

Rancangan Aplikasi Berbasis Android “Menstruasi Sehat” dalam Mengatasi Dismenorrhoe pada Remaja Puteri di masa Pandemic Covid-19

Herni Kurnia^{1*}, Laila Putri Suptiani²

^{1,2}Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya, Jawa Barat 46115, Indonesia

*Corresponding author: herni.kurnia@dosen.poltekkestasikmalaya.ac.id

Info Artikel

Disubmit 17 10 2022

Direvisi 15 11 2022

Diterbitkan 28 11 2022

Kata Kunci:

Aplikasi, Dismenore,
Menstruasi Sehat, Remaja
Puteri, Pandemic Covid 19

P-ISSN : 2086-3292

E-ISSN : 2655-9900

Keywords:

Adolescent Daughter,
Application, Covid 19
Pandemic, Dysmenorrhea,
Healthy Menstruation

Abstrak

Latar Belakang : Dismenore menyebabkan 14% pasien sering melewatkan sekolah. Pada tanggal 11 Maret 2020 organisasi kesehatan dunia atau WHO (World Health Organization) menerangkan bahwa wabah penyakit disebabkan virus covid-19 termasuk pandemi yang mendunia (global). Pandemi Covid-19 membuat pola kehidupan di masyarakat menjadi berubah. Termasuk salah satunya kebutuhan kepada teknologi. Tujuan : Literature review ini bertujuan menganalisis rancangan aplikasi berbasis android dalam mengatasi Dismenorrhoe pada Remaja Puteri. Metode: Mesin pencarian data yang digunakan adalah Google Scholar dan Garuda. Jurnal yang dikumpulkan adalah jurnal nasional dan internasional sejak tahun 2015-2020. Pencarian artikel penelitian ini menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi. Literature review ini menggunakan 15 jurnal nasional. Metode: Mesin pencarian data yang digunakan adalah Google Scholar, Science Direct, dan Garuda. Jurnal yang dikumpulkan adalah jurnal nasional dan internasional sejak tahun 2015-2021. Pencarian artikel penelitian ini menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi. Literature review ini menggunakan 15 jurnal nasional.

Abstract

Background : Dysmenorrhea causes 14% of patients to miss school frequently. On March 11, 2020, the World Health Organization (WHO) explained that the disease outbreak caused by the COVID-19 virus is a global pandemic. The Covid-19 pandemic has changed the pattern of life in society. Including one of them is the need for technology. Objective: This literature review aims to analyze the design of android-based applications in overcoming Dismenorrhoe in Young Women. Method: The data search engines used are Google Scholar and Garuda. The journals collected are national and international journals from 2015-2020. The search for this research article uses inclusion and exclusion criteria. This literature review uses 15 national journals. Methods: The data search engines used are Google Scholar, Science Direct, and Garuda. The journals collected are national and international journals from 2015-2021. The search for this research article uses inclusion and exclusion criteria. This literature review uses 15 national journals.

PENDAHULUAN

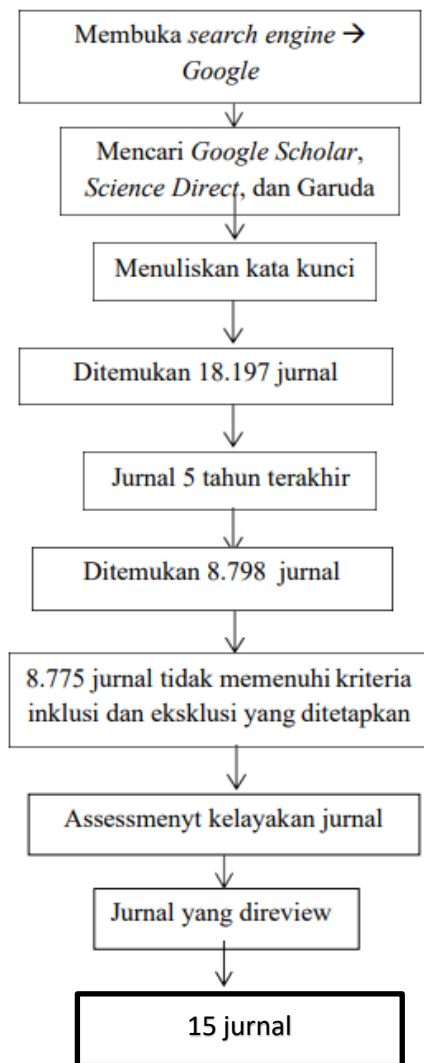
Remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak ke masa dewasa yang berada pada masa yang potensial, baik dilihat dari segi kognitif, emosi maupun fisik.^{1,2} Populasi remaja di Indonesia ada sekitar 64 juta jiwa (28,6% dari populasi total), untuk di Jawa Barat populasi remaja berusia 10-24 tahun menjadi populasi terbanyak. Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) berada dalam kelompok remaja awal dan remaja tengah ^{3,4,5} Banyak wanita yang mengalami masalah menstruasi, di

antaranya adalah nyeri saat menstruasi yang dikenal dengan dismenorhea. Dismenorhea terdiri dari gejala yang kompleks berupa kram bagian bawah perut yang menjalar ke punggung atau kaki dan biasanya disertai gejala gastrointestinal dan gejala neurologis seperti kelemahan umum. Berdasarkan jenisnya dismenore terdiri dari dismenore primer dan dismenore sekunder. 6 Dalam sebuah studi epidemiologi terhadap populasi remaja (rentang usia 12-17 tahun), dismenore memiliki prevalensi 59,7%. Dari pasien yang melaporkan nyeri, 12% menggambarkannya sebagai berat, 37% ringan, dan 49% ringan. Dismenore menyebabkan 14% pasien sering melewatkan sekolah.⁹ Pada tanggal 11 Maret 2020 organisasi kesehatan dunia atau WHO (World Health Organization) menerangkan bahwa wabah penyakit disebabkan virus covid-19 termasuk pandemi yang mendunia (global). Pandemi Covid-19 membuat pola kehidupan di masyarakat menjadi berubah. Termasuk salah satunya kebutuhan kepada teknologi. Dengan hal ini kegiatan masyarakat yang terjadi di luar ruangan semuanya dibatasi. Kebijakan tersebut membuat semua kegiatan dilakukan menggunakan internet atau online. Sehingga penggunaan internet di Indonesia melonjak, sudah berubah sistem menjadi online.¹⁰ Untuk mendapatkan informasi lengkap mengenai dismenorhea sangat mudah didapatkan dengan cara mencari pada website di internet, namun dengan mengikuti perkembangan teknologi mobile saat ini yang begitu pesat, memungkinkan dikembangkannya sebuah aplikasi dismenorhea pada remaja yang bisa digunakan tanpa terbatas ruang dan waktu. Berdasarkan studi pendahuluan ke SMP Negeri 9 Kota Tasikmalaya, yang dilaksanakan pada salah satu kelas VII didapatkan hasil pengetahuan siswa tentang Kesehatan Reproduksi Remaja sebagian besar masih kurang, termasuk pengetahuan dismenorhea. Dari 30 siswa hanya 3 orang (10%) yang memiliki pengetahuan baik, 10 orang (33.3%) memiliki pengetahuan cukup, dan 17 orang memiliki pengetahuan kurang (56.7%).

Berdasarkan pada uraian di atas, maka penulis rumusan permasalahan yang akan diteliti adalah "Bagaimanakah Rancangan Aplikasi Berbasis Android "Menstruasi Sehat" dalam Mengatasi Dismenorhea pada Remaja Putri di Masa Pandemi Covid 19 di SMP N 9 Kota Tasikmalaya?". Tujuan khusus pada penelitian ini antara lain mendeskripsikan, membuat, menguji kelayakan, menguji coba, serta pengunggahan ke playstore rancangan Aplikasi Berbasis Android "Menstruasi Sehat" Dalam Mengatasi Dismenorhoe Pada Remaja Puteri Dimasa Pandemic Covid-19 Di SMP Negeri 9 Kota Tasikmalaya Tahun 2022. Urgensi penelitian ini dilaksanakan sebagai salah satu upaya dalam penanganan Dismenorhoe pada remaja puteri dimasa pandemic Covid-19 dengan berbasis android sehingga lebih mudah di akses dimana dan kapan saja. Penelitian ini merupakan pengajuan untuk penelitian pemula dimana penelitian ini merupakan rancangan awal untuk membuat suatu produk Aplikasi berbasis Android yang memuat terkait gambaran umum menstruasi dan secara spesifik memuat tentang Dismenorhoe. Dengan dirancangnya aplikasi berbasis android ini diharapkan dapat digunakan dan dikembangkan lagi untuk penelitian-penelitian selanjutnya.

METODE

Systematic Literature Review adalah pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini. Peneliti mengumpulkan data atau sumber dari berbagai kepustakaan seperti jurnal ilmiah dan artikel publikasi serta mengkaji dengan kritis temuan, pengetahuan atau gagasan pada komponen literature berpusat pada akademik disertai perumusan teoritis dan metodologis yang sesuai dengan variabel pada tema penelitian.¹⁹ Sumber data diperoleh dari jurnal-jurnal penelitian dalam rentang 5 tahun terakhir. yang membahas hubungan aktivitas fisik dengan dismenore primer pada remaja. Sumber jurnal nasional pada penelitian ini diperoleh dari Google Scholar dan Garuda, Peneliti memperoleh sumber data yang layak untuk direview berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan sebelumnya. Prosedur pengumpulan literature sesuai dengan Gambar 1.



HASIL DAN PEMBAHASAN

Literature review ini memperoleh data sekunder melalui database penyedia jurnal scientific Indonesia melalui Google Scholar. Sintesis data pada literature review ini menggunakan naratif berdasarkan data yang telah dikelompokkan pada analisis kualitas data serta sesuai dengan kriteria inklusi peneliti untuk menjawab tujuan literature review. Jurnal yang sesuai dengan assesment kelayakan dan memenuhi kriteri inklusi maupun eksklusi diperoleh 15 jurnal nasional. Penelitian dari 15 jurnal nasional terdapat 2 jurnal yang membahas mengenai aplikasi yang berkaitan dengan dismenorhoe serta 13 jurnal menyatakan ada hubungan antara aktivitas fisik dengan dismenore primer pada remaja.

Tabel 1 menunjukkan tinjauan literatur beberapa jurnal nasional yang berhubungan dengan rancangan aplikasi berbasis android “menstruasi sehat” dalam mengatasi dismenorhoe pada remaja putri serta membahas mengenai penanganan dismenorhoe.

No	Sumber/ Jurnal	Analisis Jurnal
1.	Volume 11 nomor 2 (Desember 2020) doi: http://dx.doi.org/10.30633/jkms.v11i1.1514 .	Judul :Rancangan aplikasi android “Si Bulan Merah” sebagai Sarana Pendidikan Kesehatan terhadap Penanganan Awal Dismenorea pada Remaja Penulis:Eva Purwaningsih, Dwi Riyan Ariestantia, Ryzky Diah Anggraini Hasil:" Rancangan aplikasi “Si Bulan Merah” Rancangan aplikasi “Si Bulan Merah”sebagai sarana pendidikan kesehatan terhadap penanganan awal dismenore pada remaja. Aplikasi ini memungkinkan remaja untuk mengakses informasi yang tersedia pada aplikasi kapanpun dan dimana pun. Informasi yang tertera dalam aplikasi ini diperoleh dari buku referensi dan literature yang berhubungan dengan penanganan awal dismenore.
2.	Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya Indonesia	Judul :Penggunaan Aplikasi Kalender Menstruasi Guna Meningkatkan Kesehatan Reproduksi Remaja di Kelurahan Gunung Anyar Tambak Penulis:Nyna Puspita Ningrum1, Tetty Rihardini , Desta Ayu Cahya Rosyida Hasil:" Hasil Program Pengabdian Pada Masyarakat “Penggunaan Aplikasi Kalender Menstruasi Guna Meningkatkan Kesehatan Reproduksi Remaja” adalah: 1. Terdapat peningkatan pengetahuan, pemahaman kader dan para remaja putri tentang Pubertas melalui penyuluhan dan praktik aplikasi kalender menstruasi. 2. Terdapat peningkatan pengetahuan, pemahaman kader dan para remaja putrid tentang Kesehatan reproduksi melalui penyuluhan dan praktik aplikasi kalender menstruasi. 3. Terdapat peningkatan pengetahuan, pemahaman kader dan para remaja putri tentang Menstruasi melalui penyuluhan dan praktik aplikasi kalender menstruasi. 4. Terdapat peningkatan ketrampilan yang dimiliki kader dan remaja Putri dalam penerapan Aplikasi Android Kalender Mestruasi.
3.	Indonesia Jurnal Perawat Vol.6 No.2 (2021) 13-16	Judul :Aplikasi Kombinasi Akupresur Titik Sanyinjiaao dan rebusan jahe merah pada remaja dengan dismenore : Studi kasus Penulis:Nyna Puspita Ningrum1, Tetty Rihardini , Desta Ayu Cahya Rosyida Hasil: Hasil aplikasi kombinasi akupresur titik Sanyinjiaou dan rebusan jahe merah pada remaja dengan dismenore menunjukkan penurunan skala nyeri dari skala 7 menjadi skala 2.
4.	Faletehan Health Journal, 8 (3) (2021) 187-193 www.journal.lppm-	Judul :Aplikasi Fitofarmaka Akupresur Menggunakan Aromaterapi Essential Oil Lemon untuk Mengatasi Dismenore pada Remaja Penulis:Husnul Khotimah, Sri Utami Subagio Hasil: Hasil analisis statistic menggunakan Mann Whitney mendapatkan nilai p 0,000 lebih kecil dari tingkat signifikansi 0,05 (p<0,05). Artinya akupresur menggunakan aromaterapi lebih efektif untuk mengurangi dismenore dibandingkan akupresur saja. Akupresur yang diberikan membuat responden rileks dan imunitas meningkat, ditambah lagi pemijatan menggunakan aromaterapi yang dihirupkan sampai pada paru meberikan manfaat baik secara psikologis dan fisik.
5.	Jurnal Kedokteran VolIX No.1, April 2021	Judul :Literature review : Hubungan Aktivitas Fisik dengan Dismenore Primer pada Remaja Penulis:Santha Eliska Br Gurusinga1*, Austin Bertilova Carmelita2 , Arif Rahman Jabal3 , Dian Mutiasari4 , Agnes Frethernety5 Hasil: Jurnal yang menyatakan aktivitas fisik berhubungan dengan dismenore primer pada remaja ditemukan sebanyak 21 jurnal, sedangkan 2 jurnal menyatakan tidak berhubungan. Aktivitas fisik meningkatkan endorphin, memperlancar aliran darah kebagian genital, dan meningkatkan vasodilatasi pembuluh darah..
6.	SSRN Electronic Journal. 2019;5(564):1–19.	Judul :Hubungan Aktifitas Fisik dengan Derajat Dysmenorrhea Primer pada Remaja Penulis:Linda Ratna Wati, Maya Devi Arifiandi dan Fatma Prastiwi Hasil: Uji chi-square menunjukkan nilai p=0,000 sehingga menyatakan bahwa ada hubungan aktivitas fisik dengan dismenore primer remaja..
7.	Journal of Chemical Information and Modeling. 2019;53(9):1689–99.	Judul :Pengaruh Abdominal Stretching Terhadap Perubahan Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Penulis:Anis Nikmatul Nikmah Hasil: Uji wilcoxon menunjukkan bahwa p=0,001. Nilai tersebut memperlihatkan bahwa terdapat perbedaan tingkatan nyeri setelah abdominal stretching.

8.	Real in Nursing Journal. 2019;2(1):38.	Judul :Efektifitas Pengaruh Abdominal Streaching Exercise Dan Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Penulis:Yelmi Reni Putri, Ratna Dewi dan Yuliani Hasil: Uji statistik menunjukkan bahwa nilai $p= 0,001$, berarti ada pengaruh abdominal streaching terhadap intensitas nyeri dismenore.
9.	Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu-Ilmu Keperawatan, Analis Kesehatan dan Farmasi. 2018;17(2):293.	Judul :Pengaruh Pilates Exercise Terhadap Nyeri Primary Dismenore pada Siswi di SMKN Sukaresik Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2017 Penulis:Reza Elfira , Siti Saadah,dan Sariestya Rismawati Hasil: Uji T memperlihatkan bahwa nilai $p=0,000$, berarti pilates exercise berpengaruh terhadap nyeri dismenore.
10.	Orphanet Journal of Rare Disease. 2020;21(1):1-9	Judul :Pengaruh Senam Dismenorrhea dan Senam Aerobic Low Impact Terhadap Nyeri Haid (Dismenorrhea) Pada Remaja Awal Penulis:Roihatul Zahroh, Istiroha, Natasya dan Nadhita Larasati Hasil: Uji wilcoxon menunjukkan bahwa nilai $p=0,014$, berarti ada perbedaan intensitas dismenore sesudah dengan sebelum senam dismenore Uji wilcoxon menunjukkan bahwa nilai $p=0,005$, berarti , berarti ada perbedaan intensitas dismenore sesudah dengan sebelum aerobic low impact
11.	Syifa' Medika. 2019;10(1).	Judul :Pengaruh Senam Dismenorrhea terhadap Penurun Nyeri Menstruasi pada Mahasiswi Asrama STIKes Muhammadiyah Palembang Penulis:Ida Nurjanah, Yuniza, dan Miranti Florencia Iswari Hasil: Dengan nilai median sebelum dan sesudah senam dismenore mengalami penurunan yang ditandai dengan nilai $p=0,00$
12.	Jurnal Kesmadaska. 2016;1:108-12.	Judul :Efektivitas Senam Haid dalam Mengurangi Intensitas Nyeri Haid pada Mahasiswi Kebidanan STIKES Kusuma Husada Surakarta Penulis:Wahyu Dwi Agussafutri dan Ika Budi Wijayanti Hasil: Uji Wilcoxon menunjukkan bahwa nilai $p=0,001$, artinya senm haid dapat menurunkan intensitas nyeri haid
13.	Journal of Health Science and Prevention. 2019;3(2):95- 7.	Judul :Pengaruh Terapi Yoga terhadap intensitas nyeri pada Remaja Putri yang Mengalami Dismenore Primer Penulis:R. Tria Rahayuning Lestari, Ni Made NopitaWati, I Gede Juanamasta, Niluh Putu T dan Ni Komang Ayu Hasil: Uji Paired T Test menunjukkan nilai $p=0,001$ artinya ada perbedaan intensitas nyeri haid saat sebelum dan sesudah terapi yoga.
14.	Jurnal Kesehatan Masyarakat. 2018;6(1):519-25.	Judul :Hubungan tingkat Konsumsi Kalsium, Magnesium, Status Gizi (IMT/U) dan aktivitas fisik dengan Kram Perut saat Menstruasi Primer pada Remaja Putri (Studi di Sekolah Menengah Atas Kesatrian2 Kota Semarang Tahun 2017 Penulis:Rosvita, Novalia Clara, Widajanti, Laksmi, Pangestutidan Dina Rahayuning Hasil: Uji chi square menunjukkan nilai $p=1,00$, artinya tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kram perut saat menstruasi primer.
15.	Journal of Nutrition College. 2017;6(4):268.	Judul : Hubungan Konsumsi Asam Lemak Omega 3, aktivitas fisik dan persen lemak tubuh dengan tingkat dismenore pada remaja Penulis: Fahimah, Deny Yudi Fitriani Hasil: Uji chi square menunjukkan nilai $p=1,00$, artinya tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kram perut saat menstruasi primer.

Metode penelitian cross sectional digunakan oleh Rosvita Novalia et.al.20 dan Fahimah et.al.21 yang menyatakan tidak ada hubungan, sehingga subjek penelitian hanya diteliti sekali saja dan kurang dapat menggambarkan perkembangan penyakit secara akurat sehingga dapat mempengaruhi hasil penelitian.22 Peneliti memperoleh gambaran aktivitas fisik responden dengan menggunakan lembar recall 24 jam aktivitas fisik sehingga responden sulit mengingat dan menimbulkan bias pada hasil penelitian.20 Ada faktor lain yang berhubungan dengan dismenore primer yaitu hormon prostaglandin yang dikeluarkan secara berlebihan karena faktor kongenital, usia haid pertama < 12 tahun, status gizi, persen lemak paa tubuh, stress, dan kebiasaan mengkonsumsi asam lemak omega 3

Berdasarkan 15 jurnal yang menyatakan ada hubungan antara kedua variabel, ada 13 jurnal membahas hubungan aktivitas fisik secara umum terhadap dismenore primer pada remaja. Penelitian

yang dilakukan oleh Linda Ratna Wati et.al.²³, Dian Islamiati et.al.²⁴, Komang Agus Jerry et. al.²⁵, dan Tiyas Kusumaningrum et.al.²⁶, menyimpulkan bahwa aktivitas fisik dapat menurunkan intensitas nyeri menstruasi pada remaja. Ada 21 jurnal yang memaparkan bahwa aktivitas fisik sedang dapat meningkatkan sekresi hormon endorfin pada remaja, sehingga mencegah dan sekaligus mengobati dismenore primer pada remaja.²⁷ Susunan dari 31 asam amino yang membentuk protein bertautan di otak disebut endorfin. Efek analgesia diperoleh dari ikatan antara beta endorfin dengan reseptor opioid pada ujung saraf pre dan post sinaps, dan terpenting pada presinaps. Ikatan kaskade itu menyebabkan substansi P dan takinin terhambat sehingga transmisi nyeri berkurang. GABA dihambat sehingga menghasilkan analgesik, sedangkan dopamin disekresikan.^{28,29}

Selain itu, dari 15 jurnal tersebut diperoleh 8 jenis aktivitas fisik sedang yang dapat menurunkan dismenore primer pada remaja, antara lain: antara lain abdominal stretching, pilates exercise, yoga, william flexion exercise, senam dengan FITT, peregangan, aerobic, dan senam dismenore

Abdominal stretching merupakan aktivitas fisik berdurasi 10 menit untuk kelenturan, kekuatan, serta daya tahan otot bagian perut.³⁰ Jurnal nasional yang membahas pengaruh abdominal stretching terhadap dismenore primer ditemukan sebanyak 4 jurnal dan diteliti oleh Amilia Azma et.al.³⁰, Linda Puspita et.al.³¹, Anis Nikmatul Nikmah³², dan Yelmi Reni Putri et.al.³³, semuanya mengatakan ada hubungan. Abdominal stretching menyebabkan aliran darah ke bagian genital meningkat, peningkatan endorfin lima kali lipat, serta pertukaran karbohidrat dan oksigen di jaringan.³⁴

Penelitian yang berfokus pada hubungan pilates exercise dengan dismenore primer hanya diteliti oleh 1 jurnal nasional yaitu disusun oleh Reza Elfira et.al.³⁵, menyatakan ada perubahan derajat nyeri dismenore dari intensitas sedang hingga ringan setelah dilakukan pilates exercise. Daerah antara punggung, pelvik, dan perut bagian bawah dapat ditingkatkan kebugarannya dengan melakukan pilates exercise sehingga aliran darah meningkat serta terjadi peningkatan endorfin.^{35,36,37}

Ada 1 jurnal nasional yang meneliti hubungan yoga dengan dismenore primer pada remaja, disusun oleh R. Tri Rahayuning et.al.³⁸, menyimpulkan yoga paschimottanasana dan adho mukha padmasana berpengaruh secara signifikan terhadap intensitas nyeri dismenore primer. Paschimottanasana adalah gerakan yoga yang meningkatkan kesehatan sistem reproduksi, menguatkan bahu, otot perut, dan punggung. Adho Mukha Padmasana adalah gerakan yoga yang berpusat pada bagian bahu, paha, pinggul dan menurunkan stress. Kedua gerakan yoga menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah, meningkatkan produksi endorfin, dan parasimpatis sehingga nyeri saat haid menjadi berkurang pada remaja.^{38,39,40}

Terdapat hanya 1 jurnal nasional yang membahas pengaruh william flexion exercise dengan dismenore primer yaitu disusun oleh Yelva Febriani,⁴¹ menyebutkan bahwa nyeri menstruasi menurun setelah melakukan william's flexion exercise. Aktivitas fisik ini menyebabkan kontraksi otot perut dan lumbal bagian bawah, sehingga pembuluh darah yang berukuran besar menyalurkan aliran darah dengan lancar dan menghambat hipoksia jaringan.⁴¹

Latihan peregangan merupakan aktivitas fisik yang berguna untuk merileksasikan otot dan ligament pada tubuh sehingga fleksibilitas otot tetap terjaga dan membantu menurunkan PGE₂, sehingga penyempitan serviks dan pelepasan vasopresin terhambat.^{43,44} Terdapat 3 jurnal internasional yang membahas pengaruh peregangan terhadap dismenore primer, yaitu disusun oleh Reda dan Tawheda⁴³, Baiq Dewi Sukma Septiani et.al.⁴⁴, serta Fatemah dan Mani. Peregangan yang dilakukan 30 menit setiap hari dan dilakukan 7 hari sebelum menstruasi dapat meningkatkan sekresi endorfin tubuh.^{43,44}

Aerobic exercise adalah olahraga terstruktur dengan memakai energi pembakaran, memerlukan oksigen, menyebabkan pembuluh darah elastis dan daya tampung jantung meningkat.⁴⁵ Penelitian yang berfokus pada pengaruh aerobic terhadap dismenore primer berjumlah 2 jurnal, terdiri dari jurnal nasional dan internasional. Jurnal disusun oleh Witri dan Widiyaningsih⁴⁶, serta Anuradha Sutar et.al.⁷⁵. Senam aerobic selama 30 menit dengan frekuensi 2 kali dalam seminggu maka dapat mengurangi nyeri saat menstruasi⁴⁶, sedangkan aerobic dengan durasi 10 menit selama 3 hari/minggu secara teratur dan disertai pendinginan dapat juga merilekskan otot perut menurunkan stress dan nyeri saat menstruasi.⁴⁷ Senam dismenore berfokus pada area otot pinggang, panggul, serta perut.⁴⁸ Jurnal nasional yang meneliti pengaruh senam dismenore terhadap dismenore primer pada remaja disusun oleh Ida Nurjanah et.al.,⁴⁸ dan Wahyu Dwi Agussafutri et.al.⁴⁹, menyebutkan ada hubungan. Gerakan senam dismenore kedua jurnal terdiri dari 3 gerakan inti yaitu pemanasan, utama,

serta relaksasi atau pendinginan. Senam ini menghasilkan hormon endorpin yang menurunkan nyeri saat haid.⁵⁰

Senam dismenore berfokus pada area otot pinggang, panggul, serta perut.⁴⁸ Jurnal nasional yang meneliti pengaruh senam dismenore terhadap dismenore primer pada remaja disusun oleh Ida Nurjanah et.al.,⁴⁸ dan Wahyu Dwi Agussafutri et.al.⁴⁹, menyebutkan ada hubungan. Gerakan senam dismenore kedua jurnal terdiri dari 3 gerakan inti yaitu pemanasan, utama, serta relaksasi atau pendinginan. Senam ini menghasilkan hormon endorpin yang menurunkan nyeri saat haid.⁵⁰

Terdapat 1 jurnal nasional yang membandingkan efek senam dismenore dan aerobic low impact dengan dismenore primer pada remaja. Penelitian ini dilakukan oleh Roihatul Zahroh et.al.⁵¹, menyebutkan senam aerobic low impact lebih berpengaruh dibandingkan senam dismenore, alasannya senam aerobic low impact memiliki irama yang lebih lambat sehingga dapat diikuti oleh responden penelitian.⁵¹

Terdapat 2 jurnal yang membahas mengenai aplikasi berbasis android yang membahas mengenai aplikasi dalam menangani dismenore pada remaja yaitu aplikasi android "Si Bulan Merah" sebagai Sarana Pendidikan Kesehatan terhadap Penanganan Awal Dismenorea pada Remaja serta Aplikasi Kalender Menstruasi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian pada 15 jurnal terdahulu membuktikan bahwa ada 2 aplikasi yang berkaitan dengan aplikasi berbasis android dalam menangani nyeri dismenore pada remaja serta jurnal lain membahas mengenai hubungan aktivitas fisik dengan dismenore primer pada remaja merupakan buki ilmiah yang kuat karena lebih banyak jurnal yang menyatakan ada hubungan antara kedua variabel. Aktivitas fisik sedang mempengaruhi dismenore primer karena meningkatkan sekresi endorpin (opiat alami), memperlancar pasokan aliran darah ke bagian area genital remaja, merilekskan otot-otot perut, dan meningkatkan vasodilatasi pembuluh darah, sehingga menyebabkan penurunan nyeri menstruasi pada remaja. Jenis aktivitas fisik yang dimaksud adalah aktivitas fisik sedang dapat mencegah serta mengobati dismenore primer pada remaja. Hasil literature review ini dapat dijadikan sumber kepustakaan bagi penelitian selanjutnya, namun perlu ditambahkan jumlah jurnal yang lebih banyak sebagai sumber data sekunder, mencantumkan jenis aktivitas fisik lain yang berhubungan dengan aktivitas fisik pada remaja, serta mengaitkan variabel lain yang berkaitan dengan dismenore primer pada remaja.

Hasil literature review ini dapat dijadikan sumber kepustakaan bagi penelitian selanjutnya, namun perlu ditambahkan jumlah jurnal yang lebih banyak sebagai sumber data sekunder, mencantumkan jenis aktivitas fisik lain yang berhubungan dengan aktivitas fisik pada remaja, serta mengaitkan variabel lain yang berkaitan dengan dismenore primer pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Budisuari, M. A., Arifin, A. (2005). Pengembangan Model Kesehatan Reproduksi Remaja. Buletin Penelitian Sistem Kesehatan Volume 8.\
- Aisyaroh, N. (2012). Kesehatan Reproduksi Remaja. Jurnal Majalah Ilmiah Sultan Agung diterbitkan oleh Unissula. www.unissula.ac.id. Arcana, I. M. \
- Grandi, G. Ferrari, S, Xholli, A. (2012). Prevalence of Menstrual Pain in Young Women: What is dysmenorrhea. *Journal of Pain Research*, 5 (2) :169-174
- Larasati, TA., dan Alatas, F. (2016). Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja. *Majority*. 5 (3) ; 80
- Lestari, N.M.S.D. 2013. Pengaruh Dismenore pada Remaja. Dalam Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA III Tahun 2013. Singaraja
- Kusmiran. (2011). Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita. Bandung : Salemba Medika
- Irianto, K (2015), Kesehatan Reproduksi, Alfabeta, Bandung.
- Lowdermilk, D, Shannon, P, Mary, C.C, (2013), Keperawatan Maternitas, Ed. 8. Elsevier, Singapura
- Kowalak, J (2011), Buku Ajar Patofisiologi, EGC, Jakarta.
- Anurogo, D, Wulandari, A (2011), Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid, Andi Yogyakarta.
- Nursilvi, O. (2021). Hubungan antara intensitas penggunaan internet di masa pandemic covid 19. Purwokerto.

- Widiya, M. (2020). Upaya strategi untuk meningkatkan kualitas kesehatan reproduksi remaja melalui program pembinaan Unit Kesehatan sekolah (UKS) di SMP N 9 Tasikmalaya
- Kusmiran, E. (2016). Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita. Salemba Medika: Jakarta
- Anwar, M. (2011). Ilmu kandungan edisi 3. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawiraharjo
- Elly, E.S., Pusmaika, R. & Rismalinda. (2010). Kesehatan reproduksi wanita. Jakarta: CV Trans Info Media
- Verrawaty, S.N. (2012). Wanita, merawat & menjaga kesehatan seksual. Bandung: PT Grafindo Media Pratama.
- Chandranita, I.A. (2009). Memahami kesehatan reproduksi wanita Edisi 2. Jakarta: EGC
- Nohara M, Momoeda M, Kubota T, Nakabayashi M. (2011) Menstrual cycle and menstrual pain problems and related risk factors among Japanese female workers. *Ind Health*;49(2):228-34..
- World Health Organization. (2010). Disminorea.
- Nurwana N, Sabilu Y, Fachlevy A. (2017) Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Disminorea Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 8 Kendari Tahun 2016. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*;2(6):185630.
- Dewi NS. (2012) Biologi Reproduksi. Yogyakarta: Pustaka Rihama
- Sinha S, Srivastava J, Sachan B, Singh R. (2016) A Study of Menstrual Pattern and Prevalence of Dysmenorrhea During Menstruation Among School Going Adolescent Girls in;3(5):1200-3.
- Larasati T, Alatas F. (2016) Disminore Primer dan Faktor Risiko Disminore Primer pada Remaja. *Majority*;5(3):79-84.
- Ammar UR. (2016) Faktor Risiko Disminore Primer pada Wanita Usia Subur di Kelurahan Ploso Kecamatan Tambaksari Surabaya. *Jurnal Berkala Epidemiologi*. 2016;4(1):37-49.
- Prawirohardjo S. (2007) Ilmu Kebidanan Edisi Ketiga. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka,
- Chang, Esther, Daly, John, Elliott D. (2016) Patofisiologi Aplikasi Praktik Keperawatan. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC; 2010. 12. Anindita P, Darwin E, Afriwardi A. Hubungan Aktivitas Fisik Harian dengan Gangguan Menstruasi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*;5(3):522-7.
- Kusuma BP. (2019) Hubungan Aktivitas Fisik dengan Disminore Primer pada Remaja Putri di Desa Lerep Kecamatan Ungaran Barat. *SSRN Electronic Journal*.;5(564):1-19.
- Putra WN. (2015) Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Aktivitas Sedentari dengan Overweight di SMA Negeri 5 Surabaya. *Jurnal Berkala Epidemiologi [Internet]*. [cited 2020 Jun 16] ;298-382. Available from: <https://www.researchgate.net/publication/322591609>
- Sari SE, Kartasurya MI, Pangestuti DR. (2018) Anemia Dan Aktivitas Fisik Yang Ringan Mempengaruhi Faktor Risiko Disminore Pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*;6(5):437-44.
- Tristiana A. (2017) Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Disminore Primer pada Santri Di Pondok Pesantren X Di Kabupaten Bogor. *Jurnal Keperawatan*;1:93.
- Marzali A. Menulis Kajian Literatur. 1st ed. *Journal Etnografi Indonesia*. 2017. 27 p. 20. Rosvita NC, Widajanti L, Pangestuti DR, Rosvita NC. Hubungan Tingkat Konsumsi Kalsium, Magnesium, Status Gizi (Imt/U), Dan Aktivitas Fisik Dengan Kram Perut Saat Menstruasi Primer Pada Remaja Putri (Studi Di Sekolah Menengah Atas Kesatrian 2 Kota Semarang Tahun 2017). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*;6(1):519-25.
- Famimah F, Margawati A, Fitranti DY. (2017) Hubungan Konsumsi Asam Lemak Omega-3, Aktivitas Fisik Dan Persen Lemak Tubuh Dengan Tingkat Disminore Pada Remaja. *Journal of Nutrition College*. 2017;6(4):268.
- Wati LR, Arifandi MD, Prastiwi F. (2017) Hubungan Aktifitas Fisik dengan Derajat Dysmenorrhea Primer pada Remaja. *Journal of Issues In Midwifery*;1(2):1-8.
- Islamiati, Dian, Mentara H. (2019) Hubungan Disminore Primer Terhadap Aktivitas Olahraga Remaja Putri di SMP Negeri 1 Banawa Tengah. *Tadulako Journal Sport Sciences and Physical Education*.;7(1):52-66.
- Azma A, Tirtana A, Maulida Rahmawati Emha. (2018) Pengaruh Pemberian Latihan Abdominal Stretching Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Disminore) Pada Remaja Putri Stikes Madani Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*.;9(2):12-8.
- Puspita L, Anjarwati T. (2020) Pengaruh Latihan Abdominal Stretching Terhadap Intensitas Nyeri ntensitas Nyeri Haid pada Siswi SMK Pelita Gedongtataan Kabupaten Pesawaran. *Wellness Healthy Magazine*. [Internet]. 2019. [cited 2020 Oct 12]. Available from:

<https://wellness.journalpress.id/wellness/>

- Nikmah AN. (2019) Pengaruh Abdominal Sretching Terhadap Perubahan Nyeri Dismenorea Primer Pada Remaja Putri. *Journal of Chemical Information and Modeling*;53(9):1689–99.
- Putri YR, Dewi R, Yuliani Y. (2019) Efektifitas Pengaruh Abdominal Streaching Exercise Dan Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore. *Real in Nursing Journal*. ;2(1):38.
- Putri YR, Dewi R, Yuliani Y. (2019) Efektifitas Pengaruh Abdominal Streaching Exercise Dan Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore. *Real in Nursing Journal*;2(1):38.
- Elfira R. (2018) Pengaruh Pilates Exercise Terhadap Nyeri Primary Dysmenorrhea Pada Siswi Di Smkn Sukaresik Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2017. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu-Ilmu Keperawatan, Analis Kesehatan dan Farmasi*;17(2):293.
- Murti OS. (2016) Perbedaan Pengaruh Peningkatan Fleksibilitas Back Muscle Dengan Latihan Pnf Stretching Dan Pilates Exercise Pada Wanita.[Skripsi] Jakarta: Universita Esa Unggul; 2016.
- Trisnowiyanto B. (2017) Pengaruh Mat Pilates Exercise Terhadap Fleksibilitas Tubuh. *Jurnal Kesehatatan*;9(2):40.