

**KARYA TULIS ILMIAH**

**PENATALAKSANAAN *DISMENORE PRIMER* PADA  
REMAJA DENGAN METODE OLAHRAGA**

(Di PMB Winarti, S.ST., Bd., M.Mkes. Desa Binoh Kec. Burneh Kab.  
Bangkalan)

**NASKAH PUBLIKASI**



Oleh :

**KHULUD**  
**NIM.18154010041**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEBIDANAN  
STIKES NGUDIA HUSADA MADURA  
2021**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**PENATALAKSANAAN *DISMENORE PRIMER* PADA  
REMAJA DENGAN METODE OLAHRAGA**

(Di PMB Winarti, S.ST., Bd., M.Mkes. Desa Binoh Kec. Burneh Kab.  
Bangkalan)

**NASKAH PUBLIKASI**

**Diajukan Untuk Melengkapi Sebagian Persyaratan  
Menjadi Diploma Kebidanan**

Oleh :

**KHULUD**  
**NIM.18154010041**

Telah disetujui pada tanggal :

21 September 2021

**Pembimbing**

**Siti Rochimatul Lailiyah, S.SiT., M.Kes**  
**NIDN. 0723118401**

# **PENATALAKSANAAN *DISMINORE PRIMER* PADA REMAJA DENGAN METODE OLAHRAGA**

(Di PMB Winarti, S.ST., Bd., M.Mkes. Desa Binoh Kec. Burneh Kab. Bangkalan)

Khulud, Siti Rochimatul Lailiyah., S.Sit., M.Kes  
\*email : [khuludlr.sfa@gmail.com](mailto:khuludlr.sfa@gmail.com)

## **ABSTRAK**

*Dismenore* atau nyeri menstruasi, nyeri yang mulai timbul sesaat sebelum atau selama menstruasi yang menyebabkan nyeri pada perut bagian bawah, nyeri bisa menjalar ke punggung bagian bawah. Di Indonesia, diperkirakan 55% perempuan usia produktif mengalami dismenore. Sekitar 1 miliar manusia atau setiap 1 di antara 6 penduduk dunia adalah remaja. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di PMB Winarti, S.ST.,Bd.M.MKes. Desa Binoh Kec. Burneh Kab.Bangkalan, didapatkan bahwa 10 dari 15 remaja mengalami dismenore. Hal ini menunjukkan proporsi dismenore pada pasien PMB Winarti, S.ST.,Bd.,M.MKes. Desa Binoh Kec. Burneh Kab.Bangkalan sangat tinggi.

Hal ini menunjukkan proporsi dismenore pada pasien di PMB Winarti, S.ST.,Bd.,M.MKes. Tujuan Penelitian ini untuk menganalisis Asuhan Kebidanan Penatalaksanaan Disminore Primer pada remaja dengan metode olahraga di PMB Winarti,S.ST.,Bd.,M.MKes.

Penelitian ini adalah deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Partisipan 2 remaja dengan dismenore primer. Metode penelitian yang digunakan yaitu wawancara, observasi dan dokumentasi dan keabsahan data secara triangulasi pada tenaga kesehatan dan keluarga partisipan. Analisis data menggunakan observasi, wawancara bebas maupun dari buku dan dokumen.

Hasil pengkajian menunjukkan bahwa kedua partisipan mengeluh nyeri perut menjelang dan saat menstruasi. Pada interpretasi data dasar menunjukkan diagnosa yaitu Dismenore primer dengan masalah rasa tidak nyaman akibat nyeri. Tidak terdapat identifikasi masalah potensial dan juga identifikasi kebutuhan segera karena bukan kondisi yang darurat. Intervensi diberikan sesuai dengan diagnose yaitu menjelaskan pada klien tentang keadaan dan hasil pemeriksaan, Pemberian analgesic, Anjurkan pasien untuk berolahraga, Anjurkan untuk cukup istirahat, Anjurkan untuk memperbanyak konsumsi protein dan sayuran hijau, Anjurkan klien untuk mengompres panas atau dingin pada daerah perut jika terasa nyeri. Kedua partisipan mendapatkan implementasi yang sama yaitu olahraga ringan sebagai prioritas utama penanganan. Setelah diberikan implementasi didapatkan hasil masalah kedua partisipan teratasi pada hari ke-3. Hasil evaluasi penelitian menunjukkan bahwa kedua partisipan mengalami dismenore primer.

Diharapkan bagi bidan menjadikan olahraga sebagai acuan dalam pemberian alternatif intervensi selain penggunaan obat-obatan atau pendidikan kepada remaja yang mengalami dismenore primer. Bagi pasien diharapkan dapat menangani dismenore primer dengan metode selain farmakologi seperti olahraga.

**Kata Kunci: Disminore Primer, Olahraga, Remaja**

## **THE MANAGEMENT OF PRIMARY DYSMENORRHEA IN ADOLESCENT WITH EXERCISE METHODS**

*(At PMB Winarti, S.ST., Bd., M.Mkes. Village Binoh Burneh District Bangkalan Regency)*

*Khulud, Siti Rochimatul Lailiyah, S.Sit., M.Kes  
\*email : [khuludlr.sfa@gmail.com](mailto:khuludlr.sfa@gmail.com)*

### **ABSTRACT**

*Dysmenorrhea or menstrual pain, pain that begins shortly before or during menstruation that causes pain in the lower abdomen, pain can radiate to the lower back. Based on the results of a preliminary study conducted by researchers at PMB Winarti, S.ST., Bd.M.MKes. Binoh Village District. Burneh Kab. Bangkalan, it was found that 10 out of 15 adolescents experienced dysmenorrhea. This shows the proportion of dysmenorrhea in patients at PMB Winarti, S.ST.,Bd.,M.MKes. The purpose of this study was to analyze midwifery care for the management of primary dysmenorrhea in adolescents with the sports method at PMB Winarti,S.ST.,Bd.,M.MKes.*

*The method approach used is a qualitative approach with the type of research being a case study. Participants were 2 adolescents with primary dysmenorrhea. The research method used is interviews, observation and documentation and the validity of the data by triangulation on health workers and participants' families. Data analysis using observation, free interviews as well as from books and documents.*

*The results of the study showed that both participants complained of abdominal pain before and during menstruation. The interpretation of the basic data shows the diagnosis, namely primary dysmenorrhea with discomfort due to pain. There is no identification of potential problems and also immediate identification of labor because it is not an emergency condition. Interventions are given according to the diagnosis. After being given the implementation, the results of the two participants' problems were resolved on the 3rd day. The results of the evaluation of the study showed that both participants had primary dysmenorrhea. It is hoped that midwives will use sports as a reference in providing alternative interventions other than the use of drugs or education to adolescents who experience primary dysmenorrhea. Patients are expected to be able to treat primary dysmenorrhea with methods other than pharmacology such as exercise*

**Keyword: Primary Dysmenorrhea, Exercise, Teenagers**



## PENDAHULUAN

Sebagian wanita yang sudah remaja mengalami nyeri perut yang berasal dari kram rahim dan terjadi selama menstruasi tanpa disertai kelainan pada alat-alat genital yang nyata dan biasanya terjadi sekitar 2-3 tahun setelah *menarche*. Gejalanya dapat berupa nyeri pada perut bagian bawah, yang bisa menjalar ke punggung bagian bawah dan tungkai (Sukarni, 2013). Sifat rasa nyeri berupa kejang berjangkit-jangkit, biasanya terbatas pada perut bawah, tetapi dapat menyebar ke daerah pinggang dan paha. Bersamaan dengan rasa nyeri dapat pula dijumpai rasa mual, muntah, sakit kepala, diare, dan sebagainya (Wiknjostastro, 2015). Dismenore primer merupakan sebuah kondisi yang berhubungan dengan meningkatnya aktivitas uterus yang disebabkan karena meningkatnya produksi prostaglandin (Lowdermilk, 2016).

Menurut *World Health Organization* (WHO) didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenore. Berdasarkan data dari berbagai negara, angka kejadian dismenorea di dunia cukup tinggi. Diperkirakan 50% dari seluruh wanita di dunia menderita dismenorea dalam sebuah siklus menstruasi (Calis, 2011). Di Indonesia, diperkirakan 55% perempuan usia produktif mengalami dismenore (Proverawati dan Misaroh dalam Gustina 2015). Sekitar 1 miliar manusia atau setiap 1 di antara 6 penduduk dunia adalah remaja. Sebanyak 85% di antaranya hidup di Negara berkembang (Kusmiran, 2012), dan pada masa remaja ini tak jarang mengalami gangguan menstruasi seperti dismenorea primer.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di PMB Winarti, S.ST.,Bd.M.MKes. Desa Binoh Kec.

Burneh Kab.Bangkalan, didapatkan bahwa 10 dari 15remaja mengalami dismenore. Hal ini menunjukkan proporsi dismenore pada pasien PMB Winarti, S.ST.,Bd.,M.MKes. Desa Binoh Kec. Burneh Kab.Bangkalan sangat tinggi.

Menurut Wiknjosastro dalam Dianika (2015) faktor penyebab dismenore yaitu: Faktor Psikis, Faktor Konstitusional, Faktor Obstruksi Kanalis Servikalis, dan Faktor Endokrin.Selain itu survei menunjukkan bahwa penyebab disminore terjadi karena kurangnya aktivitas fisik dari para pasien. Berdasarkan pengkajian diperoleh 5 responden *menarche* diusia yang lebih cepat, 3 responden mempunyai lama menstruasi yang tidak normal, 1 responden mempunyai berat badan lebih, dan hampir semua responden tidak mempunyai kebiasaan olahraga.

Dismenore tidak hanya menyebabkan gangguan aktivitas tetapi juga memberi dampak dari segi fisik, psikologis, sosial, dan ekonomi terhadap wanita diseluruh dunia misalnya cepat letih, dan sering marah.

Dampak psikologisnya dapat berupa konflik emosional, ketegangan,dan kegelisahan,hal tersebut dapat menimbulkan perasaan yang tidak nyaman dan asing, yang nantinya akan mempengaruhi kecakapan dan keterampilannya. Kecakapan dan keterampilan yang dimaksud berarti luas, baik kecakapan personal (personal skill) yang mencakup: kecakapan mengenali diri sendiri (self awareness) dan kecakapan berpikir rasional (thinking skill), kecakapan sosial (social skill), kecakapan akademik (academic skill), maupun kecakapan vokasional (vocational skill) (Trisianah, 2011).

Dampak dari disminore dialami pasien saat menstruasi setiap bulannya

bermacam-macam, yaitu rasa sakit pada perut bagian bawah, rasa sakit pada perut bawah hingga pinggang, rasa sakit pada perut bawah hingga ke paha dan rasa sakit pada seluruh tubuh. Dari hasil survei menunjukkan rasa sakit yang ditimbulkan kadang mengganggu konsentrasi belajar pasien. Rata-rata rasa sakit yang dialami pasien 1 satu hari sedangkan dampak yang paling besar ditimbulkan dari rasa sakit saat menstruasi yaitu semangat belajar menurun, sulit beraktivitas, konstipasi, emosional, sakit kepala dan pingsan.

Di PMB Winarti, S.ST., Bd., M.MKes, terapi atau solusi yang diberikan hanya berupa farmakologi untuk menghilangkan dismenore primer. Sedangkan dismenore primer dapat dikurangi atau bahkan disembuhkan dengan metode lain. Salah satu cara yang efektif dalam menangani dismenore primer yaitu dengan cara melakukan olahraga. Olahraga yang

dapat mengurangi nyeri haid seperti jalan santai, berenang, bersepeda, dan yoga (Adrian, 2020). Beberapa latihan fisik dapat meningkatkan pasokan darah ke organ reproduksi sehingga memperlancar peredaran darah (Manuaba, 2015). Olahraga merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi dismenorea.

#### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini adalah deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Metode pengumpulan data dalam penelitian kualitatif menurut Fuad (2014) yaitu, observasi, wawancara, dokumentasi dan gabungan dari ketiganya. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang disampaikan dengan cara menggambarkan dan memaparkan masalah penelitian (Donsu, 2016), dengan pendekatan studi kasus dengan 2 partisipan dan hasil triangulasi dari keluarga dan tenaga kesehatan. Jenis

penelitian ini mendeskripsikan mengenai penerapan Penatalaksanaan Dismenore Primer pada Remaja dengan Metode Olahraga di PMB Winarti,S.ST.,Bd.,M.MKes. Desa Binoh Kec. Burneh Kab.Bangkalan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **a. Pegkajian**

Berdasarkan dari hasil pengkajian pada keluhan utama, partisipan 1 Sehari sebelum haid dan hari pertama haid sering mengeluh sakit pada bagian perut bawah pada saat menstruasi dan merasa kram dan kadang merasa pusing serta mengganggu aktivitas. Sedangkan partisipan 2 sering sakit pada perut bagian bawah dan pinggang sehingga mengganggu aktivitas sejak sehari sebelum haid sampai hari ke-3 menstruasi.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya dismenore. Pertama, dilihat dari riwayat kesehatan,

pada pengkajian tersebut didapatkan keluarga juga mengalami dismenore setiap menstruasi hal ini terbukti dari hasil triangulasi dengan keluarga partisipan yang membenarkan hal tersebut. Hal ini sesuai teori Menurut

Ehrental (2011) adanya riwayat keluarga dan genetik berkaitan dengan terjadinya dismenore primer yang berat (Sartika, 2015).

Ehrental (2011) mengungkapkan bahwa riwayat keluarga (ibu atau saudara perempuan kandung) yang mengalami dismenorea menyebabkan seorang wanita untuk menderita dismenorea parah, hal ini berhubungan karena kondisi anatomis dan fisiologis dari seseorang pada umumnya hampir sama dengan orang tua dan saudara-saudaranya. Maryam (2016) dalam penelitiannya

menyimpulkan bahwa riwayat keluarga dismenore merupakan faktor yang



paling berpengaruh terhadap kejadian dismenore primer.

sesuai dengan teori Anurugo (2011) Kejadian dismenore akan meningkat dengan kurangnya aktifitas selama menstruasi dan kurangnya olah raga. Hal ini dapat menyebabkan sirkulasi darah dan oksigen menurun. Dampaknya pada uterus adalah aliran darah dan sirkulasi oksigen pun berkurang dan menyebabkan nyeri.

#### b. Interpretasi Data dasar

Berdasarkan hasil pengkajian data objektif saat inspeksi wajah yang diperoleh dari kedua partisipan menunjukkan bahwa mereka tampak meringis kesakitan. Hal tersebut ditegaskan karena kedua partisipan mengalami nyeri perut bagian bawah, pusing, dan nyeri pinggang, gejala-gejala tersebut sesuai dengan teori Sari (2012) ciri-ciri atau gejala dismenore primer, yaitu : Nyeri berupa kram dan tegang pada perut bagian bawah, pegal

pada mulut vagina, nyeri pinggang, pegal-pegal pada paha, pada beberapa orang dapat disertai mual, muntah, nyeri kepala dan diare.

Hal ini sesuai dengan hasil wawancara antara peneliti dan pasien sedangkan data objektif diperoleh dari pemeriksaan fisik yang dilakukan oleh tenaga kesehatan, sesuai dengan teori Irianto (2015) yaitu pada langkah ini data dasar yang telah dikumpulkan diinterpretasikan menjadi diagnosa atau masalah yang spesifik yang sudah diidentifikasi.

#### c. Identifikasi diagnosa

Berdasarkan analisa data tersebut maka didapatkan kondisi kedua partisipan tidak memiliki diagnosa atau masalah potensial karena yang dialami merupakan hal yang fisiologis. Hal ini sesuai dengan teori Irianto (2015) pada remaja dengan dismenorea primer merupakan gejala dan bukan suatu

penyakit, oleh sebab itu tidak ada diagnosa potensial.

#### d. Identifikasi kebutuhan segera

Berdasarkan penelitian didapatkan pada kedua partisipan tidak membutuhkan tindakan segera karena tidak dalam keadaan darurat. Hal ini sesuai dengan teori menurut Nurul (2018) untuk mengidentifikasi perlunya tindakan segera oleh bidan atau tangani bersama dengan anggota atau tim kesehatan yang lain sesuai dengan kondisi partisipan.

#### e. Intervensi

Hal tersebut berdasarkan teori Judha (2012) yaitu 1) Jelaskan pada klien tentang keadaan dan hasil pemeriksaan, 2) Pemberian analgesic, 3) Anjurkan pasien untuk berolahraga, 4) Anjurkan klien untuk cukup istirahat, 5) Anjurkan klien untuk memperbanyak konsumsi protein dan sayuran hijau, 6) Anjurkan klien untuk mengompres

panas atau dingin pada daerah perut jika terasa nyeri.

#### f. Implementasi

Implementasi pada kedua partisipan sesuai dengan yang direncanakan oleh tenaga kesehatan (bidan). Langkah ini merupakan pelaksanaan rencana asuhan menyeluruh, pemecahan ini bisa dilakukan seluruhnya oleh bidan atau sebagian oleh bidan, klien atau tim kesehatan lainnya. Hal ini sesuai dengan teori yang diungkapkan oleh Sartika 2017 bahwa implementasi yang dilakukan pada remaja dengan dismenore primer yakni olahraga, dan kompres hangat.

#### g. Evaluasi

Dari hasil evaluasi yang dilakukan pada kedua partisipan masalah teratasi pada hari ke-3 menstruasi, hal ini terjadi karena kedua partisipan menerapkan apa yang telah dianjurkan oleh tenaga kesehatan. Jika

kedua partisipan pada siklus menstruasi. 1.1 Pengkajian

berikutnya merasakan dismenore. Pada kedua partisipan sama-kembali maka perlu melakukan sama mengeluh nyeri perut bagian olahraga ringan secara berulang sesuai bawah namun ada perbedaan partisipan dengan teori Ehrental (2011) dengan pertama disertai pusing dan partisipan berolah raga maka akan menurunkan kedua yaitu nyeri menjalar hingga ke gejala dismenore primer (Sartika, 2015). pinggang, hal tersebut terjadi karena Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas disebabkan oleh dismenore primer yang fisik yang terencana, terstruktur dan terjadi saat menstruasi. Dari hasil berkesinambungan yang melibatkan pengkajian di atas merupakan faktor gerakan tubuh berulang-ulang dengan fisiologis yang terjadi pada Remaja aturan-aturan tertentu yang ditujukan dengan Dismenore primer berdasarkan untuk meningkatkan kebugaran jasmani keluhan utama yang dialami kedua dan prestasi. partisipan sama- sama mengalami nyeri

## **PENUTUP**

Berdasarkan hasil penelitian 5.1.2 Interpretasi Data Dasar yang telah dilakukan maka dapat Berdasarkan hasil pengkajian disimpulkan penerapan olahraga pada kedua partisipan menunjukkan *dismenore* dapat menurunkan intensitas bahwa mereka mengalami dismenore nyeri pada saat pasien mengalami primer. Masalah gangguan rasa tidak *dismenore*. Dibuktikan dengan pasien nyaman yang di sebabkan oleh nyeri pertama dari sedang ke nyeri ringan, dismenore. dan pada pasien kedua dari nyeri berat ke nyeri ringan.

### 5.1.2 Identifikasi Diagnosa Masalah Potensial

Berdasarkan analisa data tersebut maka didapatkan kondisi kedua partisipan tidak memiliki diagnosa atau masalah potensial karena yang dialami merupakan hal yang fisiologis.

### 5.1.3 Identifikasi Kebutuhan Segera

Berdasarkan penelitian didapatkan pada kedua partisipan tidak membutuhkan tindakan segera karena tidak dalam keadaan darurat sehingga penanganan dengan terapi obat-obatan oral dapat diberikan oleh bidan pada kedua partisipan dan juga dengan berolahraga.

### 5.1.4 Intervensi

Intervensi dilakukan bertujuan sebagai bentuk perencanaan penanganan berupa 1) Jelaskan pada klien tentang keadaan dan hasil pemeriksaannya, 2) Pemberian analgesik, 3) Anjurkan klien untuk berolahraga ringan seperti berjalan kaki, bersepeda, atau berenang, 4) Anjurkan

klien untuk cukup istirahat, 5) Anjurkan klien untuk memperbanyak konsumsi protein dan sayuran hijau, 6) Anjurkan klien untuk mengompres panas atau dingin pada daerah perut jika terasa nyeri, terhadap masalah yang terjadi pada kedua partisipan yaitu dismenore.

### 5.1.5 Implementasi

Penatalaksanaan pada kedua partisipan yaitu menyesuaikan dengan intervensi pada remaja dengan dismenore primer.

### Evaluasi

Dalam evaluasi didapatkan hasil kedua partisipan sama-sama teratasi masalahnya dalam kurun waktu yang bersamaan yakni 3 hari.

## 5.1 Saran

### 5.2.1 Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan berguna untuk penelitiberikutnya mengembangkan dan menambah responden, juga diharapkan dapat digunakan untuk penelitian kuantitatif,



juga mengetahui apa saja jenis olahraga yang berguna untuk menghilangkan dismenore primer, menambah wawasan penelitian berikutnya dan mengetahui asuhan kebidanan pada remaja yang mengalami dismenore primer dengan menggunakan metode selain farmakologi yaitu olahraga.

#### 5.2.2 Praktis

##### a. Bagi Bidan

Menjadikan olahraga sebagai acuan dalam pemberian alternatif intervensi selain penggunaan obat-obatan atau pendidikan kepada remaja yang mengalami dismenore primer.

##### b. Bagi Pasien

Diharapkan dapat menangani dismenore primer dengan metode selain farmakologi seperti olahraga.

#### DAFTAR PUSTAKA

Calis, K.A. 2011. "Dysmenorrhea". *E-medicine Obstetrics and Gynecology online*: <http://e-medicine.medscape.com/article/253812-overview>. Diakses 23 Desember 2020.

Ehrenthal, dkk. 2011. *Menstrual disorder*. USA: ACP Press.

Irianto, K. 2015. *Kesehatan Reproduksi (Reproductive Health) Teori dan Praktikum*. Bandung : Alfabeta.

Judha, M., Sudarti Fauziah, A. 2012. *Teori Pengukuran Nyeri & Nyeri Persalinan*. Yogyakarta: Nuha Medika

Kusmiran, E. 2012. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.

Lowdermilk, Perry, & Cashion. 2011. *Maternity Nursing*. Universitas Michigan: Mosby

Lowdermilk, Jense. 2016. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Jakarta: EGC

Maryam, S. 2016. *Gizi dalam kesehatan reproduksi*. Jakarta: Salemba Medika.

Sari, D., Adnil, E. N., & Defrin. 2015. Hubungan Stres dengan Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 4(2), 567–570.

Sartika. 2015. Gambaran Skala Nyeri pada Usia Remaja. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah'*. 2(2): 25-29

Sukarni K, I. dan P, W. 2013. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta: Nuha Medika

Wiknjosastro, H. 2015. *Dalam Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka.