

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Dismenorea

a. Pengertian dismenorea

Istilah Dismenorea dalam bahasa Yunani Kuno berasal dari kata “Greek” yaitu *dys* (sulit, nyeri, abnormal), *Meno* (bulan), dan *rrhea* yang artinya aliran atau arus. Pada saat menstruasi, wanita terkadang mengalami nyeri. Sifat dan tingkat rasa nyeri bervariasi, mulai dari yang ringan hingga yang berat. Kondisi tersebut dinamakan Dismenorea atau *Dysmenorrhea*, yaitu suatu keadaan nyeri yang hebat dan bisa mengganggu aktivitas sehari-hari. Dismenorea merupakan suatu fenomena simptomatik meliputi nyeri abdomen, kram, dan sakit punggung. Gejala gastrointestinal seperti mual dan diare dapat terjadi sebagai gejala dari menstruasi.¹⁹

b. Jenis-jenis dismenorea

1) Dismenorea primer

Dismenorea primer adalah nyeri haid tanpa kelainan organ reproduksi dan lebih disebabkan dari ketidakseimbangan steroid seks dalam ovarium. Dismenorea yang paling sering dialami oleh remaja adalah dismenorea primer, timbul sebelum haid dan meningkat pada hari pertama atau kedua haid.²⁰ Gejala umum

dismenorea seperti *malaise* (rasa tidak enak badan), *fatigue* (lelah), *nausea* (mual), *vomiting* (muntah), nyeri punggung bawah, sakit kepala terkadang dapat juga disertai vertigo, perasaan cemas, gangguan pola tidur, gelisah hingga jatuh pingsan dan sakit.²¹

2) Dismenorea sekunder

Dismenorea sekunder adalah nyeri haid yang terjadi karena adanya kelainan ginekologi seperti salpingitis kronik, endometriosis, adenomiosis uteri, stenosis servik uteri dan kelainan lainnya. Gambaran klinis dismenorea sekunder antara lain terjadi selama siklus pertama atau kedua setelah haid pertama, terjadi setelah usia 25 tahun, terdapat ketidaknormalan pelvis dengan pemeriksaan fisik, sedikit atau tidak ada respons terhadap obat golongan NSAID (*nonsteroidal anti-inflammatory drug*), kontrasepsi oral, atau keduanya.²²

c. Patofisiologi

Mekanisme terjadinya dismenorea primer yaitu apabila tidak terjadi kehamilan, maka korpus luteum akan mengalami regresi dan hal ini akan mengakibatkan penurunan kadar *progesterone*. Penurunan ini akan mengakibatkan labilisasi membran lisosom, sehingga mudah pecah dan melepaskan enzim fosfolipase A2 yang akan menghidrolisis senyawa fosfolipid yang ada di membran sel endometrium dan menghasilkan asam arakhidonat. Adanya asam arakhidonat bersama dengan kerusakan endometrium akan merangsang kaskade asam

arakhodinat yang akan menghasilkan prostaglandin, antara lain *PGE2* dan *PGF2 alfa*.

Wanita dengan dismenorea primer didapatkan adanya peningkatan kadar *PGE2* dan *PGF2* di dalam darahnya, yang akan merangsang miometrium dengan akibat terjadinya kontraksi dan disritmi uterus. Akibatnya terjadi penurunan aliran darah ke uterus dan mengakibatkan iskemia. Prostaglandin dan endoperoksid juga menyebabkan sensitisasi dan selanjutnya menurunkan ambang rasa sakit pada ujung-ujung saraf *afereen nervus pelvicus* terhadap rangsang fisik dan kimia.²³

d. Faktor risiko dismenorea

1) Umur

Umur seseorang didefinisikan sebagai usia yang dihitung dari tanggal lahir hingga tanggal berulang tahun. Gejala dismenorea akan berkurang seiring berlalunya usia dikarenakan fungsi sarah rahim dioptimalkan, sekresi prostaglandin berkurang, dan leher rahim semakin melebar. Dalam penelitian ini disebutkan usia terbanyak mengalami dismenorea pada rentang 13-15 tahun, karena belum sempurnanya sekresi hormonal.²⁴

2) Usia *menarche*

Menarche adalah haid yang pertama kali terjadi pada usia 11-12 tahun, bahkan pada beberapa anak terjadi lebih cepat. Keterkaitan usia *menarche* <12 tahun ketika alat reproduksi belum siap untuk

mengalami perubahan dan masih terjadi penyempitan pada leher rahim, maka akan timbul rasa sakit ketika menstruasi.²⁵

3) Lama menstruasi

Menstruasi yang lama pada wanita meningkatkan produksi hormon prostaglandin berlebih yang pada akhirnya menimbulkan nyeri ketika menstruasi. Produksi prostaglandin berlebih disebabkan kontraksi uterus yang berlebihan selama menstruasi. Lama waktu menstruasi normalnya adalah 3-7 hari dan siklus menstruasi yang setiap bulannya relatif tetap yaitu selama 28 hari. Siklus normal (jarak menstruasi 28-35 hari), dan tidak normal (jarak menstruasi <28 hari dan >35 hari). Panjang siklus menstruasi dihitung dari hari pertama menstruasi sampai dengan hari perdarahan menstruasi bulan berikutnya dimulai.²⁶

4) Kebiasaan olahraga

Olahraga bisa mengurangi rasa sakit dan juga dapat meringankan atau mencegah terjadinya dismenorea. Dari penelitian dismenorea lebih sedikit terjadi pada olahragawati dibandingkan dengan wanita yang tidak pernah olahraga. Kejadian dismenorea akan meningkat dengan kurangnya aktivitas selama menstruasi dan kurangnya olahraga. Hal ini dapat menyebabkan sirkulasi darah dan oksigen menurun, dampaknya pada uterus adalah aliran darah dan sirkulasi oksigen pun berkurang sehingga bisa menyebabkan nyeri.

5) Status gizi

Pada menstruasi, seorang wanita mengeluarkan darah yang lumayan banyak sekitar 60 sampai 200 ml cairan darah dalam satu siklus. Ketika masa haid fase luteal akan terjadi peningkatan kebutuhan nutrisi. Gizi yang kurang atau terbatas selain akan memengaruhi pertumbuhan, fungsi organ tubuh, dan juga akan menyebabkan terganggunya fungsi reproduksi. Hal ini akan berdampak pada gangguan haid tetapi akan membaik bila asupan nutrisinya baik.

6) Riwayat keluarga

Wanita yang memiliki riwayat dismenorea pada keluarganya memiliki prevalensi yang lebih besar untuk terjadinya dismenorea. Beberapa peneliti memperkirakan anak dari ibu yang memiliki masalah menstruasi juga mengalami menstruasi yang tidak menyenangkan, ini merupakan alasan yang dapat dihubungkan dengan tingkah laku yang dipelajari dari ibu. Alasan riwayat keluarga merupakan faktor risiko dismenorea mungkin dihubungkan dengan kondisi ini.²⁰

e. Pencegahan dismenorea

- 1) Hindari stress yang berlebihan.
- 2) Makan yang teratur dengan asupan gizi yang memadai dan seimbang.

- 3) Lakukan olahraga atau senam secara teratur 30 menit setiap hari. Hindari olahraga berat atau bekerja berlebihan sehingga menyebabkan kelelahan.
 - 4) Hindari konsumsi alkohol, kopi, rokok, dan cokelat karna dapat meningkatkan kadar estrogen yang nantinya dapat memicu lepasnya prostaglandin.
 - 5) Hindari makanan yang cenderung asam dan pedas saat menjelang haid.
 - 6) Tidur yang cukup sesuai standar keperluan masing-masing 6-8 jam.
 - 7) Rajin minum susu dengan tinggi kalsium.
- f. Penatalaksanaan dismenorea
- 1) Non farmakologi
 - a) Kompres hangat

Kompres hangat adalah metode yang sangat efektif untuk mengurangi nyeri atau kejang otot. Kompres hangat bertujuan untuk pelunakan jaringan fibrosa dan berfungsi untuk melebarkan pembuluh darah, menstimulasi sirkulasi darah, mengurangi kekakuan dan menghilangkan rasa sakit. Kompres hangat dilakukan selama 30 menit dengan 1 kali pemberian dan pengukuran intensitas nyeri dilakukan 15-20 menit selama tindakan.

b) Teknik relaksasi

Teknik relaksasi dapat mengurangi tekanan dan gejala pada wanita yang mengalami masalah menstruasi dengan menarik nafas dalam secara perlahan.

c) Olahraga atau senam

Olahraga seperti senam, berjalan kaki, bersepeda, atau berenang dapat menghasilkan hormon endorfin. Hormon ini berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi oleh otak yang menghasilkan rasa nyaman dan mengurangi rasa nyeri pada kontraksi. Olahraga terbukti dapat meningkatkan kadar β -Endorphine 4-5 kali didalam darah. Semakin banyak melakukan senam atau olahraga maka akan semakin tinggi pula kadar β -Endorphine. Olahraga atau senam membantu memproduksi bahan alami yang dapat memblok rasa sakit.²⁰

d) Kunyit

Tanaman herbal yaitu rebusan kunyit asam mengandung kurkuminoid yang termasuk salah satu jenis antioksidan dan berkhasiat anti inflamasi.

e) Jahe

Jahe adalah tanaman rimpang yang terkenal sebagai bahan rempah-rempah dan kaya akan khasiatnya. Varian jahe merah sangat cocok untuk herbal yang mengandung minyak atsiri lebih tinggi dibandingkan varian jahe lainnya. Jahe juga sama

efektifnya dengan *asam mefenamat* dan *ibu profen* untuk mengurangi nyeri pada dismenorea primer.

2) Farmakologi

a) Obat analgesik

Obat-obatan yang sering digunakan untuk meredakan nyeri berat menstruasi seperti Novalgin, *paracetamol*, *ibuprofen* dan *asam mefenamat*.

b) Terapi hormonal

Obat hormonal ditujukan untuk menekan ovulasi dan penggunaannya hanya atas saran dokter. Tujuan diberikan terapi dengan kontrasepsi hormonal (pil kombinasi) untuk menghambat ovulasi dan juga pertumbuhan jaringan endometrium.

c) *Non steroid anti-inflamasi drug*

Pengobatan ini harus dengan petunjuk dokter. Ketika endometrium meluruh, prostaglandin yang memasuki darah tidak dapat dicegah. Oleh karena itu, efektivitas obat akan maksimal jika diberikan 1-2 hari menjelang haid dan diteruskan sampai hari ke dua dan ke tiga siklus haid.

2. Nyeri

a. Pengertian nyeri

Nyeri merupakan kondisi berupa perasaan yang tidak menyenangkan akibat rangsangan fisik maupun dari saraf dalam tubuh

ke otak dan diikuti oleh reaksi fisik, fisiologis, dan emosional. Sifatnya sangat subjektif karena nyeri pada setiap orang berbeda-beda dalam hal skala atau tingkatannya, dan hanya orang tersebutlah yang dapat menjelaskan rasa nyeri yang dialaminya. Fenomena ini dapat berbeda dalam intensitas (ringan, sedang, dan berat), kualitas (tumpul, seperti terbakar, dan tajam), durasi (transien, intermiten, persisten), dan penyebaran (superfisial atau dalam, terlokalisir atau difus).¹⁴

b. Nyeri berdasarkan tingkatannya

1) Nyeri ringan

Nyeri ringan merupakan nyeri yang timbul dengan intensitas yang ringan. Nyeri ringan biasanya pasien secara objektif dapat berkomunikasi dengan baik.

2) Nyeri sedang

Nyeri sedang merupakan nyeri yang timbul dengan intensitas yang sedang. Pasien dapat menunjukkan lokasi nyeri dan dapat mendeskripsikannya, serta dapat mengikuti perintah dengan baik.

3) Nyeri berat

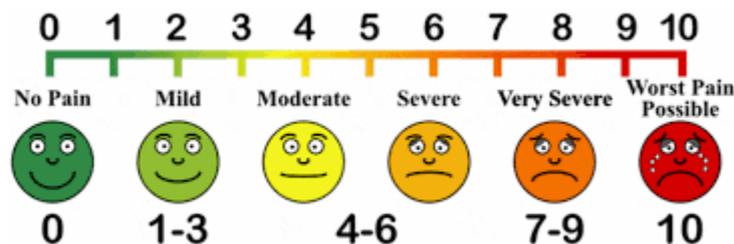
Nyeri berat merupakan nyeri yang timbul dengan intensitas yang berat. Nyeri berat secara objektif pasien terkadang tidak dapat mengikuti perintah tapi masih respon terhadap tindakan, dapat menunjukkan lokasi nyeri, tidak dapat mendeskripsikannya, dan tidak dapat diatasi dengan alih posisi nafas panjang.

c. Penilaian nyeri

Karakteristik paling subjektif pada nyeri adalah skala nyeri itu sendiri. Pasien mendeskripsikan nyeri sebagai nyeri ringan, nyeri sedang, atau nyeri berat. Menurut Miller (2009), beberapa skala yang dapat dipakai untuk mengukur skala nyeri diantaranya:

1) *Visual Analog Scale* (VAS)

Visual Analog Scale (VAS) adalah cara yang paling banyak digunakan untuk menilai nyeri. Skala linier ini menggambarkan secara visual gradasi tingkat nyeri yang mungkin dialami pasien. Rentang nyeri diwakili sebagai garis panjang 10 cm, dengan atau tanpa tanda tiap sentimeter. Tanda pada kedua ujung garis ini dapat berupa angka atau pernyataan deskriptif. Skala nyeri visual ini untuk anak usia 8 tahun ke atas.²⁷



Gambar 1. *Visual Analog Scale* (VAS)

Keterangan:

- 0 : Tidak nyeri
- 1-3 : Nyeri ringan, pasien dapat berkomunikasi dengan baik
- 4-6 : Nyeri sedang, pasien menyeringai, mendesis, dapat menunjukkan komunikasi yang baik

- 7-9 : Nyeri berat, pasien terkadang dapat mengikuti perintah, masih merespon terhadap tindakan, dapat menunjukkan lokasi nyeri, tidak dapat mendeskripsikan, tidak dapat di atasi dengan alih posisi nafas panjang dan distraksi
- 10 : Nyeri sangat berat, pasien sudah tidak mampu lagi berkomunikasi

2) *Verbal Rating Scale (VRS)*

Skala ini menggunakan angka 0 sampai 10 untuk menggambarkan tingkat nyeri. Skala numerik verbal ini lebih bermanfaat pada kasus pasca bedah, karena secara alami verbal tidak selalu mengandalkan koordinasi visual dan motorik. Skala ini tidak dapat membedakan berbagai tipe nyeri.

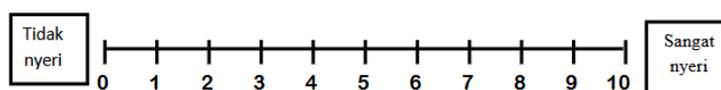


Gambar 2. *Verbal Rating Scale (VRS)*

3) *Numeric Rating Scale (NRS)*

Skala ukur dianggap sederhana dan mudah dimengerti. *Numeric Rating Scale (NRS)* lebih baik daripada *Visual Analog Scale (VAS)*, terutama untuk menilai nyeri akut. *Numeric Rating Scale (NRS)* ini menggunakan rentang angka 0 sampai dengan 10, nilai dapat disampaikan secara verbal maupun dalam bentuk gambar. Alat ukur ini dapat digunakan untuk anak usia lebih dari 5 tahun,

dengan menganjurkan pasien memberi tanda pada nomor nyeri yang dirasakan. Nilai *Numeric Rating Scale* (NRS) dapat diperoleh dalam waktu kurang dari 1 menit, dan dapat dikerjakan dengan sangat mudah.²⁸



Gambar 3. *Numeric Rating Scale* (NRS)

Keterangan:

- 0 : Tidak ada nyeri
- 1 : Nyeri yang sangat ringan, anda mungkin hampir tidak merasakan nyeri dibagian perut bawah
- 2 : Nyeri yang ringan, nyeri yang anda rasakan sedikit lebih terasa tetapi masih bisa diabaikan seperti ketika anda bergerak setelah bangun tidur
- 3 : Nyeri yang sedang-ringan, nyeri yang anda rasakan terasa sedikit lebih kuat dari pada sebelumnya tetapi masih bisa diabaikan, seperti ketika anda mengangkat sesuatu dan anda masih bisa melanjutkan aktivitas
- 4 : Nyeri sedang, nyeri yang terasa jelas tetapi masih dapat diatasi, seperti ketika anda merasa sakit saat berdiri setelah duduk lama

- 5 : Nyeri yang sedang hingga berat, nyeri yang anda rasakan mulai mengganggu aktivitas anda, seperti merasakan kesulitan berjalan setelah berdiri lama
- 6 : Nyeri berat, nyeri yang anda rasakan cukup kuat dan mengganggu anda untuk beraktivitas dengan nyaman sehingga anda membutuhkan obat pereda nyeri atau istirahat yang lebih lama
- 7 : Nyeri yang sangat berat, nyeri yang anda rasakan sangat berat sehingga terkadang membutuhkan bantuan untuk melakukan aktivitas
- 8 : Nyeri yang sangat berat, nyeri yang anda rasakan sangat kuat dan sulit diabaikan sehingga anda tidak dapat melakukan sebagian besar aktivitas anda
- 9 : Nyeri yang luar biasa berat, nyeri yang anda rasakan sangat hebat sehingga sulit untuk berpikir atau berkonsentrasi pada hal lain
- 10 : Nyeri terburuk, nyeri yang anda rasakan sangat tidak tertahankan dan mungkin menyebabkan hilangnya kesadaran

3. Remaja

Istilah remaja berasal dari bahasa latin "*adolescencia*", dan pertama kali digunakan pada abad ke-15. Masa remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, yang pada masa tersebut terjadi

perkembangan baik fisik, psikologis, dan sosial. Masa remaja merupakan masa terjadinya proses awal kematangan reproduksi manusia yang disebut dengan masa pubertas. Peristiwa terpenting pada remaja perempuan adalah datangnya haid pertama yang disebut *menarche*. Menurut *United Nations Children's Fund* (UNICEF) dan *World Health Organization* (WHO), masa remaja mencakup individu dengan rentang usia 12-21 tahun. Remaja dikategorikan dengan remaja awal berusia 10-13 tahun, remaja pertengahan 14-17 tahun, dan remaja akhir berusia 18-21 tahun.^{29,30}

4. Senam dismenorea

a. Definisi senam dismenorea

Senam merupakan bentuk aktivitas fisik yang terstruktur dan bertujuan untuk meningkatkan kebugaran, memperbaiki fungsi organ tubuh, serta menstimulasi keseimbangan hormon dan sistem saraf. Senam dismenorea merupakan aktivitas fisik yang dapat digunakan untuk meredakan nyeri haid. Ketika melakukan senam, tubuh anda menghasilkan hormon endorfin. Endorfin dihasilkan di otak dan susunan syaraf sumsum tulang belakang yang berfungsi sebagai obat penenang alami. Semakin tinggi hormon endorfin, semakin sedikit nyeri yang dirasakan seseorang, semakin nyaman dan bahagia seseorang maka akan semakin banyak oksigen yang mulai disuplai oleh otot.³¹

Senam dismenorea adalah salah satu cara untuk mengurangi nyeri akibat menstruasi tanpa menggunakan obat-obatan penghilang rasa

nyeri atau analgesik. Latihan fisik memiliki hubungan yang signifikan dengan penurunan tingkat kelelahan otot. Remaja yang dismenorea akan mengalami kram pada abdomen bawah karena kontraksi yang kuat dan lama pada dinding uterus, sehingga terjadi kelelahan otot, maka diperlukan senam dismenorea untuk menghilangkan kram tersebut yang dilakukan selama kurang lebih 30 menit. Senam ini dirancang untuk meningkatkan kekuatan daya tahan dan fleksibilitas otot sehingga dapat menurunkan dismenorea. Senam ini lebih efektif dilakukan 3 kali dalam seminggu di pagi hari. Senam di pagi hari bermanfaat meningkatkan pengelolaan jalur metabolisme dan homeostasis energi.³²

b. Fisiologi dan biomekanika senam dismenorea

Tubuh akan bereaksi saat mengalami stres, sehingga menurunkan ketahanan terhadap rasa nyeri. Tanda pertama yang menunjukkan keadaan stres adalah reaksi meregangnya otot tubuh dipenuhi hormon stres yang menyebabkan tubuh, kerja jantung, pernapasan, dan tekanan darah meningkat. Disisi lain, saat stres tubuh akan memproduksi hormon adrenalin, estrogen, progesteron, serta prostaglandin yang berlebihan. Estrogen menyebabkan kontraksi uterus yang berlebihan, sedangkan progesteron bersifat menghambat kontraksi. Selain itu, hormon adrenalin dapat menyebabkan otot menjadi tegang sehingga bisa menimbulkan nyeri saat haid. Gerakan senam dapat meningkatkan β -*Endorphine* empat sampai lima kali di dalam darah, peningkatan β -

Endorphine sebagai zat kimia alami dalam otak berfungsi sebagai analgesik (peredam nyeri), memperbaiki nafsu makan, peningkatan daya ingat, konsentrasi, perasaan senang, serta stabilitas pernafasan dan tekanan darah. Senam dismenorea membantu meningkatkan fleksibilitas dan kekuatan otot-otot sekitar panggul dan punggung bawah, yang sering mengalami ketegangan selama menstruasi. Dengan demikian, senam dismenorea tidak hanya memberikan manfaat fisik, tetapi juga membantu dalam aspek emosional dan psikologis, seperti mengurangi stres, kecemasan, dan kelelahan yang sering menyertai menstruasi.³³

c. Keuntungan senam dismenorea

Keuntungan melakukan senam dismenorea adalah sebagai berikut:

- 1) Melakukan senam dismenorea secara rutin mampu meningkatkan produksi endorfin (pembunuh rasa sakit alami dalam tubuh). Menjadikan tubuh terasa segar dan dapat menimbulkan perasaan senang.
- 2) Meningkatkan jumlah dan ukuran pembuluh darah ke seluruh tubuh termasuk organ reproduksi sehingga aliran darah dan pasokan oksigen menjadi lancar dan dapat mengurangi dismenorea.
- 3) Senam dismenorea ini tidak membutuhkan biaya yang mahal.
- 4) Mudah dilakukan.
- 5) Tidak menimbulkan efek samping yang berbahaya bagi tubuh.³²

5. Teknik senam dismenorea

7 gerakan senam penurunan dismenorea modifikasi dari dr. Michael Triangto Sp.KO (2010).²⁰ Senam memberikan manfaat berupa menguatkan dan menyehatkan tubuh. Meski demikian, olahraga juga dapat memberikan dampak buruk bagi fisik dan psikis individu jika terjadi cedera dalam melakukan senam. Peneliti menambahkan teknik pemanasan dan pendinginan dari gerakan senam ini, karena kegiatan pemanasan harus dilakukan agar dapat memperbaiki fleksibilitas otot untuk mengurangi risiko cedera pada waktu melakukan senam, meningkatkan sirkulasi darah, mengembangkan paru-paru, dan meningkatkan detak jantung secara bertahap. Sedangkan teknik pendinginan bertujuan untuk merilekskan otot dan organ tubuh untuk mengantar menuju kondisi istirahat secara bertahap.³⁴

a. Pemanasan

Pemanasan dilakukan untuk menyiapkan tubuh ketika memulai latihan, meningkatkan suhu tubuh, denyut jantung, dan pernapasan. Pemanasan juga bermanfaat untuk mencegah cedera, meningkatkan fleksibilitas, dan menjaga kesehatan tulang dan sendi. pemanasan berlangsung sekitar 5-10 menit, masing-masing gerakan 8 hitungan.³⁵

- 1) Duduk bersila, tarik nafas panjang lalu hembuskan sebanyak 2 kali
- 2) Angkat tangan kanan, tarik ke arah kiri. Lakukan gerakan yang sama dengan tangan kiri secara bergantian

- 3) Putar kepala searah jarum jam, lalu putar kembali berlawanan arah jarum jam
- 4) Kepala menengadah ke atas dengan bantuan kedua tangan, kemudian turunkan ke bawah, setelah itu menengok ke arah kanan dan kiri bergantian
- 5) Kepala miring ke kanan ditahan dengan tangan kanan, tangan kiri direntangkan ke samping kiri, lalu lakukan gerakan sebaliknya secara bergantian
- 6) Tarik nafas panjang, lalu hembuskan sebanyak 2 kali
- 7) Dorong badan ke depan bersama tangan hingga tangan menyentuh lantai

b. *Cobra stretching*



Gambar 4. *Cobra Stretching*

Gerakan ini meregangkan otot-otot perut dan membuka dada serta panggul. Hal ini membantu meningkatkan aliran darah ke daerah uterus dan mengurangi ketegangan otot-otot sekitar perut bawah.³⁶

- 1) Posisi awal telungkup
- 2) Kemudian angkat dada secara perlahan
- 3) Jadikan kedua tangan sebagai tumpuan untuk mengangkat tubuh bagian depan hingga kedua tegak lurus

- 4) Lakukan tiga set, setiap set nya delapan reposisi tahan sampai 8 hitungan untuk setiap gerakan

c. *Double leg on the chest*



Gambar 5. *Double leg On The Chest*

Gerakan ini memberikan tekanan lembut pada perut bagian bawah dan membantu merelaksasi otot-otot punggung bawah serta menstimulasi gerakan usus, yang dapat membantu mengurangi kram.

- 1) Pertama badan dengan posisi tidur telentang
- 2) Kedua kaki ditekuk dan diletakkan sejajar dengan dada
- 3) Posisi tangan seperti memeluk atau menjepit kaki
- 4) Lakukan tiga set, setiap setnya delapan reposisi tahan 8 hitungan setiap gerakan

d. *Single leg on the chest*



Gambar 6. *Single Leg On The Chest*

Gerakan ini terfokus pada satu sisi tubuh, gerakan ini membantu mengurangi nyeri unilateral yang sering dialami saat menstruasi.

- 1) Pertama posisi badan tidur terlentang
- 2) Kaki kiri ditekuk sejajar dengan dada
- 3) Kaki kanan berada dalam keadaan lurus kebawah
- 4) Kemudian kedua tangan memegang kaki kiri
- 5) Lakukan bergantian dan lakukan tiga set, setiap setnya delapan reposisi tahan 8 hitungan setiap gerakan

e. *Knee back stretching*



Gambar 7. *Knee Back Stretching*

Gerakan ini membantu meregangkan otot punggung dan pinggang bawah, serta mengurangi rasa tegang di sekitar tulang belakang dan saraf panggul.

- 1) Pertama posisi badan tidur terlentang
- 2) Kaki kanan perlahan ditekuk diletakkan diatas dada
- 3) Kaki kirinya ditekuk diletakkan diatas kaki kanan
- 4) Posisi tangan kiri diletakkan dibawah kaki kiri
- 5) Dilakukan bergantian kanan dan kiri
- 6) Lakukan tiga set, setiap setnya delapan reposisi, tahan 8 hitungan untuk setiap gerakan

f. *Torso rotsal*



Gambar 8. *Torso Rotsal*

Gerakan ini membantu meregangkan otot-otot punggung dan pinggang. Memperbaiki fleksibilitas tulang belakang, serta meningkatkan sirkulasi darah.

- 1) Pertama posisi badan tidur terlentang
- 2) Posisi tangan berada dibawah lurus kesamping badan
- 3) Kaki kiri perlahan diputar kesamping kanan kemudian dilakukan secara bergantian
- 4) Lakukan tiga set, setiap satu setnya delapan reposisi, tahan 8 hitungan setiap gerakan

g. *Torso pelvic rotsal*



Gambar 9. *Torso Pelvic Rotsal*

Gerakan ini membantu memperlancar aliran darah ke area reproduksi dan membantu merilekskan otot-otot dasar panggul yang tegang.

- 1) Pertama posisi badan duduk
- 2) Kaki kiri ditekuk berada di samping kanan kemudian perlahan-lahan diputar ke kiri
- 3) Lakukan bergantian kanan dan kiri
- 4) Lakukan tiga set, setiap satu setnya delapan reposisi, tahan 8 hitungan untuk setiap gerakan

h. *Stretching punggung*



Gambar 10. *Stretching Punggung*

Gerakan ini fokus pada peregangan otot-otot punggung, terutama di area lumbal (punggung bawah) dan mengurangi ketegangan otot.

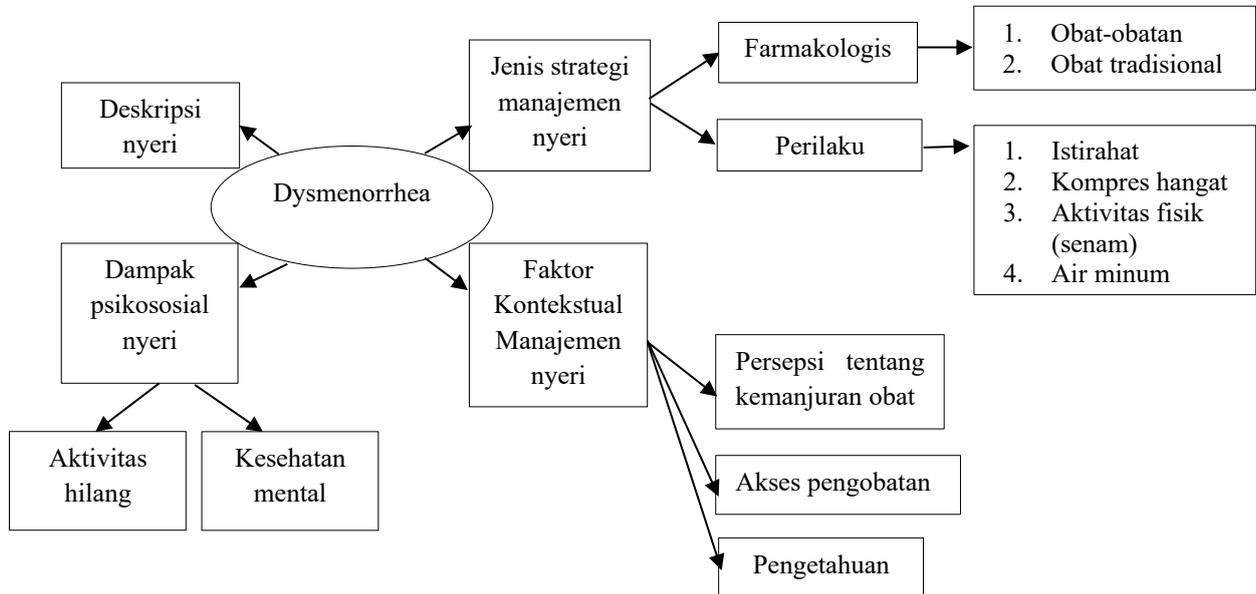
- 1) Pertama posisi badan berdiri
- 2) Perlahan-lahan kedua tangan ditarik kebelakang bersamaan
- 3) Lakukan tiga set, satu setnya delapan reposisi, tahan 8 hitungan untuk setiap gerakan

i. Pendinginan

Pendinginan merupakan bagian dari tahap latihan dimana aktivitas mulai menurun secara perlahan-lahan yang membuat denyut jantung dan suhu tubuh menurun sampai mencapai tingkat istirahat.³⁴ Tahap ini berlangsung 5-10 menit, masing-masing gerakan 8 hitungan.

- 1) Gengam kedua tangan, kemudian secara perlahan tarik ke depan, lalu ke atas, ke kanan, dan ke kiri
- 2) Rentangkan kedua tangan, arahkan tangan kanan ke samping kiri dengan tangan kiri menahan siku tangan kanan, lakukan gerakan yang sama untuk sisi sebaliknya secara bergantian
- 3) Rentangkan tangan, putar ke belakang dan ke depan, lakukan gerakan ini secara bergantian
- 4) Gerakan menarik nafas panjang, lalu hembuskan. Ulangi gerakan sebanyak 2 kali
- 5) Duduk dengan posisi kedua kaki lurus ke depan, dorong badan ke depan hingga tangan menggapai jari-jari kaki

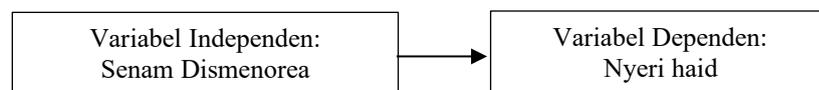
B. Kerangka Teori



Gambar 11. Kerangka Teori
Sumber: Emily M. Cherenack (2022).⁹

C. Kerangka Konsep

Kerangka konsep dalam penelitian ini dapat digambarkan dalam gambar sebagai berikut :



Gambar 12. Kerangka Konsep

D. Hipotesis

Ada Pengaruh Senam Dismenorea terhadap Nyeri Haid pada Siswi SMP Muhammadiyah 2 Gamping Sleman Yogyakarta.