

PENGARUH SENAM DISMENOREA TERHADAP NYERI HAID PADA SISWI SMP MUHAMMADIYAH 2 GAMPING SLEMAN YOGYAKARTA

Novia Winanda H*, Munica Rita Hernayanti, Ana Kurniati
Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
Jl. Mangkuyudan MJ III/304, Yogyakarta
Email: noviawinanda28@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Remaja putri merupakan kelompok yang rentan mengalami dismenorea. Dismenorea berdampak pada penurunan kualitas hidup, menurunkan produktivitas, serta memengaruhi kondisi fisik, psikologis, sosial, dan ekonomi. Salah satu penanganan dismenorea yang efektif untuk mengurangi nyeri haid adalah senam dismenorea.

Tujuan: Untuk mengetahui pengaruh senam dismenorea terhadap nyeri haid pada siswi SMP Muhammadiyah 2 Gamping Sleman Yogyakarta.

Metode: Penelitian ini menggunakan pendekatan pra-eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest*. Sampel diambil secara total sampling sebanyak 30 responden. Intervensi diberikan dalam bentuk video senam dismenorea berdurasi 15 menit yang ditayangkan kepada responden, kemudian responden diminta melakukan senam tersebut secara mandiri selama tiga kali dalam satu minggu sebelum menstruasi. Pengumpulan data dilakukan menggunakan lembar observasi skala *Numeric Rating Scale* (NRS) sebelum dan sesudah intervensi. Analisis dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank*.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan skala nyeri haid setelah diberikan senam dismenorea dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) dengan menggunakan tingkat kepercayaan 95%, maka H_0 ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh senam dismenorea terhadap nyeri haid pada siswi SMP Muhammadiyah 2 Gamping.

Kata Kunci: Senam dismenorea, Nyeri haid

The Effect of Dysmenorrhea Exercise on Menstrual Pain in Students of Muhammadiyah 2 Gamping Junior High School Sleman Yogyakarta

Novia Winanda H*, Munica Rita Hernayanti, Ana Kurniati
Department of Midwifery Polytechnic of Health Ministry of Yogyakarta
Jl. Mangkuyudan MJ III/304, Yogyakarta
Email : noviawinanda28@gmail.com

ABSTRACT

Background: Adolescent girls are a group vulnerable to dysmenorrhea. Dysmenorrhea impacts quality of life, reduces productivity, and affects physical, psychological, social, and economic well-being. One of the effective treatments for dysmenorrhea to reduce menstrual pain is dysmenorrhea exercises..

Objective: To determine the effect of dysmenorrhea exercise on menstrual pain in female students of Muhammadiyah 2 Junior High School, Gamping, Sleman, Yogyakarta.

Methodology: This research used a one-group pretest-posttest pre-experimental design with total sampling of 30 respondents. The intervention was delivered through a 15-minute video demonstrating dysmenorrhea exercises, which respondents were instructed to follow independently three times within one week prior to menstruation. Data were collected using the Numeric Rating Scale (NRS) observation sheet before and after the intervention. Data analysis was performed using univariate and bivariate analysis with the Wilcoxon Signed Rank Test.

Result: The results showed a decrease in menstrual pain scores after the dysmenorrhea exercise intervention, with a $p\text{-value} = 0.000$ ($p < 0.05$). At a 95% confidence level, H_0 was rejected, indicating a significant effect of dysmenorrhea exercise on reducing menstrual pain in the participants.

Keywords: Dysmenorrhea exercise, Menstrual pain