

EFEKTIVITAS SENAM MARYAM TERHADAP NYERI DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI DI YAYASAN AL-BAZARI SUKABUMI

Fina Sancaya Rini¹ Risa Fajriya Rahmah²

Akademi Kebidanan Al –Ikhlas

Jln. Hankam Desa. Jogjogan, Kecamatan. Cisarua Bogor

Email : finasancayarini@gmail.com

ABSTRAK

Dismenorea merupakan nyeri perut bagian bawah yang terkadang rasa nyeri tersebut meluas hingga ke pinggang dan punggung bagian bawah, timbul 2 atau 3 tahun sesudah *menarche* atau pertama kali menstruasi. *Dismenorea* sering kali mengganggu aktifitas sehari-hari. Tujuan penelitian ini mengetahui penerapan Karakteristik Intensitas Nyeri *Dismenorea* pada Remaja Putri yang dilakukan Senam Maryam di Yayasan Al-Bazari Periode Maret-Mei Tahun 2023. Jenis penelitian ini dengan penelitian pre-ekperimental dengan rancangan desain penelitian One Group Pretest Posttest design dimana peneliti melakukan penelitian pada suatu kelompok intervensi dan uji statistic menggunakan paired-samples T-Test. Skala penilaian nyeri menggunakan (*Numerik Rating Scale* atau *NRS*). Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 26 Maret 2023 sampai dengan 26 Mei 2023. Dengan tehnik pengambilan sampel secara *accidental sampling* sebanyak 27 orang. Karakteristik yang ada yaitu usia, *menarche*, lama menstruasi dan intensitas nyeri. Hasil setelah diberikan tindakan Senam Maryam mengalami penurunan intensitas nyeri *dismenorea* sebanyak 22 (81%) remaja putri dan hasil uji statistic didapatkan p value = 0,490 yang artinya tidak ada hubungan antara senam maryam terhadap nyeri *dismenorea* pada remaja putri di Yayasan Al-Bazari periode Maret-Mei Tahun 2023. Saran bagi remaja putri yang mengalami *dismenorea* agar menerapkan Senam Maryam secara rutin pada saat mengalami *dismenorea* sebagai salah satu alternatif dalam mengurangi nyeri.

Kata kunci : *Dismenorea*, senam maryam dan intensitas nyeri

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa transisi yang ditandai oleh adanya perubahan fisik, emosi dan psikis. Masa remaja antara usia 10-19 tahun, adalah suatu periode masa pematangan organ reproduksi manusia, dan sering disebut masa pubertas. Masa pubertas ditandai dengan terjadinya perubahan-perubahan fisik (meliputi penampilan fisik seperti bentuk tubuh dan proporsi tubuh) dan fungsi fisiologis (kematangan organ-organ seksual) (Rahayu, 2018).

Menstruasi adalah perdarahan secara periodik dan siklik dari uterus, yang disebabkan karena luruhnya sel ovum matang yang tidak dibuahi dan disertai pelepasan endometrium (Prawirohardjo, 2020).

Salah satu gangguan saat menstruasi adalah dysmenorrhea. *Dismenorea* merupakan nyeri perut bagian bawah yang terkadang rasa nyeri tersebut meluas hingga ke pinggang dan punggung bagian bawah, timbul 2 atau 3 tahun sesudah *menarche* atau pertama kali menstruasi. *Dismenorea* sering kali mengganggu aktifitas sehari-hari

(Lasmawanti, 2021).

Menurut data WHO (World Health Organization) tahun 2012 didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita mengalami *dismenorea*, 10-15% diantaranya mengalami *dismenorea* berat. Rata-rata lebih 50% perempuan di setiap negara mengalami *dismenorea*, prevalensi *dismenorea* primer di Amerika Serikat tahun 2012 pada wanita umur 12-17 tahun adalah 59,7%, dengan derajat kesakitan 49% *dismenorea* ringan 37%, *dismenorea* sedang 12%, *dismenorea* berat yang mengakibatkan 23,6% dari penderitanya tidak masuk sekolah (Lasmawanti, 2021).

Berdasarkan data hasil penelitian yang dilakukan oleh Lasmawanti 2021

tentang hubungan pengetahuan remaja putri dengan penanganan *dismenorea* di SMP Negeri III Timang Gajah Aceh Tengah tahun 2021. Di Indonesia angka kejadian *dismenorea* tipe primer adalah sekitar 54,89% sedangkan sisanya penderita 45,11% adalah tipe sekunder dengan *dismenorea* sekunder. *Dismenorea* terjadi pada remaja dengan prevalensi

berkisar antara 43% hingga 93%, dimana sekitar 74- 80% remaja mengalami dismenorea ringan, sedangkan pada remaja yang tidak memberikan respon positif terhadap penanganan nyeri wanita di Indonesia dengan 15% di antaranya mengeluh bahwa aktivitas mereka terbatas akibat dismenorea (Lasmawanti, 2021).

Berdasarkan data hasil penelitian yang dilakukan oleh Septian Andriyani dkk tahun 2017 tentang Gambaran Pengetahuan Remaja Madya (13-15 Tahun) Tentang *Dysmenorrhea* Di SMPN 29 Kota Bandung. Angka kejadian *dysmenorrhea* di Jawa Barat cukup tinggi, yaitu sebanyak 54,9% wanita mengalami *dysmenorrhea*, terdiri dari 24,5% mengalami *dysmenorrhea* ringan, 21,28% mengalami *dysmenorrhea* sedang dan 9,36% mengalami *dysmenorrhea* berat (Andriyani, 2018).

Dampak yang diakibatkan dismenorea berupa gangguan aktivitas sehari-hari dan menurunnya kinerja yaitu biasanya mengalami mual, kadang disertai muntah dan diare. Masih banyak wanita yang menganggap nyeri haid sebagai hal

biasa, mereka beranggapan 1-2 hari sakitnya akan hilang. Padahal nyeri haid hebat bisa menjadi tanda dan gejala suatu penyakit misalnya endometriosis yang bisa mengakibatkannya sulitnya mendapat keturunan (Prawihardjo, 2020).

Beberapa upaya yang dapat dilakukan oleh remaja untuk mengurangi nyeri pada saat menstruasi adalah seperti mengonsumsi minuman herbal, istirahat, kompres hangat, bahkan diantara beberapa remaja juga mengonsumsi obat agar tetap bisa melakukan aktifitas sehari-hari. Upaya penanganan untuk mengurangi dismenorea adalah dengan pemberian terapi farmakologi seperti obat analgetik. Pengaruh nonfarmakologi juga diperlukan untuk mengurangi dismenorea, salah satunya dengan menggunakan teknik relaksasi, olahraga dan yoga (Rahayu, 2018).

Senam Maryam merupakan salah satu latihan prenatal pada ibu hamil sebagai upaya mengoptimalkan harmonisasi antar tubuh (*body*), pikiran (*mind*) dan jiwa (*soul*) sehingga dapat meningkatkan kesehatan fisik, psikologis, sosial dan spiritual. Tidak

hanya untuk ibu hamil saja, senam maryam juga bisa untuk menyembuhkan nyeri haid dan menyehatkan badan secara keseluruhan. Manfaat berlatih senam maryam diantaranya untuk memperbaiki sirkulasi darah, mengurangi resiko gangguan pencernaan, mengurangi kecemasan dan stres dan melatih otot perut dan panggul (Erisna, 2020).

Di yayasan Al-Bazari, data seluruh remaja putri di MTs. Al-Bazari terdapat 101 orang dengan jumlah remaja putri yang mengalami dismenorea sekitar 52 orang dan data seluruh remaja putri di Ponpes Al-Bazari terdapat 49 orang dengan jumlah remaja putri yang mengalami dismenorea sekitar 38 orang.

Berdasarkan latar belakang diataspeneliti menarik mengambil judul "Karakteristik Intensitas Nyeri Dismenorea pada Remaja Putri yang dilakukan Senam Maryam di Yayasan Al-Bazari Periode Maret-Mei Tahun 2023".

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan desain penelitian eksperimen yaitu dilakukan untuk mengetahui hubungan sebab akibat antar variabel. Penelitian eksperimen merupakan metode inti dari model penelitian yang menggunakan metode kuantitatif. Penelitian ini berdesain "One- Shoot Case Study" yaitu dengan desain terdapat suatu kelompok diberi treatment/perlakuan, dan selanjutnya diobservasi hasilnya, dengan uji statistic menggunakan uji T-Test Dependent.

Populasi pada penelitian ini adalah remaja putri di MTs. Al-Bazari dan remaja putri di Pondok Pesantren Al-Bazari yang mengalami menstruasi berjumlah 150 orang. sampel dalam penelitian ini berjumlah 27 remaja putri yang sedang menstruasi dan mengalami dismenorea di Yayasan Al-Bazari. Kriteria inklusi adalah kriteria atau ciri-ciri yang perlu dipenuhi oleh setiap anggota populasi yang dapat diambil sebagai sampel. Pada penelitian ini kriteria inklusi adalah semua remaja putri di Yayasan Al-Bazari yang bersedia menjadi responden dan remaja putri di Yayasan

Al-Bazari yang sedang menstruasi dan mengalami dismenorea. Kriteria eksklusi adalah ciri-ciri anggota populasi yang tidak dapat diambil sebagai sampel. Pada penelitian ini kriteria eksklusinya adalah remaja putri di Yayasan Al-Bazari yang sedang tidak menstruasi dan tidak mengalami dismenorea dan remaja putri di Yayasan Al-Bazari yang sedang menstruasi tapi tidak dismenorea.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik *accidental sampling*. Variabel Dependent dalam penelitian ini adalah Senam Maryam dan variabel independent dalam penelitian ini adalah usia, menarche, lama menstruasi dan inntensitas nyeri. Teknik Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah kuesioner dan lembar observasi. Prosedur Penelitian ini dilakukan dengan melakukan tahap persiapan, tahap pelaksanaan, tahap mengolah data dan tahap evaluasi. Alat ukur tingkat nyeri dengan menggunakan lembar skala nyeri (*Numeric Rating Scale*). Metode Statistic univariat digunakan untuk menganalisa secara deskriptif setiap variabel penelitian yaitu karakteristik

responden. Dalam Penelitian ini analisa bivariate dilakukan untuk mengetahui pengaruh.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel I
Karakteristik Intensitas Nyeri *Dismenorea* pada Remaja Putri Sebelum dilakukan SenamMaryam di Yayasan Al-Bazari

Variabel	F	Persentase
Nyeri ringan (0,1,2,3)	21	78%
Nyeri sedang dan berat (4,5,6,7,8,9,10)	6	22%
Total	27	100

Berdasarkan tabel I diatas bahwa dari 27 orang yang menjadi responden dengan Karakteristik Intensitas Nyeri *Dismenorea* pada Remaja Putri yang dilakukan Senam Maryam di Yayasan Al-Bazari Periode Maret-Mei Tahun 2023. Dari responden yang telah diberikan Senam Maryam diketahui bahwa yang mengalami nyeri ringan lebih banyak yaitu 21 (78%) remaja putri sedangkan yang mengalami nyeri sedang dan berat yakni 6 (22%) remaja putri.

Tabel II
Karakteristik Intensitas Nyeri *Dismenorea* pada Remaja Putri Sesudah dilakukan SenamMaryam di Yayasan Al-Bazari

Variabel	F	Persentase
Nyeri ringan (0,1,2,3)	22	81%
Nyeri sedang dan berat (4,5,6,7,8,9,10)	5	19%
Total	27	100

Berdasarkan tabel II diatas bahwa dari 27 orang yang menjadi responden dengan Karakteristik Intensitas Nyeri *Dismenorea* pada Remaja Putri yang dilakukan Senam Maryam di Yayasan Al-Bazari Periode Maret-Mei Tahun 2023. Dari responden yang telah diberikan Senam Maryam diketahui bahwa yang mengalami nyeri ringan lebih banyak yaitu 22 (81%) remaja putri sedangkan yang mengalami nyeri sedang dan berat yaitu 5 (19%) remaja putri.

Tabel III
Efektivitas Senam Maryam Terhadap Nyeri *Dismenorea* Pada Remaja Putri di Yayasan Al-Bazari

Variabel	Mean	SD	SE	P Value	N
Intensitas nyeri berkurang	1,26	0,447	0,86	0,490	27
Intensitas nyeri tetap atau tidak berkurang	1,33	0,480	0,92		

Berdasarkan tabel III rata rata intensitas nyeri sebelum dilakukan senam maryam yaitu dengan nilai mean 1,26 dan dengan standar deviation 0,447 sedangkan intensitas nyeri setelah dilakukan senam maryam yaitu dengan nilai mean 1,33 dan standar deviation 0,480. Perbedaan ini di uji dengan paired samples T- Test menghasilkan nilai p value = 0,490 dengan derajat kemaknaan $\alpha = 0,005$ berarti H_0 ditolak dan H_2 diterima. Maka dapat disimpulkan tidak ada hubungan antara senam maryam terhadap nyeri dismenorea pada remaja putri di Yayasan Al- Bazari periode Maret-Mei Tahun 20223.

Gerakan senam Maryam merupakan kombinasi dari gerakan senam hamil dasar yang dimodifikasi dengan gerakan-gerakan shalat. Seperti rukuk, sujud, dan posisi duduk tawarruk serta ditambahkan dengan dzikir. Pada saat melakukan gerakan-gerakan, ibu hamil melakukan dzikir seperti istighfar, "Subhanallahi wabihamdi". Senam maryam dilakukan untuk melatih otot panggul dan memperbaiki sirkulasi darah di area panggul dan memperbaiki sirkulasi darah di area panggul sehingga diharapkan dapat mengurangi nyeri dismenorea pada remaja putri (Erisna,2020).

DAFTAR PUSTAKA

- Prawihardjo, S. 2020. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta : PT Bina Pustaka Sarwono Prawihardjo
- Rahayu, Atikah. Dkk. 2018. *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Remaja dan Lansia*. Surabaya : Airlangga University Press
- Lasmawanti, Sri. 2021. *Hubungan pengetahuan remaja putri dengan penanganan dimenorea di SMP Negeri III Timang Gajah Aceh Tengah tahun 2021*. Di unduh dari <https://www.bajangjournal.com/index.php/JCI/article/download/854/609/1684> Diakses pada tanggal 29 Maret 2022 pukul 20.16 WIB
- Erisna, Maya. Dkk. 2020. *Senam Maryam dan Stres dalam Kehamilan*. Semarang: Poiteknik Kesehatan Kemenkes Semarang
- Andriyani, Septian. Dkk. 2018. *Gambaran pengetahuan remaja madya (13-15 tahun) tentang dysmenorrhea di smpn 29 kota bandung*. Di unduh https://ejournal.upi.edu/index.php/JP_KI/article/view/4746 Diakses pada tanggal 29 Maret 2023 pukul 17.00 WIB