

**PENGARUH SENAM *DISMENORE* TERHADAP PERUBAHAN
TINGKAT NYERI PADA MAHASISWI PROGRAM STUDI
DIPLOMA III KEPERAWATAN DI STIKES WIJAYA
HUSADA BOGOR**

Tety Novianty

STIKes Wijaya Husada Bogor
Email : wijayahusada@gmail.com

ABSTRAK

Dismenore adalah menstruasi yang disertai rasa nyeri atau kram pada daerah abdomen bawah ketika menjelang menstruasi. Salah satu cara mengurangi nyeri *dismenore* yaitu menggunakan terapi *non farmakologi* dengan senam *dismenore*. Senam *dismenore* merupakan tehnik relaksasi untuk mengurangi nyeri *dismenore*, ketika senam dilakukan secara teratur dan gerakannya sesuai maka otot-otot yang menegang menjadi *relaks* dan mengurangi intensitas nyeri *dismenore* pada saat kontraksi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh Senam *Dismenore* Terhadap Perubahan Tingkat Nyeri Pada Mahasiswi Program Studi Diploma III Keperawatan Di STIKes Wijaya Husada Bogor Tahun 2016. Jenis penelitian ini adalah *Quasi Eksperimen* dengan desain *Non Random Pretest & Postest Control Group Design*. Cara pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan tehnik *Purposive Sampling* dengan jumlah sampel 32 responden. Pengumpulan data diperoleh melalui observasi dengan lembar observasi skala nyeri dan pemberian senam dengan standar operasional prosedur senam *dismenore*. Hasil analisis bivariat dengan menggunakan uji *Wilcoxon*, pada kelompok intervensi didapatkan nilai ($p=,001$ atau $p < 0,05$) dan pada kelompok kontrol didapatkan nilai ($p=1,000$ atau $p > 0,05$). Hasil analisis mengenai perbedaan penurunan tingkat nyeri *dismenore* pada kedua kelompok dengan uji *Mann-Whitney* didapatkan nilai rata-rata selisih penurunan skala nyeri *dismenore* sebelum dan sesudah diberikan intervensi yaitu ($p=,000$ atau $p < 0,05$). Hal ini menunjukkan adanya perbedaan penurunan skala nyeri *dismenore* pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol yang berarti terdapat pengaruh yang bermakna diantara kedua variabel. Ada Pengaruh Senam *Dismenore* Terhadap Perubahan Tingkat Nyeri Pada Mahasiswi Program Studi Diploma III Keperawatan Di STIKes Wijaya Husada Bogor Tahun 2016.

Kata Kunci : Senam *Dismenore*, Perubahan Tingkat Nyeri

DOI :

**THE EFFECT OF DISMENORE EXERCISE ON CHANGING PAIN LEVEL IN
DIPLOMA NURSING STUDENTS AT WIJAYA HUSADA HEALTH SCIENCE
INSTITUE BOGOR**

ABSTRACT

Dysmenorrhea is menstruation accompanied by pain or cramps in the lower abdominal area when approaching menstruation. One way to reduce dysmenorrheal pain is to use non-pharmacological therapy with dysmenorrhea exercises. *Dysmenorrhea* is a relaxation technique for reducing dysmenorrheal pain, when exercise is done regularly and the movement is appropriate then the muscles are tense to relax and reduce the intensity of dysmenorrhoeal pain during contractions. The purpose of this research is to know Influence of *Dysmenorrhea* Gymnastic on Change of Pain Level on Diploma Nursing Student at STIKes WijayaHusada Bogor in 2016. This research type is *Quasi Eksperimen* with *Non Random Pretest & Postest Control Group Design* design. Sampling method in this research use *Purposive Sampling* technique with sample number 32 responden. Data collection was obtained through observation with pain scale observation sheet and gymnastics with standard operational procedure of dysmenorrhoeal exercises. The result of bivariate analysis using *Wilcoxon* test, in the intervention group obtained value ($p = , 001$ or $p < 0,05$) and in the control group got value ($p = 1,000$ or $p > 0,05$). The results of the analysis of differences in decreased levels of *dysmenorrhea* pain in both groups with *Mann-Whitney* test

showed an average value of the difference in the decrease in the scale of dysmenorrhea pain before and after intervention ($p = 000$ or $p < 0.05$). This indicates that there is a difference in decreasing the scale of dysmenorrheal pain in the intervention group and control group which means there is a significant influence between the two variables. There is Influence of Dysmenorrhea Gymnastic on Change of Pain Level On Diploma Nursing Student at STIKes Wijaya Husada Bogor, 2016.

Keywords : Gymnastics Dysmenorrhea, Pain Level Change

DOI :

PENDAHULUAN

Kejadian *dismenore* cukup tinggi diseluruh dunia. Menurut data *World Health Organization*, rata-rata insidensi terjadinya *dismenore* pada wanita muda antara 16,8-81%. Rata-rata di negara-negara Eropa *dismenore* terjadi pada 45-97% wanita. Dengan prevalensi terendah di Bulgaria (8,8%) dan tertinggi mencapai 94% di negara Finlandia.¹

Angka kejadian *dismenore* di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami *dismenore*. Di Amerika angka persentasenya sekitar 60% dan di Swedia sekitar 72%. Sementara di Indonesia angkanya diperkirakan 55% perempuan usia produktif yang tersiksa oleh *dismenore*.¹

Dismenore menimbulkan rasa yang tidak nyaman dan kesulitan berkonsentrasi, yang dapat membatasi wanita untuk melakukan aktivitas sehari-hari.²Rasa tidak nyaman karena *dismenore* jika tidak diatasi akan mempengaruhi fungsi mental dan fisik individu seperti lemah, gelisah, depresi, bendungan haid di rongga panggul, kram hebat, gangguan di rongga panggul.³ Penatalaksanaan untuk *dismenore* berdasarkan MIMS Indonesia (2008), dibagi menjadi dua yaitu *farmakologi* dan *non farmakologi*.⁴ Senam *dismenorea* merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri karena saat melakukan olah raga atau senam, otak dan susunan syaraf tulang belakang akan menghasilkan *endorphin*, hormon yang berfungsi sebagai obat penenang alami dan menimbulkan rasa nyaman.⁵

Tujuan penelitian ini diketahuinya Pengaruh Senam *Dismenorea* Terhadap Perubahan Tingkat Nyeri Pada Mahasiswi

Program Studi Diploma III Keperawatan Di STIKes Wijaya Husada Bogor Tahun 2016.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan *Quasi Eksperimental Research* dengan desain *Non Randomize Pretest and Posttest Control Group Design*. Dimana pada penelitian yang akan dilakukan dengan prosedur pemberian *pretest* sebelum perlakuan dan *posttest* sesudah perlakuan pada kelompok eksperimen dan kontrol, kelompok kontrol tidak diberi perlakuan. Pengelompokan anggota sampel pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol tidak dilakukan secara random atau acak.

Penelitian ini dilaksanakan di STIKes Wijaya Husada Bogor pada 6 januari sampai 2 maret 2017. Populasi dalam penelitian ini adalah 121 responden mahasiswi yang mengalami nyeri haid (*dismenore*) ketika menstruasi. Sampel pada penelitian ini sejumlah 32 sampel dengan menggunakan *purposivesampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu.

Variabel penelitian ini terdiri dari Senam *dismenore* dan perubahan tingkat nyeri. Pengolahan data dan alaisa data menggunakan software komputer *statistik program for social science (spss)* versi 22. Analisa data dengan bivariat menganalisis pengaruh senam *dismneore* terhadap perubahan tingkat nyeri.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini telah dilaksanakan untuk mengetahui Pengaruh Senam *Dismenore* Terhadap Perubahan Tingkat Nyeri Pada Mahasiswi Program Studi Diploma III Keperawatan Di STIKes Wijaya Husada Bogor Tahun 2016. Dengan jumlah responden yang telah diteliti sebanyak 32 sampel.

Tabel 1 Tingkat Nyeri *Dismenore* Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Senam *Dismenore* Pada Kelompok Intervensi Mahasiswi Program Studi Diploma III Keperawatan Di STIKes Wijaya Husada Bogor Tahun 2016

No	Perlakuan	N	Mean ± SD	Beda	IK95%	P
1	Sebelum Senam <i>Dismenore</i>	16	7,57 ± ,479	1,37	7,06 – 5,05	0,001
2	Sesudah Senam <i>Dismenore</i>	16	6,20 ± 1,088			

Sumber : Data Primer yang diolah

Berdasarkan tabel 1 tingkat nyeri *dismenore* sebelum dan sesudah dilakukan senam *dismenore* pada kelompok intervensi mahasiswi program studi diploma III keperawatan Di STIKes Wijaya Husada Bogor Tahun 2016 terlihat bahwa adanya penurunan tingkat nyeri *dismenore* setelah dilaksanakan senam *dismenore* sebesar 1,37 dan penurunan tingkat nyeri tersebut setelah diuji menggunakan uji *wilcoxon signed ranks test* menyimpulkan bahwa pemberian perlakuan senam *dismenore* dapat menurunkan tingkat nyeri secara bermakna (p value $0,001 < 0,05$). Untuk menguji hipotesis tersebut digunakan uji *wilcoxon signed ranks test* karena nilai sebelum dan sesudah perlakuan berdistribusi tidak normal ($p < 0,05$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh senam *dismenore* terhadap perubahan tingkat nyeri pada mahasiswi program studi diploma III keperawatan di STIKes Wijaya Husada Tahun 2016 kelompok intervensi.

Tabel 2 Tingkat Nyeri *Dismenore* Pada Bulan Ke 1 Dan Bulan Ke 2 Pada Kelompok Kontrol Mahasiswi Program Studi Diploma III

N	Perlakuan	N	Mean n ± SD	Beda	IK95%	P
0	n			a	%	

Keperawatan di STIKes Wijaya Husada Bogor Tahun 2016

No	Perlakuan	N	Mean ± SD	Beda	IK95%	P
1	Bulan ke I	16	7,49 ± ,447	0	7,01 – 7,01	1,000
2	Bulan ke II	16	7,49 ± ,447			

Sumber : Data Primer yang diolah

Berdasarkan tabel 2 tingkat nyeri *dismenore* pada bulan ke 1 dan bulan ke 2 pada kelompok kontrol mahasiswi program studi diploma III keperawatan di STIKes Wijaya Husada Bogor Tahun 2016 diatas terlihat bahwa tidak terjadi peningkatan atau penurunan tingkat nyeri *dismenore* karena nilai yang dihasilkan sebesar 0 terhadap kedua kelompok kontrol atau kelompok yang tidak diberikan perlakuan senam *dismenore*. Setelah diuji menggunakan uji *wilcoxon signed ranks test* menyimpulkan bahwa tidak diberikannya perlakuan senam *dismenore* tidak dapat menurunkan atau meningkatkan tingkat nyeri *dismenore* (p value $1,000 > 0,05$). Untuk menguji hipotesis tersebut digunakan uji *wilcoxon signed ranks test* karena nilai sebelum dan sesudah perlakuan berdistribusi tidak normal ($p < 0,05$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh senam *dismenore* terhadap perubahan tingkat nyeri pada mahasiswi program studi diploma III keperawatan di STIKes Wijaya Husada Tahun 2016 kelompok kontrol.

Tabel 3 Pengaruh Senam *Dismenore* Terhadap Tingkat Nyeri Pada Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol Pada Mahasiswi Program Studi Diploma III Keperawatan di STIKes Wijaya Husada Bogor Tahun 2016

1	Interven	1	2,59	0,91	2,23 –	0,00
	si	6	±		1,32	0
			,499			
2	Kontrol	1	1,68			
		6	±			
			,508			

Sumber : Data Primer yang diolah

Berdasarkan tabel 3 pengaruh senam *dismenore* terhadap tingkat nyeri pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol pada mahasiswi program studi diploma III keperawatan di STIKes Wijaya Husada Bogor Tahun 2016 terlihat bahwa adanya perbedaan antara kelompok intervensi dan kontrol sebesar 0,91 dan perbedaan tersebut setelah diuji menggunakan uji *Mann-Whitney Test* didapatkan nilai $p\text{-value} = 0,000$, yang artinya $p\text{-value} < 0,05$, Sehingga keputusan yang diambil adalah H_a diterima dan H_0 ditolak. Ada pengaruh senam *dismenore* terhadap perubahan tingkat nyeri pada mahasiswi program studi diploma III keperawatan di STIKes Wijaya Husada Bogor Tahun 2016

PEMBAHASAN

a. Pengaruh tingkat nyeri *dismenore* sebelum dan sesudah dilakukan senam *dismenore* pada kelompok intervensi Mahasiswi Program Studi Diploma III Keperawatan Di STIKes Wijaya Husada Bogor Tahun 2016.

Dismenorea adalah menstruasi yang disertai dengan nyeri berat, bisa terjadi karena peningkatan kadar hormon ataupun adanya kelainan pada organ reproduksi wanita. Pada umumnya wanita merasakan nyeri atau kram yang terpusat di abdomen bagian bawah menjelang haid yang dapat berlangsung hingga 2-3 hari, dimulai sehari sebelum mulai haid. Nyeri abdomen bawah yang seringkali dirasakan sebenarnya wajar terjadi. Namun, sensasi nyeri haid yang terjadi pada beberapa kasus bervariasi mulai dari yang ringan sampai berat.⁶

Senam *Dismenore* adalah aktivitas fisik yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri, terutama nyeri pada saat menstruasi.⁷

Senam *dismenore* yaitu olahraga dalam bentuk gerakan senam ringan dengan teknik relaksasi, yang apabila dilakukan secara teratur akan menghasilkan hormon *endorphin* pada saat tubuh *relax* atau tenang. Hormon tersebut berfungsi sebagai obat penenang alami yang produksi otak sehingga melahirkan rasa nyaman dan mengurangi rasa nyeri pada saat kontraksi.⁸

Berdasarkan tabel 1 tingkat nyeri *dismenore* sebelum dan sesudah dilakukan senam *dismenore* pada kelompok intervensi mahasiswi program studi diploma III keperawatan Di STIKes Wijaya Husada Bogor Tahun 2016 terlihat bahwa adanya penurunan tingkat nyeri *dismenore* setelah dilaksanakan senam *dismenore* sebesar 1,37 dan penurunan tingkat nyeri tersebut setelah diuji menggunakan uji *wilcoxon signed ranks test* menyimpulkan bahwa pemberian perlakuan senam *dismenore* dapat menurunkan tingkat nyeri secara bermakna ($p\text{ value } 0,001 < 0,05$). Untuk menguji hipotesis tersebut digunakan uji *wilcoxon signed ranks test* karena nilai sebelum dan sesudah perlakuan berdistribusi tidak normal ($p < 0,05$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh senam *dismenore* terhadap perubahan tingkat nyeri pada mahasiswi program studi diploma III keperawatan di STIKes Wijaya Husada Tahun 2016 kelompok intervensi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Nurul Laili tentang “Perbedaan Tingkat Nyeri Haid *Dismenore* Sabelum dan Sesudah Senam *Dismenore* pada Remaja Putri SMAN 2 Jember Tahun 2013”. Jenis penelitian adalah penelitian *Quasi Experiment Design* dengan rancangan *Non Equivalent Control Group*. Sampel pada penelitian ini sebanyak 15 orang untuk kelompok eksperimen dan 15 orang

untuk kelompok kontrol. Hasil penelitian Perbedaan Tingkat Nyeri Haid *Dismenore* pada Remaja Putri SMAN 2 Jember, perbedaan tingkat nyeri haid pada remaja putri SMAN 2 Jember untuk remaja yang diberikan terapi baik sebelum dan sesudah senam *dismenore* pada bulan Desember 2011-Januari 2013 (N = 15), menunjukkan nilai t hitung > t tabel yaitu $6,959 > 1,761$ dan nilai $p < \alpha$ yaitu $0,000 < 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a gagal ditolak artinya ada perbedaan tingkat nyeri haid dengan diberikan intervensi yaitu senam *dismenore* pada kelompok eksperimen karena nilai $p = 0,000$ berarti ada perbedaan yang amat sangat bermakna.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa ada keselarasan antara teori dan hasil penelitian, karena pemberian senam *dismenore* pada dasarnya sangat berpengaruh dalam menurunkan perubahan tingkat nyeri saat *dismenore*.

b. Pengaruh tingkat nyeri *dismenore* pada bulan ke 1 dan bulan ke 2 pada kelompok kontrol Mahasiswi Program Studi Diploma III Keperawatan Di STIKes Wijaya Husada Bogor Tahun 2016.

Nyeri (*Pain*) adalah kondisi perasaan yang tidak menyenangkan. Sifatnya sangat subjektif karna perasaan nyeri berbeda pada setiap orang baik dalam hal skala ataupun tingkatannya dan hanya orang tersebutlah yang dapat menjelaskan dan mengevakuasi rasa nyeri yang dialaminya.⁹

Setiap wanita mempunyai pengalaman nyeri *dismenore* yang berbeda-beda, dimana hal itu muncul rasa tidak nyaman, letih, sakit yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Nyeri akan berkurang setelah menstruasi, namun ada beberapa wanita nyeri bisa terus dialami selama periode menstruasi.⁴

Pengukuran Tingkat Nyeri *Dismenore* Intensitas nyeri adalah gambaran tentang seberapa parah nyeri dirasakan oleh individu, pengukuran

intensitas nyeri sangat subjektif dan individual dan kemungkinan nyeri dalam intensitas yang sama dirasakan sangat berbeda oleh dua orang yang berbeda.¹⁰

Berdasarkan tabel 2 tingkat nyeri *dismenore* pada bulan ke 1 dan bulan ke 2 pada kelompok kontrol mahasiswi program studi diploma III keperawatan di STIKes Wijaya Husada Bogor Tahun 2016 diatas terlihat bahwa tidak terjadi peningkatan atau penurunan tingkat nyeri *dismenore* karena nilai yang dihasilkan sebesar 0 terhadap kedua kelompok kontrol atau kelompok yang tidak diberikan perlakuan senam *dismenore*. Setelah diuji menggunakan uji *wilcoxon signed ranks test* menyimpulkan bahwa tidak diberikannya perlakuan senam *dismenore* tidak dapat menurunkan atau meningkatkan tingkat nyeri *dismenore* (p value $1,000 > 0,05$). Untuk menguji hipotesis tersebut digunakan uji *wilcoxon signed ranks test* karena nilai sebelum dan sesudah perlakuan berdistribusi tidak normal ($p < 0,05$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh senam *dismenore* terhadap perubahan tingkat nyeri pada mahasiswi program studi diploma III keperawatan di STIKes Wijaya Husada Tahun 2016 kelompok kontrol.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Rofli Marlinda tentang “Pengaruh Senam *Dismenore* Terhadap Penurunan *Dismenore* Pada Remaja Putri Di Desa Sidoharjo Kecamatan Pati Tahun 2013” Penelitian ini menggunakan rancangan eksperimen semu dengan desain penelitian *non equivalent control group design*. Populasi pada penelitian ini adalah remaja putri yang mengalami *dismenore* yang berjumlah 42 orang. Sampel yang diambil 15 orang untuk masing - masing kelompok kontrol dan perlakuan.

Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Berdasarkan Uji *Mann-Whitney* pada kelompok kontrol didapatkan nilai p -value sebesar 0,041 dan karena p -value $0,041 < \alpha$ (0,05), maka tidak ada pengaruh dilakukan senam dismenore terhadap penurunan dismenore pada remaja putri di Desa Sidoharjo Kecamatan Pati.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa ada keselarasan antara teori dan hasil penelitian, karena tidak adanya pemberian senam *dismenore* tidak memberikan pengaruh untuk menurunkan perubahan tingkat nyeri saat *dismenore*.

c. Pengaruh senam *dismenore* terhadap tingkat nyeri kelompok intervensi dan kontrol pada Mahasiswi Program Studi Diploma III Keperawatan Di STIKes Wijaya Husada Tahun 2016.

Dismenore adalah menstruasi yang disertai dengan rasa nyeri atau kram pada daerah abdomen bawah ketika menjelang menstruasi, yang memaksa penderita untuk istirahat dan meninggalkan aktivitasnya sehari-hari dan penanganannya pun dilakukan secara menyeluruh. Di Indonesia wanita yang mengalami *dismenore* diperkirakan 55% perempuan usia produktif yang tersiksa oleh *dismenore*.¹¹ *Dismenore* menimbulkan rasa yang tidak nyaman dan kesulitan berkonsentrasi, yang dapat membatasi wanita untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Salah satunya karena tidak adanya aktivitas dan tidak melakukan olahraga.²

Terdapat beberapa terapi yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri *dismenore*, baik terapi *farmakologis* atau *non farmakologis*, disini peneliti menggunakan terapi *non farmakologi* yaitu dengan menggunakan senam *dismenore*.

Senam *dismenore* yaitu merupakan salah satu tehnik relaksasi untuk mengurangi nyeri *dismenore*. Karena senam *dismenore* ini merupakan

olahraga ringan, aman dan sangat mudah untuk dilakukan. Ketika senam dilakukan secara teratur dan gerakannya sesuai maka akan membuat otot-otot yang menegang menjadi *relaks* dan mengurangi intensitas nyeri *dismenore* pada saat kontraksi.⁸

Menurut Achmad Suparto (2011), Senam *dismenore* merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri. Hal ini disebabkan saat melakukan senam tubuh akan menghasilkan *endorphin*. *Endorphin* adalah *neuropeptide* yang dihasilkan tubuh pada saat *relaks* atau tenang. *Endorphin* dihasilkan di otak dan susunan syaraf tulang belakang. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami produksi otak yang melahirkan rasa nyaman dan mengurangi rasa nyeri pada saat kontraksi. Sehingga senam akan efektif dalam mengurangi masalah nyeri terutama *dismenore*.¹²

Berdasarkan tabel 3 pengaruh senam *dismenore* terhadap tingkat nyeri pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol pada mahasiswi program studi diploma III keperawatan di STIKes Wijaya Husada Bogor Tahun 2016 terlihat bahwa adanya perbedaan antara kelompok intervensi dan kontrol sebesar 0,91 dan perbedaan tersebut setelah diuji menggunakan uji *Mann-Whitney Test* didapatkan nilai p -value = 0,000, yang artinya p -value < 0,05, Sehingga keputusan yang diambil adalah H_a diterima dan H_0 ditolak. Ada pengaruh senam *dismenore* terhadap perubahan tingkat nyeri pada mahasiswi program studi diploma III keperawatan di STIKes Wijaya Husada Bogor Tahun 2016.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Maria Alia Rahayu tentang "Pengaruh Senam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Saat *Dismenore* Pada

Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2012” Penelitian kuantitatif menggunakan metode *Quasi Eksperimental* dengan rancangan *Non Randomized Pretest-Posttest Control Group Design*. Responden adalah mahasiswi program studi ilmu keperawatan. Jumlah seluruh sampelnya adalah 46 dan terdiri dari 23 responden kelompok intervensi dan 23 kelompok kontrol, diambil secara *Purposive Sampling*. Senam *dismenore* terbukti berpengaruh dalam menurunkan *dismenore*. Ada perbedaan antara selisih rata-rata penurunan skala nyeri *dismenore* pada kelompok intervensi dan pada kelompok kontrol sesuai dengan hasil yang didapat menggunakan analisis pada kedua kelompok menggunakan Uji *Mann-Whitney* yang menunjukkan nilai $\rho = 0,000$ atau $\rho < 0,05$.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa ada keselarasan antara teori dan hasil penelitian, karena pemberian intervensi senam *dismenore* pada dasarnya sangat berpengaruh dalam menurunkan perubahan tingkat nyeri saat *dismenore*.

SIMPULAN

1. Tingkat nyeri *dismenore* sebelum dan sesudah dilakukan senam *dismenore* pada kelompok intervensi mahasiswi program studi diploma III keperawatan Di STIKes Wijaya Husada Bogor Tahun 2016. Didapatkan (ρ value $0,001 < 0,05$). Yang artinya adanya penurunan tingkat nyeri *dismenore* setelah dilaksanakan senam *dismenore* sebesar 1,37. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh senam *dismenore* terhadap perubahan tingkat nyeri pada mahasiswi program studi diploma III keperawatan di STIKes Wijaya Husada Tahun 2016 kelompok intervensi.
2. Tingkat nyeri *dismenore* pada bulan ke 1 dan bulan ke 2 pada kelompok kontrol mahasiswi program studi diploma III keperawatan di STIKes Wijaya Husada Bogor Tahun 2016. Didapatkan (ρ value $1,000 > 0,05$). Yang artinya tidak terjadi

peningkatan atau penurunan tingkat nyeri *dismenore* karena nilai yang dihasilkan sebesar 0 terhadap kedua kelompok kontrol atau kelompok yang tidak diberikan perlakuan senam *dismenore*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh senam *dismenore* terhadap perubahan tingkat nyeri pada mahasiswi program studi diploma III keperawatan di STIKes Wijaya Husada Tahun 2016 kelompok kontrol.

3. Pengaruh senam *dismenore* terhadap tingkat nyeri pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol pada mahasiswi program studi diploma III keperawatan di STIKes Wijaya Husada Bogor Tahun 2016. hasil uji *Mann-Whitney Test* didapatkan nilai (ρ -value $0,000 < 0,05$) Adanya perbedaan antara kelompok intervensi dan kontrol sebesar 0,91, sehingga keputusan yang diambil adalah H_a diterima dan H_0 ditolak. Ada pengaruh senam *dismenore* terhadap perubahan tingkat nyeri pada mahasiswi program studi diploma III keperawatan di STIKes Wijaya Husada Bogor Tahun 2016.

SARAN

1. Bagi Institusi Pendidikan
Diharapkan dapat lebih meningkatkan sarana dan prasarana yang menunjang dalam penelitian dan diharapkan hasil penelitian ini dapat menambah sumber referensi dan informasi kepada mahasiswi di STIKes Wijaya Husada Bogor sehingga dapat menjadi acuan untuk peneliti selanjutnya.
2. Bagi Profesi Keperawatan
Diharapkan dapat memberikan informasi melalui seminar kesehatan maupun penyuluhan, khususnya seputar nyeri saat *dismenore*, dan memberikan cara yang efektif untuk menanganinya . Salah satunya dengan senam *dismenore*
3. Bagi Mahasiswi
Diharapkan dengan adanya penelitian ini mahasiswi dapat mempraktikkan gerakan senam secara rutin ketika mengalami *dismenore* untuk

menurunkan tingkat nyeri *dismenore*. sehingga tingkat nyeri saat *dismenore* dapat menurun.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini menjadi bahan referensi untuk penelitian selanjutnya mengenai senam *dismenore*. Selain itu diharapkan peneliti selanjutnya untuk memperbanyak sampel dan perlu adanya pemantauan dalam melaksanakan senam, waktu senam ditetapkan secara pasti sehingga sampel dapat dipantau untuk mendapatkan hasil yang lebih baik mengenai senam *dismenore*.

12. Suparto, Achmad. 2011. *Efektivitas Senam Dismenore dalam Mengurangi Nyeri Dismenore pada Remaja Putri*. Diakses melalui "<http://jurnal.penjaskesrek.fkip.uns.ac.id/wpcontent/uploads/2012/04/ultimate.pdf>". Pada tanggal 24 juni 2016 pukul 08.20 WIB

DAFTAR PUSTAKA

1. Andriyani. 2013. *Panduan Kesehatan Wanita*. Solo: As-salam Group
2. Anurogo, Dito. 2011. *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: Andi Baziad, Ali
3. Aulia. 2012. *Serangan Penyakit-penyakit Khas Wanita Paling Sering Terjadi dan Cara-cara pencegahannya*. Yogyakarta: Buku Biru
4. Ernawati. 2010. *Terapi Relaksasi Terhadap Nyeri Dismenore Pada Mahasiswi Universitas Muhammadiyah Semarang*.
5. Hermawan. 2012. *Dismenore (nyeri saat haid)*. Diakses melalui "<http://ayupermatasarihermawan/pubs/pdf>" pada tanggal 10 Juli 2016 pukul 06.35 WIB
6. Hidayat, Musrifatul. 2008. *Keterampilan Dasar Praktek Klinik*. Jakarta: Salemba Medika
7. Malahayati. 2010. *Solusi Murah Untuk Cantik, Sehat, Energik*. Yogyakarta: Great.
8. Marwoto. 2008. *Pengenalan Macam-Macam Senam dan Manfaatnya*. Diakses melalui <http://jurnalundip.ac.id/pdf>" Pada tanggal 11 Juli 2016 pukul 07.25 WIB
9. Potter & Perry. 2006. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. Edisi 5. Jakarta: Buku Kedokteran EGC
10. Proverawati, Atikah & Misaroh, S. 2009. *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika
11. Solihatunisa, Ica. *Pengaruh Senam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Saat Dismenore Pada Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta*. Diakses melalui "<http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/25532/1/IcaSolihatunisafkik.pdf>". Pada tanggal 15 Juli 2016 Pukul 06.20 WIB