

# Efektifitas Senam Dismenore Dan Kombinasi Air Jahe Terhadap Nyeri Dismenore Primer Pada Siswi SMA Negeri 5 Samarinda

Nurseptiani Syamsiah<sup>1</sup> \*, Sonya Yulia<sup>2</sup>, Rivan Firdaus<sup>3</sup>

\* Penulis Korespondensi : Nurseptiani Syamsiah, Jurusan Kebidanan Prodi D-IV Kebidanan Samarinda, Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kalimantan Timur, Indonesia

E-mail : nursyamsiah910@gmail.com, Phone : + 62-852-4952-5661

## Intisari

**Latar belakang :** Dismenore primer merupakan sebuah kondisi yang berhubungan dengan meningkatnya aktivitas uterus yang disebabkan karena meningkatnya produksi prostaglandin. Salah satu penatalaksanaan terapi non farmakologis untuk mengurangi rasa nyeri saat menstruasi dengan cara melakukan olahraga atau senam secara teratur yang dapat memicu keluarnya hormone *endorphin* yang dinilai sebagai pembunuh alamiah untuk rasa nyeri dan pemberian ramuan herbal yaitu air jahe yang memiliki kandungan aleorisin bekerja menghambat terjadinya inflamasi sehingga mengurangi kontraksi uterus.

**Tujuan penelitian :** Mengetahui apakah ada perbedaan efektivitas senam dismenore dan kombinasi air jahe terhadap nyeri dismenore primer pada siswi SMA Negeri 5 Samarinda.

**Metode penelitian :** *quasi experiment* dengan desain *pre and post test*, populasi adalah siswi kelas X-XI SMA Negeri 5 Samarinda yang mengalami nyeri dismenore primer. Teknik pengambilan sampel *non probability sampling* dengan metode *purposive sampling* sebanyak 44 orang.

**Hasil penelitian :** Data diolah dengan analisa univariat dan bivariat menggunakan uji *paired t-test* dan *independent t-test*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan efektifitas senam dismenore dan kombinasi air jahe terhadap nyeri dismenore primer dengan nilai  $p \text{ value} = 0,051 > 0,05$ .

**Kesimpulan penelitian :** Senam dismenore dan kombinasi air jahe memiliki efektifitas yang sama dalam mengurangi nyeri dismenore primer pada siswi SMA Negeri 5 Samarinda.

**Kata Kunci :** senam dismenore, air jahe, dismenore primer

- 
1. Mahasiswa Jurusan Kebidanan Samarinda. Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur
  2. Dosen Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur
  3. Dosen Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur

## Effectiveness Gymnastics Dysmenorrhea And Combination of Ginger Water Against Primary Dysmenorrhea Pain On Students SMAN 5 Samarinda

Nurseptiani Syamsiah<sup>1</sup> \*, Sonya Yulia<sup>2</sup>, Rivan Firdaus<sup>3</sup>

\* *Correspondence Writer: Nurseptiani Syamsiah, Department of Midwifery Study Program of D-IV Midwifery Samarinda, Polytechnic Ministry of Health East Kalimantan, Indonesia*

*E-mail: nursyamsiah910@gmail.com, Phone: + 62-852-4952-5661*

### Abstract

**Background :** Primary dysmenorrhea is a condition associated with increased uterine activity due to increased production of prostaglandins. One treatment therapies nonpharmacologic to reduce pain during menstruation by doing sports or exercise regularly can trigger hormone endorphin which was considered as natural killer for the pain and giving herbs are ginger water that contains aleorisin inhibit inflammation so reduce uterine contractions.

**Objective :** Determine whether there are differences in the effectiveness of a combination of water gymnastics disimnore and ginger to primary dysmenorrhea pain in SMA Negeri 5 Samarinda.

**Methods :** *quasi experiment* with pre and post test design, population is X-XI grade students of SMAN 5 Samarinda experiencing pain of primary dysmenorrhea. The sampling technique is non probability sampling with purposive sampling as many as 44 people.

**Result :** Data processed by univariate and bivariate analysis using a paired t-test and independent t-test. The results showed that no difference in effectiveness gymnastics dysmenorrhea and ginger combination of the primary dysmenorrhea pain with p value = 0.051 > 0.05.

**Conclusion :** Gymnastics dysmenorrhea and the combination of ginger juice has the same effectiveness in reducing pain of primary dysmenorrhea at SMA Negeri 5 Samarinda.

**Key words :** gymnastics dysmenorrhea, ginger water, primary dysmenorrhea

- 
1. *Students Midwifery Samarinda. Polytechnic Ministry of Health, East Kalimantan*
  2. *Lecturer of Midwifery Major, Polytechnic Ministry of Health, East Kalimantan*
  3. *Lecturer of Nursing Major, Polytechnic Ministry of Health, East Kalimantan*

## PENDAHULUAN

Remaja (*adolescence*) adalah masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang ditandai dengan adanya perubahan aspek fisik, psikis, dan psikososial. Masa ini mulai pada usia 12 tahun dan berakhir sekitar usia 18 tahun. Pada masa remaja akan muncul serangkaian perubahan fisiologis yang kritis, yang membawa individu pada kematangan fisik dan biologis (Sarwono, 2010).

Masalah yang terjadi pada kesehatan reproduksi remaja salah satunya adalah gangguan menstruasi. Menstruasi merupakan salah satu tanda dari perubahan yang terkait dengan kematangan seksual pada masa pubertas (Manuaba, 2010). Menstruasi yang terjadi pada remaja maupun wanita usia produktif sering kali menimbulkan keluhan atau gangguan.

Salah satu gangguan atau keluhan yang sering terjadi di kalangan remaja saat menstruasi adalah dismenore atau nyeri saat menstruasi (Widyastuti, Y. Rahmawati, A. dan Purnamaningrum, Y, 2009).

Dismenore atau nyeri haid biasanya terjadi di daerah perut bagian bawah, pinggang, bahkan punggung bisa juga berupa kram perut bagian bawah yang menjalar ke punggung atau kaki dan biasanya disertai gejala gastrointestinal dan neurologis seperti kelemahan (Judha, Sudarti, & Fauziah, 2012).

Menurut WHO angka dismenore di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap Negara mengalami dismenore. Di Swedia sekitar 72%. Sementara di Indonesia angkanya diperkirakan 55% perempuan produktif yang tersiksa oleh dismenore.

Di Indonesia angka kejadian dismenore primer sebesar 54,89% sedangkan sisanya adalah penderita tipe sekunder. Dismenore menyebabkan 14% dari pasien remaja sering tidak hadir di sekolah dan tidak menjalani kegiatan sehari-hari (Calis, 2011).

Kumalasari (2012) mengatakan bahwa salah satu penatalaksanaan untuk dismenore adalah melakukan olahraga atau senam secara teratur yang dapat memicu keluarnya hormone *endorphin* yang dinilai sebagai pembunuh alamiah untuk rasa nyeri.

Salah satu penatalaksanaan terapi non farmakologis untuk mengurangi rasa nyeri saat menstruasi dengan cara pemberian ramuan herbal yaitu air jahe. Menurut (Kashefi, 2014) jahe adalah salah satu suplemen herbal yang telah digunakan untuk tujuan medis sejak zaman dahulu dan dikenal sebagai obat herbal populer untuk mengobati nyeri pada penyakit.

Beberapa studi lainnya menyebutkan bahwa jahe merupakan anti inflamasi yang efektif yang dapat menghambat produksi prostaglandin (Amelia and Maharani, 2017).

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Efektivitas Senam Disminore Dan Kombinasi Air Jahe Terhadap Nyeri Dismenore Primer Pada Siswi SMA Negeri 5 Samarinda”.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu (*quasi experiment*) dengan desain penelitian *Pretest-Posttest Group Design*.

Variabel Independen (bebas) pada penelitian ini yaitu senam dismenore dan kombinasi air jahe. Sedangkan variabel dependen (terikat) pada penelitian ini yaitu dismenore primer.

Data sekunder dalam penelitian ini yaitu jumlah siswi kelas X & XI yang terdaftar di SMA Negeri 5 Samarinda. Teknik analisa data univariat menggunakan uji distribusi frekuensi, untuk Analisa bivariat menggunakan uji *Paired T-test* untuk menguji beda mean dari kelompok berpasangan. Serta uji *Independent T-test* untuk menguji beda mean dari 2 kelompok independent yang berbeda.

## HASIL PENELITIAN

### *Analisa Univariat*

#### *Karakteristik Responden*

##### *a. Usia, Usia Menarche, Siklus Menstruasi, Keluhan Menstruasi dan Cara Mengatasi Keluhan*

**Tabel 4.1**

Karakteristik Responden berdasarkan Usia Siswi SMA Negeri 5 Samarinda Tahun 2019

Usia	Senam Dismenore		Kombinasi Air Jahe	
	F	%	f	%
15 Tahun	8	36,4	6	27,3
16 Tahun	10	45,5	9	40,9
17 Tahun	4	18,2	6	27,3
18 Tahun	-	-	1	4,5
Total	22	100	22	100

Berdasarkan tabel di atas, Berdasarkan tabel di atas siswi SMA Negeri 5 Samarinda yang sebagian besar berusia 16 tahun pada kelompok senam dismenore sebanyak 10 siswi dengan persentase 45,5% dan pada kelompok kombinasi air jahe sebanyak 9 siswi dengan persentase 40,9%.

**Tabel 4.2**

Karakteristik Responden berdasarkan Usia Menarche Siswi SMA Negeri 5 Samarinda Tahun 2019

Usia Menarche	Senam Dismenore		Kombinasi Air Jahe	
	f	%	f	%
10 Tahun	2	9,1	-	-
11 Tahun	3	13,6	4	18,2
12 Tahun	9	40,9	10	45,5
13 Tahun	6	27,3	4	18,2
14 Tahun	2	9,1	4	18,2
Total	22	100	22	100

Berdasarkan tabel di atas siswi SMA Negeri 5 Samarinda yang digolongkan dalam usia menarche sebagian besar berusia 12 tahun pada kelompok senam dismenore sebanyak 9 siswi dengan persentase 40,9%

dan pada kelompok kombinasi air jahe sebanyak 10 siswi dengan persentase 45,5%

**Tabel 4.3**

Karakteristik Responden berdasarkan Siklus Menstruasi Siswi SMA Negeri 5 Samarinda Tahun 2019

Siklus Menstruasi	Senam Dismenore		Kombinasi Air Jahe	
	f	%	f	%
28 Hari	5	22,7	6	27,3
29 Hari	3	13,6	3	13,6
30 Hari	6	27,3	9	40,9
31 Hari	3	13,6	1	4,5
32 Hari	1	4,5	2	9,1
33 Hari	1	4,5	-	-
34 Hari	-	-	-	-
35 Hari	3	13,6	1	4,5
Total	22	100	22	100

Berdasarkan tabel di atas siswi SMA Negeri 5 Samarinda sebagian besar memiliki siklus menstruasi 30 hari pada kelompok senam dismenore sebanyak 6 siswi dengan persentase 27,3% dan pada kelompok kombinasi air jahe sebanyak 9 siswi dengan persentase 40,9%.

**Tabel 4.4**

Karakteristik Responden berdasarkan Keluhan Menstruasi Siswi SMA Negeri 5 Samarinda Tahun 2019

Keluhan Menstruasi	Senam Dismenore		Kombinasi Air Jahe	
	f	% Respon	f	% Respon
Kram pada perut bagian bawah	16	23,9	15	22,7
Nyeri menyebar ke pinggang	17	25,4	17	25,8
Kurang nafsu makan	3	4,5	1	1,5

Aktivitas terganggu Sulit berkonsentrasi saat belajar	7	10,4	5	7,6
Mual	-	-	2	3,0
Badan lemas	8	11,9	12	18,2
Sakit Kepala	5	7,5	7	10,6
Lainnya	1	1,5	2	3,0
Total	67	100	66	100

Berdasarkan tabel di atas siswi SMA Negeri 5 Samarinda yang memiliki keluhan menstruasi sebagian besar memiliki keluhan menstruasi nyeri menyebar kepinggang sebanyak 17 siswi dengan persentase kasus 77,3% pada kelompok senam dismenore dan pada kelompok kombinasi air jahe sebanyak 17 siswi dengan persentase kasus 77,3%.

**Tabel 4.4**

Karakteristik Responden berdasarkan Cara Mengatasi Keluhan Menstruasi Siswi SMA Negeri 5 Samarinda Tahun 2019

Cara Mengatasi Keluhan Menstruasi	Senam Dismenore		Kombinasi Air Jahe	
	f	% Respon	f	% Respon
Mengonsumsi obat nyeri	2	6,5	2	7,7
Kompres Hangat	4	12,9	-	-
Relaksasi	5	16,1	1	3,8
Pengaturan posisi	12	38,7	13	50
Lainnya	8	25,8	10	38,5
Total	30	100	26	100

Berdasarkan tabel di atas siswi SMA Negeri 5 Samarinda sebagian besar

mengatasi keluhan menstruasi dengan cara pengaturan posisi sebanyak 12 siswi dengan persentase kasus 54,5% pada kelompok senam dismenore dan pada kelompok kombinasi air jahe sebanyak 13 siswi dengan persentase kasus 61,9%.

### Distribusi Variabel

#### a. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Skala Nyeri Menstruasi Sebelum Perlakuan Pada Kelompok Senam Dismenore dan Kombinasi Air Jahe

**Tabel 4.6**

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Skala Nyeri Menstruasi Sebelum Perlakuan Pada Kelompok Senam Dismenore dan Kombinasi Air Jahe Siswi SMA Negeri 5 Samarinda Tahun 2019

Skala Nyeri	Senam Dismenore		Kombinasi Air Jahe	
	Pre test		Pre Test	
	f	%	f	%
0	-	-	-	-
1	-	-	2	9.1
2	2	9.1	1	4.5
3	7	31.8	6	27.3
4	7	31.8	4	18.2
5	5	22.7	5	22.7
6	1	4.5	4	18.2
Total	22	100	22	100

Berdasarkan tabel di atas skala nyeri menstruasi yang dialami siswi SMA Negeri 5 Samarinda pada kelompok senam dismenore *pre test* sebagian besar dalam skala nyeri 3 sebanyak 7 siswi dengan persentase 31,8% dan skala nyeri 4 sebanyak 7 siswi dengan persentase 31,8%.

Pada kelompok kombinasi air jahe *pre test* sebagian besar dalam skala nyeri 3 sebanyak 6 siswi dengan persentase 27,3%.

#### b. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Skala Nyeri Menstruasi Sesudah Perlakuan Pada Kelompok Senam Dismenore dan Kombinasi Air Jahe

**Tabel 4.7**

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Skala Nyeri Menstruasi Sesudah Perlakuan Pada Kelompok Senam Dismenore dan Kombinasi Air Jahe Siswi SMA Negeri 5 Samarinda Tahun 2019

Skala Nyeri	Senam Dismenore		Kombinasi Air Jahe	
	Pre test		Pre Test	
	f	%	f	%
0	-	-	3	13.6
1	3	13.6	5	22.7
2	6	27.3	5	22.7
3	7	31.8	6	27.3
4	5	22.7	3	13.6
5	1	4.5	-	-
6	-	-	-	-
Total	22	100	22	100

Berdasarkan tabel di atas skala nyeri menstruasi yang dialami siswi SMA Negeri 5 Samarinda sebagian besar dalam *post test* skala nyeri 3 sebanyak 7 siswi dengan persentase 31,8% pada kelompok senam dismenore dan pada kelompok kombinasi air jahe sebanyak 6 siswi dengan persentase 27,3%.

## Analisa Bivariat

### a. Uji Normalitas Data

Intensitas Nyeri	Saphiro Wilk Test	
	Senam Dismenore	Kombinasi Air Jahe
	P	P
<i>Pre Test</i>	0,078	0,075
<i>Post Test</i>	0,086	0,064

Setelah dianalisa diperoleh hasil intensitas nyeri *pre test* dan *post test* pada kelompok senam dismenore dan kelompok kombinasi air jahe terdistribusi normal. Hal ini terlihat dari nilai *p pre test*  $0,078 > 0,05$

dan nilai *p post test*  $0,086 > 0,05$  pada kelompok senam dismenore. Sedangkan pada kelompok kombinasi air jahe nilai *p pre test*  $0,075 > 0,05$  dan nilai *p post test*  $0,064 > 0,05$ .

### b. Uji Paired Sample T-test

Kelompok	Intensitas Nyeri	Mean	SD	SE	Sig.(2-tailed)
Senam Dismenore	<i>Pre Test</i>	3,82	1,053	0,224	0,001
	<i>Post Test</i>	2,77	1,110	0,237	
Kombinasi Air Jahe	<i>Pre Test</i>	3,95	1,527	0,326	0,001
	<i>Post Test</i>	2,05	1,290	0,275	

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan hasil analisa statistik dari *paired sample t-test* pada kelompok senam dismenore dan kelompok kombinasi air jahe terdapat nilai  $p 0,000 < 0,05$ . Nilai  $p 0,001 < 0,05$  menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan dari hubungan antar variabel

dalam satu kelompok. Nilai signifikansi  $p 0,001 < 0,05$  menunjukkan adanya pengaruh dari intervensi senam dismenore yang diberikan pada kelompok senam dismenore dan adanya pengaruh dari intervensi senam dismenore kombinasi air jahe pada kelompok kombinasi air jahe .

### c. Uji Independent Sample T-test

Kelompok	Intensitas Nyeri	Mean	SD	SE	Sig. (2-tailed)
Senam Dismenore Kombinasi Air Jahe	<i>Pre Test</i>	3,82	1,053	0,224	0,732
	<i>Post Test</i>	2,77	1,110	0,237	
Senam Dismenore Kombinasi Air Jahe	<i>Pre Test</i>	3,95	1,527	0,326	0,051
	<i>Post Test</i>	2,05	1,290	0,275	

Hasil analisa statistik dari dua kelompok berbeda yaitu kelompok senam dismenore dan kelompok kombinasi air jahe dengan menggunakan uji statistic *Independent sample t-test*. Nilai signifikansi *pre test* pada kedua kelompok menunjukkan nilai  $p = 0,732 > 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang bermakna antara nilai *pre test* dari kelompok senam dismenore dan kelompok kombinasi air jahe. Nilai signifikansi *post test* pada kedua kelompok menunjukkan nilai  $p = 0,051 > 0,05$ .

## PEMBAHASAN

### 1. Karakteristik Responden

#### a. Usia

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswi SMA Negeri 5 Samarinda yang sebagian besar berusia 16 tahun pada kelompok senam dismenore sebanyak 10 siswi dengan persentase 45,5% dan pada kelompok kombinasi air jahe sebanyak 9 siswi dengan persentase 40,9%.

Masa SMA memiliki rentan usia 15-18 tahun bisa dikatakan merupakan masa peralihan seseorang dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa atau lebih sering kita kenal dengan istilah masa remaja (Fagan, 2008). Dikarenakan sebelumnya sudah menjalani masa SD pada usia 6-12 tahun seperti yang dijelaskan oleh Sugiyanto (2011). Serta

sudah menjalani masa SMP pada usia 13-15 tahun dan masuk pada kelompok masa remaja awal, seperti yang dijelaskan oleh Rumini & Sundari (2008).

Responden telah menjalani masa SD selama 3 tahun yaitu dari usia 6-12 tahun, dilanjutkan dengan masa SMP selama 3 tahun dari usia 13-15 tahun dan sekarang menjalani masa SMA diusia 15-18 tahun. Sehingga rata-rata responden berusia 15-18 tahun yang terdiri dari siswi kelas X dan XI SMA Negeri 5 Samarinda.

#### b. Usia Menarche

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswi SMA Negeri 5 Samarinda yang digolongkan dalam usia menarche sebagian besar berusia 12 tahun pada kelompok senam dismenore sebanyak 9 siswi dengan persentase 40,9% dan pada kelompok kombinasi air jahe sebanyak 10 siswi dengan persentase 45,5%.

Menurut Trihono (2010) di Indonesia usia menarche rata-rata terjadi pada usia 13 tahun, kemudian menstruasi yang lebih awal terjadi pada saat umur kurang dari 9 tahun dan kejadian lebih lambat terjadi sampai umur 20 tahun.

Dari data usia menarche yang didapatkan menunjukkan hasil usia menarche paling awal pada usia 10 tahun dan paling lambat pada usia 14 tahun. Remaja usia 10-19 tahun mengalami berbagai perubahan dalam tubuhnya termasuk perubahan organ-organ



reproduksi yang ditandai dengan menstruasi yang pertama (*menarche*). Usia *menarche* yang bervariasi ini disebabkan karena faktor internal seperti ketidakseimbangan hormon bawaan lahir dan faktor eksternal seperti asupan gizi pada makanan yang dikonsumsi.

### c. Siklus Menstruasi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswi SMA Negeri 5 Samarinda sebagian besar memiliki siklus menstruasi 30 hari pada kelompok senam dismenore sebanyak 6 siswi dengan persentase 27,3% dan pada kelompok kombinasi air jahe sebanyak 9 siswi dengan persentase 40,9%.

Menstruasi dikatakan normal bila didapati siklus menstruasi tidak kurang dari 24 hari, tetapi tidak melebihi 35 hari, kira-kira 24 – 35 hari dikatakan siklus menstruasi yang normal (Sarwono, 2011).

Dari data penelitian juga menunjukkan bahwa siklus menstruasi berkisar antara 28-35 hari. Hal ini juga ditegaskan dalam penelitian bahwa siklus menstruasi pada wanita tidak sama, dengan varians normal antara 28-35 hari.

### d. Keluhan Menstruasi

Hasil penelitian menunjukkan siswi SMA Negeri 5 Samarinda yang memiliki keluhan menstruasi sebagian besar memiliki keluhan menstruasi nyeri menyebar kepinggang sebanyak 17 siswi dengan persentase kasus 77,3% pada

kelompok senam dismenore dan pada kelompok kombinasi air jahe sebanyak 17 siswi dengan persentase kasus 77,3%.

Terlihat dari data penelitian bahwa sebagian besar keluhan menstruasi yang dialami pada kedua kelompok adalah nyeri menyebar kepinggang. Hal ini disebabkan karena adanya hormon prostaglandin yang membuat uterus (rahim) berkontraksi. Ada pula gejala yang menyertai dismenore primer, antara lain mual, muntah, pusing, nyeri kaki bagian belakang, diare, konstipasi, dan pingsan.

### e. Cara Mengatasi Keluhan Menstruasi

Dari hasil penelitian terlihat bahwa sebagian besar mengatasi keluhan menstruasi dengan cara pengaturan posisi sebanyak 12 siswi dengan persentase kasus 54,5% pada kelompok senam dismenore dan pada kelompok kombinasi air jahe sebanyak 13 siswi dengan persentase kasus 61,9%.

Terapi non farmakologis yaitu dengan teknik relaksasi, pengaturan posisi, distraksi, teknik sentuhan, kompres, dan pemberian ramuan herbal (Elvira and Tulkhair, 2018). Dari data penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengatasi nyeri secara non farmakologis yaitu dengan pengaturan posisi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyebutkan bahwa manajemen non

farmakologis aman digunakan karena tidak menimbulkan efek samping seperti obat-obatan.

## **2. Intensitas Nyeri *Pre Test* dan *Post Test* Pada Kelompok Senam Dismenore dan Kelompok Kombinasi Air Jahe**

Berdasarkan hasil penelitian skala nyeri menstruasi yang dialami siswi SMA Negeri 5 Samarinda pada kelompok senam dismenore *pre test* sebagian besar dalam skala nyeri 3 sebanyak 7 siswi dengan persentase 31,8% dan skala nyeri 4 sebanyak 7 siswi dengan persentase 31,8%. Pada kelompok kombinasi air jahe *pre test* sebagian besar dalam skala nyeri 3 sebanyak 6 siswi dengan persentase 27,3%. Kemudian, sebagian besar dalam *post test* skala nyeri 3 sebanyak 7 siswi dengan persentase 31,8% pada kelompok senam dismenore dan pada kelompok kombinasi air jahe sebanyak 6 siswi dengan persentase 27,3%.

Nyeri merupakan kondisi yang sangat tidak diharapkan oleh setiap individu. Rasa nyeri yang dirasakan seringkali berbeda pada tiap individu Menurut Melzack dan Wall (dalam Andarmoyo, 2016).

Nyeri merupakan suatu pengalaman yang bersifat pribadi, sesuatu yang subjektif, yang dipengaruhi oleh budaya, persepsi seseorang, perhatian, dan variable-variabel psikologis lain, yang nantinya akan mengganggu perilaku individu secara

berkelanjutan sehingga memotivasi setiap individu untuk menghentikan rasa tersebut.

## **3. Efektifitas Senam Dismenore Terhadap Nyeri Dismenore Primer**

Hasil Analisa menunjukkan hasil analisa statistik dari *paired sample t-test* pada kelompok senam dismenore terdapat nilai  $p < 0,001 < 0,05$ . Nilai  $p < 0,001 < 0,05$  menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan dari hubungan antar variabel dalam satu kelompok.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Puji (2009) yang menunjukkan bahwa sebelum melakukan senam dismenore pada kelompok intervensi sebagian besar menyatakan nyeri sedang (53%) dan setelah dilakukan senam dismenore pada kelompok intervensi, sebagian besar menyatakan nyeri ringan (73,33%) dengan nilai  $p < 0,000 < 0,05$ .

Saat melakukan senam, tubuh akan menghasilkan *endorphin*. Hormon *endorphin* yang semakin tinggi akan menurunkan atau meringankan nyeri yang dirasakan sehingga seseorang menjadi lebih nyaman, gembira, dan melancarkan pengiriman oksigen ke otot. Jadi olahraga penting untuk remaja putri yang mengalami dismenore karena latihan yang sedang dan teratur akan meningkatkan pelepasan *endorphin beta* (penghilang nyeri alami) kedalam aliran darah sehingga dapat mengurangi nyeri haid atau dismenore.

#### 4. Efektifitas Kombinasi Air Jahe Terhadap Nyeri Dismenore Primer

Hasil Analisa menunjukkan hasil analisa statistik dari *paired sample t-test* pada kelompok kombinasi air jahe terdapat nilai  $p < 0,001 < 0,05$ . Nilai  $p < 0,001 < 0,05$  menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan dari hubungan antar variabel dalam satu kelompok.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Utari (2015) yang menunjukkan adanya pengaruh ramuan jahe terhadap penurunan nyeri haid didapatkan nilai signifikansi dengan nilai signifikansi  $p < 0,000 < 0,05$  yang berarti ada pengaruh pemberian ramuan jahe terhadap penurunan nyeri pada mahasiswi STIKES PMC dikarenakan kandungan aleorisin pada rimpang jahe seperti gingerol, shogaol dan gingeron memiliki aktivitas antioksidan yang dapat membantu seluruh sel dan jaringan tubuh memperbaiki serta mengatasi peradangan atau inflamasi (Kumalaningsih, 2008).

Jahe adalah salah satu suplemen herbal yang telah digunakan untuk tujuan medis sejak zaman dahulu dan dikenal sebagai obat herbal populer untuk mengobati nyeri pada penyakit. Beberapa studi lainnya menyebutkan bahwa jahe merupakan anti inflamasi yang efektif yang dapat menghambat produksi prostaglandin.

#### 5. Perbedaan Efektifitas Antara Kelompok Senam Dismenore dan Kelompok Kombinasi Air Jahe

Hasil analisa statistik menunjukkan nilai signifikansi *pre test* pada kedua kelompok menunjukkan nilai  $p > 0,732 > 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang bermakna antara nilai *pre test* dari kelompok senam dismenore dan kelompok kombinasi air jahe. Nilai signifikansi *post test* pada kedua kelompok menunjukkan nilai  $p > 0,051 > 0,05$ .

Dari hasil pengamatan dan pengukuran setelah dilakukan intervensi senam dismenore dan kombinasi air jahe, diperoleh hasil bahwa seluruh responden mengalami penurunan intensitas nyeri setelah diberikan intervensi. Responden menunjukkan tingkatan nyeri yang dirasakan dengan menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS). Sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian senam dismenore dan kombinasi air jahe merupakan salah satu manajemen nyeri non farmakologik yang dapat membantu mengurangi nyeri dismenore primer pada wanita.

#### KESIMPULAN

1. Karakteristik responden pada penelitian ini mayoritas berusia 16 tahun, mengalami usia menarche pada kelompok usia 12 tahun, memiliki siklus menstruasi 30 hari, memiliki

keluhan menstruasi nyeri menyebar kepinggang, dan mengatasi keluhan dengan cara pengaturan posisi.

2. Intensitas nyeri *pre test* dan *post test* pada kelompok senam dismenore kelompok kombinasi air jahe menunjukkan bahwa nilai *pre test* dengan jumlah terbanyak dalam skala nyeri 3 dan 4. Pada nilai *post test* pada kelompok senam dismenore dengan jumlah terbanyak dalam skala nyeri 3.
3. Efektifitas Senam Dismenore Terhadap Nyeri Dismenore Primer dari hasil uji statistik yang telah dilakukan disimpulkan bahwa intervensi senam dismenore efektif terhadap penurunan skala nyeri dismenore primer pada siswi SMA Negeri 5 Samarinda.
4. Terdapat perbedaan intensitas nyeri sebelum dan setelah diberikan intervensi senam dismenore dengan kombinasi air jahe sehingga efektif terhadap penurunan skala nyeri dismenore primer pada siswi SMA Negeri 5 Samarinda.
5. Tidak ada perbedaan yang signifikan antara kelompok senam dismenore dan kelompok kombinasi air jahe terhadap penurunan nyeri dismenore primer pada siswi SMA Negeri 5 Samarinda. Dengan kata lain, senam dismenore sama efektifitasnya dengan kombinasi air jahe terhadap penurunan nyeri dismenore primer.

## SARAN

1. Bagi tempat penelitian bisa memberikan pemahaman pada petugas kesehatan paramedis yang ada disekolah mengenai manajemen nyeri.
2. Bagi Responden diharapkan dapat mengingat langkah-langkah senam dismenore dan pembuatan air jahe sehingga selain menambah wawasan dan ilmu pengetahuan mengenai senam dismenore dan kandungan air jahe tapi juga menjadi salah satu alternatif untuk mengurangi nyeri saat menstruasi.
3. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan kajian dalam melakukan penelitian selanjutnya dengan jumlah sampel yang lebih besar dan menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi yang lebih detail sehingga hasil yang diharapkan bisa lebih maksimal dan valid.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andarmoyo. 2016. *Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Calis, dr D., & Wulandari, A. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. (Hernita P, Ed.) (2011th ed.). Yogyakarta: CV ANDI OFFSET.
- Elvira and Tulkhair, 2018. *Pengaruh Pijat Endorphin terhadap Skala Nyeri*

- pada Siswi SMA yang Mengalami Dismenore.* Kesehatan Departemen Kesehatan Republik Indonesia; Jakarta.Indonseia
- Fagan. 2008. *Psikologi Remaja*. PT Gramedia. Jakarta.
- Judha, Sudarti, & Fauziah. 2012. *Pengaruh Latihan Abdominal Stretching Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) pada Remaja Putri di SMK Al Furqon Bantarkawung Kabupaten Brebes.* Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah.
- Kashefi, F. (2014). Comparison of the effect of ginger and zinc sulfate on primary dysmenorrhea: A placebo-controlled randomized trial, *15*(4), 826–833.
- Kumalaningsih, 2008. *Antioksidan Alami Penangkal Radikal Bebas*. Trubus Agrisarana, Surabaya.
- Manuaba, 2010. *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*, Jakarta: EGC
- Sarwono, S. W. 2010. *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Sarwono, S. W. 2011. *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Sugiyanto. (2011). *Karakteristik Anak Usia SD*, 5-6.
- Trihono. 2010. *Riset Kesehatan Dasar: Badan Penelitian dan Pengembangan*
- Utari. 2015. *Pengaruh Pemberian Ramuan Jahe Terhadap Nyeri Haid Mahasiswa STIKES PMC Tahun 2015.*
- Widyastuti Y, Rahmawati A, Purnamaningrum E Y. *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta : Fitramaya ; 2009.
- Wiraharja, Regina Satya. Heidy, Selfi Rustam, Marissa Iskandar. 2011. *Kegunaan Jahe Untuk Mengatasi Gejala Mual dalam Kehamilan.* DAMIANUS *Journal of Medicine*.
- Wulandari S dan Ungsianik T. 2013. *Status gizi, aktifitas fisik, dan usia menarche remaja putri.* *Jurnal Keperawatan Indonesia*