

EFEKTIVITAS LATIHAN GERAK UNTUK MENGURANGI DISMENORE

Literatur Review

**Diajukan untuk memenuhi persyaratan dalam memperoleh
gelar Ahli Madya Keperawatan di STIKes Ahmad Dahlan Cirebon**



Oleh :

DIAN HARDIANTI

NIM : 19058

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN AHMAD DAHLAN CIREBON
2022**

EFEKTIVITAS LATIHAN GERAK UNTUK MENGURANGI DISMENORE

Literatur Review

**Diajukan untuk memenuhi persyaratan dalam memperoleh
gelar Ahli Madya Keperawatan di STIKes Ahmad Dahlan Cirebon**



Oleh :
DIAN HARDIANTI
NIM : 19058

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN AHMAD DAHLAN CIREBON
2022**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

LITERATUR REVIEW

“EFEKTIVITAS LATIHAN GERAK UNTUK MENGGURANGI
DISMENORE”

Disusun oleh:
DIAN HARDIANTI
NIM 19058

Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal :
Cirebon, 2 juni 2022

Menyetujui,
Pembimbing



YANI TRIHANDAYANI, Ners., M.Kep

NIDN. 0405027803

HALAMAN PENGESAHAN

LITERATUR REVIEW

“EFEKTIVITAS LATIHAN GERAK UNTUK MENGURANGI DISMINORE”

Disusun oleh

DIAN HARDIANTI

NIM 19058

Telah dipertahankan dalam sidang KTI di depan Dewan Penguji

Pada tanggal 10 Juni 2022

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua : YANI TRIANDAYANI, Ners., M.kep
NIDN. 0405027803

()

Anggota : SOFIYATI, Ners., M.kep
NIDN. 0408106002

()


Anggota : TITIN SUPRIATIN, Ners., M.kep
NIDN. 0411108004

()

Mengetahui,

**Ketua STIKES Ahmad Dahlan Cirebon
Keperawatan**




Hj. Ruswati, Ners., M.Kep.
NIDN. 040410700

Ketua Program Studi DIII



Titin Supriatin, Ners., M.Kep.
NIDN. 0411108004

HALAMAN PERNYATAAN ORSINALITAS

Karya tulis ilmiah adalah hasil karya penulis sendiri dan semua benar yang dikutip maupun dirujuk telah penulis nyatakan dengan benar.

Nama : DIAN HARDIANTI

Nim : 19058

Tanda tangan :



Tanggal 2 juni 2022

MILIK STIKes AHMAD DAHAN CIREBON

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah (KTI) ini. Penulisan KTI ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma III Keperawatan STIKes Ahmad Dahlan Cirebon. Karya Tulis Ilmiah ini terwujud atas bimbingan dan pengarahan dari ibu Yani Trihandayani, Ners., M.Kep selaku pembimbing, serta bantuan dari berbagai pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu. Penulis pada kesempatan ini menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Hj.Ruswati, Ners., M.Kep selaku Ketua STIKes Ahmad Dahlan Cirebon.
2. Titin Supriatin, Ners., M.Kep selaku Ketua Program Studi DIII Keperawatan STIKes Ahmad Dahlan Cirebon.
3. Kedua orang tua tercinta yang senantiasa memberikan motivasi, semangat dan dukungan baik moril maupun materil serta doa yang tak terputus.
4. Seluruh Dosen dan Staf STIKes Ahmad Dahlan Cirebon yang telah membantu.
5. Seluruh sahabat terbaik dan teman-teman seperjuangan angkatan 2022 STIKes Ahmad Dahlan Cirebon, atas kebersamaan dan kerjasamanya selama ini.
6. Terima kasih buat keluarga terutama kaka-kakaku yg sudah mensupport dari masa kuliah sampe penyusunan karya tulis ilmiah ini.

Akhir kata, penulis berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu, Semoga Karya Tulis Ilmiah ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Cirebon, 2 juni 2022

Penulis

MILIK STIKes AHMAD DAHLAN CIREBON

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERNYATAAN ORSINALITAS	i
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
ABSTRAK	xi
<i>ABSTRACT</i>	xii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat	5
1.4.1 Manfaat Teoritis	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 Konsep Latihan Gerak Untuk Mengurangi Nyeri Haid	6
2.1.1 Pengertian Latihan Gerak	6
2.2 Konsep <i>Dismenore</i>	12
2.2.1 Pengertian <i>Dismenore</i>	12
2.2.2 Klasifikasi	13
2.2.3 Etiologi	14
2.2.4 Manifestasi Klinis	15
2.2.5 Penatalaksanaan	16
BAB III METODE.....	17
3.1 Strategi Pencarian Lirerature	17
3.1.1 Framework	17

3.1.2 Kata Kunci	17
3.1.3 Database	17
3.2 Kriteria Inklusi dan Eksklusi	18
3.2.1 Hasil Pencarian dan Seleksi Studi	18
3.2.2 Artikel Hasil Pencarian	19
BAB IV	22
HASIL ANALISA PENELITIAN	22
4.1 Hasil	22
4.1.1 Karakteristik Umum	22
4.1.2 Karakteristik Hasil Penelitian	23
4.2 Analisis Penelitian	24
BAB V.....	26
PEMBAHASAN	26
5.1 Latihan Gerak Untuk Mengurangi Dismenore	26
5.2 Gambaran Skala Nyeri Haid Sebelum Dan Sesudah Latihan gerak ...	28
5.3 Analisis Efektivitas Latihan Gerak Untuk Mengurangi Dismenore	29
BAB VI.....	31
PENUTUP.....	31
6.1 Kesimpulan	31
6.1.1 Macam-macam Latihan gerak untuk mengurangi nyeri dismenore	31
6.1.2 penurunan kategori nyeri sebelum dan sesudah Latihan gerakan	31
6.2 Saran	32
6.2.1 Bagi Perawat	32
6.2.2 Bagi Penderita <i>Dismenore</i>	32
6.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya	32
DAFTAR PUSTAKA	33
Lampiran 1	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2	37

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Kriteria Inklusi dan Eklusi dengan format PICOS	22
Tabel 3.2 Daftar Artikel Hasil Pencaian	25
Tabel 4.1 Tabel Karakteristik Umum Literature	26
Tabel 4.2 Tabel Karakteristik Hasil Penelitian	27
Tabel 4.3 Analisa Penelitian	28
Tabel 5.1 Gambaran Skala Nyeri Haid Sebelum dan Sesudah Latihan Gerak	32
Tabel 5.2 Analisa Penelitian	28
Tabel 5.1 Gambaran Skala Nyeri Haid Sebelum dan Sesudah Latihan Gerak	32

MILIK STIKes AHMAD DAHLAN CIREBON

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Gerakan Mountain Pose	11
Gambar 2.2 Gerakan Downroad Facing Dog Pose	12
Gambar 2.3 Gerakan Plank Pose.....	12
Gambar 2.4 Gerakan Pose Segitiga.....	13
Gambar 2.5 Gerakan Posisi Setengah Bulan.....	14
Gambar 2.6 Gerakan Pose Duduk Wide-ang	15
Gambar 2.7 Gerakan Posisi Setengah Bulan.....	13
Gambar 2.8 Gerakan Pose Duduk Wide-ang	14

MILIK STIKes AHMAD DAHLAN CIREBON

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar konsultasi

Lampiran 2 Daftar Riwayat Hidup

Lampiran 3 Artikel Jurnal Terkait Literatur Review

MILIK STIKes AHMAD DAHLAN CIREBON

EFEKTIVITAS LATIHAN GERAK UNRUK MENGURANGI NYERI HAID

Dian Hardianti, Yani Trihandayani

Xiii + 41 halaman + 8 tabel + 8 gambar

ABSTRAK

Latar belakang : Angka kejadian *dismenore* cukup tinggi di seluruh dunia. rata-rata insidensi terjadinya *dismenore* pada wanita muda antara 16,8-81%. Nyeri haid adalah nyeri yang dirasakan Wanita selama atau sebelum haid, gejalanya seperti mual, muntah, diare, sakit kepala, dan pusing. pengobatan non farmakologi berupa senam *dismenore*, *abdominal stretching exercis*, senam yoga, dan *pelvic rocking exercise*. Hal ini karena saat melakukan senam *dismenore*, tubuh menghasilkan hormon endorphin yang dapat mengurangi rasa nyeri. **Tujuan :** menganalisis latihan gerak untuk mengurangi *dismenore*. **metode :** penelitian ini adalah *literatur review* melalui database *Google Scholar* dengan menggunakan kata kunci “*dismenore* “ AND “Latihan gerak” dan dibatasi tahun terbit 2021-2022. **Hasil :** dari 5 jurnal yang dilakukan *review* seluruhnya tahun 2021, desain penelitian yang digunakan Sebagian besar *quasy eksperimen*. teknik sampling yang digunakan sebagian besar *purposive sampling*. instrumen yang digunakan seluruhnya lembar observasi dan analisa data yang digunakan sebagian besar uji *wlcoxon*. **Kesimpulan :** terdapat penurunan kategori nyeri sebelum dan sesudah dilakukan latihan gerak senam *dismenore* dan *abdominal stretching exercise*. **Saran :** dalam memberikan asuhan keperawatan khususnya upaya penurunan nyeri haid dapat diimplemetasikan Latihan gerak senam *dismenore & abdominal stretching exercise*.

Kata kunci : *dismenore*, Latihan gerak

Daftar Pustaka : 21 (2013-2021)

THE EFFECTIVENESS OF MOVEMENT EXERCISE TO REDUCE MENSTRUAL PAIN

Dian Hardianti, Yani Trihandayani
Xiii + 41 pages + 8 tables + 8 images

ABSTRACT

The incidence of dysmenorrhea is quite high worldwide. the average incidence of dysmenorrhea in young women is between 16.8-81%. Menstrual pain is the pain that women feel during or before menstruation. symptoms include nausea, vomiting, diarrhea, headache, and dizziness. non-pharmacological treatment in the form of dysmenorrhea gymnastics, abdominal stretching exercise, yoga gymnastics, and pelvic rocking exercise. This is because when doing dysmenorrhea gymnastics, the body produces endorphin hormones that can reduce pain. This research method is a literature review through the Google Scholar database using the keyword "dysmenorrhea " AND "Motion exercise" and is limited to the year published 2021-2022. The results of 5 journals that were reviewed entirely in 2021, the research design used Most of the quasy experiments, the sampling technique used is mostly purposive sampling, the instruments used are all observation sheets and data analysis used mostly wlcoxon tests, the conclusion that there was a decrease in the category of pain before and after dysmenorrhea gymnastics exercises and abdominal stretching exercises. Suggestions in providing nursing care, especially efforts to reduce menstrual pain, can be implemented Dysmenorrhea gymnastics movement exercises & abdominal stretching exercises.

Keywords : dysmenorrhea, Motion exercises
Bibliography : 21 (2013-2021)

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan suatu masa peralihan dari remaja dari kanak-kanak mengarah berusia yang mengalami pertumbuhan yang disebut dengan masa pubertas. pada masa ini khususnya perempuan mengalami masa menstruasi. umumnya remaja yang mengalami menstruasi berusia 12-16 tahun (Dehamita,2020). menstruasi merupakan kejadian fisiologis bagi perempuan yang sudah remaja, dalam hal ini hormon-hormon reproduksi mereka sudah mulai bekerja.menstruasi merupakan sebuah indikator kematangan seksual pada remaja putri.akan tetapi, sayangnya tidak semua remaja dapat melalui masa menstruasi berlangsung (solehati et al.,2018).

Menurut Anurogo dan Wulandari (2011), masalah yang paling umum terjadi pada wanita saat haid adalah rasa nyeri haid (*dismenore*). remaja yang paling sering dilaporkan mengalami *disminore* berusia 17-24 tahun (Lowdwrnilk, 2013). *dismenore* adalah keluhan ginekologis akibat ketidakseimbangan hormon progesterone dalam darah sehingga mengakibatkan timbul nyeri yang paling sering terjadi pada wanita (Tyas, Ina, & Tjondronegoro, 2018).

Dismonere atau nyeri haid merupakan salah satu keluhan ginekologi yang paling umum pada perempuan yang paling umum pada perempuan muda yang datang ke klinik atau dokter. ampir semua perempuan muda yang

hampir semua perempuan mengalami rasa tidak nyaman selama haid, seperti rasa tidak enak di perut bagian bawah dan biasanya juga disertai mual, pusing, bahkan pingsan (Anugroho dan Wahyudi, 2011).

Menurut *World Health Organization* (WHO) dalam penelitian sulistyorini (2017), angka kejadian *dismenore* cukup tinggi di seluruh dunia. rata-rata insidensi terjadinya *dismenore* pada wanita muda antara 16,8-81%. Data WHO didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita mengalami *dismenore*, 10-15% diantaranya mengalami *dismenore* berat. hal ini didukung dengan penelitian yang telah dilakukan di berbagai negara dengan hasil yang mencengangkan, dimana kejadian *dismenore* primer disetiap negara dilaporkan lebih dari 50% (Aya, 2019).

Angka kejadian *dismenore* di Indonesia menurut data dari WHO sebanyak 55% diakalangan usia produktif, dengan 15% diantaranya mengeluhkan aktivitas menjadi terbatas akibat *dismenore* (Fahmi, 2014). Sedangkan menurut murtiningsih dan karlina (2014), angka kejadian *dismenore* di Jawa Barat cukup tinggi, yaitu sebanyak 54,9% wanita mengalami *dismenore*, terdiri dari 24,5% mengalami *dismenore* ringan, 21,28% mengalami *dismenore* sedang dan 9,36% mengalami *dismenore* berat.

Dismenore bukanlah suatu penyakit, melainkan gejala yang timbul akibat adanya kelainan dalam rongga panggul dan mengganggu aktivitas perempuan, bahkan sering kali berdampak pada remaja usia sekolah karena menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari siswa yang mengalami *dismenore* tidak dapat berkonsentrasi asi belajar dan motivasi belajar akan menurun karena *dismenore*

tidak dapat berkonsentrasi belajar dan mengajar. *dismenore* pada remaja harus ditangani dengan tindakan yang tepat untuk menghindari dampak negatif yang akan timbul (Efriyanti,2015).

Secara umum penanganan *dismenore* dapat ditangani dengan pemberian terapi farmakologis dan non farmakologis. teknik farmakologis dapat dilakukan dengan pemberian obat yang diresepkan dokter. sedangkan teknik non farmakologis yang dapat adalah biofeedback, terapi music, terapi bermain, terapi aktivitas atau latihan gerak, akupresur, aplikasi panas/dingin dan pijatan (Blecek et al, 2016).

Latihan gerak yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri haid salah satunya adalah senam *dismenore*, yang merupakan aktivitas fisik yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri. Saat melakukan senam, tubuh akan menghasilkan hormon endorphin. hormon endorphin yang semakin tinggi akan menurunkan atau meringankan nyeri yang dirasakan seseorang sehingga peredaran darah dapat melancarkan pengiriman oksigen ke otot, selain itu menimbulkan perasaan menjadi lebih nyaman, dan gembira. berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ismarozi, dkk (2015) didapatkan hasil terdapat perbedaan penurunan nyeri haid sebelum dan setelah dilakukan senam *dismenore* dengan rata-rata mengalami nyeri ringan dengan menurun 1 tingkat kategori nyeri.

Berdasarkan observasi yang diisi oleh masing-masing responden didapatkan intensitas nyeri atau keparahan nyeri mengalami penurunan 1 tingkat kategori nyeri, hal ini disebabkan terjadinya peningkatan oksisigenasi

dalam sel sehingga otot uterus yang berkontraksi dan otot panggul yang mengalami ketegangan menjadi rileks.

Latihan peregangan pada perut merupakan bagian dari olahraga yang dilakukan dengan melakukan Latihan fisik sebagai salah satu cara mengurangi rasa nyeri secara non farmakologis menghasilkan hormone penegang alami, yaitu hormon endorphin. olahraga juga dapat meningkatkan 4-5 kali hormon tersebut, nyeri haid atau dismenore terjadi akibat lapisan uterus endometrium mengalami peningkatan prostaglandin. dibawah pengaruh progesteron selama fase luteal haid. prostaglandin meningkat pada awal haid prostaglandin menyebabkan kontraksi myometrium yang kuat dan mampu menyempitkan pembuluh darah mengakibatkan iskemia, disintegrasi endometrium dan nyeri (Armour et al., 2019). hal ini didukung oleh penelitian M.Nadjib bustan dkk tahun 2018 yang berjudul “ Latihan abdominal stretching exercise dalam menurunkan nyeri haid” menunjukkan adanya perbedaan bermakna nyeri yaitu pada kelompok perlakuan 1,85 dan pada kelompok control adalah 0,16 dengan p-value 0,000 sedangkan kelompok control tidak ada rerata intensitas nyeri baik sebelum dan sesudah intervensi.

Berdasarkan uraian tersebut, penulis tertarik untuk menggali lebih dalam hasil penelitian melalui *literatur review* terkait efektivitas latihan gerak untuk mengurangi *dismenore*.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, dapat dirumuskan masalah sebagai berikut
“Bagaimanakah Efektivitas Latihan Gerak Untuk Mengurangi *Dismenore*?”

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari literatur review ini adalah untuk menganalisis efektivitas latihan gerak untuk mengurangi *dismenore*.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari literatur review ini adalah untuk :

- a. Untuk mengidentifikasi latihan gerak untuk mengurangi *dismenore*.
- b. Untuk mengidentifikasi sesudah dilakukan latihan gerak untuk mengurangi *dismenore*.
- c. Menganalisis efektivitas latihan gerak untuk mengurang *dismenore*

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis

- a. Bagi Teoritis

Hasil literatur review ini dapat memberikan ide pemikiran ilmu pengetahuan dalam bidang keperawatan, khususnya tentang upaya dilakukan latihan gerak untuk mengurangi *dismenore*.

- b. Bagi Tenaga Kesehatan

Untuk menjadi masukan bagi tenaga kesehatan dalam memberikan asuhan keperawatan tentang penerapan metode latihan gerak untuk mengurangi *dismenore*.

- c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat dijadikan sebagai dasar untuk penelitian selanjutnya tentang gerak yang paling efektif untuk mengurangi *dismenore*.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Latihan Gerak Untuk Mengurangi Nyeri Haid

2.1.1 Pengertian Latihan Gerak

Latihan adalah suatu proses sistematis yang dapat merubah kondisi fisik, teknik, dan mental seorang individu. Serta Latihan dapat diartikan sebagai kegiatan sistematis yang dilakukan dalam waktu yang panjang, ditingkatkan secara bertahap dan perorangan, dan membentuk manusia yang berfungsi secara fisiologis dan psikologisnya unntuk memenuhi tuntutan tugas (Zulvikar, 2016).

2.1.2 Macam-Macam Latihan Gerak Untuk Mengurangi Nyeri Haid

Macam-macam latihan gerak tergantung dari macam sasaran yang dikembangkan yang mencakup meningkatkan prestasi, pencegahan terhadap kerusakan, meningkatkan kualitas fisik, rehabilitasi maupun mengurangi nyeri (Soelistyo, 2013).

2.1.3 Indikasi dan kontra indikasi latihan gerak

Tidak ada kontra indikasi untuk latihan gerak senam dismenore, senam yoga, dan latihan gerak abdominal stretching karena masih bisa dilakukan bagi penderita dismenore ringan. Sedangkan bagi penderita dismenore berat bisa melakukan latihan gerak atur pernafsan dan kompres air hangat (Zulvikar, 2015).

a. *Pelvic Rocking*

1) Pengertian *Pelvic rocking*

Pelvic rocking exercise merupakan gerakan yang digunakan untuk mengurangi rasa kurang nyaman dimana gerakan yang dilakukan ini ternyata memberi banyak sekali manfaat. *Pelvic rocking* merupakan latihan menggerakkan panggul searah putaran selama kontraksi berlangsung dengan mengayunkan dan menggoyangkan panggul kearah depan dan belakang, sisi kanan kiri dan melingkar akan terasa lebih rileks, sehingga aliran darah yang masuk ke rahim mengalir lancar (Puspitasari & Safitri, 2020).

2) Manfaat Terapi *Pelvic Rocking*

- a. Meningkatkan relaksasi otot-otot
- b. Mengurangi nyeri akibat spasme atau kekakuan serta memberi rasa nyaman
- c. Memperlancar aliran darah
- d. Memberikan rasa rileks dan ketenangan.

3) Gerakan *Pelvic Rocking*

- a. Pertama ayunkan dan goyangkan panggul kearah depan dan belakang
- b. Kedua ayunkan panggul kearah sisi kanan dan kiri
- c. Ketiga ayunkan panggul secara melingkar.

b. Yoga

1) Pengertian Yoga

Yoga adalah suatu cara tehnik relaksasi, tehnik relaksasi memberikan efek yang distraksi yang dapat mengurangi nyeri kram abdomen akibat *dismenore*. Yoga juga dipercaya dapat mengurangi cairan yang menumpuk di bagian pinggang yang menyebabkan nyeri saat haid (Ilham prasty, 2022).

2) Manfaat Yoga

- a. Mengurangi nyeri haid
- b. Mengurangi cairan yang menumpuk di pinggang
- c. Memberikan rasa rileks
- d. Mempelancar aliran darah

3) Gerakan Yoga

- a. *Mountain pose*

Gambar 2.1 Gerakan Mountain Pose



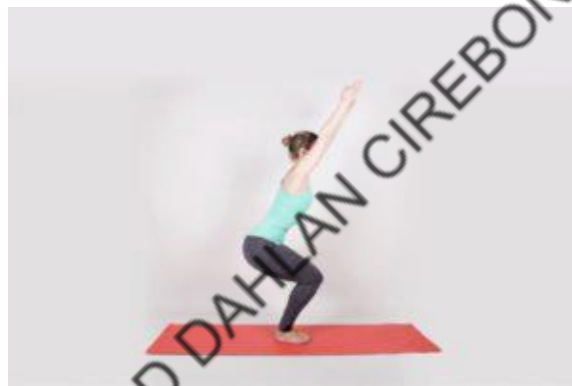
(Sumber : Farah Fadila, 2020)

- 1) Berdiri dengan kaki rapat selebar pinggul
- 2) Tahan nafas selama lima hingga delapan detik

- 3) Lalu hembuskan perlahan dan pertahankan pose ini
- 4) Meningkatkan kesadaran tubuh
- 5) Memperkuat bagian kaki
- 6) Meningkatkan keselarasan antar anggota tubuh.

b. Downroad facing dog pose

Gambar 2.2 Gerakan Downroad Facing Dog Pose



(sumber : Farah Fadilah, 2020)

- 1) Tarik nafas
- 2) Duduklah kebelakang dan ke bawah seolah-olah sedang duduk di kursi

c. Plank pose

Gambar 2.3 Gerakan Plank Pose



(sumber: Farah Fadilah, 2020)

- 1) Meletakkan tangan di sandaran kursi
- 2) Pastikan telapak tangan terpisah sejauh bahu.

c. Senam Dismenore

1) Pengertian Dismenore

Senam *dismenore* adalah aktivitas fisik yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri, yang membantu peregangan seputar otot perut, panggul dan pinggang, selain itu senam tersebut dapat memberikan sensasi rileks jika dilakukan secara teratur (Sari & Handayani, 2018).

2) Manfaat Senam Dismenore

- a. Mengurangi rasa stress
- b. Mengurangi rasa nyeri saat haid
- c. Mempertahankan Kesehatan dan kebugaran jasmani
- d. Mempelancarakan aliran darah

3) Gerakan Senam Dismenore

- a. Pose segitiga

Gambar 2.4 Gerakan Pose Segitiga



Sumber : (thermacare, 2008)

- 1) Berdirilah dengan kaki yang dibuka lebih lebar dari panggul anda
- 2) Tahan kedua kaki agar lurus sambil bertumpu pada panggul
- 3) Tarik badan ke kanan sejauh yang anda bisa
- 4) Tempatkan tangan kanan di atas atau bawah lutut

b. Posisi setengah bulan

Gambar 2.5 Gerakan Posisi Setengah Bulan



Sumber : (thermacare , 2008)

- 1) Posisikan tubuh anda dengan menekuk lutut kanan
- 2) Tempelkan ujung jari dari tangan kanan dilantai
- 3) Angkat kaki kiri hingga ketinggian yang sama dengan panggul
- 4) Angkat kaki dan perluas lengan kiri anda ke atas
- 5) Ambil napas dalam-dalam, tahan posisi selama 15 detik.

c. Pose duduk wide-ang

Gambar 2.6 Gerakan Pose Duduk Wide-ang



Sumber : (thermacre, 2008)

- 1) Duduklah di atas lantai dengan posisi
- 2) Lenturkan kaki dan rentangkan masing-masing ke samping
- 3) Letakan tangan di lantai di hadapan anda
- 4) Posisikan bahu serileks mungkin.

2.2 Konsep *Dismenore*

2.2.1 Pengertian *Dismenore*

Istilah *dismenore* (*dysmenorrhoea*) berasal dari bahasa “Greek” yang artinya (gangguan atau nyeri hebat atau abnormalitas)-*meno* (bulan)-*rhea* (*flow* atau aliran) sehingga makna tersebut, *dismenore* adalah gangguan aliran darah atau nyeri haid (Ernawati, 2015).

Dismenore adalah nyeri menstruasi yang bersifat kram, intermiten dan berpusat pada perut bagian bawah *dismenore* tersebut timbul akibat adanya ketidakseimbangan hormone progesteron yang membuat otot

uterus, berkontraksi kuat dan sering terjadi di awal menstruasi (Alex, 2012).

Dismenore adalah nyeri saat haid, rasa kram dan terpusat di abdomen bawah. Keluhan nyeri haid dapat terjadi bervariasi mulai dari yang ringan sampai yang berat keparahan *dismenore* berhubungan langsung dengan lama dan jumlah darah haid. Haid hampir selalu diikuti dengan rasa mulas atau nyeri (Husna, 2018).

2.2.2 Klasifikasi

Menurut Hayati (2018) *Dismenore* dibagi menjadi dua, yaitu *dismenore* primer dan sekunder :

a. *Dismenore* Primer

Dismenore primer merupakan sebuah kondisi yang berhubungan dengan meningkatnya aktivitas uterus yang disebabkan karena meningkatnya produksi *prostaglandin* (Agustina, 2019). *Dismenore* primer terjadi pada usia 12-13 tahun dan beberapa waktu setelah menarche setelah 12 bulan atau lebih (Rahmadhayanti & Eka, 2011).

Dismenore ditandai oleh nyeri kram yang dimulai sebelum atau segera setelah awitan aliran menstruasi dan berlanjut selama 48 jam hingga 72 jam (Asmita & Tri, 2017).

Dampak *dismenore* primer adalah ketika proses menstruasi dimulai zat *prostaglandin* yang diproduksi oleh uterus merangsang kontraksi untuk melepaskan lapisan rahim, sehingga menyebabkan kram *prostaglandin* memicu kontraksi dan spasme otot polos di saluran *gastrotenstinal*,

sehingga menimbulkan mual, muntah dan diare. *Prostaglandin* juga memicu aliran darah memperburuk rasa nyeri karena gumpalan darah atau aliran darah haid dapat memperburuk rasa nyeri karena gumpalan darah atau aliran darah menstruasi yang deras harus melalui bukan sempit rahim, peregangan leher rahim oleh aliran tersebut menyebabkan wanita merasa kesakitan hebat bahkan bahkan pingsan (Rosniati & Ewina, 2015).

Wanita yang mengalami *dismenore* memproduksi *prostaglandin* 10 kali lebih banyak dari wanita yang tidak *dismenore*. *Prostaglandin* menyebabkan meningkat kontraksi uterus, dan pada kadar yang berlebihan akan mengaktivasi usus besar (Ernawati, 2015).

b. Dismenore Sekunder

Suatu *dismenore* dapat disebut *dismenore* sekunder apabila penyebabnya berupa kelainan kandungan (Karimah, 2018) *Dismenore* timbul pada usia 20 tahun (Zakiyyah & Muthmainah, 2013).

2.2.3 Etiologi

Etiologi *dismenore* menurut Kuswandi (2013) dibedakan menjadi dua, yaitu :

1. Dismenore primer

1) Faktor psikologis

Remaja yang mempunyai emosional tidak stabil dapat mempengaruhi ambang nyeri yang rendah, sehingga dengan rangsangan nyeri muka akan merasakan kesakitan.

2) Faktor endoktrin

Dismenore dihubungkan dengan kontraksi uterus yang tidak bagus. Hal ini sangat erat kaitanya dengan pengaruh hormonal. Peningkatan produksi *prostaglandin* akan menyebabkan terjadinya kontraksi uterus yang tidak terkoordinasi, sehingga menimbulkan nyeri.

Penyebab utama *dismenore* primer adalah adanya *prostaglandin* yang dihasilkan di *endometrium*. *Prostaglandin* merupakan hormon yang diperlukan untuk menstimulasi kontraksi uterus selama menstruasi.

2. Dismenore Sekunder

Suatu *dismenore* dapat disebabkan karena adanya masalah penyakit fisik seperti *endometritis*, *poliputeri*, *setonesis* serviks atau penyakit radang panggul (prp), perdarahan uterus disfungsi, prolapse uterus dan produk kontrasepsi yang tertinggal setelah abortus spontan.

2.2.4 Manifestasi Klinis

Manifestasi klinis *dismenore* menurut (Jannah & Rahayu,2017)

a. Dismenore primer

- 1) Usia lebih muda, maksimal usia 15-25 tahun
- 2) Timbul setelah siklus haid yang teratur
- 3) Nyeri timbul mendahului haid dan meningkat pada pertama atau kedua
- 4) Kram perut, nyeri pada daerah panggul bawah bagian bawah
- 5) Kecemasan

b. Dismenore Sekunder

1. Usia lebih tua, jarang sebelum usia 25 tahun
2. Cenderung timbul setelah 2 tahun siklus haid teratur
3. Nyeri timbul mendahului haid dan mengikat pada pertama atau kedua
4. Nyeri sering terasa terus menerus dan tumpul
5. Nyeri dimulai saat haid meningkat bersamaan dengan keluarnya darah

2.2.5 Penatalaksanaan

Menurut (Bobak, et al, 2016) dismenore dapat dilakukan dengan cara:

1. Farmakologi

Prosedur farmakologi merupakan prosedur yang dilakukan oleh dokter atau bidan untuk meredakan nyeri bisa menggunakan obat pereda rasa nyeri misalnya antiprostaglandin, antispasmodik, dan lain-lain.

2. Non Farmakologi

Prosedur non farmakologi merupakan prosedur yang dapat dilakukan mandiri. Prosedur non farmakologi dapat dilakukan dengan cara kompres dengan air hangat yang terasa kram, menggunakan kain lap hangat atau buli-buli, minum air kelapa, mengonsumsi jahe, melakukan teknik relaksasi.

MILIK STIKes AHMAD DAHLAN CIREBON

BAB III

METODE

3.1 Strategi Pencarian Lirerature

3.1.1 Framework

PICOS *framework* digunakan dalam strategi mencari jurnal tersebut.

- a. *Populatin / problem* : Populasi yang akan menganalisis masalah
- b. *Intervention* : Tindakan intervensi atau penatalaksanaan pada kasus yang terjadi serta penjelasannya.
- c. *Comparation* : Perbandingan dari penatalaksanaan lain
- d. *Outcome* : suatu hasil dari penelitian
- e. *Study design* : Model penelitian yang digunakan untuk di review.

3.1.2 Kata Kunci

Dalam pencarian jurnal menggunakan kata kunci (AND, OR NOT or AND NOT) yang dipakai untuk lebih detail lagi dalam pencarian jurnal dan dapat mempermudah pencarian jurnal yang diinginkan. Kata kunci yang digunakan adalah “Latihan gerak” AND “*Dismenore.*”

3.1.3 Database

Data sekunder merupakan data yang digunakan dalam melakukan penelitian ini. Dimana data yang didapatkan tidak langsung terjun pengawasan, tetapi mengambil dari data penelitian terdahulu yang telah

dilaksanakan. Sumber data yang digunakan menggunakan database *Google Scholar* yang berupa artikel atau jurnal.

3.2 Kriteria Inklusi dan Eksklusi

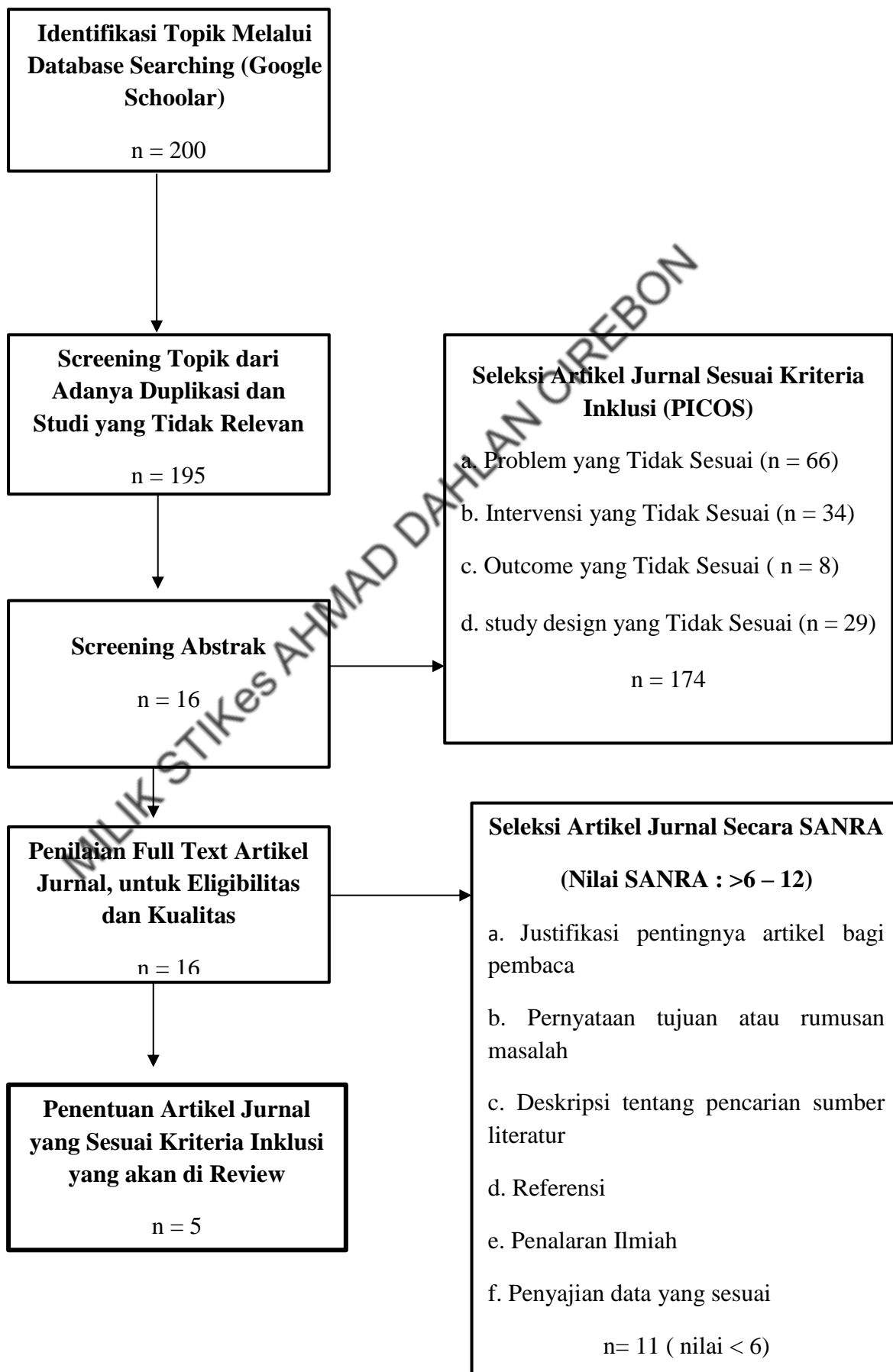
Tabel 3.1 kriteria Inklusi dan Eklusi dan Eklusi dengan format PICOS

Kriteria	Inklusi	Eklusi
<i>Problem</i>	Dismenore pada remaja putri	Selain dismenore pada remaja putri
<i>Intervention</i>	Latihan gerak	Tidak ada intervensi
<i>Comparation</i>	ada faktor pembanding	Tidak Ada faktor pembanding
<i>Outcome</i>	Adanya pengaruh Latihan gerak untuk mengurangi <i>Dismenore</i>	Tidak ada pengaruh Latihan gerak untuk mengnurangi <i>Dismenore</i>
<i>Study design</i>	<i>Quasy eksperimen dan pre-eksperimenl</i>	Selain <i>Quasy eksperimen dan pre-eksperimen</i>
Tahun terbit	Jurnal yang diterbitkan pada 2021-2022	Jurnal yang diterbitkan sebelum 2021
Bahasa	Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris	Selain Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris

3.2.1 Hasil Pencarian dan Seleksi Studi

Dari hasil Pencarian *literatur review* melalui database *Google scholar*, yang menggunakan keyword “*Dismenore*” AND “Latihan gerak” dan dibatasi tahun terbit 2021-2022, dalam pencarian peneliti menemukan 200 jurnal terdapat 5 jurnal di eksklusi adanya duplikasi dan studi yang tidak relevan. Sehingga terdapat sisa 195 jurnal. Selanjutnya jurnal di seleksi secara kriteria inklusi PICOS terdapat 174 yang tidak sesuai, sehingga tersisa 16 jurnal, selanjutnya dilakukan penilaian kelayakan atau eligibilitas secara SANRA terdapat 11 yang di eksklusi untuk nilai SANRA yang kurang dari 6, seleksi didapatkan 5 jurnal yang akan dilakuakn review.

Bagan 3.1 Alur *literatur review*



Tabel

3.2 Daftar Artikel Hasil Pencarian

No	Author	Tahun	Volume/ Angka	Judul	Metode (Desain,Sampel, Variabel, Instrumen, Analisis)	Hasil penelitian	Database
1	Nur Partiw, Saleha, Musliha Mustary	2021	Vol. 19, No. 1	Efektivitas Senam Dismenore Dan Abdominal Streching Exercise Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Dismenore Primer	D : Quasy eksperimental S : random sampling V : abdominal dan nyeri I : Lembar observasi A : uji normalitas Shapiro wilk	Hasil penelitian menunjukkan bahwa senam dismenore dan abdominal stretching exercise yang dilakukan sebelum menstruasi dapat menurunkan intensitas nyeri haid pada remaja yang mengalami dismenore.	Google scholar
2	Larince Radulima, Anisya Selvia, Trisna Yini Handayani	2021	Vol.1, No. 1	Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri pada Mahasiswa kebidanan	D : pre eksperimental S : random sampling V : yoga dan dismenore I : lembar observasi A : uji wilcoxon	Hasil penelitian menunjukkan rerata tingkat nyeri menstruasi sebelum dilakukan senam dismenore pada kelompok perlakuan sebesar 5,89 (nyeri sedang) dan pada kelompok control 5,53 (nyeri sedang) dan rerata tingkat nyeri menstruasi sesudah dilakukan senam dismenore pada kelompok perlakuan mengalami penurunan yaitu berada pada skala 2,33 (nyeri ringan) dan pada kelompok kontrol tidak mengalami penurunan yaitu berada pada skala 5,00 (nyeri sedang) serta hasil uji statistic didapatkan nilai $p= 0,006$, $\alpha=0,05$ ($p < \alpha$), yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan.	Google Scholar
3	Dian Nur Hadiani, Ferina	2021	Vol. 13, No 1	Senam Yoga Menurunkan Dismenore Pada Remaja	D : Quasy eksperiment S : Random sampling V : yoga dan Dismenore	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya perubahan tingkat	Google Scholar

					I : lembar observasi A : uji independent samples t-test	dismenore pada remaja yang melaksanakan yoga.	
4	Yessi Andriani, Athica Oviana, Annisa Ningsih	2021	Vol. 1, No 3	Teknik Pelvic Rocking Exercise dalam Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Remaja putri	D : Quasi eksperimen S : Purposive sampling V : exercise pelvic rocking dan dismenore I : lembar observasi A : uji Wilcoxon	Hasil penelotian menunjukkan terdapat perbedaan antara nilai rerata sebelum dan sesudah intervensi pemberian teknik pelvic rocking exercise dengan hasil uji statistik diperoleh nilai p value = 0,000 ($p \leq 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah pemberian teknik pelvic rocking.	Google Scholar
5	Diah Ayu Astuti, Nofri Zayani, Zahrah Maulida Septimar	2021	Vol. 1, No. 2	Efektivitas Senam Terhadap Penanganan Nyeri Haid Pada Remaja Di kelurahan alam jaya kota Tangerang	D : Pre experimental S : purposive sampling V : senam dan dismenore I : lembar observasi A : paired sample t-test	Hasil penelitian menunjukkan pemberian senam dismenore berpengaruh terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri mampu mengurangi intensitas nyeri haid dari berat terkontrol sebanyak 11 orang remaja putri mampu mengurangi intesitas nyeri haid dari berat terkontrol sebanyak 11 orang (73,3%) dan sebanyak empat orang (26,7%) menjadi sedang sebanyak 13 orang (86,7%).	Google Scholar

BAB IV

HASIL ANALISA PENELITIAN

4.1 Hasil

4.1.1 Karakteristik Umum

Pada bagian ini terdapat literatur yang keasliannya dapat dipertanggungjawabkan dengan tujuan penelitian. Tampilan hasil *literatur* dalam tugas akhir *literatur review* berisi tentang ringkasan dan pokok-pokok hasil dari setiap artikel yang terpilih dalam bentuk tabel, kemudian dibawah bagian tabel dijabarkan apa yang ada dalam tabel tersebut berupa makna dan trend dalam bentuk paragraf (Hariyono, et at, 2020).

Tabel 4.1 Tabel Karakteristik Umum Literature

No	Kategori	f	%
A Tahun			
1	2021	5	100
	Jumlah	5	100
B Desain penelitian			
1	Quasy eksperimen	3	60
	Pre eksperimental	2	40
2	Jumlah	5	100
C Sampling penelitian			
1	Random sampling	2	40
2	Purposive sampling	3	60
3	Jumlah	5	100
D Instrumen penelitian			
1	Lembar observasi	5	100
	Jumlah	5	100
E Analisis statistik penelitian			
1	Uji wilxocon	2	40
2	Uji normalitas saphiro wil	1	20
4	Paired sample t-test	1	20

Jumlah	5	100
---------------	---	-----

Berdasarkan tabel 4.1 dapat dilihat bahwa literatur yang akan dilakukan review seluruhnya (100%) diterbitkan tahun 2021. Sebagian besar (60%) desain penelitian yang digunakan adalah quasy eksperimen. Teknik sampling yang digunakan sebagian besar (60%) purposive sampling. Instrumen yang digunakan seluruhnya (100%) adalah lembar observasi, serta analisis data sebagian kecil (40%) menggunakan uji wilxocon.

4.1.2 Karakteristik Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelusuran sumber artikel yang digunakan yang digunakan dalam tabel karakteristik hasil studi, setelah itu dijelaskan satu persatu artikel yang digunakan *literatur review*.

Tabel 4.2 Tabel Karakteristik Hasil Penelitian

No	Kategori	f	%
A.	Latihan gerak		
1	Senam dismenore & abdominal stretching	3	60
2	Senam yoga	1	20
3	Pelvic rocking exercise	1	20
	Jumlah	5	100
B	Nyeri dismenore		
1	Ringan, sedang, berat	5	100
	Jumlah	5	100

Berdasarkan tabel 4.2 diatas dapat dilihat bahwa jurnal yang akan dilakukan review, melihat kategori latihan gerak sebagian besar (60%) dari senam dismenore, tetapi ada beberapa jurnal yang memiliki kategori Latihan gerak senam yoga dan pelvic rocking exercise. Sedangkan Sepenuhnya (100%) jurnal akan dilakukan review melihat kategori nyeri haid dari tingkat nyeri haid sedang, nyeri ringan, nyeri berat.

4.2 Analisis Penelitian

Tabel 4.3 Analisis Penelitian

No	Variabel yang diteliti	Analisis penelitian	Sumber Empire
1.	Variabel dependen : nyeri ringan, sedang, berat Variabel independen : Senam dismenore & abdominal stretching	Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan ($p= 0,0001$) pada inensitas nyeri kelompok senam dismenore dan abdominal stretching exercise. Kelompok senam dismenore dan abdominal stretching exercise berada pada intensitas nyeri ringan-sedang sedangkan kelompok kontrol berada intensitas nyeri sedang-berat.	Nur Partwi, Saleha, Musliha Mustary (2021)
2	Variabel dependen : nyeri ringan, sedang, berat Variabel independent : Senam dismenore	Penelitian ini menunjukkan bahwa rerata nyeri menstruasi yang dialami mahasiswi kebidanan Institut Kesehatan Mitra Bunda sebelum mendapatkan terapi senam dismenore adalah 5,85 yang berada pada interval nyeri sedang yang paling banyak dirasakan berada pada skala 6 (nyeri sedang).	Larince radulima, anisya selvia, trisnia yini handayani (2021)
3	Variabel dependen : Nyeri ringan, sedang, berat Variabel independent : Senam yoga	Penelitian ini menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi senam dismenore terdapat 7 (58,30%) subjek mengalami intensitas nyeri ringan dan 5 (41,70%) mengalami intensitas nyeri sedang. penelitian ini menemukan bahwa terdapat perbedaan signifikan sebelum dilakukan senam dan sesudah dilakukan senam dismenore.	Dian Nur Hadianti, Ferina (2021)
4	Variabel dependen : nyeri ringan, sedang, berat Variabel independent: Teknik pelvic rocking exercise	Penelitian ini menunjukkan bahwa rerata nyeri dismenore yang dialami oleh 17 responden sebelum pemberian Teknik rocking exercise adalah 5,24 dengan kategori nyeri sedang, sedangkan rerata nyeri dismenore yang dialami oleh 17 responden sesudah pemberian teknik rocking exercise adalah 2,12 dengan kategori nyeri ringan. maka dapat dinyatakan terdapat efektivitas terapi pelvic rocking terhadap keberhasilan penurunan nyeri dismenore pada remaja putri didesa leuwimalang.	Yessi Andriani, Athica Oviana, Annisah Ningsih (2021)
5	Variabel dependen : nyeri ringan, sedang, berat Variabel independent : Senam dismenore	Penelitian ini menunjukkan bahwa di Kelurahan Alam Jaya Tangerang sebelum diberikan intervensi senam dismenore terdistribusi mengalami nyeri nyeri berat (73,3%) dan nyeri sedang (26,7%) pemberian intervensi	Diah Ayu Astuti, Nofri Zayani, Zahra Maulida Septimar (2021)

senam dismenore pada remaja putri mampu menurunkan tingkat nyeri haid berat yang dirasakan dari 73,3% menjadi 13,3% penelitian ini sesuai dengan penemuan Purnaningsih dan Mursudarinah yaitu intervensi senam dismenore mampu mnegurangi insintas nyeri responden dari sedang menjadi ringan.

Berdasarkan tabel 4.3 dapat dilihat bahwa berdasarakan hasil Analisis literatur review terdapat 5 jurnal yang menyatakan bahwa efektivitas Latihan gerak efektif untuk mengurangi nyeri dismenore. hal tersebut dibuktikan dengan adanya perbedaan signifikan nyeri dismenore sebelum dilakukan latihan gerak dengan setelah dilakukan latihan gerak.

MILIK STIKes AHMAD DAHLAN CREBON

BAB V

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pencarian literatur melalui database *Google Scholar* dengan *keyword* “latihan gerak “AND “*dismenore*” didapatkan dengan kriteria inklusi sepenuhnya diterbitkan pada tahun, sebagian besar desain penelitian yang digunakan adalah *Quasy Eksperimen*. teknik sampling yang digunakan Sebagian besar menggunakan *purposive sampling*. instrument yang digunakan sepenuhnya adalah lembar observasi, serta analisa data sebagian besar menggunakan *uji Wilcoxon*.

5.1 Latihan Gerak Untuk Mengurangi Dismenore

Latihan adalah suatu proses sistematis yang dapat merubah kondisi fisik, Teknik, dan mental seorang individu. Serta latihan dapat diartikan sebagai kegiatan sistematis yang dilakukan dalam waktu yang Panjang, ditingkatkan secara bertahap dan perorangan, dan membentuk manusia yang berfungsi secara fisiologis dan psikologisnya untuk memenuhi tuntutan tugas (Zulvikar, 2016).

Latihan gerak yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri haid antara lain adalah senam *dismenore*. Senam *dismenore* adalah aktivitas fisik yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri, yang membanntu peregangan seputar otot perut, panggul dan pinggang, selain itu senam tersebut dapat memberikan sensasi rileks jika dilakukan secara teratur (Sari & Handayani,2018).

Hasil penelitian menurut Handayani, (2021) senam *dismenore* efektif untuk mengurangi nyeri haid, hal ini terlihat dari hasilnya rerata nyeri menstruasi yang dialami mahasiswi kebidanan institut kesehatan mitra bunda sebelum mendapatkan terapi senam *dismenore* adalah 5,85 yang berada pada nyeri sedang yang paling banyak dirasakannya berada pada skala 6 (nyeri sedang).

Selain senam *dismenore*, latihan lainnya yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri haid adalah senam yoga. Yoga adalah suatu cara teknik relaksasi, teknik relaksasi memberikan efek yang distraksi yang dapat mengurangi nyeri kram abdomen akibat *dismenore*. Yoga juga dipercaya dapat mengurugi cairan yang menumpuk di bagian pinggang yang menyebabkan nyeri saat haid (Ilham prasatya, 2021).

Hasil penelitian menurut Hadiani, (2021) senam yoga efektif untuk mengurangi nyeri haid, hal ini terlihat dari hasilnya bahwa pada kelompok intervensi senam *dismenore* terdapat 7 (58,30%) subjek mengalami intensitas nyeri ringan dan 5 (41,70%) mengalami intensitas nyeri sedang.

Latihan gerak lainnya yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri haid adalah. *Pelvic rocking exercise* merupakan gerakan yang digunakan untuk mengurangi rasa kurang nyaman dimana gerakan yang dilakukan ini ternyata memberi banyak sekali manfaat, latihan menggerakkan panggul searah putaran sealama kontraksi berlangsung dengan mengayunkan menggoyangkan panggul kearah depan dan belakang, sisi kanan kiri dan

melingkar akan terasa lebih rileks, sehingga aliran darah yang masuk ke Rahim mengalir lancar (Puspitasari & Safitri,2020).

Hasil penelitian Ningsih, (2021) ini menunjukkan bahwa rerata nyeri *dismenore* yang dialami oleh 17 responden sebelum pemberian teknik *pelvic rocking exercise* adalah 5,24 dengan kategori nyeri sedang, sedangkan rerata nyeri *dismenore* yang dialami oleh 17 responden sesudah pemberian teknik *pelvic rocking exercise* adalah 2,12 dengan kategori nyeri ringan.

Berdasarkan uraian tersebut dapat dilihat bahwa latihan gerak yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri haid antara lain adalah, senam *dismenore*, *abdominal stretching* dan senam yoga. Sedangkan *pelvic rocking exercise* kurang efektif dalam upaya penurunan *dismenore*

5.2 Gambaran Skala Nyeri Haid Sebelum Dan Sesudah Latihan gerak

Gambaran skala nyeri sebelum & sesudah latihan gerak dapat dilihat pada tabel 5.1 berikut :

Tabel 5.1 Gambaran skala nyeri haid sebelum dan sesudah dilakukan latihan gerak

Perlakuan	Dismenore		Penurunan	Sumber
	Sebelum	Sesudah		
Senam dismenore & abdominal stretching	nyeri sedang	nyeri ringan	nyeri haid menurun 1 tingkat kategori nyeri haid	Nur Pratiwi Saleha, Muslika Mustary (2021)
Senam dismenore	nyeri sedang	nyeri ringan	nyeri haid menurun 1 tingkat kategori nyeri	Larince Radulima, Anisya Selvia, Trisna Yinti Handayani (2021)
Senam yoga	nyeri berat	nyeri sedang	nyeri haid menurun 1 tingkat kategori nyeri haid	Dian Nur, Hardianti Ferina (2021)
Teknik Pelvic Rocking Exercise	nyeri sedang	nyeri sedang	nyeri haid ada penurunan kategori nyeri haid	Yessi Andriani, Athica Oviana, Annisa Ningsih

Senam dismenore	nyeri berat	nyeri sedang	nyeri menurun tingkat nyeri haid	nyeri menurun tingkat nyeri haid	nyeri menurun tingkat nyeri haid	nyeri menurun tingkat nyeri haid	nyeri menurun tingkat nyeri haid	nyeri menurun tingkat nyeri haid	nyeri menurun tingkat nyeri haid	nyeri menurun tingkat nyeri haid	Diah Ayu, Astuti Nofri, Zayani, Zahrah Maulida Septimar (2021)
----------------------------	-------------	--------------	---	---	---	---	---	---	---	---	--

Berdasarkan tabel 5.1 dapat dilihat bahwa sebagian besar ada penurunan kategori nyeri, setelah dilakukan latihan gerak baik dengan cara senam dismenore, senam yoga, dan abdominal *stretching exercise* yaitu penurunannya sebanyak 1 tingkat kategori nyeri. Sedangkan setelah dilakukan teknik *pelvic rocking exercise* tidak terdapat perubahan, kategori nyeri haid.

5.3 Analisis Efektivitas Latihan Gerak Untuk Mengurangi Dismenore

Berdasarkan hasil analisis literatur dapat dilihat bahwa latihan gerak yang paling efektif untuk mengurangi nyeri haid adalah senam *dismenore & abdominal stretching exercise*.

Penelitian ini menemukan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada intensitas nyeri kelompok senam *dismenore* dan *abdominal stretching exercise*. Kelompok senam *dismenore* dan *abdominal stretching exercise* berada pada intensitas nyeri ringan-sedang sedangkan kelompok kontrol berada pada intensitas nyeri sedang-berat. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, yang menyatakan bahwa ada pengaruh senam terhadap respon nyeri menstruasi. sejumlah studi menunjukkan latihan fisik seperti senam *dismenore* dan *abdominal stretching exercise* dapat membantu mengurangi *dismenore* primer karena latihan ini dapat membantu meningkatkan kekuatan otot, fleksibilitas otot serta meningkatkan nafsu makan dan ketegangan otot (kram) meningkatkan

sirkulasi darah, mengurangi kecemasan dan perasaan tertekan serta dapat menstabilkan mood menjadi lebih baik.

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa latihan gerak yang efektif dilakukan untuk mengurangi nyeri haid antara lain adalah senam dismneore, senam yoga dan abdominal stretching. Sedangkan *pelvic rocking exercise* kurang efektif untuk mengurangi nyeri haid.

MILIK STIKes AHMAD DAHLAN CIREBON

BAB VI

PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pencarian literatur review melalui database *Google Scholar*. dengan *keyword* “*dismenore*” AND” latihan gerak didapatkan hasil dengan kriteria inklusi seluruhnya diterbitkan ditahun 2021 yang Sebagian besar penelitiannya menggunakan *Quasy Eksperimen*, sebagian besar teknik samplingnya menggunakan *purposive sampling*, dan instrumen seluruhnya menggunakan lembar observasi, serta analisa data sebagian besar menggunakan *uji Wilcoxon* dapat disimpulkan hal sebagai berikut :

6.1.1 Macam-macam Latihan gerak untuk mengurangi nyeri dismenore

Terdapat beberapa macam latihan gerak yang dapat dilakukan untuk mengurangi dismenore yang efektif, yaitu latihan gerak senam dismenore, senam yoga dan pelvic rocking exercise

6.1.2 penurunan kategori nyeri sebelum dan sesudah Latihan gerakan

Terdapat penurunan kategori nyeri sebelum dilakukan dan sesudah dilakukan latihan gerak senam dismenore, abdominal stretching exercise, senam yoga dan pelvic rocking exercise.

6.1.3 Analisis efektivitas Latihan gerak untuk mengurangi dismenore

Latihan gerak yang paling efektif untuk mengurangi nyeri haid adalah senam *dismenore & abdominal stretching exercise*, sedangkan *pelvic rocking exercise* kurang efektif dalam penurunan nyeri haid.

6.2 Saran

6.2.1 Bagi Perawat

Dalam memberikan asuhan keperawatan khususnya upaya penurunan nyeri haid dapat diimplementasikan latihan gerak senam *dismenore* & abdominal stretching exercise.

6.2.2 Bagi Penderita *Dismenore*

Untuk mengurangi *dismenore* penderita *dismenore* dapat melakukan latihan gerak, dapat mengimplementasikan senam *dismenore* & abdominal stretching exercise.

6.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil *literatur review* ini dapat dijadikan referensi untuk mengkorelasikan latihan gerak dengan variabel lainnya, sehingga konsep tentang latihan gerak dapat dikembangkan karena berdasarkan hasil *literatur review* didapatkan bahwa terdapat penurunan 1 tingkat kategori setelah dilakukan intervensi latihan gerak.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriani yessi, oviana Athica, Ningsih Fatma Annisa. (2021). Teknik Pelvic Rocking Exercise dalam Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Remaja Putri. Vol. 1 No. 3
- Asmita. (2017). Klasifikasi Dismenore. [online]. DISMENORE PRIMER (Nyeri Menstruasi) - RKZ Surabaya
- Astuti Ayu Diah, Zayani Nofri, Septimar Maulidia Zahrah. Efektivitas Senam Dismenore Terhadap Penanganan Nyeri Haid Pada Remaja Putri dikelurahan Alam Jaya Kota Tangerang. Vol.1 No. 2 hal.56-66
- Blechek. (2016). Penanganan Dismenore Secara Farmakologi dan Non Farmakologi. Banjarmasin.vol. 7. No. 1
- Bobak. (2016). Penatalaksanaan Dismenore [jptumppp-gdl-maghfeyraf-49058-3-babii.pdf](#)
- Fadila Fara. (2020). Gerakan Yoga. [online]. 6 Gerakan Yoga untuk Pemula, Wajib Dicoba! - Gramedia Literasi
- Hardianti Nur Dian, Farina. (2021). Senam Yoga Menurunkan Dismenore pada Remaja. Vol.13 No. 1
- Indah Fitrah Jaya. (2021). Manfaat Senam Dismenore. manfaat Senam Dismenore untuk Meringankan Nyeri Haid ([hellosehat.com](#))
- Jannah, Rahayu. (2017). Manifestasi Klinis Dismemnore. [online]. [jannah 22010112110125_Lap.KTI_2017_BAB_II.pdf](#) ([undip.ac.id](#))
- Prasatya Ilham . (2016). Pengertian Senam Yoga. Vol 13. No 1, mei
- Pratiwi Nur, Saleha, Mutary Musliha. (2021) . Efektivitas Senam Dismenore dan Abdominal Stretching Exercise Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Dismenore Primer. Vol. XIV No. 1, hal.23-30
- Purwastuti. (2015). Pengertian Dismenore Pada Remaja Putri. Vol. 3. No. 3
- Radulima Larince, Selvia Anisya, Handayani Yini Trisna. Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Pada Mahasiswi Kebidanan. Vol. 1 No. 1

- Rohmayanti yuniawati (2018). Penanganan umum dismenore [online]. Dismenore (Pengertian, penanganan Faktor dan Pengobatan) (kajianpustaka.com)
- Rosita, Syam Sugiarti Fitri Nurul. (2021). Efektivitas Latihan abdominal stretching terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri. Vol. 4. No.1
- Sienny Agustin. (2021). Manfaat Yoga [online]. Maksimalkan Manfaat Yoga untuk Kesehatan Jiwa dan Raga - Alodokter
- Soelististyo, (2013). *Macam-macam latihan gerak nyeri haid* [online]. 4289b7b34202ad59375434726fc4381ed52a.pdf (semanticscholar.org)
- Sulisttyorini (2017). Pengaruh Abdominal Stretching Exercise terhadap Penurunan Dismenore pada Remaja Putri. Vol. 3, No. 3, Desember 2021
- Thermacre. (2008, 13 april). Abdominal exercise. Thermakineastics. Diakses pada tanggal 08 april 2022.
- Yulinawati Catur, (2022). Pengaruh abdominal stretching exercise dalam menurunkan kejadian dismenore pada remaja. Vol.1.No.1
- Zulvikar. (2016). *Definisi Latihan gerak* [online]. <https://eprints.umm.ac.id/42037/3/BAB%20II.pdf>

MILIK STIKES AHMAD DAHLAN CIREBON

Lampiran 1



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes) AHMAD DAHLAN CIREBON

Jalan Walet No. 21 Telp. [0231] 201942 Cirebon - 45151
e-mail : stikes.adc@gmail.com

LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

NAMA : Dian Hardianti
NIM : 19058
PEMBIMBING : Yani Trihandayani

No	Tanggal	Materi Konsultasi	Rekomendasi Pembimbing	Paraf	
				Mahasiswa	Pembimbing
1	28 Maret 2022	Konsultasi judul	Acc judul	<i>Dian Hardianti</i>	<i>Yani Trihandayani</i>
2	29 Maret 2022	Konsultasi bab 1	Perbaiki latar belakang, tujuan dan manfaat	<i>Dian Hardianti</i>	<i>Yani Trihandayani</i>
3	6 April 2022	Konsultasi bab 1	Penomoran dan penulisan EYD	<i>Dian Hardianti</i>	<i>Yani Trihandayani</i>
4	8 April 2022	Konsultasi bab 1	Perbaiki sesuai masukan	<i>Dian Hardianti</i>	<i>Yani Trihandayani</i>
5	19 April 2022	Konsultasi bab 1	Acc sementara bab 1	<i>Dian Hardianti</i>	<i>Yani Trihandayani</i>
6	22 April 2022	Konsultasi bab 2	Perbaiki sistematika penulisan	<i>Dian Hardianti</i>	<i>Yani Trihandayani</i>
7	6 Mei 2022	Konsultasi bab II	Tidak boleh ada kesimpulan, perbaiki sesuai masukan	<i>Dian Hardianti</i>	<i>Yani Trihandayani</i>
8	13 Mei 2022	Konsultasi bab II dan pengajuan bab III	Acc sementara bab II, perbaiki bab III	<i>Dian Hardianti</i>	<i>Yani Trihandayani</i>
9	16 Mei 2022	Konsultasi bab III dan bab IV	Perbaiki penulisan bab III, perbaiki redaksi bab IV	<i>Dian Hardianti</i>	<i>Yani Trihandayani</i>

10	18 Mei 2022	Konsultasi bab III dan IV	Acc sementara bab III, perbaiki bab IV sesuai masukan	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
11	20 Mei 2022	Bab IV pengajuan bab V	Lengkapi bab IV dan penomoran, redaksi bab V	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
12	23 Mei 2022	Bab IV pengajuan bab V	Acc sementara bab IV, perbaiki bab V	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
13	24 Mei 2022	Konsultasi bab V dan pengajuan bab VI	Bab V perbaiki susunan kalimat, bab VI perbaiki kesimpulan dan saran	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
14	25 Mei 2022	Konsultasi bab V dan bab VI	Acc bab V & VI buat kelengkapan KTI	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
15	28 Mei 2022	Konsultasi abstrak	Perbaiki abstrak & daftar Pustaka	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
16	03 Juni 2022	Revisi abstrak	<i>Acc.</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>

MILIK STIKES AHMAD DAHLAN CIREBON

Lampiran 2

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : Dian Hardianti
 Tempat/Tanggal Lahir : Cirebon, 12 februari
 Agama : Islam
 No. Telepon : 082319444604
 Alamat : Dusun Sumyang RTO11/RW002 Desa susukan
 Kecamatan susukan kabupaten cirebon

Nama orang tua
 Ayah : Sodikin
 Ibu : Maya

Jenjang Pendidikan
 1. SDN 1 SUSUKAN : Lulus tahun 2013
 2. SMPN 1 SUSUKAN : Lulus tahun 2013
 3. SMAN 1 SUSUKAN : Lulus tahun 2013

Judul KTI : Efektivitas Latihan gerak untuk mengurangi nyeri haid

Pembimbing : Yani Trihandayani, Ners., M. Kep

Lampiran 3

“Artikel jurnal terkait terbit literatur review”

No	Nama	Tahun	Judul
1	Nur Pratiwi, Saleha, Musliha Mustary	2021	Efektivitas senam dismenore dan abdominal stretching exercise terhadap intensitas nyeri haid pada remaja dismenore primer
2	Larince Radulima, Anisya Selvia, Trisnia Yini Handayani	2021	Pengaruh senam dismenore terhadap penurunan nyeri pada mahasiswa kebidanan
3	Dian Nur Hardianti, Ferina	2021	Senam yoga menurunkan dismenore pada remaja
4	Yessi Andriani, Athica Oviana, Annisa Fatma Ningsih	2021	Teknil pelvic rocking exercise dalam penurunan intensitas nyeri dismenore remaja putri
5	Diah Ayu Astute, Nofri Zayani, Zahra Maulidia Septimar	2021	Efektivitas senam dismenore terhadap penanganan nyeri haid pada remaja putri di Kelurahan alam jaya kota Tangerang

MILIK STIKes AHMAD DAHLAN CRESDON