menurunkan nyeri dismenore tersebut. Gerakan yang disusun ini terdiri atas gerakan pelemasan dan peregangan otot perut (*abdominal stretching*). Gerakan diambil dari beberapa penelitian yang menghasilkan pengaruh terhadap penurunan dismenore, antara lain gerakan *Cat Stretch* (Kartika dkk, 2016), *Cat Stretching dan Lower Trunk Rotation* (Saufik, 2018) *Curl Up* dan *Pelvic Bridging* (Saleh et al, 2016).

METODE

Tempat Penelitian ini dilaksanakan di SMK negeri 1 kota Gorontalo, kecamatan tata, kota Gorontalo. Adapun waktu pelaksanaan penelitian dilaksanakan pada bulan juli 2024. Penelitian dimulai dari pengambilan data awal di SMK negeri 1 kota Gorontalo.

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, dengan menggunakan desain penelitian eksperimen (*Quasi Eksperimen*) dengan rancangan one group Design. Dimana pada penelitian ini, menggunakan 1 kelompok yaitu kelompok intervensi, yang kemudian dilakukan pengukuran sebelum pemberian senam dismenore (*pre-test*) dan setelah pemberian senam dismenore (*post-test*).

Variabel yang digunakan untuk penelitian ini adalah variabel independen dan dependen. Dimana independen adalah senam dismenore, sedangkan variabel dependen tingkat nyeri dismenore.

Populasi adalah generalisasi yang terdiri dari atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan di ambil kesimpulannya dengan keseluruhan subjek yang akan diteliti dan di ukur (sugiyono,2017). Populasi adalah siswi yang mengalami nyeri haid di SMK Negeri 1 Kota Gorontalo.

Sampel adalah bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Bila jumlah populasi besar dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua populasi, maka peneliti dapat menggunakan sampel dari populasi itu sendiri (Sugiyono,2017). Sampel penelitian ini diambil dari populasi penderita nyeri haid saat dismenore di SMK Negeri 1 Kota Gorontalo yang berjumlah 15 sampel.

HASIL

Berdasarkan tabel 1 sangat terlihat bahwa dalam kualitas remaja pertengahan berjumlah 10 orang dengan presentase (66.7%), dan remaja awal berjumlah 5 orang dengan presentase (33.3%). Mayoritas responden adalah perempuan sebanyak 15 orang yang

menderita nyeri dimenore.

Tabel 1. Karakteristik berdasarkan umur responden di SMK Negeri 1 Kota Gorontalo

Karakteristik		n	%
Umur	Remaja awal 11-14	5	33.3
	Remaja pertengahan 15-18	10	66.7
Total		15	100

Sumber : data primer (2024)

Tabel 2. Karakteristik responden berdasarkan kelas

Karakteristik	n	%
Kelas X	10	66.7
Kelas XI	3	20.0
Kelas XII	2	13.3
Jumlah	15	100.0

Sumber : data primer (2024)

Berdasarkan tabel 2 didapatkan bahwa keseluruhan responden terbagi atas 3 kelas dan yang paling banyak terdapat di kelas X (sepuluh) berjumlah 10 siswi (66.7%), kelas XI (sebelas) berjumlah 3 siswi (20.0%) dan kelas XII (dua belas) berjumlah 2 siswi (13.3%).

Analisis Univariat

Penelitian dilakukan di SMK Negeri 1 Kota Gorontalo, responden penelitian remaja putri yang sedang melakukan tahap belajar di SMK Negeri 1 Kota Gorontalo dengan jumlah 15 orang.

Tabel 3. Klasifikasi skala nyeri sebelum intervensi senam dismenore

Variabel	n	%
Ringan	0	0
Sedang	9	60.0
Berat	6	40.0
Total	15	100

Sumber : data primer (2024)

Berdasarkan tabel 3 Hasil penelitian sebanyak 15 responden, dapat diketahui bahwa nyeri haid yang dialami responden sebelum intervensi sebagian besar pada kategori nyeri sedang yaitu sebanyak 9 responden dengan presentase (60.0%).

Tabel 4. Klasifikasi skala nyeri sesudah intervensi senam dismenore

Variabel	n	%
Ringan	11	73.3
Sedang	4	26.7
Berat	0	0
Total	15	100

Sumber : data primer (2024)

Berdasarkan tabel 4 Hasil penelitian sebanyak 15 responden, dapat diketahui bahwa nyeri haid yang dialami responden sesudah intervensi sebagian besar pada kategori nyeri ringan yaitu sebanyak 11 responden dengan presentase (73.3%), nyeri sedang sebanyak 4 responden dengan presentase (26.7%).

Analisi Bivariat

Analisis bivariat dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam dismenore terhadap penurunan tingkat nyeri dismenore pada remaja putri di smk negeri 1 kota gorontalo. Analisa yang digunakan ini untuk mengetahui penurunan tingkat nyeri dimenore sebelum dan sesudah dilakukan senam dismenore, dengan menggunakan uji paired sampel t-test dengan signifikan $<\alpha 0,05$ untuk melihat pengaruh variabel independent dan variabel dependen.

Tabel 5. Klasifikasi skala nyeri sebelum dan sesudah intervensi senam dismenore

Variabel	Pre		Post		T.test	P.value
	Mean	SD	Mean	SD		
Senam Dismenore	2.40	0.507	1.27	0.458	12.475	0.000

Sumber: data primer (2024)

Berdasarkan pada tabel 5. Dapat dilihat bahwa perbandingan antara sebelum dan sesudah diberikan senam dismenore. Dapat dilihat bahwa terdapat penurunan pada tingkat nyeri sebelum dan sesudah dilakukan senam dismenore menunjukkan bahwa ada pengaruh senam dismenore terhadap penurunan nyeri haid yang ditunjukkan berdasarkan uji paired sampel t-test dengan nilai p-value=0,000 yang berarti $<\alpha 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh senam dismenore terhadap tingkat nyeri haid pada remaja putri di SMK Negeri 1 Kota Gorontalo.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Usia

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa, sangat terlihat bahwa dalam kualitas remaja pertengahan berjumlah 10 orang dan remaja awal berjumlah 5 orang. Mayoritas responden adalah perempuan sebanyak 15 orang yang menderita nyeri dimenore.

Sebagaimana dikemukakan oleh (sormin nancy, 2020) yang memperoleh hasil rata-rata remaja menstruasi

pertama kali pada usia 13 tahun. Selain itu, manuaba (2010) juga menyatakan bahwa saat berusia 13-16 tahun, seorang remaja akan mengalami pubertas yang dimulai dengan terjadinya pertumbuhan folikel primordial ovarium yang mengeluarkan hormon estrogen. Pengeluaran hormon estrogen menyebabkan terjadinya pertumbuhan tanda-tanda seks sekunder seperti pembesaran payudara, pertumbuhan rambut pubis, pertumbuhan rambut ketiak, dan pada akhirnya terjadi pengeluaran darah menstruasi pertama.

Menurut (I. solihatunisa, 2021) puncak kejadian saat nyeri dismenore itu terjadi pada akhir masa remaja dan awal usia 20-an. Kejadian nyeri dismenore ini akan menurun seiring dengan bertambahnya usia dan meningkatnya kelahiran.

Berdasarkan hal tersebut, peneliti berasumsi kejadian tingkat nyeri dismenore semakin bertambahnya usia maka kejadian nyeri dismenore semakin menurun.

Analisis Univariat

Nyeri haid sebelum melakukan senam Dismenore pada remaja putri di SMK Negeri 1 Kota Gorontalo

Hasil penelitian pada tabel 3. Hasil penelitian sebanyak 15 responden, dapat diketahui bahwa nyeri haid yang dialami responden sebelum intervensi sebagian besar pada kategori nyeri sedang yaitu sebanyak 9 responden dengan presentase (60.0%). Saat dilakukan pengukuran skala nyeri sebelum intervensi senam dismenore rata-rata klien mengalami nyeri sedang dengan keluhan nyeri paling banyak berada di skala nyeri sedang berada pada angka 5 dimana berjumlah 6 siswi, sedangkan yang paling sedikit pada angka 4 dimana berjumlah 3 siswi, sedangkan untuk skala nyeri berat berada pada angka 8 satu siswi dan angka 7 berjumlah 5 siswi. Dampak dari nyeri sebelum dismenore di dapatkan dari hasil wawancara siswi, aktivitas siswi pada saat dismenore yaitu ada yang tidak ikut pelajaran di kelas, tidak mengikuti aktivitas sekolah, hanya tiduran, dan sulit berjalan atau mobilisasi.

Menurut Novadela (2018) penyebab dismenore biasanya terjadi karena radang panggul, endometriosis, tumor atau kelainan pada Rahim, stress atau kecemasan yang berlebihan. Ini juga bisa disebabkan oleh ketidakseimbangan hormon dan tidak ada hubungannya dengan alat kelamin. Faktor penyebab dismenore primer adalah faktor ketidakstabilan emosi yang terjadi saat remaja putri kurang mendapat informasi yang baik tentang siklus menstruasi dan juga berkaitan dengan peningkatan hormon yaitu hormon prostaglandin yang dapat meningkatkan kontraksi myometrium dan dapat menekan pembuluh darah.

Ini dapat menyebabkan kontraksi dari otot Rahim.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Sugiharti, 2020) penurunan skala nyeri pre yaitu nyeri sebagian besar nyeri sedang dengan prosentase 65%, sedangkan pada pengukuran post sebagian responden mengalami penurunan nyeri haid menjadi tidak nyeri dengan prosentase 40%.

Peneliti berasumsi berdasarkan hasil penelitian, rata-rata skala nyeri sebelum diberikan senam dismenore adalah sebagian besar nyeri sedang dan nyeri berat. Hal ini disebabkan karena faktor stres banyaknya siswi yang tidak memiliki kebiasaan untuk melakukan olahraga secara teratur.

Nyeri haid sesudah melakukan senam Dismenore pada remaja putri di SMK Negeri 1 Kota Gorontalo

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4. Hasil penelitian sebanyak 15 responden, dapat diketahui bahwa nyeri haid yang dialami responden sesudah intervensi sebagian besar pada kategori nyeri ringan yaitu sebanyak 11 responden dengan presentase (73.3%), nyeri sedang sebanyak 4 responden dengan presentase (26.7%). Saat dilakukan pengukuran skala nyeri sesudah intervensi senam dismenore rata-rata klien mengalami nyeri ringan dengan keluhan nyeri paling banyak berada di skala nyeri ringan berada pada angka 3 dimana berjumlah 8 siswi, sedangkan pada angka 2 berjumlah 5 siswi, dan yang paling sedikit pada angka 1 dimana berjumlah 2 siswi. Senam dismenore dilakukan sebanyak 3 kali berturut-turut dalam seminggu pemberian dengan durasi 30 menit.

Menurut penelitian Laili (2017) Penurunan intensitas nyeri ini disebabkan adanya dilakukan intervensi senam dismenore pada remaja yang mengalami dismenore. Selain itu, dapat juga dilihat bahwa pada semua responden terjadi perubahan pada intensitas nyerinya. Intensitas nyeri sebelum dilakukan senam dismenore berbeda dengan intensitas nyeri sesudah dilakukan senam dismenore. Berbagai macam cara dilakukan untuk mengurangi nyeri dismenore. Ada yang menggunakan teknik farmakologi dan nonfarmakologi. Banyak teknik nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk menghilangkan nyeri.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Novia (2017), yang berjudul pengaruh senam dismenore terhadap penurunan dismenore pada remaja di SMA St Thomas 1 Medan menunjukkan 84,4 % remaja yang mengalami nyeri menstruasi, dengan intensitas nyeri ringan 46,7 %, nyeri sedang 30,0 % dan nyeri berat 23,3 %.

Peneliti berasumsi berdasarkan hasil penelitian, setelah

dilakukan intervensi senam dismenore terlihat bahwa skala nyeri pada umumnya mengalami penurunan. Penurunan intensitas nyeri pada responden ini dikarenakan mendapat intervensi dilakukannya senam dismenore yang merangsang otak dan susunan syaraf tulang belakang untuk menghasilkan endorphin yang berfungsi sebagai obat penenang alami sehingga menimbulkan rasa nyaman. Olahraga terbukti dapat meningkatkan kadar bendorphin empat sampai lima kali di dalam darah. Sehingga, semakin banyak melakukan senam/olahraga maka akan semakin tinggi pula kadar b-endorphin. Ketika seseorang melakukan olahraga/senam, maka b-endorphin akan keluar dan ditangkap oleh reseptor di dalam hipotalamus dan sistem limbik yang berfungsi untuk mengatur emosi. Peningkatan b-endorphin terbukti berhubungan erat dengan penurunan rasa nyeri, peningkatan daya ingat, memperbaiki nafsu makan, kemampuan seksual, tekanan darah dan pernafasan.

Analisis Bivariat

Analisis pengaruh Senam Dismenore terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMK1 Negeri Kota Gorontalo

Pada hasil penelitian tabel 5. Dapat dilihat bahwa perbandingan antara sebelum dan sesudah diberikan senam dismenore. Dapat dilihat bahwa terdapat penurunan pada tingkat nyeri sebelum dan sesudah dilakukan senam dismenore menunjukkan bahwa ada pengaruh senam dismenore terhadap penurunan nyeri haid yang ditunjukkan berdasarkan uji paired sampel t-tes dengan nilai $p\text{-value}=0,000$ yang berarti $<\alpha 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh senam dismenore terhadap tingkat nyeri haid pada remaja putri. Hasil dari penelitian ini, pemberian senam dismenore selama 3 hari dengan durasi 30 menit berpengaruh terhadap penurunan skala nyeri haid pada remaja putri. Pemberian senam dismenore dapat melepaskan hormon endorphin, mempelancar peredaran darah dan meningkatkan volume darah yang mengalir didalam tubuh sehingga menekan rasa nyeri yang dirasakan oleh remaja tersebut. Dan adapun 2 siswi yang nyerinya masih tetap atau masih dengan skala nyeri sedang pada skala nyeri 4. 2 orang siswi mengatakan nyerinya bisa hilang dengan meminum obat untuk mempereda nyeri dismenore.

Hasil analisis yang didapatkan peneliti bahwa terdapat pengaruh terhadap penurunan tingkat nyeri haid pada remaja putri sebelum dan sesudah diberikan senam dismenore, karena pada saat melakukan senam dismenore tubuh akan menghasilkan hormon endorphin, semakin tinggi hormon endorphin maka

semakin ringan nyeri saat dismenore.

Menurut (Nurjannah, 2019), Faktor yang memperingan nyeri dismenore dilakukan dengan beberapa cara yaitu berupa teknik farmakologi dan non farmakologi. Non farmakologi dapat berupa kompres air panas, mandi air panas, yoga, pijat, tidur atau istirahat dan olahraga untuk mengatasi rasa tidak nyaman pada dismenore terutama melalui senam dismenore. Sedangkan farmakologi berupa obat-obatan untuk memperingan nyeri dismenore.

Senam dismenore ini merupakan salah satu teknik relaksasi. Olahraga atau latihan fisik dapat menghasilkan hormon endorphin. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak yang melahirkan rasa nyaman dan untuk mengurangi rasa nyeri pada saat kontraksi. Olahraga terbukti dapat meningkatkan kadar β -endorphin empat sampai lima kali di dalam darah. Semakin banyak melakukan senam/olahraga maka akan semakin tinggi pula kadar β -endorphin. Seseorang yang melakukan olahraga/ senam, maka β -endorphin akan keluar dan ditangkap oleh reseptor di dalam hipotalamus dan sistem limbik yang berfungsi untuk mengatur emosi (Purwaningsih, 2020).

Kadar endorphin beragam di antara individu, seperti halnya faktor-faktor seperti kecemasan yang mempengaruhi kadar endorphin. Individu dengan endorphin yang banyak akan lebih sedikit merasakan nyeri. Sama halnya aktivitas fisik yang berat diduga dapat meningkatkan pembentukan endorphin dalam sistem kontrol desendens (Smeltzer & Bare, 2001).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Hasil penelitian Laili (2018), dalam penelitiannya yang berjudul "Perbedaan Tingkat Nyeri Haid (Dismenore) Sbelum dan Sesudah Senam Dismenore pada Remaja Putri SMAN 2 Jember" Tujuan penelitiannya adalah mengidentifikasi perbedaan tingkat nyeri haid (dismenore) sebelum dan sesudah senam dismenore pada remaja putri SMAN 2 Jember. Peneliti mengambil sampel 15 orang. Perbedaan tingkat nyeri haid pada remaja putri SMAN 2 Jember untuk remaja yang diberikan terapi baik sebelum dan sesudah senam dismenore ($N=15$), menunjukkan nilai t hitung $> t$ tabel yaitu $6,959 > 1,761$ dan nilai $p < \alpha$ yaitu $0,000 < 0,05$; sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a gagal ditolak artinya ada perbedaan tingkat nyeri haid dengan diberikan intervensi yaitu senam dismenore pada kelompok eksperimen karena nilai $P=0,000$ berarti ada perbedaan yang amat sangat bermakna.

Berdasarkan uraian diatas, Asumsi peneliti rata-

rata skala nyeri sebelum diberikan intervensi adalah nyeri sedang, sedangkan rata-rata sesudah diberikan intervensi adalah nyeri ringan. Hal ini dikarenakan bahwa dengan dilakukannya gerakan senam dismenore terutama pada gerakan inti senam dismenore akan membuat aliran darah sekitar rongga panggul akan lancar.

KESIMPULAN

1. Tingkat nyeri sebelum diberikan intervensi senam dismenore sebagian besar pada kategori nyeri sedang sebanyak 9 responden (60,0%).
2. Tingkat nyeri sesudah diberikan intervensi senam dismenore sebagian besar pada kategori nyeri ringan sebanyak 11 responden (73,3%)
3. Hasil analisis yang didapatkan penelitian terlihat bahwa perbandingan antara sebelum dan sesudah diberikan senam dismenore. Didapatkan ada penurunan pada tingkat nyeri sebelum dan sesudah dilakukan senam dismenore dan menunjukkan bahwa ada pengaruh senam dismenore terhadap penurunan nyeri haid yang ditunjukkan berdasarkan uji paired sampel t-tes dengan nilai $p\text{-value}=0,000$ yang berarti $<\alpha 0,05$, menunjukkan bahwa ada pengaruh senam dismenore terhadap tingkat nyeri haid pada remaja putri.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat diberikan saran sebagai berikut :

1. Bagi SMK negeri 1 kota Gorontalo

Sebagai tambahan ilmu yang diperoleh dalam pendidikan dan penambahan wawasan bagi remaja putri di smk negeri 1 kota gorontalo.

2. Bagi responden remaja putri

Diharapkan teratur dalam melakukan senam dismenore sehingga mengalami menstruasi tidak mengalami nyeri haid.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat menerapkan ilmu yang diperoleh dalam pendidikan dan penambahan wawasan serta pengalaman yang nyata dalam melaksanakan penelitian dan merupakan salah satu rujukan bagi peneliti berikutnya, yang akan melakukan studi kasus non farmakologi pada tingkat nyeri dismenore.

4. Bagi profesi keperawatan

Sebagai tambahan ilmu bagi profesi keperawatan agar dapat menjadi acuan untuk mengembangkan

penelitian yang lebih lanjut dan memberikan pemahaman yang lebih baik khususnya seputar nyeri saat dismenore dan memberikan cara yang efektif untuk menanganinya salah satunya dengan senam.

5. Bagi tenaga kesehatan

Diharapkan dapat memberikan informasi dan pelatihan senam dismenore bagi remaja yang mengalami nyeri haid.

DAFTAR PUSTAKA

- Fahmiah, N. A., Huzaimah, N., & Hannan, M. (2022). *Dismenorea Dan Dampaknya Terhadap Aktivitas Sekolah Pada Remaja*. 3(1), 81–87.
- I. Solihatunisa. (2021). *Pengaruh Senam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Saat Dismenore*.
- Kartika Sari D, Wulandari R, Rahmasari I. 2016. Cat Strech Exercice Sebagai Upaya Mengurangi Nyeri Haid Pada Remaja Putri. Gaster. 14(1):52-59
- Laili. (2017). Jurnal Seminar Nasional Fmipa Undiksha Iii. Pengaruh Dismenore Pada Remaja. Diakses Pada Tanggal 10 Juli 2020.
- Novadela Tri, Rosmadewi & Eka Wahyuni. Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Tingkat Dismenore Pada Remaja Putri. Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai Volume X No. 1 Edisi Juni 2018. Issn 19779-469x.
- Nurjanah, I., & Iswari, M. F. (2020). *Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswa Asrama Stikes Muhammadiyah Palembang Pendahuluan Dismenore Hampir Dialami Seluruh Menurut Data Dari Who Angka Kejadian Dalam Keadaan Nyeri Menstruasi . Semua Bisa Menurunkan Persentase Dismenore Yang Angka Mengalami Kejadia*. 10(1).
- Purwaningsih, P. (2020). *Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja Putri Di Desa Sidoharjo Kecamatan Pati*. 1(2), 118–123.
- Saleh Hs, Mowafy He, Hameid Aaae. 2016. Streching Or Core Strengthening Exercises For Managing Primary Dysmenorrhea.. Journal Of Women's Health Care, 5(1) : 1-6
- Saifuddin Ab. 2014. Ilmu Kebidanan Sarwono Prawirohardjo. Jakarta : Pt Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Saufik Rf, 2018. Perbedaan Pengaruh Cat Streching Dan Lower Trunk Rotattion Terhadap Disminore Primer Pada Mahasiswa Universitas Aisyah Yogyakarta. Naskah Publikasi Skripsi. Program Studi Fisioterapi. Fakultas Kesehatan Universitas Aisyah Yogyakarta.
- Sormin Nancy, Et Al. (2020). *Efektivitas Senam Dismenore Dalam Mengurangi Dismenore Pada Remaja Putri Di Smp Negeri 2 Siantan Kabupaten Pontianak*.
- Sugiharti. Pengaruh Senam Dismenor Terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid Pada Remaja Putri Pada Remaja Avicenna : Journal Of Health Research, Vol 3 No 2, Oktober 2020 (17-24)