

EFEKTIVITAS SENAM *DISMENORE* TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID PADA SISWI KELAS X DAN XI SMAN 14 SEMARANG

Tutik Sarifah^{*)}, Asti Nuraeni^{**)}, Mamat Supriyono^{***)}

^{*)} Mahasiswa Program Studi S1 Ilmu Keperawatan STIKES Telogorejo Semarang

^{**)} Dosen Program Studi Keperawatan STIKES Telogorejo Semarang

^{***)} Dosen Program Studi S1 Ilmu Keperawatan STIKES Telogorejo Semarang

ABSTRAK

Dismenore adalah gangguan fisik pada wanita yang sedang menstruasi berupa gangguan nyeri/ kram perut. Kram tersebut terutama dirasakan didaerah perut bagian bawah menjalar ke punggung. Pencegahan yang dapat dilakukan dengan cara melakukan senam *dismenore*. Latihan-latihan olahraga yang ringan seperti senam sangat dianjurkan untuk mengurangi nyeri haid. Senam merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri, dikarenakan saat melakukan senam, otak dan susunan saraf tulang belakang akan menghasilkan *endorphin*, hormone yang berfungsi sebagai obat penenang alami yang menimbulkan rasa nyaman. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi efektivitas senam *dismenore* terhadap penurunan nyeri haid. Jenis penelitian ini adalah quasi eksperimen dengan rancangan one group pretest- posttest design. Teknik pengambilan sampel adalah probability sampling, dengan sampel sebanyak 20 responden, alat pengumpulan data menggunakan lembar observasi senam *dismenore* dan lembar skala nyeri. Data penelitian yang dianalisis dengan uji wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah senam *dismenore* terhadap penurunan nyeri haid, terlihat bahwa (*p-value* 0,0001). Disimpulkan terdapat efektifitas senam *dismenore* terhadap penurunan nyeri haid pada siwi kelas X dan XI SMAN 14 Semarang. Disarankan agar pemberian terapi senam *dismenore* dijadikan sebagai intervensi alternatif untuk menurunkan nyeri haid.

Kata kunci : *dismenore*, senam *dismenore*

ABSTRACT

Dismenore is a physical disturbance at women having period in the form of pain/abdominal spasm. Spasm mostly happens at the lower abdominal spreading to the back area. The prevention action can be done by doing a *dismenore* exercise. Mild exercises such as calisthenics are recommended to reduce the *dismenore* pain. Calisthenics is one of relaxation technique can be done to reduce the pain since when one is having an exercise, the brain and the nerves of the backbone will produce *endorphin* hormone which is functioning as a natural sedative that create a feeling of comfort. This research is intended to identify the effectiveness of *dismenore* exercise toward the *dismenore* pain reduction. This study is a Quasi Experimental research with one group pretest- posttest design. The sampling technique used is probability sampling with 20 respondents. The instrument of the data collection is observational sheets of *dismenore* exercise and sheets of pain scale. The data was analyzed by Wilcoxon test. The result of the study reveals that there is a significant difference of before and after the *dismenore* exercise toward the pain reduction shown by (*p-value* 0,0001). So, it can be concluded that there is an effectiveness of *Dismenore* exercise toward the *dismenore* pain reduction of female X Graders of SMAN (State-Owned Senior High School) 14 Semarang. It is recommended that the *dismenore* exercise therapy is given as an alternative to reduce *dismenore* pain.

PENDAHULUAN

Keperawatan komunitas adalah kesatuan yang unik dari praktek keperawatan dan kesehatan masyarakat yang ditunjukkan pada pengembangan serta peningkatan kesehatan masyarakat. Sasaran dari keperawatan kesehatan komunitas adalah individu yaitu balita gizi buruk, resiko tinggi usia lanjut, ibu hamil, penderita penyakit menular dan sekolah. Sasaran keluarga yaitu keluarga yang termasuk rentan terhadap masalah kesehatan dan prioritas. Sasaran kelompok khusus adalah, komunitas baik yang sehat maupun yang sakit mempunyai masalah kesehatan atau perawatan. Sasaran masyarakat adalah masyarakat yang rentan atau mempunyai resiko tinggi terhadap timbulnya masalah kesehatan (Efendi & Mahmudi, 2009, hlm.

Masa remaja adalah periode yang ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan yang cepat dari fisik, emosi dan social. Perubahan-perubahan fisik yang terjadi pada laki-laki seperti pertumbuhan rambut kertiak dan kemaluan, tumbuh kumis dan jakun, mimpi basah (ejakuasi pertama), penambahan ukiuran penis dan tetis. Sedangkan pada perempuan terjadi perubahan seperti payudara dan pinggul membesar, tubuh bertambah tinggi, tumbuh rambut diketiak dan kemaluan, serta menstruasi (Santrock,2003)

Disminore merupakan nyeri pada abdomen yang dirasakan sesaat sebelum atau pada saat menstruasi dan mengganggu aktifitas perempuan, bahkan sering kali mengahruskan penderita beristirahat dan meninggalkan aktifitasnya selama berjam-jam akibat nyeri haid. Disminore dimulai disaat perempuan berumur 2-3 tahun setelah menarche. Ada beberapa gangguan yang dialami oleh perempuan berhubungan dengan menstruasi diantara hipermenore, hipomeniore, polimenore, oligomenore, amenore, dan dismenore (Bobak, 2004)

Dismenore dibagi menjadi dua, yaitu dismienore primer dikarenakan hormone prostagladin yang berlebihan, sehingga meningkatkan amplitude dan frekuensi kontraksi uterus, dan dismenore sekunder karena penyebab kelainan kandungan atau patalogis, biasanya terjadi setelah 20 tahun (Bobby & Hotma, 2014)

Word healdth organization WHO mencatat pada tahun 2011 di Amerika serikat Rasa nyeri perut yang dialami perempuan pada saat menstruasi disebut dengan *dismenore* pertahun sekitar 100 juta orang. Karakteristik yang terjadi diperkirakan 25%-50% orang dewasa melaporkan adanya *dismenore* dan sekitar 20% yang mengalami *dismenore* berat (Proverawati, 2013, ¶2). Di Indonesia tahun 2009 (dalam Proverawati, 2013, ¶2) angka kejadian *dismenore* terdiri dari 72,89%. Prevalensi *dismenore* di Jawa Tengah pada tahun 2012 sebesar 0.20% lebih rendah dibanding tahun tahun 2011 (0,25%). *Dismenore primer* 27,11% dan *dismenore sekunder* 25,20% serta angka kejadian *dismenore* berkisar 45-95% dikalangan wanita usia produktif.

Peran perawat yang bisa dilakukan untuk merawat remaja dengan masalah *dismenore* yaitu dengan pengobatan farmakologi dan pengobatan non farmakologi. Terapi farmakologi antara lain, pemberian obat analgetik, terapi hormonal, obat nonsteroid prostaglandin, dan dilatasi kanalis servikalis. Terapi non farmakologi antara lain, senam *dismenore*, yoga, kompres air hangat, mendengarkan musik serta relaksasi. dengan latihan fisik dan olah raga. Latihan ini akan mengakibatkan pelepasan endoprin, suatu substansi yang diproduksi oleh otak yang ambang rasa nyeri (Prawirohardjo, 2008).

Senam *dismenore* merupakan salah satu teknik dalam memberikan kondisi yang nyaman dan rileks pada remaja saat mengalami dismenore. Senam merupakan salah satu teknik relaksasai yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri, hal ini disebabkan saat melakukan senam, tubuh akan menghasilkan endorphin. Endorphin dihasilkan otak dan susunan syaraf belakang. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak sehingga menimbulkan rasa nyaman. Senam *dismenore*, yang terdiri dari gerakan pemanasan, inti dan pendinginan. Adapun gerakan inti merupakan gerakan peregangan otot-otot perut dan panggul dengan tujuan aliran darah pada otot rahim akan lancar dengan meredakan rasa nyeri pada saat menstruasi (Abbaspour, Tahun 2006, hlm.218).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian *quasi eksperimental* dengan rancangan *one group pre-post tes desigt* yaitu mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subyek. Penelitian ini dilakukan dengan cara memberikan *pretest* (pengamatan awal) terlebih dahulu sebelum diberikan perlakuan, setelah itu diberikan perlakuan *posttest* pengamatan akhir (Hidayat, 2007, hlm.54).

Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswi kelas X dan XI di SMAN 14 Semarang pada bulan maret-april 2015 sebanyak 109 siswi. Teknik sampling yang digunakan adalah *teknik probaliti sampling* dengan metode *simple random sampling* yaitu cara pengambilan sampel yang dilakukan secara acak sehingga setiap kasus atau elemen dalam populasi memiliki kesempatan yang sama untuk dipilih sebagai sampel penelitian (Supardi & Rustika, 2013, hln.68).

Sampel dalam penellitian ini adalah siswi yang berada di SMAN 14 sebanyak 20 responden dengan kriteria inklusi dan essklusi yang sudah ditetapkan. kriteria inklusinya adalah remaja putri yang mengalami nyeri ringan dan sedang, kooperatif, usia 15-17 tahun. kriteria eksklusi responden berupa ada kelainan organik missal, kista dan tumor, mengalami keterbatasan gerak siswi yang sakit.

Penelitian ini dilakukan di SMAN 14 Semarang pada bulan maret – april 2015. Alat pengumpulan data yang digunakan untuk penelitian adalah lembar karakteristik responden yang terdiri atas tanggal pengukuran, nomor responden, kelas, no kontak, alamat rumah, tanggal menstruasi. Alat pengumpulan yang kedua yaitu skala pengukuran intensitas nyeri *numeric rating scale (NRS)*.

Analisis univariat adalah analisis yang digunakan untuk menggambarkan variable penelitian. Analisis bivariat dilakukan terhadap dua variable yang diduga berhubungan atau berkorelasi (Setiawan & Suryono), 2010, hln, 176). Data dijabarkan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi yang berdasarkan relative yang diteliti dan presentasinya. Penelitian ini menjabarkan tentang usia responden dan nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan intervensi.

Uji statistic yang digunakan untuk mengalisa perbedaan rerata nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan intervensi adalah uji *wilcoxon*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran umum lokasi penelitian

Tempat yang digunakan dalam penelitian ini adalah SMAN 14 Semarang yang terletak di jalan kokrosono, terdapat 27 kelas, yang terdiri dari 9 ruang untuk kelas X, 9 ruang untuk kelas XI, 9 ruang untuk kelas XII. Jumlah Siswa tahun 2014/2015 adalah sebanyak 928 siswa , yang terdiri dari 503 siswi dan 427 Siswi.

1. Analisis univariat

Tabel 1
Distribusi frekuensi responden berdasarkan Usia pada Siswi kelas X dan XI SMAN 14 Semarang bulan Maret 2015 (n=20)

Usia	Frekuensi (n)	Presentase (%)
15 tahun	8	40.0
16 tahun	5	25.0
17 tahun	7	35.0
Total	20	100.0

Gambaran tabel 1 dapat diketahui bahwa usia 15 tahun berjumlah 8 orang (40.0%), Usia 16 tahun berjumlah 5 orang (25.0%) dan usia 17 tahun berjumlah 7 orang (35.0%).

Tabel 2
Distribusi frekuensi Responden berdasarkan nyeri haid sebelum melakukan senam *dismenore* Pada siswi kelas X dan XI SMAN 14 Semarang Maret 2015 (n=20)

Nyeri haid sebelum senam	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Tidak nyeri	0	0
Nyeri ringan	7	35.0
Nyeri sedang	13	65.0
Total	20	100.0

Gambaran tabel 2 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden sebelum melakukan senam *disminore* mengalami nyeri haid, dengan nyeri ringan berjumlah 7 responden (35.0%). Sedangkan responden yang mengalami nyeri sedang berjumlah 13 responden (65.0%). Tidak ditemukan responden yang mengalami nyeri berat terkontrol dan nyeri berat tidak terkontrol serta tidak mengalami nyeri.

Tabel 3
 Nilai Dispersi Data Frekuensi nyeri haid pada Siswi kelas X dan XI SMAN 14 Semarang Sebelum Dilakukan senam *dismenore*,
 Maret 2015
 (n=20)

Variabel	Mean	Median	Std deviasi	Nilai	
				Min	Mak
Frekuensi nyeri haid sebelum senam	4.55	5.00	1.538	2	6

Tabel 3 menggambarkan rerata frekuensi nyeri haid siswi sebelum dilakukan senam adalah mean 4.55, median 5.00, standar deviasi 1.538 dan minimum 2. Frekuensi nyeri haid tertinggi adalah maksimum 6 yang mengalami nyeri sedang.

Tabel 4
 Distribusi frekuensi responden berdasarkan nyeri haid sesudah melakukan senam *dismenore* pada siswi kelas X dan XI di SMAN 14 Semarang
 Maret 2015
 (n=20)

Nyeri haid sesudah senam	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Tidak nyeri	4	20.0
Nyeri ringan	6	30.0
Nyeri sedang	10	50.0
Total	20	100.0

Menggambaran tabel 4 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden sesudah melakukan senam *dismenore* mengalami nyeri haid dengan nyeri ringan berjumlah 6 responden (30.0%), sedangkan responden yang nyeri sedang berjumlah 10 responden

(50.0%) dan responden yang tidak nyeri berjumlah 4 responden (20.0%).

Tabel 5
 Nilai Dispersi Data Frekuensi nyeri haid pada Siswi kelas X dan XI SMAN 14 Semarang Sesudah melakukan senam *desmenore*,
 Maret 2015
 (n=20)

Variabel	Mean	Median	Std deviasi	Nilai	
				Min	Mak
Frekuensi nyeri haid sesudah senam	3.05	3.50	2.012	0	6

Tabel 5 menggambarkan rerata frekuensi nyeri haid siswi sesudah melakukan senam adalah mean 3.05, median 3.50, standar deviasi 2.012 dan minimum 0. Frekuensi nyeri haid tertinggi adalah 6 yang mengalami nyeri sedang.

Tabel 6
 Uji Normalitas data responden dengan nyeri haid sebelum dan sesudah dilakukan senam *dismenore* pada Siswi kelas X dan XI SMAN 14 Semarang,
 Maret 2015
 (n=20)

Senam <i>disminore</i>	Shapiro-wilk	
	Frekuensi (N)	P value
Sebelum senam	20	.001
Sesudah senam	20	.061

Tabel 6 menunjukkan bahwa hasil uji Shapiro-wilk didapatkan p value sesudah senam > 0,05 yang artinya berdistribusi normal. P value sesudah senam < 0,05 yang artinya berdistribusi tidak normal. Peneliti kemudian melakukan transformasi setelah di uji kembali hasil teap tidak normal, sehingga uji bivariat yang digunakan uji *wilcoxon*.

2. Analisis bivariat

Tabel 7
Analisis efektifitas senam *dismenore* terhadap penurunan nyeri pada Siswi kelas X dan XI SMAN 14 Semarang, Maret 2015
(n=20)

Variabel	N	Mean	Median	Std deviasi	Maks	P value
Nyeri haid sebelum melakukan senam	20	4.55	5.00	1.538	6	0,0001
Nyeri haid sesudah melakukan senam	20	3.05	3.50	2.012	6	

Tabel 7 menggambarkan bahwa nilai skala nyeri haid sebelum melakukan senam *dismenore* adalah mean 4.55, median 5.00, standar deviasi 1.538, minimum 2 dan maksimum 6. Sedangkan nilai skala nyeri haid sesudah melakukan senam *dismenore* adalah mean 3.05, median 3,50, standar deviasi 2.012 minimum 0, dan maksimum 6.

Hasil uji statistik menggunakan *wilcoxon* didapatkan nilai *significancy* 0,00001 ($P < 0,05$) maka H_0 ditolak dan H_a diterima artinya ada perbedaan bermakna nyeri haid sebelum dan sesudah dilakukan senam *dismenore*.

Interpretasi dan Hasil Penelitian

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 20 responden yang mengalami nyeri haid, responden terbanyak berusia 15 tahun dengan jumlah 8 responden atau 40.0%. sementara responden dengan kelompok usia lainnya, mempunyai jumlah responden yang sama yaitu 5 responden atau 25.0%.

Penelitian ini juga didukung oleh Azizah (2013) yang mengatakan bahwa, usia terbanyak yang mengalami nyeri haid adalah remaja antara jumlah remaja berusia 15 tahun yaitu sebanyak 72%. Namun penelitian lain dikemukakan oleh Ahmad suparto (2011) yang mengatakan bahwa rentang usia nyeri haid sering terjadi pada umur 12-13 tahun.

Pernyataan diatas sesuai yang dijelaskan Nyeri haid pada remaja dikarenakan hormon prostagladin yang berlebihan sehingga meningkatkan amplitude dan frekuensi kontraksi uterus yang mengakibatkan rasa nyeri. *Dismenore* umumnya terjadi pada tahun pertama menstruasi, rentang usia nyeri haid sering terjadi pada usia 12 -17 tahun, dan mencapai batas maksimal pada usia 15-25 tahun. Faktor resiko terjadi *dismenore* salah satunya adalah pada orang yang mengalami menarcelelebih awal (Ulfa, 2010).

Dari hasil analisis diatas dapat disimpulkan bahwa remaja yang mengalami nyeri haid sebagian besar berusia 12-17 tahun, karena hormon prostagladin yang berlebihan sehingga meningkatkan amplitude dan frekuensi uterus. hal ini di dukung oleh penelitian terkait dan juga teori yang menunjukkan bahwa usia mempengaruhi kesehatan remaja pada saat menstruasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan senam *dismenore* mengalami nyeri haid, sebagian besar dengan nyeri sedang 13 responden (65.0%). Sebagian besar responden tidak pernah melakukan olahraga, sebelum menstruasi berlangsung, Hal ini berkaitan dengan penelitian sebelumnya yaitu oleh Viky (2012) , terkait nyeri haid menyatakan bahwa sebelum dilakukan perlakuan sebanyak 20 responden (100%) mengalami nyeri haid.

Remaja mengalami perubahan dalam tiga aspek yaitu perkembangan psikosisial, perkembangan kognitif dan perubahan fisik. Perubahan fisik ditandai dengan percepatan pertumbuhan pada remaja yang disertai dengan adanya perubahan hormonal dalam tubuh. Perubahan hormone pada remaja mengakibatkan terjadinya sekresi estrogen dapat menyebabkan penebalan dan diferensiasi dari endometrium, terjadinya peningkatan jumlah sel *actinomysin*, *creatin fosfokinase* dari ATP dari miometrium, kemudian sebagai persiapan untuk terjadi menstruasi awal (*menarche*) dan kelahiran (Deswita, 2006). Menstruasi pada wanita seringkali menyebabkan beberapa keluhan. Keluhan yang paling sering dirasakan oleh remaja saat menstruasi yaitu *dismenore* dan mengganggu aktifitas seorang, baik dari segi fisik maupun psikososialnya adanya *Dismenore* menyebabkan nyeri diperut bawah menjelang

atau selama menstruasi. Seringkali disertai dengan rasa mual, sakit kepala, perasaan mau pingsan, dan mudah marah.

Aktifitas remaja sangat terhambat dan tidak bisa bekerja seperti biasanya. Sehingga ketika nyeri haid muncul mobilisasi remaja menjadi terbatas karena adanya keluhan, lemah serta rasa sakit membuat remaja harus beristirahat. Nyeri haid disebabkan hormone prostaglandin yang berlebihan sehingga meningkatkan amplitudo dan frekuensi kontraksi uterus yang mengakibatkan rasa nyeri (Andrews,2009).

Analisis dari penulis, remaja yang sering mengalami ketidaknyamanan fisik atau merasa tersiksa saat menjelang ataupun saat menstruasi berlangsung salah satu ketidaknyamanan fisik saat menstruasi yaitu nyeri haid. bahwa responden yang berada di SMAN 14 sebagian besar mengalami nyeri haid sedang, jika tidak diatasi akan berpengaruh buruk pada remaja. Nyeri haid sedang bisa diatasi dengan menggunakan senam *dismenore*, dilakukan minimal 3 hari sebelum menstruasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sesudah dilakukan senam *dismenore*, jumlah responden dengan penurunan nyeri haid meningkat, dan mengalami nyeri sedang yaitu sebanyak 10 responden (50.0%), sedangkan responden yang mengalami nyeri ringan sebanyak 6 responden (30.0%), dan responden yang tidak nyeri sebanyak 4 responden (20%). Pernyataan tersebut dapat diketahui dari hasil kuesioner yang diberikan pada responden.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian siti nuryaningsih (2009) dengan judul "Pengaruh pengaruh senam *dismenore* dalam derajat disminore pada *minarche* MTS Tarbiyatul Mubtadin". Rata-rata nyeri haid sebelum intervensi (*pretest*) 5,08 dan setelah dilakukan intervensi nyeri haid peningkatan menjadi (*posttest*) 10,87. Penelitian oleh Rinawati (2013) dengan judul "Pengaruh senam *dismenore* terhadap perubahan *dismenore* primer pada siswi kelas XI MA-MU kedungpanji mangetan" juga menjelaskan bahwa senam *dismenore* secara teratur merangsang produksi *endorphin* dari otak, *endorphin* merupakan hormone yang dihasilkan oleh kelenjar pituitari yang dapat

memberikan perasaan tenang dan daya terhadap nyeri, sehingga dapat menurunkan skala nyeri.

Senam *dismenore* merupakan salah satu bentuk olahraga yang merupakan rangkaian gerakan secara dinamis yang dilakukan untuk mengurangi keluhan nyeri saat haid. Gerakan yang terdiri dari gerakan pemanasan, gerakan inti, gerakan pendinginan, dan dapat dikerjakan secara mandiri, berkelompok atau dengan bantuan dengan instruktur. Tujuan senam *dismenore*, untuk membantu mengurangi keluhan nyeri pada saat menstruasi dan membantu remaja putri untuk rileks dalam menurunkan nyeri haid.(Abbaspour, 2006)

Penulis mengalisa bahwa setelah dilihat dari hasil dan didukung oleh penelitian terkait, senam *dismenore* mempunyai efek yang positif terhadap nyeri haid pada remaja dibuktikan dari hasil persentase sebelum dan sesudah dilakukan senam *dismenore*. Sesudah dilakukan senam *dismenore* sebagian besar responden mengalami penurunan rasa nyeri. Pernyataan tersebut dapat di lihat dari *p value* 0,0001 ($\leq 0,05$) maka H_0 ditolak dan H_a diterima artinya ada perbedaan bermakna nyeri haid sebelum dan sesudah dilakukan senam *dismenore* terhadap penurunan nyeri haid pada siswi kelas X dan XI SMNA 14 Semarang.

SIMPULAN

Hasil uraian penelitian dan pembahasan tentang efektifitas senam *dismenore* terhadap penurunan nyeri haid pada Siswi kelas X dan XI SMAN 14 Semarang simpulan sebagai berikut :

1. Hasil penelitian yang dilakukan di SMAN 14 Semarang didapatkan responden yang mengalami nyeri haid, nyeri ringan sebanyak 7 responden (35.0%), dan nyeri sedang 13 responden (65.0%).
2. Rata-rata skor nyeri haid sebelum melakukan senam *dismenore* sebesar 5.55 dan sesudah melakukan senam *dismenore* turun menjadi 3.05.
3. Hasil penelitian yang telah diuji *wilcoxon* didapatkan nilai signficancy 0,0001 ($p < 0,05$) membuktikan bahwa ada efektifitas antara pemberian senam *dismenore* terhadap penurunan nyeri haid, membuat rileks dan mampu mengurangi

rasa nyeri . penurunan tersebut dapat terjadi dengan pemberian senam *dismenore* minimal 3 hari sebelum menstruasi, dilakukan selama 3 kali dengan durasi 20 menit.

SARAN

1. Bagi Siswi SMAN 14
Hasil penelitian efektifitas senam *dismenore* terhadap penurunan nyeri haid. Bagi siswi diharapkan dapat melakukan senam *dismenore* secara teratur sehingga dapat menurunkan nyeri haid saat menstruasi, dan tidak mengganggu dalam kegiatan belajar mengajar disekolah.
2. Bagi pendidikan keperawatan
Hasil penelitian efektifitas senam *dismenore* terhadap penurunan nyeri haid dapat dijadikan proses pembelajaran bahwa salah satu intervensi mandiri perawat dalam menurunkan nyeri haid pada siswi SMAN 14 dengan terapi non farmakologi yaitu dengan pemberian senam *dismenore* minimal 3 hari sebelum menstruasi selama 3 kali dengan durasi 20 menit.
3. Bagi perkembangan ilmu keperawatan
Hasil penelitian efektifitas senam *dismenore* terhadap penurunan nyeri haid dapat digunakan sebagai dasar peneliti untuk peneliti selanjutnya dalam mengembangkan ilmu pengetahuan dan keperawatan sehingga dapat menghasilkan terapi-terapi baru dalam menurunkan nyeri haid pada remaja putri, memodifikasi terapi, menambahkan jumlah responden dan kelompok pembanding.

DAFTAR PUSTAKA

- Abbaspour Z, Rostami, Najjar. (2009). *The effect of exercise on primary dismenore*. Jurnal Res Health Sci. diperoleh tanggal 21 desember
- Anurogo Dito, Wulandari Ari. (2011). *Cara jitu mengatasi haid*. Yogyakarta : CV Andi Offset
- Bobak, lowdermilk, Jensen. (2005). *Buku ajar keperawatan maternitas. Editor edisi bahasa Indonesia: komalasari renata. Alihbahasa: wijayarini maria dkk. Edisi 4*.

Jakarta: EGC;. Diperoleh tanggal 29 november 2014

- Boby & Hotma. (2004). *Dismenore*. Available online at [http:// medicastore.com/penyakit/101/dismenore](http://medicastore.com/penyakit/101/dismenore) diperoleh tanggal 27 april 2015.
- Depkes RI.(2010). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Bapenkes
- Deswita. (2006). *Kupas tuntas menstruasi*. Yogyakarta: milestone
- Efendi, F &Makhfudli.(2009)). *Keperawatan kesehatan komunita teori dan praktik dalam keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Hidayat, Aziz, A. (2007). *Riset keperawatan dan teknik penulisan ilmiah*. Jakarta: SalembaMedika
- Iqvita.. (2009). *Senam disminore mempunyai pengaruh terhadap nyeri haid* Diperoleh tanggal 24 april 2015
- Prawiroharjo H. (2008). *Ilmu kandungan*. Jakarta: PT yayasan bina pustaka
- Stanhope, Mercia & Lancaster, Janette. (2004). *Public health nursing*. Edisi 8. Missouri: Elsevier mobsy
- Santrock,J. (2003) *Adolesence perkembangan remaja*. Jakarta : erlangga
- Siti nuryaningsih. (2009). *Pengaruh senam dalam derajat disminor*. Diperoleh tanggal 27 april 2015
- Supardi, Sudibyoy & Rustika. (2013). *Metodologi riset keperawatan*. Jakarta: TIM
- Setiawan , Ari & Suryono. (2010). *Metologi penelitian kebidananDIII,DIV,SI DAN S2*. Yogyakarta : nuha medika

Vicky.(2010). Pengaruh senam aerobic dalam derajat nyeri haid [http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/laporan%20 penelitian 20 aerobik](http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/laporan%20penelitian%20aerobik) diperoleh tanggal 08 januari 2015

Olivia femi. *Mengatasi gangguan haid*. Jakarta: PT. elek Media kompotundo; 2013

