



## **PEMBERIAN LATIHAN SENAM LOW IMPACT UNTUK MENINGKATKAN KESEHATAN REPRODUKSI BAGI MAHASISWI JURUSAN FISIOTERAPI POLTEKKES KEMENKES JAKARTA 3**

**Ratu Karel Lina<sup>1</sup>, Rovika Trioclarise<sup>2</sup>, Ganesa Puput Dinda Kurniawan<sup>3</sup>**

<sup>123</sup> Jurusan Fisioterapi Poltekkes Kemenkes Jakarta III

Korespondensi : ice.fauzi@gmail.com

### **ABSTRACT**

*Background:* Primary dysmenorrhea is a physical disorder characterized by feelings of pain in women who are menstruating in the form of abdominal pain/cramps that are not caused by pathological conditions of the gynecological system. The cramps are mainly felt in the lower abdominal area and spread to the back or inner surface of the thighs. This pain usually disrupts the student's learning process. Several non-pharmacological treatments can reduce pain intensity. To reduce the intensity of primary dysmenorrhea pain, low impact aerobic exercise can be done for students in the second semester of the Health Polytechnic, Ministry of Health, Jakarta 3. *Objective:* providing training and assistance in implementing low impact gymnastics for female students. *Method:* In this program, several activities are carried out including: identification of personnel, facilities and infrastructure, training activities and assistance in implementing low impact exercise for female students. *Results:* This Community Service activity consists of providing demonstrations of low impact aerobic exercise and providing exercise assistance to respondents. This activity was carried out in September and October 2021 at the Poltekkes Kemenkes Jakarta 3. *Conclusion:* Community service activities in the form of demonstrations of low impact aerobic exercise and student mentoring activities were carried out well.

*Key words:* low impact exercise, reproductive health

### **ABSTRAK**

Latar Belakang: *Dismenore primer* adalah gangguan fisik yang ditandai dengan perasaan nyeri pada wanita yang sedang menstruasi berupa gangguan nyeri/kram perut yang disebabkan bukan dari keadaan *patologis sistem ginekologi*. Kram tersebut terutama dirasakan di daerah perut bagian bawah menjalar ke punggung atau permukaan dalam paha. Nyeri ini biasanya menyebabkan terganggunya proses pembelajaran mahasiswi. Beberapa perlakuan non farmakologik bisa menurunkan intensitas nyeri. Untuk penurunan intensitas nyeri *dysmenorrhoe primer* dapat dilakukan dengan senam aerobic low impact pada mahasiswi semester 2 Poltekkes Kemenkes Jakarta 3. Tujuan: memberikan Latihan dan pendampingan pelaksanaan senam low impact bagi mahasiswi. Metode: Dalam program ini dilaksanakan beberapa kegiatan meliputi: identifikasi tenaga, sarana dan prasarana, kegiatan latihan dan pendampingan pelaksanaan senam low impact bagi mahasiswi. Hasil: Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini yaitu melakukan demonstrasi cara *senam aerobic low impact* dan kegiatan pendampingan senam kepada responden. Kegiatan ini telah dilaksanakan pada bulan September dan Oktober 2021 bertempat di Poltekkes Kemenkes Jakarta 3. Kesimpulan: kegiatan pengabdian masyarakat berupa demonstrasi cara *senam aerobic low impact* dan kegiatan pendampingan mahasiswi terlaksana dengan baik.

Kata kunci: senam low impact, kesehatan reproduksi

## PENDAHULUAN

Masa remaja adalah periode yang ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan dari fisik, emosi, kognitif dan sosial. Perubahan fisik yang terjadi pada perempuan antara lain payudara dan pinggul membesar, tubuh bertambah tinggi, tumbuh rambut di ketiak dan kemaluan, serta proses menstruasi (Guyton, 2006)

*Dismenorrhoe* merupakan nyeri pada abdomen yang dirasakan sesaat sebelum atau pada saat menstruasi dan mengganggu aktivitas perempuan, bahkan sering kali mengharuskan penderita beristirahat dan meninggalkan aktifitasnya selama berjam-jam akibat dismenore. *Dismenorrhoe* terdiri dari *dysmenorrhoe primer* jika tidak ditemukan penyebab pasti yang mendasarinya dan terjadi sebelum mencapai usia 20 tahun, dan *dysmenorrhoe* sekunder jika penyebabnya kelainan kandungan atau patologis, terjadi setelah 20 tahun (Manuaba, 2009).

Di Amerika Serikat, nyeri haid didapatkan 30–70% wanita dalam usia reproduksi, serta 60–70% wanita dewasa yang tidak menikah. Penelitian di Swedia menjumpai 30% wanita pekerja industri menurun penghasilannya karena nyeri haid. Dalam sebuah studi longitudinal yang dilakukan di Swedia melaporkan *dysmenorrhoe* terjadi pada 90% wanita yang berusia kurang dari 19 tahun dan 67% wanita yang berusia 24 tahun (French, 2005)

Di Indonesia kelainan terjadi pada 60–70% wanita dengan 15% diantaranya mengeluh bahwa aktivitas mereka menjadi terbatas akibat *dysmenorrhoe* (Glasier, 2005). Puncak insiden *dysmenorrhoe primer* terjadi pada akhir masa remaja (*adolescence*) dan di awal usia 20-an. Insiden *dysmenorrhoe* pada remaja (*adolescence*) dilaporkan sekitar 92%. Insiden ini menurun seiring dengan bertambahnya usia dan meningkatnya kelahiran (Anurogo, 2008).

Nyeri haid/*dysmenorrhoe* juga mengganggu aktivitas remaja khususnya aktivitas belajar. Hasil penelitian menunjukkan siswa yang mengalami nyeri haid sebesar 74% mengalami gangguan aktivitas belajar (Gerai, 2010).

Cara mengurangi *dysmenorrhoe* dapat dilakukan dengan 2 cara yaitu farmakologi dan non farmakologi. Perlakuan secara non farmakologi dapat dilakukan dengan cara kompres hangat atau mandi air hangat, *massase*, latihan fisik/aerobik, tidur yang cukup, hipnoterapi, dan teknik distraksi seperti mendengarkan musik serta relaksasi seperti yoga dan nafas dalam (Lusa, 2010).

Teknik distraksi adalah salah satu cara untuk mengurangi nyeri dengan mengalihkan perhatian kepada sesuatu yang lain sehingga kesadaran klien terhadap nyerinya berkurang. Salah satu distraksi yang efektif adalah musik karena terbukti menunjukkan efek yaitu mengurangi kecemasan dan depresi, menghilangkan nyeri, menurunkan tekanan darah dan menurunkan frekuensi denyut jantung (Potter, 2002). Musik yang dipilih pada umumnya musik lembut dan teratur, seperti instrumentalia atau musik klasik Mozart (Erfandi, 2009 dalam Farida, 2010).

Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa musik klasik Mozart dan musik kesukaan pilihan klien dapat menurunkan intensitas nyeri. Penelitian Mitchell tahun 2006 yang melakukan perbandingan antara musik relaksasi dengan musik kesukaan terhadap persepsi nyeri didapatkan hasil bahwa musik kesukaan merupakan terapi yang efektif untuk mengurangi persepsi nyeri (Copley, J., 2011). Dera Oktavia, 2015 dalam penelitian menyimpulkan bahwa

terapi musik klasik mempunyai pengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri *dysmenorrhoe*.

Senam yoga merupakan teknik relaksasi yang mengajarkan seperangkat teknik seperti pernafasan, meditasi, dan posisi tubuh untuk meningkatkan kekuatan dan keseimbangan (Fountaine & Kaszubski, 2004). Teknik relaksasi dalam yoga dapat merangsang tubuh untuk melepaskan opioid endogen yaitu endorfin dan enkefalin (senyawa yang berfungsi untuk menghambat nyeri) Dalam penelitian Melda Manurung dkk, 2015 mendapatkan bahwa terapi yoga bermakna secara statistik menurunkan intensitas nyeri *dysmenorrhoe*. Hasil penelitian yang dilakukan Kartika Siahaan juga mendapatkan kesimpulan yang sama.

*Progresive training* (Aerobik) merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri. Hal ini disebabkan saat melakukan olahraga atau senam tubuh akan menghasilkan endorfin yang dihasilkan di otak dan sumsum tulang belakang. Hormon endorfin berfungsi sebagai obat penenang alami sehingga menimbulkan rasa nyaman (Anurogo, 2011 dalam Sumaryani & Sari, 2015).

Permasalahan yang terjadi adalah mahasiswa jurusan Fisioterapi Poltekkes Kemenkes Jakarta 3 banyak yang berumur kisaran 18-20 tahun khususnya yang perempuan. Sebagian mahasiswi mengalami *dysmenorrhoe primer* sehingga mengganggu kegiatan aktifitas pembelajaran mereka yang nantinya akan mengurangi prestasi belajar. Mahasiswa tidak mengetahui pengobatan yang akan dilakukan ketika mengalami *dysmenorrhoe primer* selain dengan pengobatan secara farmakologi. Sebagian lagi mahasiswa melakukan berbagai aktifitas fisik seperti senam yoga, senam *aerobik* dan latihan pernafasan untuk mengurangi *dysmenorrhoe primer* tapi mereka tidak mengetahui dari beberapa itu yang paling efektif untuk menurunkan tingkat nyeri.

## **TUJUAN**

Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah memberikan latihan senam low impact dan pendampingan pada mahasiswa Fisioterapi Poltekkes Kemenkes Jakarta 3 tahun 2021.

## **METODE**

Ada 4 tahapan kegiatan pengabmas, yaitu identifikasi masalah dan keterlibatan mitra, persiapan, pelaksanaan dan evaluasi.

Tahap identifikasi masalah dan keterlibatan mitra, yaitu program ini bertujuan untuk mengidentifikasi masalah kesehatan pada mahasiswi terkait *Dysmenorrhoe Primer*. Dalam program ini dilaksanakan beberapa kegiatan meliputi : Wawancara pendahuluan untuk mendapatkan data tindakan *Dysmenorrhoe Primer* kepada beberapa orang mahasiswi. Selain itu, dilakukan pula Identifikasi tenaga, sarana dan prasarana di lingkungan Poltekkes Jakarta III yang dapat mendukung kegiatan.

Pada tahapan ini dilakukan komitmen dengan Jurusan Fisioterapi dan mahasiswa terutama terhadap jadwal pelaksanaan program pengabmas, yang antara lain adalah : (1) Memfasilitasi perijinan, dan (2) Bersama-sama dengan tim pengabmas menyusun jadwal kegiatan.

Pada tahap persiapan Hal-hal yang perlu dipersiapkan sebelum pelaksanaan program pengabmas adalah : (1) Menyusun proposal program pengabmas, (2) Mengajukan surat permohonan ke Direktur Poltekkes Jakarta III untuk perijinan, (3) Melaksanakan koordinasi/sosialisasi dengan Ketua Jurusan Fisioterapi, (4) Mempersiapkan alat dan bahan untuk kegiatan pengabmas, dan (5) Mempersiapkan administrasi kegiatan.

Tahap implementasi, secara umum program yang akan dilaksanakan terdiri atas: (1) Analisis Situasi, bertujuan untuk mengidentifikasi pemahaman mahasiswi tentang senam low impact. (2) Pelaksanaan Latihan senam low impact (3) Pendampingan senam low impact.

Tahap Evaluasi dalam bentuk : Monitoring proses kegiatan, dan Evaluasi hasil kegiatan.

## **HASIL KEGIATAN**

### **A. Kegiatan Analisis Situasi**

Kegiatan ini dimulai dengan acara silaturahmi dengan koordinator mahasiswa jurusan Fisioterapi Poltekkes Kemenkes Jakarta 3. Kegiatan pengabmas ini dilaksanakan pada 24 September 2021. Kelompok sasaran pada kegiatan ini adalah para mahasiswi yang mengalami dismenore primer. Jumlah mahasiswi yang ikut sebanyak 20 orang. Hal ini karena antusias mahasiswi yang menginginkan untuk pencegahan dysmenhoroe primer yang sangat mengganggu aktifitas mereka.

### **B. Kegiatan Senam Low Impact**

Kegiatan ini dimulai dengan acara silaturahmi dengan koordinator mahasiswa jurusan Fisioterapi Poltekkes Kemenkes Jakarta 3. Kegiatan pengabmas ini dilaksanakan pada 01 Oktober 2024. Kelompok sasaran pada kegiatan ini adalah para mahasiswi yang mengalami dismenore primer. Jumlah mahasiswi yang ikut sebanyak 20 orang. Hal ini karena para mahasiswa ingin mengetahui gerakan-gerakan yang diatur dalam senam low impact. Disamping itu mahasiswa ingin melakukan pencegahan rasa nyeri akibat *Dysmenorrhoe primer* dengan ikut latihan.

### **C. Kegiatan Pendampingan**

Kegiatan pendampingan pengabmas ini dilaksanakan pada tanggal 08 Oktober 2020 bertempat di Jurusan fisioterapi Poltekkes Kemenkes Jakarta 3 yang berumur kisaran 18-21 tahun khususnya yang perempuan. Sebagian mahasiswi mengalami *dysmenorrhoe primer* sehingga mengganggu kegiatan aktifitas pembelajaran mereka yang nantinya akan mengurangi prestasi belajar. Pada kegiatan ini difokuskan pada kegiatan pelaksanaan senam low impact secara mandiri dan di evaluasi. Jumlah mahasiswa yang ikut kegiatan ini sebanyak 20 orang.

## **PEMBAHASAN**

Pemberian latihan senam low impact menjadi suatu strategi yang penting untuk meningkatkan kesehatan reproduksi pada mahasiswi jurusan Fisioterapi di Poltekkes Kemenkes Jakarta 3. Senam low impact, dengan karakteristiknya yang ringan dan minim tekanan pada persendian, dapat memberikan manfaat signifikan bagi kesehatan fisik dan mental. Sejalan dengan hal ini, American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG, 2015) menekankan bahwa aktivitas fisik secara umum dapat memberikan dampak positif pada fungsi sistem reproduksi dan mengurangi risiko gangguan reproduksi pada wanita.

Senam low impact memberikan manfaat yang spesifik dan relevan bagi kesehatan reproduksi mahasiswi Fisioterapi. Studi yang dilakukan oleh Nelson et al. (2016) menunjukkan bahwa latihan senam rendah dampak dapat meningkatkan aliran darah ke organ reproduksi, mengurangi ketegangan otot panggul, dan memperkuat otot dasar panggul. Manfaat ini tidak hanya bersifat preventif terhadap masalah kesehatan reproduksi, tetapi juga meningkatkan kenyamanan selama siklus menstruasi dan menopause.

Pentingnya mengintegrasikan latihan senam low impact dalam praktik fisioterapi di Poltekkes Kemenkes Jakarta 3 harus ditekankan. American Council on Exercise (ACE, 2018) menyoroti bahwa pemberian panduan aktivitas fisik dalam konteks perawatan kesehatan dapat menjadi pendekatan yang efektif. Fisioterapis memiliki peran penting dalam memberikan panduan dan melibatkan mahasiswi dalam program senam low impact yang sesuai dengan kondisi kesehatan dan tujuan individu.

Pemberdayaan mahasiswi sebagai pelaku utama dalam penerapan senam low impact dapat menciptakan dampak positif yang lebih luas. Hughes et al. (2017) menyatakan bahwa melibatkan mahasiswa dalam program olahraga dapat meningkatkan pengetahuan mereka tentang pentingnya aktivitas fisik dalam mendukung kesehatan reproduksi. Fisioterapis dapat memainkan peran mentor dan membimbing mahasiswi untuk mengintegrasikan latihan ini dalam kehidupan sehari-hari, sehingga mereka menjadi agen perubahan kesehatan reproduksi di masyarakat.

## **KESIMPULAN**

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat berupa pemberian Latihan senam low impact dan pendampingan terlaksana dengan baik, sesuai dengan rencana, dan diikuti oleh peserta sebanyak 20 orang mahasiswi.

Hal ini karena para mahasiswa ingin mengetahui gerakan-gerakan yang diatur dalam senam low impact. Disamping itu mahasiswa ingin melakukan pencegahan rasa nyeri akibat *Dysmenorrhoe primer* dengan ikut latihan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG). (2015). *Exercise During Pregnancy*. Washington, D.C.: ACOG.
- American Council on Exercise (ACE). (2018). *ACE's Essentials of Exercise Science for Fitness Professionals*. Burlington, MA: Jones & Bartlett Learning.
- Anas Tamsuri, 2006. *Konsep dan Penatalaksanaan Nyeri*. Penerbit Buku Kedokteran. Jakarta : EGC

- Bobby & Hotma. 2004. Dismenore. Available online at <http://medicastore.com/penyakit/101/Dismenore.html>
- Copley, Jennifer. 2011. *Music Reduces Physical Pain, Depression, and Anxiety; Promotes Healing*, (online), ([www.metaphoricalplatypus.com/ArticlePages](http://www.metaphoricalplatypus.com/ArticlePages), French, Linda, 2005. Dysmenorrhea. *American Family Physician* 71(2): 285-29.
- Dehghanzadeh, N., Khoshnam, E., & Nikseresht, A. 2014. The effect of 8 weeks of aerobik training on primary dysmenorrhea. *European Journal of Experimental Biology*, 4(1), 380–382. Retrieved from <http://www.imedpub.com/articles/the-effect-of-8-weeks-of-aerobik-training-on-primary-dysmenorrhea.pdf>
- Fountaine & Kaszubski. 2004. *Absolute Beginners Guide to Alternative Medicine*. United States of America: Sams Publishing
- Gerai. 2010. *Pengaruh Nyeri Haid Terhadap Aktivitas Membaca Dan Berfikir Pada Remaja*. <http://geraibukuku.blogspot.com/2010/10/pengaruh-nyerihaid-terhadap-aktivitas.html>
- Glasier, Anna. 2005. *Keluarga Berencana dan Kesehatan Reproduksi*. Edisi keempat. EGC. Jakarta
- Guyton, A.C & Hall, J.E. 2006. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Jakarta: EGC.
- Hughes, L., Barnes, R., Tomkinson, G., & Duncombe, R. (2017). *Monitoring Health-Related Physical Fitness in Education*. London: Routledge.
- Kneale, Julia dan Davis Peter. 2011. *Keperawatan Ortopedik dan Trauma* Jakarta: EGC
- Lusa. 2010. *Dysmenorrhoe (Dysmenorrhea) Part 2*. Available online at <http://www.lusa.web.id>
- Manuaba, I. A. C., Manuaba, I. B. G. F., & Manuaba, I. B. G. (2009). *Memahami kesehatan reproduksi wanita*. Jakarta: EGC
- Manuaba, I.B.G. 2007. *Pengantar Kuliah Obstetri*. Jakarta : EGC.
- Munawar, Nurjannah, & Nurviana, F. 2013. The Effect of aerobiks on reducing the pain of dysmenorrhea. In *Proceedings of The Annual International Conference, Syiah Kuala University-Life Sciences & Engineering Chapter (Vol. 3)*.
- Nelson, M. E., Rejeski, W. J., Blair, S. N., Duncan, P. W., Judge, J. O., King, A. C., Castaneda-Sceppa, C. (2016). Physical activity and public health in older adults: recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation*, 116(9), 1094–1105.
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Pertiwi, M. R., Wahid, A., & Marlinda, E. 2015. Senam Aerobik Low Impact Terhadap Disminore Primer Pada Remaja Putri di SMKN 1 Martapura. *Jurnal Dunia Keperawatan*, 3(2), 46–52.
- Potter & Perry. 2005. *Fundamentals of Nursing: Concept, Process, and Practice*. Jakarta: EGC.
- Potter. 2005. *Fundamental Keperawatan Konsep, Proses dan Praktik*. Jakarta: EGC
- ScienceDaily. 2006. *Listening To Music Can Reduce Chronic Pain and Depression By Up To A Quarter*, (online), (<http://www.sciencedaily.com>,
- Siahaan, K., Ermiami., & Maryati, I. 2012. *Penurunan tingkat dismenore pada mahasiswa fakultas ilmu keperawatan UNPAD dengan menggunakan yoga*. Diunduh pada tanggal 16 Februari 2016 dari <http://jurnal.Unpad.ac.id/ejournal/article/viewfile/709/755>

- Sindhu, Pujiastuti. 2014. *Panduan lengkap yoga untuk hidup sehat dan seimbang*. Bandung: Qanita
- Wilson, L. M. & Price, S.A. 2006. *Patofisiologi: Konsep klinis proses proses penyakit*. Jakarta: penerbit Buku Kedokteran EGC