

Gambaran *Gymball* dalam Penurunan Nyeri Haid pada Remaja

Nur Hidayah^{1*}, Rizka Fatmawati²

^{1,2}Prodi Studi DIII Kebidanan, Institut Teknologi, Sains, dan Kesehatan PKU Muhammadiyah Surakarta

*Email : nurhie.hidayah@gmail.com

Abstrak

Keywords:

Kata Kunci: gymball; nyeri haid pada remaja

Menurut WHO angka dismenore di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap Negara mengalami dismenore. Gym Ball adalah terapi fisik atau latihan sederhana menggunakan bolam, salah satu manfaatnya dapat mengurangi rasa nyeri. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran gymball dalam penurunan nyeri haid pada remaja. Metode penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif observasional. Sample dalam penelitian ini adalah siswi SMP yang mengalami nyeri haid, instrument penelitian ini menggunakan kuesioner Pengukuran rasa nyeri yaitu dengan alat ukur VRS yaitu verbal rating scale alat ukur yang menggunakan kata sifat untuk menggambarkan level intensitas nyeri yang berbeda range dari skor 0-4. Hasil penelitian yaitu dengan melakukan gymball pada saat haid dapat mengurangi nyeri haid. Kesimpulan penurunan nyeri haid secara nonfarmakologi perlu ditingkatkan salah satunya dengan teknik peregangan menggunakan gymball.

1. PENDAHULUAN

Menstruasi atau haid adalah perubahan fisiologis dalam tubuh wanita yang terjadi secara berkala dan dipengaruhi oleh hormon reproduksi. Hal ini biasanya terjadi setiap bulan antara usia remaja sampai menopause. Dismenorea atau nyeri haid adalah gejala yang sering dialami oleh remaja karena gangguan ini sifatnya subjektif. Berat atau intensitasnya sukar dinilai, walaupun frekuensi dismenorea cukup tinggi, gejala nyeri ini sudah umum namun sampai sekarang patogenesisnya belum dapat dipecahkan dengan memuaskan. Menurut WHO angka dismenore di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap Negara mengalami dismenore. Di Swedia sekitar 72%. Sementara di Indonesia angkanya diperkirakan 55% perempuan

produktif yang tersiksa oleh dismenore. Di Amerika Serikat diperkirakan hampir 90% wanita mengalami dismenore, dan 10-15% diantaranya mengalami dismenore berat, yang menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan apapun

Disminorhea adalah nyeri di perut bawah, menyebar ke daerah pinggang dan paha. Nyeri ini timbul tidak lama sebelumnya atau bersama-sama dengan permulaan haid dan berlangsung untuk beberapa jam.

Dismenore menyebabkan 14% remaja putri ketinggalan pelajaran sekolah. Selain itu dismenore lebih sering terjadi pada remaja ras kulit hitam dibanding ras kulit putih (Arif, 2011). Berbagai upaya dilakukan dalam pengurangan rasa nyeri, baik farmakologi dengan menggunakan

obat – obatan dan non farmakologi antara lain dengan jamu, akupresuer, olahraga, massage, nutrisi dll.

Metode untuk menghilangkan atau menurunkan nyeri, baik secara farmakologis misalnya obat-obatan analgesik ataupun menghilangkan cara dengan non farmakologis. Manajemen nyeri non farmakologis lebih aman digunakan karena tidak menimbulkan efek samping yang seperti obat-obatan, karena terapi non farmakologis menggunakan proses fisiologis. Salah satu cara yang dibutuhkan adalah teknik peregangan dalam penurunan nyeri adalah dengan menggunakan *gym ball*. Gym Ball adalah terapi fisik atau latihan sederhana menggunakan bola

2. METODE

Metode penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif observasional. yaitu sekumpulan obyek yang bertujuan untuk menggambarkan fenomena (termasuk kesehatan) yang terjadi di dalam suatu populasi tertentu. Sampel dipilih dengan menggunakan Insidental sampling yaitu teknik yang digunakan pengambilan sample berdasarkan kebetulan, siapapun bisa menjadi

sample dengan catatan layak digunakan sebagai sumber data, sampelnya yaitu siswi SMP N 23 Surakarta yang memenuhi kriteria inklusi antara lain siswi SMPN 23 Surakarta, mengalami nyeri haid saat menstruasi, bersedia menjadi responden, tidak cacat, dapat membaca dan menulis. Tempat penelitian di SMP 23 Surakarta, Sample dalam penelitian ini adalah siswi SMP yang mengalami nyeri haid, instrument penelitian ini menggunakan kuesioner dengan menggunakan pertanyaan terbuka. Instrumen penelitian berupa *informed consent*, kuesioner (daftar pertanyaan), bolpoint dan formulir lain berkaitan dengan pencatatan data. Variable dalam penelitian ini adalah variable tunggal yaitu penatalaksanaan nyeri haid yaitu tindakan yang dilakukan dalam mengurangi nyeri haid. Baik farmakologi maupun non farmakologi. Sumber data berasal dari sumber data primer berupa kuesioner dan sumber data sekunder yaitu menggunakan literature terkait dengan nyeri haid dan penatalaksanaan..teknik pengambilan data menggunakan teknik univariat.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan peneliti dari bulan Juli sampai dengan Agustus 2019

di SMPN 23 Surakarta dengan total responden 35 responden, didapatkan data sebagai berikut:

Tabel 1.1 Tingkat Nyeri sebelum Penatalaksanaan dengan *Gymball*

skor	TINGKAT NYERI	jumlah
0	Tidak nyeri	
1	Kurang nyeri	2
2	Nyeri sedang	25
3	Nyeri keras	8
4	Nyeri yang sangat keras	
TOTAL		35

Berdasarkan table diatas responden yang mengalami nyeri haid dengan kategori kurang nyeri 2 responden, responden yang mengalami nyeri sedang 25 responden.

responden, dan 8 responden yang mengalami nyeri keras.

Table 1.2 Tingkat Nyeri Sesudah Penatalaksanaan *Gymball*

skor	TINGKAT NYERI	jumlah
0	Tidak nyeri	
1	Kurang nyeri	27
2	Nyeri sedang	8
3	Nyeri keras	0
4	Nyeri yang sangat keras	0
TOTAL		35

Berdasarkan table diatas responden yang mengalami nyeri haid dengan kategori kurang nyeri 27 responden, responden yang mengalami nyeri sedang 8 responden, dan responden yang mengalami nyeri keras tidak ada.

Dari hasil skor tingkat nyeri sebelum dan sesudah penatalaksanaan gymball terdapat penurunan skor, dari skor 3 menjadi skor 2, dari skor 2 menjadi 1. Dapat disimpulkan bahwa gymball dapat menurunkan nyeri haid pada siswi SMP.

Gym Ball adalah terapi fisik atau latihan sederhana menggunakan bola. Manfaat Gym Ball; Melatih keseimbangan, Melatih kekuatan otot, Melatih kelenturan tubuh, Mengurangi Nyeri

Gymball merupakan olah raga ringan yang mempunyai manfaat untuk menghilangkan nyeri haid. Dengan berolah raga peredaran darah menjadi lancar sehingga menghasilkan endorphen sebagai pereda nyeri yang dapat membantu mengurangi efek hormone prostaglandin yang membuat Rahim berkontraksi dan menyebabkan kram.

Kegiatan fisik gymball membantu mengendurkan otot serta meningkatkan suplai darah ke panggul, dan juga membantu memperbaiki suasana hati (mood). Gymball juga mempunyai peran menurunkan kecemasan, sehingga membuat otot Rahim berelaksasi.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa dengan melakukan teknik olahraga ringan dengan gymball menurunkan nyeri haid pada siswi SMP N 23 Surakarta.

UCAPAN TERIMAKASIH (jika ada)

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian dengan judul “gambaran penatalaksanaan nyeri haid pada siswi SMP” Pada kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada yang terhormat :

1. Kemenristekdikti yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk melakukan penelitian melalui hibah penelitian dosen pemula
2. Ibu Weni Hastuti, S.Kep., M.Kes. selaku Rektor ITS PKU Muhammadiyah Surakarta yang telah memberikan ijin dan dukungannya untuk menyelesaikan penelitian ini.
3. Ketua dan TIM LPPM Stikes PKU Muhammadiyah Surakarta yang telah membantu dalam melaksanakan penelitian ini
4. Kepala Sekolah beserta guru SMP N 23 Surakarta yang ikut membantu melancarkan penelitian ini.
5. Semua pihak yang tidak kami sebutkan satu persatu yang ikut dalam pelaksanaan penelitian ini.

REFERENSI

- Aden, R. *Ketika Remaja dan Pubertas Tiba*. Jakarta: Hangar Kreator.2010
- Hidayat,AzizAlimul.. *Metode Penelitian & Teknik Analisis Data*. Jakarta : Salemba Medika. 2009
- Llewelyn, Derek, Jones . *Setiap Wanita*. Jakarta : Delapratasa Publishing.2009
- Maulana, Mirza.. *Seluk Beluk Reproduksi dan Kehamilan*. Yogyakarta : Garailmu.2009

Prawiroharjo, Sarwono. *Ilmu Kebidanan*.
Jakarta: YBP-SP.2002
Saryono & Sejati Waluyo. *Sindrom
Premenstruasi*. Yogyakarta : Nuha
Medika.2009