



Efektifitas Jalan Kaki Terhadap Tingkat Nyeri Menstruasi (Dismenore) Pada Remaja Putri

Miftahul Maufiroh*, Grido Handoko, Suhartin

STIKES Hafshawaty Zainul Hasan Genggong Probolinggo, Gerojokan, Karangbong, Pajarakan, Probolinggo, Jawa Timur 67281, Indonesia

*miftahulmaufiroh184@gmail.com

ABSTRAK

Menstruasi merupakan salah satu perubahan karakteristik awal pada remaja. Dismenore memiliki dampak yang cukup besar pada remaja. Kurangnya aktivitas fisik akan menurunkan distribusi oksigen dalam sirkulasi sistemik sehingga meningkatkan persepsi seseorang terhadap nyeri, termasuk dismenore. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis efektifitas jalan kaki dengan tingkat nyeri haid (dysmenorrhea) pada remaja putri di SMP Negeri 1 Maesan Bondowoso. Desain penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan One-Group Pretest-Posttest Design. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas 7 dan 8 SMP Negeri 1 Maesan Bondowoso yang memiliki riwayat nyeri haid sebanyak 30 orang. Besar sampel dalam penelitian ini adalah 30 orang yang diambil secara acak. Pengumpulan data menggunakan kuesioner kemudian data diolah menggunakan SPSS dengan menggunakan Mann-Whitney U Test. Hasil analisis data menunjukkan sebelum aktivitas fisik sebagian besar nyeri ringan sebanyak 18 orang (60%) dan setelah aktivitas fisik sebagian besar nyeri ringan sebanyak 19 orang (63,3%). Sig sebesar $0,000 < 0,05$ artinya H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga jalan kaki efektif terhadap tingkat nyeri haid (dysmenorrhea) pada remaja putri di SMP Negeri 1 Maesan Bondowoso. Hipotesis dalam penelitian ini diterima dan terbukti secara statistic.

Kata kunci: dismenore; jalan kaki; remaja

EFFECTIVENESS OF WALKING ON THE LEVEL OF MENSTRUAL PAIN (DYSMENORRHEA) IN YOUNG WOMEN

ABSTRACT

Menstruation is one of the early characteristic changes in adolescents. Dysmenorrhea has a considerable impact on adolescents. Lack of physical activity will reduce the distribution of oxygen in the systemic circulation, thereby increasing a person's perception of pain, including dysmenorrhea. The purpose of this study was to analyze the effectiveness of walking with the level of menstrual pain (dysmenorrhea) in adolescent girls at SMP Negeri 1 Maesan Bondowoso. The design of this research is experimental research with One-Group Pretest-Posttest Design. The population in this study were students in grades 7 and 8 at SMP Negeri 1 Maesan Bondowoso who had a history of menstrual pain of 30 people. The sample size in this study was 30 people who were taken randomly. Collecting data using a questionnaire then the data is processed using SPSS using the Mann-Whitney U Test. The results of data analysis showed that before physical activity, most of the pain was mild as many as 18 people (60%) and after physical activity, most of the pain was mild as much as 19 people (63.3%). Sig) of $0.000 < 0.05$, meaning that H_0 is rejected and H_a is accepted, so that walking is effective against the level of menstrual pain (dysmenorrhea) in adolescent girls at SMP Negeri 1 Maesan Bondowoso. The hypothesis in this study is accepted and statistically proven

Keywords: adolescents; dysmenorrhea; walking

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seseorang. Salah satu tanda keremajaan secara biologi yaitu mulainya remaja mengalami haid

(Mayangsari et al., 2020). Menstruasi merupakan salah satu perubahan karakteristik awal pada remaja. Gangguan menstruasi yang sering terjadi pada remaja adalah Dismenore (Oktorika et al., 2020). Dismenore atau nyeri haid adalah suatu gejala yang paling sering menyebabkan wanita muda pergi ke dokter untuk konsultasi dan pengobatan (Wiknjastro, 2017).

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) tahun 2017 didapatkan kejadian Dismenore sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami Dismenore dengan 10-16% mengalami Dismenore berat. Angka kejadian Dismenore di dunia sangat besar, rata-rata hampir lebih dari 50% wanita mengalaminya. Prevalensi Dismenore di Indonesia sebesar 107.673 jiwa (64,25%), yang terdiri dari 59.671 jiwa (54,89%) mengalami Dismenore primer dan 9.496 jiwa (9,36%) mengalami Dismenore sekunder (Herawati, 2017). Angka kejadian Dismenore pada kalangan wanita usia produktif berkisar 45%-95% (Sadiman, 2017). Dismenore primer dialami oleh 60%-75% remaja. Dilaporkan 30%-60% remaja wanita yang mengalami Dismenore, didapatkan 7%- 15% tidak pergi ke sekolah (Larasati, T. A. & Alatas, 2016). Di Jawa Timur angka kejadian Dismenore sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% Dismenore primer dan 9,36% Dismenore sekunder (Syaiful & Naftalin, 2018).

Beberapa faktor risiko yang berhubungan dengan beratnya tingkat Dismenore adalah umur yang lebih muda saat terjadinya menarche, siklus menstruasi yang tidak normal, menstruasi yang lama, obesitas, gizi kurang, kurangnya aktivitas fisik, dan riwayat keluarga dengan Dismenore. Perokok dan penggunaan alkohol juga berhubungan dengan terjadinya Dismenore primer (Gunawati & Nisman, 2021). Dismenore dapat diatasi dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi antara lain, pemberian obat analgetik, terapi hormonal, obat nonsteroid prostaglandin dan dilatasi servikalis (Prawirohardjo, 2016). Sedangkan secara non farmakologi dapat dilakukan dengan olahraga ringan, kompres hangat, relaksasi, aroma terapi dan pijat. Kelebihan terapi non farmakologi adalah tindakan ini murah, mudah, dan dapat dilakukan dirumah sebagai pengobatan yang memungkinkan klien dan keluarga dapat melakukan upaya gejala nyeri dan penanganannya, sedangkan terapi farmakologis mempunyai efek samping dalam penggunaannya seperti mual, muntah, konstipasi, kegelisahan, dan rasa ngantuk, serta dapat juga mempengaruhi risiko penyakit ginjal, hati, dan masalah jantung (Widyanthi dkk, 2021).

Kurangnya aktivitas fisik akan menurunkan distribusi oksigen dalam sirkulasi sistemik, sehingga meningkatkan persepsi seseorang terhadap nyeri, termasuk Dismenore. Perempuan yang aktif secara fisik, dilaporkan kurang mengalami Dismenore dan berolahraga minimal kurangnya satu kali seminggu, dapat pengurangan nyeri perut bawah (Lestari et al., 2018). Jalan kaki merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik. Syarifah, (2017) menyarankan, agar para perempuan rajin jalan kaki minimal 30 menit selama menstruasi. Sebab, aktivitas fisik anerobik ini berguna mengurangi nyeri menstruasi. Dengan semakin berkurangnya aktivitas fisik siswa semakin besar peluang untuk mengalami nyeri menstruasi pada remaja putri, maka peneliti tertarik untuk mengetahui apakah aktivitas fisik siswa berpengaruh terhadap penurunan rasa nyeri saat menstruasi dan akan melakukan penelitian tentang "Efektifitas jalan kaki dengan tingkat nyeri menstruasi (Dismenore) pada remaja putri di SMP Negeri 1 Maesan Bondowoso".

METODE

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu eksperimen semu (*Quasi-Experimental*). Populasi adalah keseluruhan obyek penelitian atau obyek yang akan diteliti (Hidayat, 2017). Pada penelitian ini populasinya adalah siswi kelas 7 dan 8 di SMP Negeri 1 Maesan Bondowoso yang mempunyai riwayat nyeri menstruasi sebesar 30 orang. Besar

sampel dalam penelitian ini sebesar 30 orang. Teknik Sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *random sampling*. Variabel dalam penelitian yaitu variabel aktivitas fisik dan variabel dismenore. Penelitian ini telah dilakukan di SMP Negeri 1 Maesan Kabupaten Bondowoso . Pengumpulan data menggunakan NRS (*Numeric Rating Scale*) yang dikombinasikan dengan FPS (*Faces Pain Score*). Dalam hal ini, responden menilai nyeri dengan menggunakan skala 0-10. Responden diminta memberikan penilaian rasa nyeri yang mereka rasakan mulai dari 0 (tidak terasa nyeri) hingga 10 (nyeri terparah yang sangat hebat). Masing-masing tingkatan nyeri dilengkapi gambar mulai tersenyum (tidak terasa nyeri) dan berlinang air mata (nyeri terparah). Analisis data terdiri analisis univariate dan analisis bivariate yang diolah menggunakan uji statistik *Mann-Whitney U Test U*.

HASIL

Tabel 1.
Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Jalan kaki (n=30)

Tingkat Nyeri	f	%
Nyeri ringan	18	60.0
Nyeri sedang	12	40.0

Tabel 1 diperoleh bahwa sebagian besar responden sebelum mendapatkan terapi jalan kaki adalah nyeri ringan sebanyak 18 orang (60%).

Tabel 2.
Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Tingkat nyeri menstruasi (Dismenore) pada remaja putri (n=30)

Tingkat Nyeri	f	%
Tidak nyeri	11	36.7
Nyeri ringan	19	63.3

Tabel 2 diperoleh bahwa sebagian besar responden sesudah mendapatkan terapi jalan kaki adalah nyeri ringan sebanyak 19 orang (63,3%).

Tabel 3.
Perbedaan Tingkat nyeri menstruasi (Dismenore) pada remaja putri sebelum dan sesudah mendapatkan terapi jalan kaki (n=30)

Tingkat Nyeri	Sebelum	Sesudah	Perubahan
Tidak nyeri	0	11	11
Nyeri ringan	18	19	1
Nyeri sedang	12	0	12

Tabel 3 diketahui bahwa terdapat perubahan nyeri yang dialami remaja putri sebelum dan sesudah mendapatkan terapi jalan kaki di SMP Negeri 1 Maesan Bondowoso, sebelum terapi tingkat nyeri remaja berada pada kategori ringan dan sedang, sesudah terapi remaja tidak mengalami nyeri kategori sedang, namun tidak mengalami nyeri dan nyeri ringan. Berdasarkan uji *Mann Whitney* yang dianalisis dengan menggunakan SPSS diperoleh nilai signifikansi (*Asymp. Sig*) antara Jalan kaki dengan Tingkat nyeri menstruasi (Dismenore) pada remaja putri di SMP Negeri 1 Maesan Bondowoso sebesar $0,000 < 0,05$, artinya H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga ada hubungan Jalan kaki dengan tingkat nyeri menstruasi (Dismenore) pada remaja putri di SMP Negeri 1 Maesan Bondowoso. Hipotesis dalam penelitian ini diterima dan terbukti secara statistik.

PEMBAHASAN

Tingkat nyeri menstruasi (Dismenore) pada remaja putri sebelum jalan kaki

Hasil penelitian diperoleh bahwa sebagian besar responden sebelum mendapatkan terapi jalan kaki adalah nyeri ringan sebanyak 18 orang (60%). Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat nyeri remaja masih kategori sedang, artinya siswi masih bisa beraktivitas. Menurut Prawirohardjo, (2016) Nyeri menstruasi biasanya ditandai dengan kram dan terpusat di abdomen bawah. Keluhan nyeri haid dapat terjadi bervariasi mulai dari yang ringan sampai yang berat. Keparahan Dismenore berhubungan langsung dengan lama dan jumlah darah haid. Nyeri bisa semakin bertambah karena disamping stres, kurang berolahraga dan gizi yang tidak seimbang, penyebab lain timbulnya nyeri yang luar biasa adalah penyakit seperti endometriosis dan tumor pada rahim. Dismenore bagi remaja menjadi hal yang sangat mengganggu terutama adalah kegiatan pembelajaran. Namun dalam banyak kasus, rasa sakit yang dirasakan akan berkurang seiring dengan bertambahnya usia atau setelah melahirkan anak pertama. Sebenarnya penyebab dismenore terjadi karena adanya kontraksi otot rahim. Kontraksi otot rahim ini dipicu oleh hormon prostaglandin, yang kadarnya meningkat sebelum menstruasi. Kontraksi otot rahim yang terlalu kuat dapat menekan pembuluh darah di dekatnya. Akibatnya, suplai oksigen ke dalam rahim akan terhambat. Rendahnya suplai oksigen dalam rahim inilah yang menyebabkan munculnya rasa sakit dan kram sebelum atau selama menstruasi.

Tingkat nyeri menstruasi (Dismenore) pada remaja putri sesudah jalan kaki

Hasil penelitian diperoleh sebagian besar responden sesudah mendapatkan terapi jalan kaki adalah nyeri ringan sebanyak 19 orang (63,3%). Hal ini menggambarkan bahwa ada penurunan intensitas nyeri pasca diberikan terapi jalan kaki. Menurut Kojo et al., (2021) salah satu cara yang sangat efektif untuk mencegah Dismenore ini adalah melakukan aktivitas olahraga. Olahraga secara teratur seperti berjalan kaki, jogging, berlari, bersepeda, renang, atau senam aerobik dapat memperbaiki kesehatan secara umum dan membantu menjaga siklus menstruasi agar teratur. Wanita yang kurang atau tidak pernah berolahraga menyebabkan sirkulasi darah dan oksigen menurun, akibatnya aliran darah dan oksigen menuju uterus menjadi tidak lancar. Keadaan ini menyebabkan sakit dan produksi endorfin otak menurun. Asumsi peneliti berkaitan dengan penurunan intensitas nyeri pasca jalan kaki disebabkan karena dalam aktivitas tersebut terdapat peningkatan sirkulasi darah. Peningkatan sirkulasi darah dapat menurunkan produksi prostaglandin yang memicu kontraksi otot Rahim dan memicu nyeri. Kebiasaan siswi beraktivitas fisik atau olah raga dijadwal seminggu sekali dalam kurikulum pembelajaran. Minimnya aktivitas olah raga secara teratur menyebabkan siswa akan mudah mengalami nyeri. Olahraga dapat menjadi salah satu cara yang efektif untuk mengatasi dismenore. Karena olah raga akan memperlancar aliran darah ke organ reproduksi, meningkatkan kesehatan secara keseluruhan dan mempertahankan siklus menstruasi yang teratur apabila olah raga dilakukan 30-60 menit setiap 3 sampai 5 kali dalam satu minggu.

Efektifitas jalan kaki dengan tingkat nyeri menstruasi (Dismenore) pada remaja putri

Berdasarkan uji *Mann Whitney* yang dianalisis dengan menggunakan SPSS diperoleh nilai signifikansi (*Asymp. Sig*) antara Jalan kaki dengan Tingkat nyeri menstruasi (Dismenore) pada remaja putri di SMP Negeri 1 Maesan Bondowoso sebesar $0,000 < 0,05$, artinya *Ho* ditolak dan *Ha* diterima, sehingga ada hubungan Jalan kaki dengan tingkat nyeri menstruasi (Dismenore) pada remaja putri di SMP Negeri 1 Maesan Bondowoso. Hipotesis dalam penelitian ini diterima dan terbukti secara statistik. Terdapat perubahan nyeri yang dialami remaja putri sebelum dan sesudah mendapatkan terapi jalan kaki di SMP Negeri 1 Maesan Bondowoso, sebelum terapi tingkat nyeri remaja berada pada kategori ringan dan sedang, sesudah terapi remaja tidak mengalami nyeri kategori sedang, namun tidak mengalami nyeri

dan nyeri ringan. Menurut Lestari et al., (2018) Kurangnya aktivitas fisik akan menurunkan distribusi oksigen dalam sirkulasi sistemik, sehingga meningkatkan persepsi seseorang terhadap nyeri, termasuk Dismenore. Perempuan yang aktif secara fisik, dilaporkan kurang mengalami Dismenore dan berolahraga sekurang-kurangnya satu kali seminggu, dapat mengurangi nyeri perut bawah Jalan kaki merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik.

Syarifah, (2017) menyarankan, agar para perempuan rajin jalan kaki minimal 30 menit selama menstruasi. Sebab, aktivitas fisik anerobik ini berguna mengurangi nyeri menstruasi. Hal ini disebabkan karena saat melakukan aktivitas fisik seperti jalan kaki tubuh akan menghasilkan hormone *endorphin*. *Endorphin* dihasilkan di otak dan susunan syaraf tulang belakang. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang di produksi otak sehingga menimbulkan rasa nyaman. Selain itu, kurangnya intensitas berolah raga menyebabkan sirkulasi darah dan oksigen menurun, akibatnya aliran darah dan oksigen menuju uterus menjadi tidak lancar dan menyebabkan sakit. Produksi *endorphin* juga menurun sehingga dapat meningkatkan stress dan secara tidak langsung dapat meningkatkan dismenore primer. Olahraga secara teratur diyakini bermanfaat untuk mengurangi hiperplasia endometrium dan menurunkan produksi prostaglandin. hormon prostaglandin yang memicu kontraksi otot Rahim dan memicu nyeri.

SIMPULAN

Tingkat nyeri menstruasi (Dismenore) pada remaja putri sebelum jalan kaki di SMP Negeri 1 Maesan Bondowoso sebagian besar nyeri ringan sebanyak 18 orang (60%). Tingkat nyeri menstruasi (Dismenore) pada remaja putri sesudah jalan kaki di SMP Negeri 1 Maesan Bondowoso sebagian besar nyeri ringan sebanyak 19 orang (63,3%). Jalan kaki efektif tingkat nyeri menstruasi (Dismenore) pada remaja putri di SMP Negeri 1 Maesan Bondowoso

DAFTAR PUSTAKA

- Gunawati, A., & Nisman, W. A. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Dismenorea di SMP Negeri di Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 8(1), 8. <https://doi.org/10.22146/jkr.56294>
- Herawati, R. (2017). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Nyeri Haid (Dismenorea) pada Siswi Madrasah Aliyah Negeri Pasir Pengaraian. *Maternity and Neonatal Jurnal Kebidanan*, 2(3), 161–172.
- Hidayat. (2017). *Metode penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis. Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Kojo, N. H., Kaunang, T. M. D., & Rattu, A. J. M. (2021). Hubungan Faktor-faktor yang Berperan untuk Terjadinya Dismenore pada Remaja Putri di Era Normal Baru. *E-CliniC*, 9(2), 429. <https://doi.org/10.35790/ecl.v9i2.34433>
- Larasati, T. A., A., & Alatas, F. (2016). Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja. *Majority*, 5(3), 79–84.
- Lestari, D. R., Citrawati, M., & Hardini, N. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur dengan Dismenorea pada Mahasiswi FK UPN “Veteran” Jakarta. *Majalah Kedokteran Andalas*, 41(2), 48. <https://doi.org/10.25077/mka.v41.i2.p48-58.2018>
- Mayangsari, R. N., Puri, Y. E., Fauziyah, M., & Annisa, A. (2020). Pemberdayaan Kepada Siswa di SMPN 11 Samarinda tentang Edukasi Penanganan Dismenorea Primer.

- Indonesian Journal of Community Dedication*, 2(1), 22–26.
<https://doi.org/10.35892/community.v2i1.280>
- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan (4th ed)*. Jakarta : Salemba Medika.
- Oktorika, P., Indrawati, & Sudiarti, P. E. (2020). Hubungan Index Masa Tubuh (Imt) Dengan Skala Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 2 Kampar. *Jurnal Ners Research & Learning in Nursing Science*, 4(23), 122–129.
<https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners/article/view/1138>
- Prawirohardjo. (2016). *Ilmu Kebidanan. Edisi 4 Cetakan 5*. Jakarta: PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Sadiman. (2017). Analisis Faktor Yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenorhea. *Jurnal Kesehatan, Volume VII*.
- Syaiful, Y., & Naftalin, S. V. (2018). Abdominal stretching exercise menurunkan intensitas iismenorea pada remaja putri. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(1), 269–276.
<http://ejurnaladhkdr.com/index.php/jik/article/view/195>
- Syarifah. (2017). *Kurangi Nyeri Menstruasi dengan Jalan Kaki 30 Menit*.
<https://www.liputan6.com/health/read/2934185/kurangi-nyeri-menstruasi-dengan-jalan-kaki-30-menit>
- Widyanthi dkk. (2021). Gambaran Penanganan Dismenorea Secara Non Farmakologi Pada Remaja Kelas X Di Sma Dwijendra Denpasar. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(6).
- Wiknjosastro. (2017). *Ilmu Kebidanan. Edisi ke-4 Cetakan ke-2*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo,; 523 - 529.