

BAB V

PEMBAHASAN

5.1 Pembahasan Hasil Penelitian

5.1.1 Mengidentifikasi Remaja Putri Sebelum diberikan Senam Dismenore Terhadap Perubahan Nyeri Haid Pada Di MTs AL Huda Wajak kabupaten Malang.

Berdasarkan hasil penelitian pengaruh senam dismenore terhadap perubahan nyeri haid pada remaja di MTs AL Huda Wajak Kabupaten Malang. Berdasarkan tabel 4.5 dapat diketahui sebelum dilakukan senam dismenore sebagian besar responden mengalami nyeri pada skala 3 sebanyak 9 orang (56.3%), dan sebagian kecil pada skala 5 sebanyak 3 orang (18.8%).

Dismenore (dysmenorrhea) adalah nyeri yang dirasakan selama menstruasi yang disebabkan oleh otot uterus yang mengalami kejang (Price, 2016). Dismenore bisa terjadi akibat prostaglandin yang dikandung oleh endometrium berada pada jumlah yang tinggi, hal ini disebabkan oleh progesterone selama fase luteal pada siklus haid, prostaglandin mencapai tingkat maksimum pada awal haid, sehingga menyebabkan kontraksi miometrium yang kuat dan mampu menyempitkan pembuluh darah, menyebabkan iskemia, disintegrasi endometrium, perdarahan dan nyeri (Manuaba, 2015). Menurut Hendrik (2014), wanita yang mempunyai resiko menderita dismenore primer adalah Faktor menstruasi yaitu menarche dini, gadis remaja dengan usia menarche dini insiden dismenorenya lebih tinggi. Umur menarche yang terlalu dini (<11 tahun) mengakibatkan ketidaksiapan maupun masalah bagi remaja yaitu merasakan nyeri saat menstruasi dikarenakan organ-organ reproduksi yang belum berkembang secara maksimal dan adanya

penyempitan pada leher rahim atau pematangan organ reproduksi (Bianca, 2018). Berdasarkan tabel 4.2 seluruh remaja putri di MTs AL-Huda Wajak Kabupaten Malang mengalami menarche normal yaitu sebanyak 16 responden (100%).

Masa menstruasi yang panjang, terlihat bahwa perempuan dengan siklus yang panjang mengalami dismenore yang lebih parah, Mengonsumsi alkohol, Perokok, Stres, Tidak pernah berolah raga Kejadian *dismenore* akan meningkat dengan kurangnya aktifitas selama menstruasi dan kurangnya olah raga, hal ini dapat menyebabkan sirkulasi darah dan oksigen menurun. Dampak pada uterus adalah aliran darah dan sirkulasi oksigen pun berkurang dan menyebabkan nyeri.

Intensitas nyeri (skala nyeri) adalah gambaran tentang seberapa parah nyeri yang dirasakan oleh individu, pengukuran nyeri sangat subjektif dan individual dan kemungkinan nyeri dengan intensitas yang sama dirasakan sangat berbeda oleh dua orang individu, pengukuran nyeri sangat subjektif dan individual dan kemungkinan nyeri dengan intensitas yang sama dirasakan sangat berbeda oleh dua orang yang berbeda Karakteristik tingkat nyeri yaitu skala 1-10 dengan tingkat keparahan nyeri ringan, nyeri sedang dan nyeri berat (Tamsuri, 2007 dalam Rahma, 2012).

5.1.2 Mengidentifikasi Remaja Putri Sesudah diberikan Senam Dismenore Terhadap Perubahan Nyeri Haid Pada Di MTs AL Huda Wajak kabupaten Malang.

Berdasarkan table 4.5 sesudah dilakukan senam disminore sebagian besar responden mengalami nyeri pada skala 1 sebanyak 8 orang (50.0%), dan sebagian pada skala 3 sebanyak 4 orang (25,5%). Hal ini disebabkan Latihan senam *dismenore* mampu meningkatkan produksi endorpin (pembunuh rasa sakit alami

dalam tubuh), dan dapat meningkatkan kadar serotonin. Senam dismenore merupakan aktivitas fisik yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri. Saat melakukan senam, tubuh akan menghasilkan endorfin. Hormon endorfin yang semakin tinggi akan menurunkan atau meringankan nyeri yang dirasakan seseorang sehingga seseorang menjadi lebih nyaman, gembira, dan melancarkan pengiriman oksigen ke otot (Sugani, 2015).

Berdasarkan hasil penelitian sesudah dilakukan senam dismenore terhadap remaja putri MTs AL-Huda Wajak Kabupaten Malang terdapat perubahan skala nyeri dan terdapat pengaruh senam dismenore terhadap perubahan skala nyeri haid.

5.1.2 Menganalisa Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Perubahan Nyeri Haid Pada Remaja Di MTs AL Huda Wajak kabupaten Malang.

Berdasarkan analisis bivariate dengan uji *wilcoxon* didapatkan *Asymp.Sig.(2-tailed)* bernilai 0,000. Karena 0,000 ($p < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa "Hipotesis Diterima". artinya ada pengaruh Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Perubahan Nyeri Haid Pada Remaja Di MTs AL Huda Wajak kabupaten Malang.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ida Nurjanah 2019 dengan judul Pengaruh Senam Disminore Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswi Asrama STIKes Muhammadiyah Palembang. Data penelitian dianalisa dengan uji Wilcoxon, berdasarkan hasil data diketahui bahwa ada perbedaan penurunan intensitas nyeri menstruasi sebelum dan sesudah diberikan senam disminore.

Hal ini dibuktikan dengan terjadinya penurunan tingkat nyeri menstruasi Berdasarkan tabel 4.6 dapat diketahui sesudah dilakukan senam disminore sebagian besar responden mengalami perubahan nyeri dari skala 3 ke skala 1 sebanyak 7

orang (44%) dan sebagian kecil tidak terdapat perubahan di skala 3 sebanyak 1 orang (6%).

Berdasarkan Hasil penelitian yang sudah dilakukan terdapat 1 responden yang mengalami nyeri tetap atau tidak ada perubahan dikarenakan siklus menstruasi yang tidak sama antar responden, sehingga senam disminore yang dilakukan hanya sekali sehingga kurang efektif dalam menurunkan nyeri saat menstruasi, senam disminore sebaiknya dilakukan minimal 2 kali sebelum menstruasi, akan sangat baik jika senam disminore lebih sering dilakukan agar lebih efektif.

1.2 Keterbatasan Peneliti

Keterbatasan peneliti dalam kasus ini adalah siklus menstruasi yang tidak sama antar responden dan terdapat faktor-faktor yang tidak dikaji oleh peneliti seperti faktor psikologis, dan riwayat keluarga.

