

## Efektivitas *Exercise* Terhadap Penurunan *Desminorea* Pada Remaja Putri

Arisda Candra Satriwati<sup>1</sup> Puput Kurnia Sari<sup>2</sup>Sitti Sarti<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Prodi S1 Kebidanan, Universitas Wiraraja

### Article history

Received : 11 Januari 2026

Revised : 23 Februari 2026

Accepted : 27 Maret 2026

\*Corresponding author

Puput Kurnia Sari

Email : puput@gmail.com

### Abstrak

Haid atau menstruasi merupakan sebagai pendarahan berkala dari rahim yang terjadi setiap bulan dan sepanjang kehidupan reproduksi aktif seorang wanita. Salah satu permasalahan kesehatan yang dapat timbul bagi kesehatan reproduksi remaja saat menstruasi adalah dismenore atau nyeri saat menstruasi/dismenore. Dismenore (dismenore) mempunyai dampak yang cukup besar pada remaja putri karena mengganggu aktivitas sehari-hari, kesulitan berkonsentrasi pada materi yang disampaikan dalam proses pembelajaran tidak diterima dengan baik, meminta izin untuk pulang atau sekadar masuk ke kamarnya untuk beristirahat. Masalah yang harus di tangani adalah pengetahuan remaja tentang dismenore yang masih kurang serta belum tersedianya peer konselor untuk memfasilitasi konsultasi teman sebaya di lingkungan mitra sebagai pusat sarana pelayanan kesehatan dasar. Pengabdian Kesehatan ini dilakukan dengan memberikan edukasi tentang latihan fisik untuk mengatasi nyeri dismenore. Target luaran dari kegiatan ini adalah penyusunan artikel. Pengabdian Kepada Masyarakat ini dapat meningkatkan pengetahuan remaja tentang mengatasi nyeri haid dengan latihan fisik pada remaja.

Kata Kunci : Desminorea;Exercise; remaja putri

### Abstract

*Menstruation can be defined as periodic bleeding from the uterus that occurs every month and throughout a woman's active reproductive life. One of the health problems that can arise for adolescent reproductive health during menstruation is dysmenorrhea or pain during menstruation. Dysmenorrhea has quite a big impact on young women because it interferes with daily activities, difficulty concentrating on the material presented in the learning process is not well received, and permission to go home or just go to their room to rest. The problem that must be addressed is the lack of adolescent knowledge about dysmenorrhea and the unavailability of peer counselors to facilitate peer consultations in partner environments as centers for basic health services. This health service is carried out by providing education about exercises and nutrition to treat dysmenorrhea. The target output of this activity is the preparation of articles and booklets. This community service can increase teenagers' knowledge about dealing with dysmenorrhea through exercises and nutrition for teenagers.*

Keywords: dysmenorrhea, exercises, teenagers

## PENDAHULUAN

*Dismenorea* merupakan nyeri perut bagian bawah yang terkadang rasa nyeri tersebut meluas hingga ke pinggang, punggung bagian bawah dan

paha. Bagi setiap remaja putri yang akan memasuki masa menstruasi.

Remaja didefinisikan sebagai masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang berlangsung sampai usia 18 atau 20 tahun. Masa remaja juga dapat diartikan sebagai masa yang

ditandai oleh adanya perubahan pada bentuk tubuh, penampilan diri, sikap kepemilikan, sikap sosial dan minat seks yang sering disebut sebagai masa pubertas. Masa pubertas yaitu suatu fase perkembangan yang ditandai dengan terjadinya kematangan organ seksual dan menuju tercapainya kemampuan reproduksi. Salah satu tanda seorang wanita memasuki usia pubertas adalah terjadinya menarche. Menarche adalah menstruasi pertama yang biasa terjadi dalam rentang usia 10-16 tahun atau pada masa awal remaja sebelum memasuki usia reproduksi (Abidin, 2024). Menstruasi adalah perdarahan yang bersifat periodik dan siklik dari uterus yang disertai deskuamasi atau peluruhan endometrium. Menstruasi terjadi secara teratur setiap 28 hari ditambah 5 hari dengan pengeluaran ovum melalui proses ovulasi. Walaupun menstruasi datang setiap bulan pada usia reproduksi, banyak wanita yang mengalami ketidaknyamanan fisik saat menjelang atau selama menstruasi berlangsung. Salah satu ketidaknyamanan fisik saat menstruasi yaitu nyeri menstruasi. Nyeri menstruasi dalam istilah medis disebut dysmenorrhea (dismenore) (Abidin, 2023).

Dismenore adalah nyeri menstruasi yang biasanya bersifat kram, intermiten dan berpusat pada perut bagian bawah. Dismenore tersebut timbul akibat adanya ketidakseimbangan hormon prostaglandin yang membuat otot uterus berkontraksi kuat dan lebih sering terjadi di awal menstruasi. (Hutari, 2024). Dismenore dapat di klasifikasikan menjadi dua berdasarkan penyebabnya yaitu dismenore primer dan sekunder. Dismenore primer terjadi karena proses hormonal menstruasi tanpa dijumpai kelainan pada alat reproduksi, sedangkan dismenore sekunder terjadi karena terdapat kelainan pada alat reproduksi. Dismenore tidak hanya menyebabkan gangguan aktivitas tetapi juga memberi dampak dari segi fisik, psikologis, sosial, dan ekonomi terhadap remaja di seluruh dunia. Dampak psikologis dari dismenore dapat berupa konflik emosional, ketegangan, dan kegelisahan (Gamit et al., 2024).

*Dismenorea* merupakan nyeri perut bagian bawah yang terkadang rasa nyeri tersebut meluas hingga ke pinggang, punggung bagian bawah dan

paha. Bagi setiap remaja putri yang akan memasuki masa menstruasi. Nyeri menstruasi atau *dismenore* sering dialami oleh beberapa wanita khususnya di usia reproduktif, bahkan angka kejadian *dismenore* di dunia sangat besar. Beberapa perempuan yang merasakan sakit yang tidak tertahankan saat menstruasi dapat berpengaruh terhadap aktivitas harian. Dampak dari dismenorea primer adalah produktivitas menurun, bolos sekolah, dan merasa terganggu saat beraktivitas. Dampak yang paling banyak adalah sebagian besar pada kejadian dismenorea primer adalah terganggu aktivitasnya. (Nisak et al., 2021)(Abidin, 2024)

Faktor gizi juga memegang peran penting dengan kejadian dismenorea primer, sebagian besar siswi status gizi normal mengalami dismenorea primer sebagian kecil siswi dengan status kelebihan berat badan. Berdasarkan hasil penelitian dilakukan di Sidoarjo siswi dengan status gizi kelebihan berat badan sebagian besar mengalami dismenorea primer, sedangkan status gizi kurang sedikit mengalami dismenorea primer (Hidayah & Rusnoto, 2023)(Margaret & Manjubala, 2021). Status gizi adalah keadaan tubuh yang merupakan hasil akhir dari keseimbangan antara zat gizi yang masuk ke dalam tubuh dan penggunaannya yang dapat dibagi menjadi tiga kelompok, yaitu gizi baik, gizi kurang dan gizi lebih. Remaja dengan status gizi kurang selain akan mempengaruhi pertumbuhan dan fungsi organ tubuh juga akan menyebabkan terganggunya fungsi reproduksi (Sayogo, 2023; Utari & Ambarwati, 2021). Hal ini berdampak pada gangguan menstruasi termasuk dismenore, tetapi akan membaik bila asupan nutrisinya baik. Penelitian sebelumnya menyatakan bahwa remaja yang kurus dan obesitas menunjukkan resiko dismenore, masing-masing 34% dan 22% lebih tinggi dan dapat dihilangkan dengan menurunkan berat badan bagi remaja yang obesitas dan beralih ke rentang Indeks Masa Tubuh (IMT) yang lebih sehat (Andriyani & Safitri, 2020; Ju et al., 2020).

Penatalaksanaan untuk mengurangi nyeri haid terdapat 2 macam yaitu farmakologi serta non farmakologi, upaya farmakologi yang bisa dilakukan dengan membagikan obat analgetik sebagai penghilang rasa nyeri. Upaya non farmakologi ialah

dilakukan dengan pola hidup sehat semacam jauhi stress, rehat yang cukup, menjauhi santapan yang memiliki kandungan garam tinggi, berolahraga / latihan fisik, kompres hangat, akupuntur, yoga serta terapi music (Anurogo & Wulandari, 2021). latihan fisik yang melibatkan gerakan otot dapat meningkatkan kapasitas pembawa oksigen. Hal ini dikarenakan latihan fisik tersebut memerlukan energi relative rendah akan tetapi berkesinambungan dalam rentang waktu yang lebih lama dan menggunakan energi yang berasal dari pembakaran oksigen, yang menyebabkan meningkatnya metabolisme tubuh serta kebutuhan oksigen juga meningkat. Ketika kebutuhan oksigen meningkat maka kerja dari system kardiorespirasi seperti organ jantung, paru dan darah juga akan meningkat (Anurogo & Wulandari, 2021; Asih, 2023; Wahyuni & Indahsari, 2024). *Latihan fisik* yakni metode berolahraga untuk meregangkan otot pada abdomen yang dilakukan 10– 15 menit guna mengoptimalkan kekuatan dan fleksibilitas otot. Latihan ini lebih dianjurkan untuk menangani dismenore karna mempunyai metode yang nyaman serta tidak merangsang terjadinya dampak yang merugikan. Pada saat latihan fisik, akan terjadi kenaikan kandungan endorphin yang diproduksi di otak serta lapisan saraf tulang belakang, endorphin ini lah yang hendak menjadi pengobatan penenang yang natural, sehingga bisa meningkatkan rasa nyaman serta mengurangi rasa nyeri.



Tujuan : mengatasi dismenore dengan latihan fisik yang tepat pada remaja putri. Luaran berupa artikel, meningkatkan keterlibatan masyarakat dan perubahan pola pikir, peningkatan penerapan IPTEK produk inovasi berupa taman urban farming di lingkungan sekolah/rumah

## METODE

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan memberikan penyuluhan kesehatan pada remaja putri saat mengalami dismenorhemelalui tahapan sebagai berikut :



1. Membentuk kesepakatan pengabdian masyarakat mengenai tempat dan waktu dengan peserta yaitu 30 remaja putri di SMA Pabelan
2. Memberikan pendidikan kesehatan tentang melakukan *latihan fisik* yang diajarkan oleh trainer

Pengabdian masyarakat ini dilakukan pada tanggal 01 April 2025 Jam 08.00 sampai dengan 11.00 WIB.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Luaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini antara lain Artikel pengabdian masyarakat.

Setelah dilakukan penyuluhan terjadi peningkatan pengetahuan dan pemahaman remaja putri untuk mengatasi dismenorhe/nyeri menstruasi yang meliputi : fungsi dan gerakan latihan fisik saat dismenorhe.

## KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini mampu meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja putri dalam pengelolaan mengatasi disemenorhe saat menstruasi.

## REFERENSI

- Abidin. (2024). *Nyeri Haid pada Remaja*. Rineka Cipta.
- Andriyani, R., & Safitri, E. (2022). HUBUNGAN ANTARA ANEMIA, STATUS GIZI, DAN RFAKTOR PSIKOLOGIS (STRESS) DENGAN KEJADIAN DISMINOREA. *Stress*, 21, 58.
- Anurogo, D., & Wulandari, A. (2021). Cara jitu mengatasi nyeri haid. *Yogyakarta: Andi*.
- Asih, N. N. S. (2023). *PENGARUH ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE TERHADAP TINGKAT NYERI PADA REMAJA DENGAN DISMENOIRE DI SMKN 1 KUBU*. STIKES BINA USADA BALI.
- Gamit, K. S., Sheth, M. S., & Vyas, N. J. (2024). The effect of stretching exercise on primary dysmenorrhea in adult girls. *Int J Med Sci Public Health*, 3(5), 549–551.
- Hidayah, N., & Rusnoto, F. I. (2019). Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Dismenore Pada Siswi Remaja Di Madrasahaliyah Hasyim Asy'ari Bangsri Kabupaten Jepara'. *The 5th Flurecol Proceeding*, 954–963.
- Hutari, P. (2023). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Ibu I Kehamilan*. Jakarta: Rohima Press.
- Ju, H., Jones, M., & Mishra, G. D. (2022). A U-shaped relationship between body mass index and dysmenorrhea: a longitudinal study. *PloS One*, 10(7), e0134187.
- Margaret, A., & Manjubala, D. (2022). Relationship between BMI (body mass index) and dysmenorrhea among adolescents in a college of nursing at Puducherry, India. *Int Res J Med Sci*, 4(3), 4–6.
- Nisak, Y., Nawangsari, H., & Maunaturrohmah, A. (2021). Pengaruh abdominal stretching terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri. *Jurnal Keperawatan*, 19(2), 47–54.
- Sayogo, S. (2022). Gizi dan pertumbuhan remaja. *Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia*.
- Utari, N., & Ambarwati, W. N. (2022). *Hubungan Antara Status Gizi dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswi yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Universitas Muhammadiyah Surakarta*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Wahyuni, S., & Indahsari, L. N. (2021). Efektifitas Terapi Kombinasi Abdominal Exercise dan Minuman Kunyit Asam terhadap Dismenore pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Manba'u Chafidhil Qur'an Desa Tambakselo Wirosari Grobogan. *Prosiding Seminar Nasional & Internasional*, 2(1).