
Manfaat Senam Dismenorea Bagi Siswi–Siswi Pondok Pesantren Dalam Mengurangi Nyeri Menstruasi Di Pondok Pesantren Imam Asy Syafi’i Genteng Banyuwangi

Miftahul Hakiki¹, Nurul Eko Widiyastuti²

^{1,2} Pendidikan Profesi Bidan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Banyuwangi
Email : ¹miftahulhakikiayundaacap@gmail.com , ² nuruleko25@gmail.com

Abstrak

Kegiatan pengabdian pada masyarakat yang dilakukan dapat memberikan sebuah pengetahuan terhadap remaja tentang kesehatan reproduksi. Kesehatan reproduksi merupakan sebuah rangkaian kegiatan yang bertujuan untuk memberikan pengetahuan tentang kesehatan reproduksi. Menurut Notoatmodjo, dengan adanya kegiatan penyuluhan tentang kesehatan, maka dapat menambah pengetahuan individu tentang kesehatannya seperti tentang keuntungan dan kerugiannya. Senam dismenorea adalah suatu aktivitas fisik yang dapat dilakukan untuk meredakan kram perut saat menstruasi. Dari informasi yang didapatkan dari salah satu siswi Pondok Pesantren Imam Asy Syafi’i saat menstruasi merasakan nyeri sampai ada beberapa yang tidak bisa melakukan aktifitasnya, seperti tidak dapat pergi ke sekolah, mengikuti kegiatan pondok, serta ada salah satu siswa yang pernah pingsan karena merasakan nyeri saat menstruasi. Sehingga diharapkan dengan adanya penyuluhan tentang kesehatan reproduksi dapat menimbulkan sikap individu yang positif. Sikap yang positif yaitu suatu sikap yang dapat mendukung tentang kesehatan. Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilakukan di STIKes Banyuwangi dengan peserta 123 siswi SMA dari Pondok Pesantren Imam Asy Syafi’i dan metode yang di gunakan adalah ceramah serta tanya jawab tentang isi dari leaflet, dari jumlah peserta 123 siswi di bagi menjadi 4 kelompok, sehingga masing-masing kelompok terdiri dari 30 siswi. Hasil dari kegiatan ini yaitu bertambahnya pengetahuan siswi-siswi pondok pesantren tentang senam dismenorea dalam mengurangi nyeri saat menstruasi.

Kata Kunci : *Menstruasi; Nyeri; Senam Dismenorea.*

Abstract

Community Service Activities carried out will provide knowledge to adolescents about reproductive health. Reproductive health is a series of activities that aim to provide knowledge about reproductive health. According to Notoatmodjo, health counseling activities, it can increase individual knowledge about their health, such as about the advantages and disadvantages. Dysmenorrhea exercise is a physical activity that can be done to reduce stomach cramps during menstruation. From the information obtained from one of the students of the Imam Asy Syafi’i Islamic Boarding School, during menstruation they feel pain so there are some who cannot carry out their activities, such as not being able to go to school, participating in cottage activities and there is one student who has fainted because she feels

pain during menstruation. It is hoped that the existence of counseling on reproductive health can lead to positive individual attitudes. A positive attitude is an attitude that can support health. The implementation of this community service was carried out at STIKes Banyuwangi with 123 high school student participants from the Imam Asy Syafi'i Islamic Boarding School and the method used was lectures and questions and answers about the contents of the leaflet, from the number of participants 123 students were divided into 4 groups so that each group consists of 30 female students. The results of this activity are increasing the knowledge of Islamic boarding school students about dysmenorrhea exercises in reducing pain during menstruation.

Keywords : *Menstruation; Pain; Dismenorea Exercise.*

1. PENDAHULUAN

Penyuluhan kesehatan reproduksi merupakan serangkaian kegiatan yang bertujuan memberikan pengetahuan mengenai kesehatan reproduksi. Menurut Notoatmodjo [1] dengan adanya kegiatan penyuluhan tentang kesehatan maka dapat menambah pengetahuan individu tentang kesehatannya seperti tentang keuntungan dan kerugiannya.

Senam Dismenore adalah suatu aktivitas fisik yang dapat dilakukan untuk meredakan kram perut saat menstruasi [2]. Senam dapat dikatakan sebagai bentuk olahraga yang dapat dilakukan sehari-hari, walaupun tanpa menggunakan alat apapun. Gerakan senam yang telah dirancang untuk dapat mengatasi keluhan tertentu yaitu untuk mengatasi nyeri haid, akan tetapi selain itu dirancang untuk membentuk bagian tubuh tertentu, seperti melangsingkan tubuh, mengecilkan paha dan perut, serta mengembalikan bentuk tubuh ibu yang baru melahirkan [3]. Ada beberapa manfaat dari senam dismenorea, yaitu: (1). Remaja putri yang olahraga secara rutin dan teratur maka dapat meningkatkan sekresi hormon khususnya estrogen. (2). Senam yang dilakukan secara teratur bagi remaja putri pelepasan endorfin beta (penghilang nyeri alami) ke dalam aliran darah sehingga bisa mengurangi dismenorea selain itu juga bisa menjadikan tubuh menjadi segar dan dapat menimbulkan perasaan senang. (3). Senam yang telah dilakukan secara teratur dapat meningkatkan jumlah dan ukuran pembuluh darah, yang menyalurkan darah keseluruh tubuh termasuk organ reproduksi sehingga aliran darah mencari lancar dan hal tersebut dapat menurunkan gejala dismenorea. (4). Senam yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan volume darah yang mengalir keseluruh tubuh termasuk juga organ reproduksi, hal tersebut dapat memperlancar pasokan oksigen ke pembuluh darah yang mengalami vasokonstriksi sehingga nyeri haid dapat berkurang. (5). Senam yang teratur akan menjadikan Otot-otot jauh lebih kuat karena keratin yang merupakan unsur kimia yang terdapat dalam otot diaktifkan sehingga pertumbuhan otot akan terpicu, hal ini sangat baik untuk menunjang pertumbuhan remaja [4].

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Marlinda, Rosalina, & Purwaningsih [5] menyatakan bahwa jika remaja melakukan senam hamil secara teratur maka akan ada pengaruh senam dismenore terhadap penurunan dismenore/rasa nyeri saat menstruasi pada remaja putri.

Kegiatan Pengabmas ini dilakukan untuk menambah pengetahuan siswi-siswi Pondok Pesantren Imam Asy Syafi'i Genteng Banyuwangi tentang senam dismenorea yang bermanfaat untuk mengurangi nyeri saat menstruasi, karena didapatkan hasil keterangan dari siswi-siswi

Pondok Pesantren Imam Asy Syafi'i Genteng Banyuwangi ada beberapa siswi yang mengalami dismenorea saat menstruasi, nyeri yang dirasakan membuat beberapa siswi tidak dapat beraktifitas, seperti: tidak dapat pergi ke sekolah, mengikuti kegiatan pondok serta ada salah satu siswa yang pernah pingsan karena merasakan nyeri saat menstruasi.

Oleh karena itu Dosen Kebidanan STIKes Banyuwangi bekerjasama dengan Pondok Pesantren Imam Asy Syafi'i Genteng Banyuwangi untuk melaksanakan kegiatan Pengabdian Masyarakat yang dilakukan di STIKes Banyuwangi dengan Tema Manfaat Senam Dismenorhea Bagi Siswi-Siswi Pondok Pesantren Dalam Mengurangi Nyeri Menstruasi di Pondok Pesantren Imam Asy Syafi'i Genteng Banyuwangi.

2. IDENTIFIKASI MASALAH

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilakukan di STIKES Banyuwangi, siswi-siswi Pondok Pesantren Imam Asy Syafi'i Genteng Banyuwangi datang ke STIKES Banyuwangi sejumlah 123 siswi dan dalam pelaksanaan dibagi menjadi 4 kelompok. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilakukan untuk menambah pengetahuan siswi-siswi Pondok Pesantren Imam Asy Syafi'i Genteng Banyuwangi tentang senam dismenorea yang bermanfaat untuk mengurangi nyeri saat menstruasi, karena didapatkan hasil keterangan dari siswi-siswi Pondok Pesantren Imam Asy Syafi'i Genteng Banyuwangi ada beberapa siswi yang mengalami dismenorea saat menstruasi, nyeri yang dirasakan membuat beberapa siswi tidak dapat beraktifitas, seperti: tidak dapat pergi ke sekolah, mengikuti kegiatan pondok, serta ada salah satu siswi yang pernah pingsan karena merasakan nyeri saat menstruasi.

3. METODOLOGI PELAKSANAAN

a. Pelaksanaan Kegiatan.

Pelaksanaan ini dilakukan di STIKES Banyuwangi yang diikuti oleh 123 siswi-siswi Pondok Pesantren Imam Asy Syafi'i Genteng Banyuwangi. Yang dilaksanakan pada hari Senin, Tanggal 18 Juli 2022, pukul 08.00 WIB sampai dengan selesai.

b. Tahapan Pelaksanaan

Kegiatan penyuluhan manfaat senam dismenorea dalam mengurangi nyeri menstruasi ini dilakukan dalam beberapa tahapan antara lain: menyampaikan maksud dan tujuan dilakukan penyuluhan, dimana para siswi-siswi akan mendengarkan dengan seksama, kemudian melakukan apersepsi terkait manfaat senam dismenorea dalam mengurangi nyeri menstruasi yang dipahami oleh siswi-siswi Pondok Pesantren, yang dilanjutkan dengan penyampaian materi "Manfaat Senam Dismenorhea Bagi Siswi-Siswi Pondok Pesantren Dalam Mengurangi Nyeri Menstruasi", sekaligus mendemonstrasikan gerakan senam dismenorea yang diikuti oleh para siswi-siswi untuk mengikuti gerakan senam dismenorea, sehingga lebih mudah dipahami dan dihafalkan gerakannya.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan kesehatan reproduksi pada siswi-siswi Pondok Pesantren Imam Asy Syafi'i Genteng Banyuwangi merupakan serangkaian kegiatan yang menitikberatkan pada

pemberdayaan siswi-siswi untuk lebih memahami dan meningkatkan kesadaran pentingnya menjaga kesehatan reproduksi terutama jika terjadi keluhan nyeri saat menstruasi. Tujuan akhir dari kegiatan penyuluhan kesehatan reproduksi ini adalah adanya perubahan kesadaran para siswi-siswi untuk mengikuti seluruh gerakan senam dismenorea yang diajarkan oleh instruktur dari Stikes Banyuwangi yang nantinya dapat digunakan untuk mengurangi nyeri saat menstruasi.

Dengan dilaksanakan kegiatan penyuluhan kesehatan reproduksi pada siswi-siswi tersebut yang menitikberatkan pada pengajaran gerakan senam dismenorea, diharapkan adanya perubahan pemahaman, kesadaran dan perilaku remaja putri tersebut dalam mempersiapkan diri menghadapi menstruasi dan keluhan nyeri yang dirasakan saat menstruasi.

Penyuluhan kesehatan reproduksi ini dilakukan dengan multimetode dan memberdayakan peran serta siswi-siswi tersebut untuk memperhatikan dan mengikuti gerakan senam dismenorea yang diajarkan oleh instruktur dari Stikes Banyuwangi. Dengan demonstrasi secara langsung dan dilanjutkan praktik bersama gerakan senam dismenorea yang diikuti oleh semua siswi-siswi Pondok Pesantren Imam Asy Syafi'i Genteng Banyuwangi, maka gerakan senam dismenorea lebih mudah untuk dipahami dan dihafalkan gerakannya, yang nantinya akan dibiasakan untuk dilakukan walaupun kegiatan penyuluhan sudah berakhir.

Senam dismenorea adalah suatu aktivitas fisik yang dapat dilakukan untuk meredakan kram perut saat menstruasi. Senam dapat dikatakan sebagai bentuk olahraga yang dapat dilakukan sehari-hari, walaupun tanpa menggunakan alat apapun. Gerakan senam yang telah dirancang untuk dapat mengatasi keluhan tertentu yaitu untuk mengatasi nyeri haid, akan tetapi selain itu dirancang untuk membentuk bagian tubuh tertentu, seperti melangsingkan tubuh, mengecilkan paha dan perut, serta mengembalikan bentuk tubuh ibu yang baru melahirkan [2].



Sumber: Diperoleh dari data primer

Gambar 1. Aktifitas Saat Melakukan Senam Dismenorea



Sumber: Diperoleh dari data primer

Gambar 2. Aktifitas Saat Siswi-Siswi Pondok Pesantren Memperhatikan Materi Senam Dismenorea



Sumber: Diperoleh dari data primer

Gambar 3. Aktifitas Saat Siswi-Siswi Pondok Pesantren Memperhatikan Penyuluhan Yang Disampaikan Oleh Dosen Kebidanan

Kegiatan diawali dengan metode ceramah di Auditorium Stikes Banyuwangi yang membahas tentang pentingnya kegiatan senam dismenorea dalam mengatasi keluhan nyeri saat menstruasi, kemudian dilanjutkan dengan pembagian kelompok-kelompok kecil untuk lebih mengefektifkan pelaksanaan demonstrasi senam dismenorea oleh instruktur dari Stikes Banyuwangi serta praktik bersama yang diikuti oleh semua siswi-siswi dalam kelompok-kelompok tersebut, sehingga gerakan senam dismenorea lebih mudah dipahami dan diikuti untuk setiap gerakan senam dismenorea dan bisa mudah dipraktikkan walaupun kegiatan sudah berakhir.

Selama proses kegiatan demonstrasi yang diikuti semua siswi-siswi dalam kelompok-kelompok kecil tersebut, ada beberapa kesepakatan dan komitmen dari para siswi-siswi untuk terus belajar melakukan gerakan senam dismenorea yang nantinya diharapkan dapat membantu keluhan

nyeri saat menstruasi, sehingga tidak akan mengganggu aktivitas di Pondok Pesantren dan juga tetap bisa mengikuti kegiatan di sekolah walaupun dalam keadaan menstruasi karena nyeri yang dirasakan dapat berkurang dan tidak mengganggu aktifitasnya sehari-hari.

5. KESIMPULAN

Program penyuluhan yang diberikan kepada siswi-siswi Pondok Pesantren Imam Asy Syafi'i Genteng Banyuwangi ini tentang tema "Manfaat Senam Dismenorhea Bagi Siswi-Siswi Pondok Pesantren Dalam Mengurangi Nyeri Menstruasi" berjalan dengan lancar serta mendapatkan tanggapan yang cukup antusias dari para siswi-siswi Pondok Pesantren Manfaat Senam Dismenorhea Bagi Siswi-Siswi Pondok Pesantren Dalam Mengurangi Nyeri Menstruasi yang telah datang, serta dengan adanya penyuluhan ini membuat siswa menjadi tahu tentang mengatasi nyeri saat menstruasi. Pelaksanaan senam dismenorea yang sudah dilakukan mempunyai perubahan yang sangat bermakna pada tingkat dismenorea sebelumnya pada remaja yang mendapatkan terapi senam dismenorea.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

- a. Ketua Stikes Banyuwangi, yang telah memberikan ijin dan kesempatan untuk melaksanakan pengabdian masyarakat sebagai wujud pelaksanaan tridharma perguruan tinggi.
- b. Ustad dan ustazah Pondok Pesantren Imam Asy Syafi'i Genteng Banyuwangi, yang telah memberikan ijin dan kesempatan melaksanakan kegiatan penyuluhan kesehatan kepada para siswi - siswinya sebagai wujud pengabdian masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Notoatmodjo, S. (2003). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- [2] Novadela, N. i., Rosmadewi, & Wahyuni, E. (2017). Pengaruh Dismenore Terhadap Tingkat Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai Vol X No. 1*, 65 – 70
- [3] Trisnawati, Y., & Mulyandari, A. (2020). Pengaruh Latihan Senam dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Mahasiswa Kebidanan. *Journal Of Public Health*, 71 – 79
- [4] Wirakusuma, & Emma S. (2004). *Tip dan Solusi Agar Tetap Sehat, Cantik, dan Bahagia di Masa Menopause*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- [5] Marlinda, R., Rosalina, & Purwaningsih, P. (2013). pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja Putri Di Desa Sidoharjo Kecamatan Pati. *Jurnal Keperawatan Maternitas, Vol 1 No 2*, 118 - 122