

PENGARUH SENAM
DISMENORHEA DAN MINUM
AIR PUTIH TERHADAP TINGKAT
NYERI HAID (DISMENORHEA
PRIMER) PADA REMAJA PUTRI
PANTI ASUHAN AKHLAQUL
KHARIMAH KOTA MALANG

by ARNELIA PIGE

Submission date: 28-Aug-2021 08:45PM (UTC-0700)

Submission ID: 1608429226

File name: AJA_PUTRI_PANTI_ASUHAN_AKHLAQUL_KHARIMAH_-_arnelia_pige.docx.pdf (112.69K)

Word count: 1289

Character count: 8209

RINGKASAN

Nyeri haid (*Dismenorhea Primer*) dapat mempengaruhi produktivitas sehingga perlu dilakukan penanganan. Penelitian ini dilakukan untuk menganalisa pengaruh senam *dismenorhea* dan minum air putih terhadap tingkat nyeri haid (*dismenorhea primer*) pada remaja putri di Panti Asuhan Akhlaqul Karimah Kota Malang. Desain penelitian ini digunakan desain *One-Group Pra-Post Test Design*. Populasi yang digunakan ialah seluruh putri di Panti Asuhan Akhlaqul Karimah Kota Malang yang berjumlah 17 orang dan sampel penelitian semua remaja putri di Panti Asuhan Akhlaqul Karimah Kota Malang mengalami *dismenorhea primer* dan disesuaikan dengan kriteria inklusi dengan jumlah 14 orang dengan menggunakan teknik *sampling purposive sampling*. Data dikumpulkan dengan menggunakan instrumen yaitu kuesioner tingkat nyeri haid yang diukur dengan *numeric rating scale* (NRS) (*pretest* dan *post-test*). Analisa data yang digunakan *Marginal Homogeneity*. Hasil yang didapatkan setelah penelitian menunjukkan rerata derajat *dismenorhea* sebelum pelaksanaan senam *dismenorhea* dan minum air putih menunjukkan bahwa hampir separuh 7 responden (37,5%) memiliki tingkat nyeri sedang, rerata tingkat nyeri *dismenorhea* setelah pelaksanaan senam *dismenorhea* dan minum air putih menunjukkan bahwa 12 responden (75,0%) memiliki tingkat nyeri ringan. Hasil analisis uji *Marginal Homogeneity* didapatkan nilai $p\text{ value} = (0,000) < (0,05)$ sehingga H_1 diterima, berarti terdapat pengaruh senam *dismenorhea* dan minum air putih terhadap derajat *dismenorhea primer* pada remaja putri di Panti Asuhan Akhlaqul Karimah Kota. Peneliti berikutnya yang melakukan penelitian serupa diharapkan membedakan waktu pemberian senam *dismenorhea* dan minum air putih sesuai derajat *dismenorhea* dan mengobservasi langsung saat melakukan senam *dismenorhea* dan minum air putih.

Kata Kunci: *Dismenorhea Primer; Minum Air Putih, Senam Dismenorhea*

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Wanita setiap bulan mengalami menstruasi, yaitu perdarahan secara alamiah dan terjadi pelepasan dinding rahim dari uterus (*endometrium*) karena tidak adanya pembuahan pada ovum yang matang oleh spermatozoid. Namun menstruasi ini sering menyebabkan nyeri haid atau *dismenorrhea* (Ifah Fakhriyani, 2009). *Dismenorrhea* adalah masalah yang dialami oleh wanita saat menstruasi atau haid dengan keluhan kram pada bagian bawah perut menjalar ke punggung bagian bawah dan disertai dengan mual, sakit kepala dan lemas serta gejala lainnya (Novadela et al., 2019). *Dismenorrhea* terjadi karena zat hormon prostaglandin yang meningkat (Puspitasari et al., 2017).

Dismenorrhea dikelompokkan atas 2 bagian yaitu *dismenorrhea primer* dan *dismenorrhea sekunder*. *Dismenorrhea primer* mengacu pada nyeri menstruasi yang terjadi akibat siklus menstruasi tanpa ada kaitan pada penyakit tertentu dan rata-rata dialami oleh wanita pada usia 20-35 tahun setelah sel telur sudah matang dan siklus menstruasi menetap. *Dismenorrhea sekunder* dipengaruhi oleh suatu penyakit tertentu dan kebanyakan dialami oleh perempuan dengan usia diatas 20 tahun (Hakim et al., 2016). Gangguan *dismenorrhea primer* tidak mengancam jiwa tetapi dapat

mengakibatkan kualitas kehidupan wanita menjadi negative. *Dismenorhea* juga dapat mengakibatkan aktivitas dan produktivitas seseorang menjadi terganggu. Rata-rata seorang yang mengalami *dismenorhea* sekolah ataupun kerjanya terganggu untuk satu atau dua hari (Tsamara et al., 2020). *Dismenorhea* yang berat mengakibatkan penderita harus meninggalkan pekerjaan sehari-hari yang dilakukan untuk beristirahat (Firdayanti, 2017).

Angka terjadinya *dismenorhea* di Indonesia dengan jumlah 64,25 % dari jumlah tersebut 54,89% *dismenorhea primer* dan 9,36 % *dismenorhea sekunder* (Handayani, 2014). Data yang di dapatkan dari Jawa Timur terdapat 56.598 remaja putri dengan usia 24-25 tahun yang merasakan *dismenorhea* dan berkunjung tempat pelayanan kesehatan untuk mendapatkan pemeriksaan yaitu 11.565 (1,31%) (BPS Provinsi Jawa Timur, 2010). Sedangkan Surabaya didapatkan pengunjung yang datang ke pelayanan kesehatan sebesar 1,07– 1,31% dan dari jumlah tersebut yang datang ke bagian pelayanan merupakan yang menderita *dismenorhea* (Ningsih et al., 2013). Prevalensi kejadian *dismenorhea* pada murid atau mahasiswi di Kota Malang diperoleh 58% dan 20% didapati tidak masuk kuliah (Nurhidayati, dkk, 2006).

Dismenorhea primer dapat ditangani dengan 2 cara yaitu dengan metode farmakologi dan non farmakologis. Dengan metode farmakologis nyeri diatasi dengan konsumsi obat pereda nyeri, terapi anti hormon, obat non steroid prostaglandin, dan dilatasi kanalis servikalis (Novadela et al., 2019). Sedangkan metode non farmakologi contohnya, mengompres dengan air hangat, berolahraga,

terapi mozart, dan terapi relaksasi (Marlinda, 2013). *Dismenorhea* dapat diatasi melalui dengan metode non-farmakologi berolahraga. Olahraga adalah cara yang efektif dan melancarkan aliran darah ke organ reproduksi dan peningkatan kesehatan secara menyeluruh untuk menjaga siklus menstruasi tetap teratur jika olahraga dilakukan setiap 1-2 kali dalam seminggu sekitar 1-2 jam. Olahraga praktis seperti berenang, berjalan-jalan, jogging, senam dan bersepeda (Murtiningsih et al., 2018). Olahraga yang nyaman dan sederhana digunakan untuk meredakan dismenorhea adalah senam (Puspitasari et al., 2017). Selama melakukan senam *dismenorhea*, sumsum tulang belakang akan menghasilkan endorphin. Endorphin bertindak sebagai obat penenang alami dan meningkatkan rasa nyaman (Solihatunisa, 2012). Senam *dismenorhea* bisa memperlancar peredaran darah di otot di bagian rahim agar meredakan nyeri dismenorhea. Gerakan senam *dismenorhea* dibagi menjadi 3 yaitu dari gerakan pemanasan, gerakan inti dan pendinginan (Lina & Kumalasari, 2020). Hal ini didukung penelitian yang dilakukan oleh Marlinda (2013) menyebutkan terdapat pengaruh senam *dismenorhea* untuk meredakan *dismenorhea* pada remaja putri di Desa Sidoharjo Kecamatan Pati dengan melakukan senam 1 minggu sebelum menstruasi berikutnya.

Muhammad (2011) dan Taber (2005) mengatakan *dismenorhea* juga dapat dicegah dengan cara rajin minum air putih. Pendapat tersebut dibuktikan dengan penelitian dilaksanakan oleh Paulus (2017) ada pengaruh minum air putih untuk

meredakan *dismenorrhea primer* pada remaja putri karena air putih dapat mencegah terjadinya ketegangan uterus, mengendurkan otot dan meningkatkan sirkulasi darah.

Berdasarkan hasil survei pendahuluan yang dilaksanakan pada 10 Februari 2021 oleh peneliti di Panti Asuhan Akhlaqul Karimah Kota Malang dengan wawancara secara singkat terhadap 16 remaja putri yang memiliki riwayat *dismenorrhea*, 5 remaja diantaranya mengatakan nyeri *dismenorrhea* berat, 8 remaja nyeri *dismenorrhea* sedang dan 3 remaja lainnya nyeri *dismenorrhea* ringan yang diukur menggunakan skala intensitas *nyeri numeric rating scale (NRS)*. Terkait penanganan *dismenorrhea* yang dialami berdasarkan wawancara, 16 remaja tersebut mengatakan tidak pernah melakukan olahraga seperti senam *dismenorrhea* dan minum air putih untuk penanganan *dismenorrhea* yang mereka alami, penanganan yang paling sering dilakukan adalah dengan didiamkan atau dibawa tidur saja, minum obat herbal, kompres hangat dan menggunakan minyak kayu putih serta mengkonsumsi obat seperti paracetamol dan obat nyeri lainnya tanpa tahu dampak atau efek samping dari obat jika mengkonsumsi terlalu banyak tanpa resep dokter. Sehingga peneliti ingin meneliti tentang pengaruh senam *dismenorrhea* dan minum air putih terhadap tingkat nyeri haid (*dismenorrhea primer*) pada remaja putri yang tinggal di Panti Asuhan Akhlaqul Karimah Kota Malang.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat pengaruh senam *dismenorhea* dan minum air putih terhadap tingkat nyeri haid (*dismenorhea primer*) pada remaja putri di Panti Asuhan Akhlaqul Karimah Kota Malang?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh senam *dismenorhea* dan minum air putih terhadap tingkat nyeri haid (*dismenorhea primer*) pada remaja putri di Panti Asuhan Akhlaqul Karimah Kota Malang.

1.3.2 Tujuan Khusus Penelitian

1. Menganalisis tingkat nyeri haid (*Dismenorhea primer*) sebelum melakukan senam *dismenorhea* dan minum air putih pada remaja putri di Panti Asuhan Akhlaqul Karimah Kota Malang.
2. Menganalisis tingkat nyeri haid (*dismenorhea primer*) sesudah melakukan senam *dismenorhea* minum air putih pada remaja putri di Panti Asuhan Akhlaqul Karimah Kota Malang.
3. Menganalisis pengaruh senam *dismenorhea* dan minum air putih terhadap tingkat nyeri haid (*Dismenorhea primer*) sebelum dan sesudah melakukan

senam *dismenorhea* dan minum air putih pada remaja putri di Panti Asuhan Akhlaqul Karimah Kota Malang.

⁴ 1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan bisa menjadi bahan kutipan dalam proses pembelajaran tentang nyeri haid (*dismenorhea primer*), sehingga aktivitas tetap berjalan walaupun sedang menstruasi.

³ 1.4.2 Manfaat praktis

1. Bagi Keperawatan

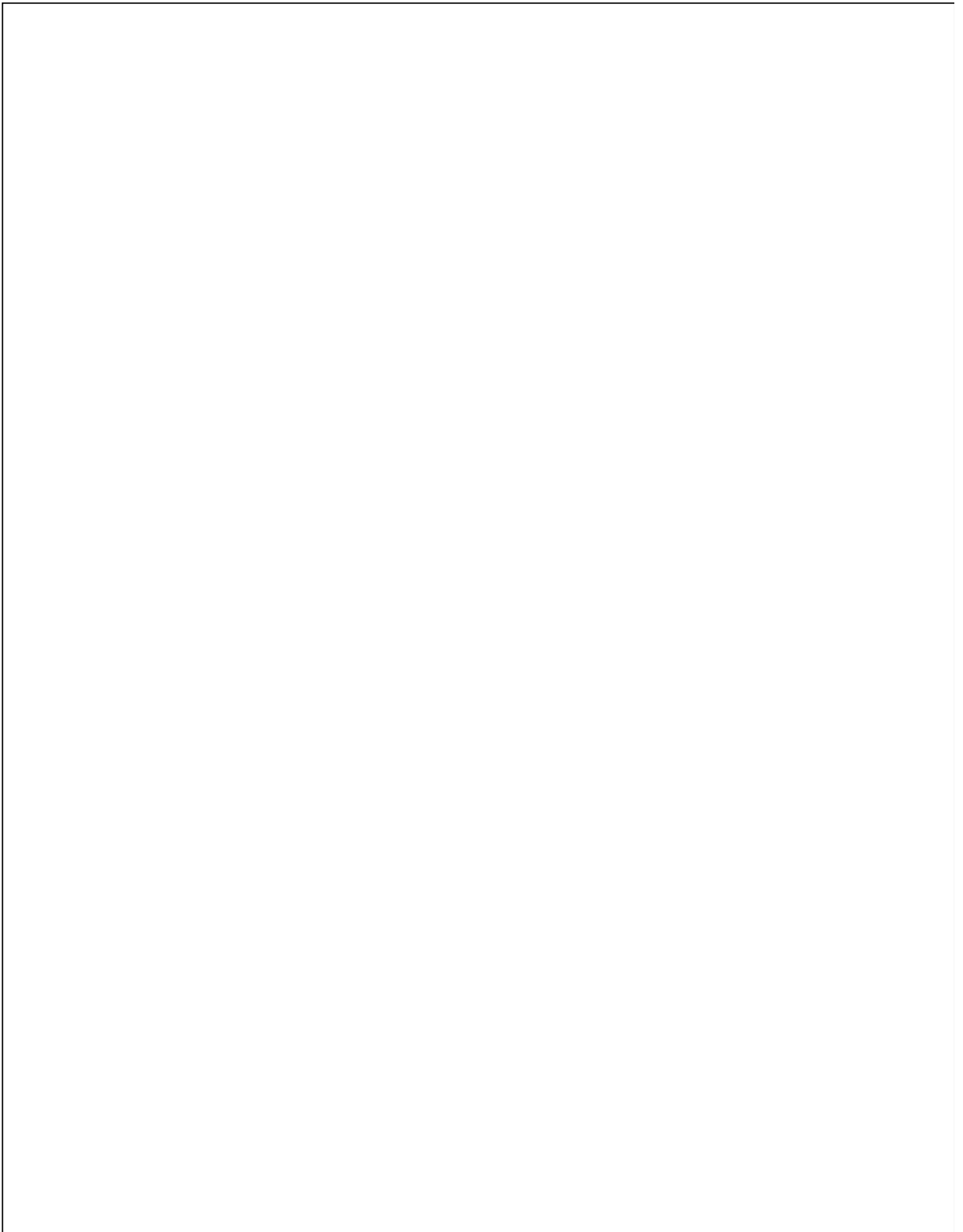
Hasil penelitian ini bisa menambah pengetahuan dan informasi kesehatan tentang pencegahan serta penatalaksanaan nyeri *dismenorhea*, yaitu senam *dismenoreha* dan minum air putih

2. Bagi Institusi

⁶
Hasil penelitian ini bisa digunakan sebagai bahan referensi untuk penelitian selanjutnya tentang pengaruh senam *dismenorhea* dan minum air putih dalam mengatasi atau mengurangi nyeri haid (*dismenorea primer*).

3. Bagi Remaja

¹³
Hasil penelitian ini berguna untuk menambah wawasan dan pengetahuan remaja putri tentang penanganan nyeri haid (*Dismenorhea primer*) dengan senam *dismenorhea* dan minum air putih.



PENGARUH SENAM DISMENORHEA DAN MINUM AIR PUTIH TERHADAP TINGKAT NYERI HAID (DISMENORHEA PRIMER) PADA REMAJA PUTRI PANTI ASUHAN AKHLAQUL KHARIMAH KOTA MALANG

ORIGINALITY REPORT

20%

SIMILARITY INDEX

19%

INTERNET SOURCES

5%

PUBLICATIONS

3%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	123dok.com Internet Source	5%
2	text-id.123dok.com Internet Source	2%
3	digilib.unila.ac.id Internet Source	2%
4	eprints.stikosa-aws.ac.id Internet Source	1%
5	Submitted to Universitas Negeri Semarang Student Paper	1%
6	eprints.radenfatah.ac.id Internet Source	1%
7	publikasi.unitri.ac.id Internet Source	1%
8	digilib.unisayogya.ac.id Internet Source	1%

9	repo.poltekkesbandung.ac.id Internet Source	1 %
10	docplayer.info Internet Source	1 %
11	garuda.ristekdikti.go.id Internet Source	1 %
12	repository.unair.ac.id Internet Source	1 %
13	yusniarputri.tumblr.com Internet Source	1 %
14	download.garuda.ristekdikti.go.id Internet Source	1 %
15	lppm.itn.ac.id Internet Source	1 %
16	www.coursehero.com Internet Source	1 %

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off

PENGARUH SENAM DISMENORHEA DAN MINUM AIR PUTIH TERHADAP TINGKAT NYERI HAID (DISMENORHEA PRIMER) PADA REMAJA PUTRI PANTI ASUHAN AKHLAQUL KHARIMAH KOTA MALANG

PAGE 1

PAGE 2

PAGE 3

PAGE 4

PAGE 5

PAGE 6

PAGE 7

PAGE 8
