

PENGARUH LATIHAN *ABDOMINAL STRETCHING* TERHADAP INTENSITAS NYERI HAID (DISMENORE) PADA REMAJA PUTRI

The Effect Of Abdominal Stretching Exercises On The Intensity Of Menstrual Pain (Dysmenorrhea) In Young Woman In Adolescent Women

NOVITA BR GINTING MUNTHE¹, BASYARIAH LUBIS², RIRI SAFITRI³, RIYA WIDIYA RAHMA⁴

INSTITUT KESEHATAN MEDISTRA LUBUK PAKAM
Jl. Sudirman No.38 Lubuk Pakam Kab. Deli Serdang-Sumatera Utara.
e-mail : novitagintingmunthe89@gmail.com

DOI: 10.35451/jkf.v5i2.1664

Abstrak

Disminore merupakan rasa nyeri yang terjadi pada saat menstruasi dan sering dialami oleh remaja. Nyeri disminore dapat mengganggu aktivitas sehari-hari para remaja. Berdasarkan survey awal yang dilakukan peneliti di SMK AL-Washliyah 9 Perbaungan terhadap 6 orang siswi kemudian peneliti melakukan wawancara kepada siswi yang sedang mengalami dismenore tersebut sering meminta izin ke ruang Unit Kesehatan Sekolah (UKS) dan bahkan sampai izin pulang karena rasa nyeri akibat dismenore yang sangat mengganggu proses belajar serta aktivitas lainnya. Untuk mengatasi hal tersebut, salah satu alternatif non farmakologi adalah latihan *abdominal stretching* dapat memberikan efek relaksasi, sehingga dapat digunakan untuk mengatasi nyeri pada saat menstruasi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui ada atau tidaknya penurunan intensitas nyeri pada remaja putri sebelum dilakukan latihan Abdominal Stretching dan sesudah dilakukan latihan *abdominal stretching*. Jenis Penelitian ini adalah pre eksperimen dalam satu kelompok (*one group pre-test dan post-test*). Sampel penelitian ini diambil dengan teknik *purposive sampling* yaitu pengambilan sampel berdasarkan kriteria yang ditentukan. Sampel pada penelitian ini berjumlah 22 orang. Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari 2023. Analisis data menggunakan uji *wilcoxon*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah lembar observasi nyeri yaitu *Numeric Rating Scale (NRS)*. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata skala nyeri sebelum dilakukan perlakuan 2.59 kemudian berkurang menjadi 1.50 setelah dilakukan latihan Abdominal Stretching. Nilai *Z* hitung 4.233 dan *p-value* adalah 0.000 dengan demikian *p-value* < *a* (0.000 < 0.05) yang menunjukkan bahwa ada perbedaan secara signifikan skala nyeri dismenore remaja putri sebelum dan sesudah dilakukan latihan *abdominal stretching*.

Kata kunci: Remaja Putri, Abdominal Stretching, Intensitas Nyeri Haid

Abstract

Dysmenorrhea is pain that occurs during menstruation and is often experienced by adolescents. Reduced pain can interfere with the daily activities of teenagers. Based on an initial survey conducted by researchers at SMK AL-Washliyah 9 Perbaungan on 6 students, the researchers conducted interviews with students who were experiencing dysmenorrhea, often asking permission to go to the UKS room and even going home because of the pain caused by dysmenorrhea which greatly interfered with the learning process and activities other. To overcome this, one of the non-pharmacological alternatives is Abdominal Stretching exercises that can provide a relaxing effect, so that it can be used to treat pain during menstruation. The purpose of this study was to determine whether or not there was a decrease in pain intensity in adolescent girls before performing abdominal stretching exercises and after Abdominal Stretching exercises. This type of research is pre-experimental in one group (one group pre-test and post-test). The sample of this study was taken by purposive sampling technique, namely sampling based on specified criteria. The sample in this study amounted to 22 people. This research was conducted in January 2023. Data analysis used the wilcoxon test. The research instrument used was a pain observation sheet, namely the Numeric Rating Scale (NRS). The results showed that the average pain scale before treatment was 2.59 then reduced to 1.50 after the abdominal stretching exercise was performed. The calculated Z value is 4.233 and the p-value is 0.000, thus $p\text{-value} < \alpha$ ($0.000 < 0.05$). This shows that there is a significant difference in the dysmenorrhea pain scale of adolescent girls before and after the abdominal stretching exercise.

Keywords: *Young Women, Abdominal Stretching, Menstrual Pain Intensity*

1. PENDAHULUAN

Masa remaja dimulai ketika seseorang mengalami perubahan bagian fisik, biologis, dan reproduksi. Pada remaja putri, pertumbuhan dan perkembangan yang paling terlihat pada penelitian salah satunya adalah menstruasi. Menstruasi remaja merupakan hal yang fisiologis atau normal. Beberapa faktor risiko keparahan gejala dari dismenore yaitu usianya lebih muda saat terjadi menstruasi, periode ini dianggap sebagian orang sebagai nyeri menstruasi yang berkepanjangan, perdarahan menstruasi yang banyak, merokok, riwayat keluarga dengan nyeri haid primer (Faramarzi M, Salmalian H., 2014).

Dismenore merupakan masalah umum pada remaja putri ataupun wanita muda saat menstruasi. Gejala yang dialami remaja putri saat mengalami menstruasi adalah nyeri punggung bawah (*dysmenorrhea*) atau rasa tidak nyaman dan nyeri perut (kram) pada daerah perut setiap bulannya yang dimulai 24 jam sebelum haid dan dapat berlangsung dalam waktu 24-36 jam. Menstruasi merupakan hal yang wajar, namun sebagian wanita mengalami nyeri haid hingga hari kelima haid. Dismenore menyebabkan wanita tidak dapat melakukan apapun saat menstruasi karena nyeri yang tidak tertahankan dan tidak tertahankan (Kusmiran, E., 2016)(Anurogo & Wulandari, 2011)(Solehati, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian Handayani (2018), dilaporkan bahwa 60-70% penderita dismenore adalah remaja putri. Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2012 prevalensi nyeri haid di dunia rata-rata cukup besar. Prevalensi data remaja putri di dunia menunjukkan lebih dari 50% mengalami nyeri haid terdiri dari nyeri ringan 19,3%, nyeri sedang 20,2%, dan nyeri berat 60,3%. Provinsi Jawa Barat juga menunjukkan prevalensi remaja putri yang mengalami dismenorea sangat tinggi (54,9%). Hasil penelitian di Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya menunjukkan 87,1% mengalami dismenore dan hasil tertinggi didapatkan pada mahasiswi jurusan kebidanan sebanyak 47% (Rahayu et al., 2017).

Penatalaksanaan dismenore dapat dilakukan dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Penatalaksanaan non farmakologi meliputi istirahat yang cukup, konsumsi minuman hangat, berkalsium tinggi, relaksasi nafas dalam, yoga, distraksi nyeri, aktivitas fisik seperti olahraga, bersepeda dan aerobik, akupresur, mandi air hangat, kompres air panas, kantung hangat (toples) pada bagian yang sakit, pereda nyeri, dan latihan peregangan perut (Maimunah dkk, 2018).

Cara umum yang digunakan untuk mengurangi intensitas dismenore adalah melalui *music mozart*, kompres hangat, minuman tradisional dengan ramuan jahe. Selain itu, pengobatan dismenore dapat dicegah dan diatasi dengan tanpa mengkonsumsi obat-obatan yang bersifat farmakologi, tetapi dengan non farmakologi yaitu latihan peregangan perut (*abdominal stretching*) guna memperbesar otot perut dan mengurangi nyeri tanpa menimbulkan efek samping. Peregangan adalah istilah yang digunakan untuk rileksasi, mengurangi rasa sakit dan kejang dengan merujuk

bagian struktur jaringan lunak yang memendek (Silviani et al., 2020).

Latihan peregangan perut berfungsi untuk meningkatkan kekuatan otot, kelenturan dan daya tahan perut, relaksasi pernapasan untuk mendorong ketenangan, meningkatkan ventilasi paru serta salah satu teknik relaksasi yang digunakan untuk mengurangi nyeri dismenore (Silviani et al., 2020). Hal ini dilakukan saat melakukan olahraga tubuh dalam memproduksi endorfin. Endorfin dihasilkan dari sumsum tulang belakang dan otak, yang berfungsi sebagai obat penenang alami dan menimbulkan rasa nyaman (Windastiwi et al., 2017).

Latihan peregangan otot perut dilakukan selama 10 – 15 menit, dilakukan setiap pagi dan sore hari, selama tiga kali seminggu. Bagi remaja yang siklus haidnya normal (28 – 30) hari dapat dilakukan peregangan perut tiga hari sebelum jadwal haid dan bagi remaja putri yang mempunyai siklus haid yang tidak normal dapat dilakukan pada minggu ketiga setelah haid sebelumnya sebanyak 4 – 5 kali sehari. Senam ini merupakan salah satu penatalaksanaan non farmakologi yang nyaman, efektif dan efisien dalam mengurangi nyeri pada dismenore primer. Latihan ini tentunya dirancang untuk mengurangi nyeri saat menstruasi dengan meningkatkan daya tahan, kekuatan, dan kelenturan otot (Arifiani, 2016).

2. METODE

Jenis Penelitian ini yaitu kuantitatif dengan *preeksperiment* menggunakan rancangan *one group pretest-posttest design*, dilakukan dengan memberikan intervensi pada satu kelompok saja tanpa suatu pembandingan untuk mengetahui pengaruh latihan *abdominal stretching* terhadap intensitas nyeri dismenore pada remaja putri di SMK Al – Wasliyah 9 Perbaungan.

Populasi dalam penelitian ini yaitu Siswi SMK Al – Wasliyah 9 Perbaungan sebanyak 29 orang dengan jumlah sampel 22 siswi, diambil berdasarkan teknik *purposive sampling*. Waktu penelitian dilakukan bulan November 2022 – Maret 2023.

Skala nyeri dismenore diukur sebelum diberikan intervensi (latihan *abdominal stretching*) kemudian diberikan intervensi dan kembali diukur skala nyeri sesudah diberikan intervensi. Setelah itu, dilakukan analisis data menggunakan uji *wilcoxon*.

Latihan *abdominal stretching* diberikan kepada sampel sebelum menstruasi dengan harapan sampel paham dan mampu melakukan latihan saat terjadi dismenore.

Persetujuan etik dalam penelitian ini telah didapatkan dari Komisi Etik Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam dengan nomor etik 014.D/KEP-MLP/I/2023.

3. HASIL

Tabel 1. Hasil uji *wilcoxon* pada kelompok intervensi

Skala Nyeri	Mean	Std. Dev	Z	p-Value
Pretest-	2.59	1.098	-4.233	0.000
posttest	1.50	1.102		

Sumber : Data Primer 2023

Tabel 1 menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi nyeri haid sebelum dilakukan latihan *abdominal stretching* yaitu sebesar 2.59 dengan *p-value* 0,000, yang artinya ada pengaruh latihan *abdominal stretching* terhadap penurunan skala intensitas nyeri haid (dismenore) Di SMK AL-Washliyah 9 Perbaungan.

4. PEMBAHASAN

Nyeri pada dismenore merupakan hal yang wajar terjadi. Nyeri timbul saat kadar prostaglandin meningkat mengakibatkan adanya kontraksi uterus, sehingga terjadi vasospasme

dan iskemia arteriolar uterus serta adanya rasa kram yang merangsang dismenore dibagian perut bawah bawah. Dismenore sedang sampai berat dapat mengganggu seluruh aktivitas remaja putri dan terkadang sampai membutuhkan obat-obatan penghilang rasa nyeri. Dengan demikian semangat serta kualitas hidup remaja putri dapat turun dan efeknya bisa berkepanjangan jika tidak segera diatasi dengan baik dan serius.

Siswi yang setiap bulannya mengalami dismenore dan sering tidak sanggup mengikuti pembelajaran dengan serius dan sampai menurunkan motivasi belajar karena nyeri yang dirasakan, sehingga sangat dibutuhkan dukungan dari pihak eksternal seperti keluarga dan petugas kesehatan untuk bisa Bersama – sama mengatasi rasa nyeri yang mengganggu aktivitas setiap bulannya (Ammar, U. R., 2016). Beberapa cara atau terapi yang dapat diberikan kepada remaja putri dalam hal pencegahan dan penanganan dismenore yaitu dengan teknik pengonbatan menggunakan farmakologi dan non farmakologi (tradisional). Adapun terapi yang ditawarkan adalah dengan penatalaksanaan tradisional atau non farmakologis tanpa menimbulkan efek samping, salah satunya adalah memberikan Latihan *abdominal stretching exercise* dengan baik dan rutin. Latihan *abdominal stretching* yang dilakukan oleh remaja putri yang mengalami dismenore dapat membuat kekuatan otot dibagian perut meningkat, daya tahan dan fleksibilitas otot semakin lentur, kelihatan lebih sehat dan bugar, meningkatkan pemahaman dan relaksasi dari segi mental, reproduksi dan fisik, mengurangi ketegangan dan nyeri otot (kram), dan menurunkan intensitas nyeri menstruasi setiap bulannya (Arifiani, A., 2016).

Hasil penelitian Putrani, Y.Y. (2019) menyatakan bahwa latihan peregangan perut merupakan latihan bagian fisik bertujuan untuk mengurangi dismenore saat datangnya menstruasi. Latihan dilakukan selama 10 – 15 menit yang berfokus dibagian peregangan otot perut guna meningkatkan kekuatan, daya tahan dan kelenturan otot perut sehingga nyeri dismenore dapat diatasi. Latihan ini merupakan salah satu solusi terbaik karena dapat dilakukan sendiri (mandiri) tanpa memiliki efek samping dibanding dengan menggunakan terapi farmakologis yang dapat menimbulkan efek samping jika dikonsumsi dalam jangka waktu yang panjang.

Hasil penelitian Arifiani, A. (2016) menunjukkan bahwa ada pengaruh peregangan perut terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri SMK Kesehatan BIM Jombang. Hasil yang sama ditemukan oleh peneliti bahwa latihan *abdominal stretching exercise* berpengaruh dalam mengurangi dismenore dengan catatan Latihan dilakukan dengan gerakan yang benar dan waktu yang digunakan selamat melakukan latihan sama dan dilaksanakan secara rutin. Selain itu, keuntungan dari latihan ini adalah sangat mudah dilakukan dimana dan kapan saja serta gerakannya juga fokus pada area abdomen atau pusat dari timbulnya dismenore.

5. KESIMPULAN

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah remaja putri yang mengalami dismenore sebaiknya dapat melakukan latihan peregangan perut (*abdominal stretching exercise*) sebagai salah satu alternatif untuk menurunkan intensitas nyeri menstruasi. Selain itu, diharapkan dinas kesehatan dapat menerapkan metode latihan peregangan perut sebagai metode penanganan remaja putri yang mengalami dismenore.

DAFTAR PUSTAKA

- Ammar, U. R. (2016). Faktor risiko dismenore primer pada wanita usia subur di kelurahan ploso kecamatan tambaksari surabaya. *Jurnal berkala epidemiologi*, 4(1), 37-49.
- Anurogo, Dito & Wulandari, A 2011, Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid, CV Andi OFFset, Jogjakarta.
- Arifiani, A. (2016). Efektivits Latihan Peregangan Perut (*Abdominal Stretching Exercise*) Dalam Mengurangi Dismenore Pada Remaja Putri Di Sma Panca Bhakti Pontianak.
- Faramarzi M, Salmalian H. (2014). *Association of psychologic and nonpsychologic factor with primary dysmenorrhea. Iran Red Crescent Med J*; 16(8):16307.
- Handayani, E.Y. & Rahayu, L.S. (2018). Factor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Nyeri Menstruasi (Dismenore) Pada Remaja Putri Di Beberapa SMA Kabupaten Rokan Hulu. *J. Matern. Neonatal Vol.1 No 4*, 161-171.
- Kusmiran, E. (2016). Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita. Salemba Medika:Jakarta.
- Maimunah, S., Sari, R. D. P., & Prabowo, A. Y. (2018). Perbandingan Efektivitas Kompres Hangat dan Kompres Dingin sebagai Terapi Non-Farmakologis Dismenore pada Remaja. *Jurnal Medula*, 7(5), 79-83.
- Putrani, Y.Y. (2019). Pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* Dan Terapi Music Klasik Untuk Mengurangi Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri Kelas X Di Sma Negeri 1 Gombang. 1-63.
- Puspita, L., & Anjarwati, T. (2019). Pengaruh Latihan Abdominal Stretching Terhadap Intensitas Nyeri ntensitas Nyeri Haid pada Siswi SMK Pelita Gedongtataan Kabupaten Pesawaran. *Wellness and Healthy Magazine*, 1(February), 41-47. f
- Setiawati, S. E. (2019). Pengaruh Stres Terhadap Siklus Menstruasi pada

- Remaja. *Journal Majority*, 4(1), 94–98.
- Silviani, Y. E., Rosnita, T., & Keraman, B. (2020). Pengaruh Abdominal *Stretching Exercise Terhadap Penurunan Dysmenorrhea The Effect Of Abdominal Stretching Exercise On Dysmenorrhea Reduction Jurnal SMART Kebidanan*, 7(1), 58–62
<https://wellness.journalpress.id/wellness/article/view/v1i218wh>
- Solehati dan Cecep. (2018). konsep dan aplikasi relaksasi dalam keperawatan maternitas. Bandung : PT Refika Adita
- Windastiwi, dkk. (2017). Pengaruh *Abdominal Stretching Exercise Terhadap Intensitas Nyeri Dismenorea*. Jurnal Kebidanan.