

**EFEKTIVITAS LATIHAN ABDOMINAL STRECHING TERHADAP
NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI DI PEKANBARU**
*The Effectiveness Of Abdominal Stretching Exercise On Mental Pain In
Adolescent Women In Pekanbaru*

Amalia Dwi Oktami¹, Hastuti Marlina², Yessi Harnani³

^{1,2,3}STIKES HANG TUAH PEKANBARU

Jl. Mustafa Sari No 05 Kec Bukit Raya Kota Pekanbaru

e-mail : Amalia30doh@gmail.com

DOI: 10.35451/jkk.v5i1.1095

Abstrak

Latihan peregangan otot perut (*abdominal stretching*) salah satu upaya untuk menekan nyeri haid adalah dengan melakukan latihan peregangan perut. Latihan ini berguna untuk meregangkan otot perut dan panggul sehingga otot-otot di sekitar perut rileks dan mengecil. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Efektivitas Latihan Peregangan Otot Perut Terhadap Nyeri Menstruasi Remaja Putri Di Pekanbaru. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen semu. Penelitian ini menggunakan sampel minimal dengan populasi tak terhingga remaja putri usia 13-15 tahun dan menggunakan teknik snowball sampling. Hari pertama nyeri haid di perut sebelum melakukan latihan peregangan perut (43,3%) sedikit nyeri dan setelah diberikan terapi (43,3%) tidak nyeri. Sedangkan pada nyeri pinggang sebelum diberikan terapi (50%) sedikit sakit dan setelah diberikan terapi (50%) tidak nyeri. Hari kedua nyeri haid di perut sebelum diberikan terapi (43,3%) dan sesudah (50%) tidak nyeri dan nyeri pinggang sebelum (46,7%) agak mengganggu dan setelah terapi (50%) tidak nyeri. Hasil perhitungan uji multivariat Wilks lambda dengan nilai signifikansi $0,0001 < 0,05$ sehingga terjadi perubahan rata-rata sebelum dan sesudah abdominal stretching. Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa latihan abdominal *stretching* efektif mengurangi nyeri perut bagian bawah dan pinggang pada remaja putri.

Kata Kunci : Abdominal Stretching, nyeri haid

Abstract

Abdominal muscle stretching exercises One of the efforts to suppress menstrual pain is to do abdominal stretching exercises. This exercise is useful for stretching the abdominal and pelvic muscles so that the muscles around the abdomen relax and shrink. The purpose of this study was to determine The Effectiveness Of Abdominal Muscle Stretching Exercises Against Menstrual Pain Adolescent Girls In Pekanbaru. This study used a quasi-experimental design. This study uses a minimum sample with an infinite population of young women aged 13-15 years and uses a snowball sampling technique. First day of menstrual pain in the abdomen before doing abdominal stretching exercises (43.3%) a little pain and after being given therapy (43.3%) no pain. Whereas

on low back pain before being given therapy (50%) a little sick and after being given therapy (50%) no pain. The second day of menstrual pain in the abdomen before being given therapy (43.3%) and after (50%) no pain and low back pain before (46.7%) somewhat disturbing and after therapy (50%) no pain. The results of the calculation of the Wilks lambda multivariate test with a significance value of $0.0001 < 0.05$ so that there is an average change before and after abdominal stretching. The results of this study are abdominal muscle stretching exercises that are effective in suppressing abdominal and waist menstrual pain for adolescent girls.

Keywords : *Abdominal Stretching, menstrual pain*

1. PENDAHULUAN

Nyeri haid merupakan keluhan pada remaja putri usia 12-20 tahun (Najib, 2018) yang ditandai dengan nyeri pada perut bagian bawah, punggung, pinggang disertai mual, muntah dan sakit kepala (Zahra, 2018). Nyeri haid memiliki dua jenis nyeri yang terdiri dari nyeri haid primer dan sekunder. Nyeri haid primer adalah nyeri haid tanpa kelainan organ reproduksi yang berlangsung sebelum dan sesudah haid selama 24-48 jam (Salvi, 2019). Sedangkan nyeri haid sekunder, nyeri yang berhubungan dengan gangguan pada organ reproduksi, misalnya endometriosis, tumor jinak rahim, penyempitan leher rahim dan posisi rahim yang tidak normal. Nyeri haid sekunder dimulai sebelum usia 20 tahun tetapi jarang terjadi pada tahun pertama atau *menarche* (Judha, 2012).

Berdasarkan data *World Health Organization* dengan kejadian nyeri haid, angka nyeri haid adalah 1.769.425 (Saifah, 2020). Beberapa negara melaporkan kasus nyeri haid yang dapat mengganggu aktivitas pada remaja putri antara lain Amerika Serikat 15%, Swedia 90%, Thailand 84,2%, Malaysia 62,3%, Indonesia 64,25% (Wianti, 2018). Adapun kejadian nyeri haid yang terjadi di kota-kota besar yang terjadi pada remaja putri, seperti Jakarta 92%, Surakarta 53%, Purwokerto 67,1%, Bogor 74,1% (Rosyida, 2017).

Faktor penyebab nyeri haid umumnya dialami oleh remaja putri yang terlalu muda dan memiliki masa haid yang lebih lama, banyaknya darah yang keluar saat haid, perokok, riwayat keluarga nyeri haid, depresi, obesitas, Kurang olahraga dapat menyebabkan kurang lancarnya peredaran darah. dan oksigen dalam rahim dapat menyebabkan nyeri haid dan jika tidak ditangani akan mengakibatkan tidak dapat bergerak dan tidak dapat berkonsentrasi dalam aktivitas sehari-hari, konflik emosional, perasaan gelisah dan dapat menyebabkan mual dan muntah, sakit kepala, pusing, lelah, diare, emosi tidak stabil saat haid, bahkan pingsan. Jika tidak segera diatasi, akan mengganggu mental dan fisik sehingga perlu dilakukan pencegahan terhadap remaja putri yang mengalami nyeri haid baik secara farmakologis maupun nonfarmakologis (Saraswati, 2020).

Cara mengurangi nyeri haid secara farmakologis dalam menekan desminorrhea berupa pemberian obat analgetik, namun meminum obat secara terus menerus memiliki efek samping pada saluran pencernaan, gangguan ginjal dan gangguan fungsi hati. Sedangkan terapi nonfarmakologi berupa massage, kompres hangat, mandi air panas, distraksi. Dalam latihan fisik seperti yoga, senam dan latihan peregangan perut adalah latihan peregangan agar tubuh menjadi rileks

dan mengurangi risiko nyeri haid yang parah (Wianti, 2018)

Latihan fisik bermanfaat untuk memperlancar aliran darah di pinggul, meningkatkan, mencegah dan meningkatkan hormon prostaglandin yang mengakibatkan peningkatan kontraksi rahim yang mengakibatkan nyeri. Salah satu latihan fisik sebagai upaya untuk menguranginya adalah dengan melakukan latihan peregangan perut (Mujtahidah, 2020).

Latihan peregangan perut adalah latihan yang dilakukan untuk meregangkan otot perut dan panggul agar otot-otot rileks akibat peregangan darah haid menjadi lancar menuju rahim sehingga nyeri haid berkurang (Novalyza, 2019). Manfaat latihan peregangan perut adalah untuk meningkatkan kekuatan otot, daya tahan, dan kelenturan otot, melancarkan peredaran darah, mengurangi ketegangan otot, kecemasan dan risiko cedera. Pada penelitian ini dilakukan latihan peregangan perut selama 15 menit.

Hasil wawancara yang dilakukan terhadap remaja putri di desa Tuah Karya Pekanbaru dari 10 remaja. Remaja yang mengalami skala nyeri 1-6 sebanyak 8 orang dan skala nyeri 7-10 sebanyak 2 orang. Upaya penanganan nyeri haid dilakukan oleh beberapa remaja yaitu 4 orang mengoleskan minyak kayu putih, 2 orang meminum obat pereda nyeri, 3 orang meminum air panas, 1 orang membiarkan gejalanya. Dari hasil wawancara tersebut remaja putri tidak mengetahui bahwa latihan peregangan perut dapat mengurangi nyeri haid.

Berdasarkan informasi penelitian maka peneliti melakukan penelitian tentang latihan peregangan otot perut sebagai upaya mengurangi nyeri haid dan diharapkan latihan peregangan perut dimasukkan dalam program puskesmas yaitu PKPR untuk

menambah informasi tentang upaya remaja putri mengurangi haid. nyeri tanpa minum obat.

1. METODE

Penelitian ini menggunakan desain eksperimen semu (Setiawan, 2011) dan dilakukan pada bulan September 2021. Sampel penelitian ini adalah 30 remaja putri yang tinggal di kelurahan Tuah Karya Pekanbaru dengan menggunakan teknik snowball sampling. Kriteria inklusi sampel remaja yang mengalami nyeri haid selama 3 bulan berturut-turut, mengalami skala nyeri 2-6, tidak memiliki kelainan organ reproduksi dan ingin menjadi responden.

Instrumen penelitian ini menggunakan lembar observasi untuk melihat perbedaan rata-rata sebelum dan sesudah diberikan latihan peregangan perut. Berdasarkan hasil uji statistik Wilcoxon Signed Rank Test terlihat pada sig memiliki nilai $0,0000 < 0,005$ yang artinya terdapat perubahan rata-rata sebelum dan sesudah latihan abdominal stretching terhadap nyeri haid pada perut dan pinggang. Sedangkan hasil analisis multivariat menggunakan perhitungan uji multivariat Wilks lambda Sig $0,0000 < 0,005$ merupakan rata-rata perubahan sebelum dan sesudah abdominal stretching.

2. HASIL

Adapun hasil dari penelitian ini sebagai berikut :

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

No	Umur	f	%
1	13 tahun	13	43,3
2	14 tahun	9	30
3	15 tahun	8	26,7
Jumlah		30	100
Menarche		f	%
1	10 tahun	2	6,7
2	11 tahun	12	40

3	12 tahun	13	43,3
4	13 tahun	3	10
Jumlah		30	100
Riwayat Keluarga		f	%
1	Ada	28	93,3
2	Tidak ada	2	6,7
Jumlah		30	100
Lama haid		f	%
1	4 hari	2	6,7
2	5 hari	15	50
3	6 hari	8	26,7
4	7 hari	5	16,7
Jumlah		30	100

Sumber data primer

Berdasarkan hasil penelitian diketahui 43,3% responden berumur 13 tahun, 43,3% responden mengalami *menarche* pada usia 12 tahun dan 93,3% responden memiliki riwayat keluarga dan 50% responden haid selama 5 hari

Tabel 2 Frekuensi sebelum dan sesudah latihan peregangan perut pada nyeri haid perut bagian bawah

skala nyeri	hari 1				hari 2			
	pret		post		pret		post	
	f	%	f	%	f	%	f	%
1	0	-	13	43,3	0	-	15	50
2	13	43,3	9	30	13	43,3	11	36,7
3	4	9	7	23,3	12	40	3	10
4	6	8	1	3,3	5	16,7	1	3,3
Tota	30	100	30	100	30	100	30	100

Dari jumlah responden 30 orang dengan mayoritas sebelum dilakukan latihan abdominal *stretching* di hari pertama sebanyak 13 orang (43,3%) dengan skala nyeri 2 dan mayoritas responden sesudah dilakukan terapi sebanyak 13 orang (43,3%) dengan skala nyeri 0. Pengukuran nyeri perut bawah pada hari kedua mayoritas responden sebanyak 13 orang (43,3%) dengan skala nyeri 2. Setelah dilakukan terapi mayoritas responden sebanyak 15 orang (50%) yang tidak mengalami nyeri haid.

Tabel 3 Distribusi frekuensi sebelum dan sesudah dilakukan latihan abdominal stretching pada nyeri pinggang hari pertama dan kedua saat haid

N skala nyeri	Hari 1				Hari 2				
	Pret		Post		Pret		Post		
	f	%	f	%	f	%	f	%	
1	0	0	-	15	50	0	-	15	50
2	2	15	50	9	30	13	43,3	12	30
3	4	10	33,3	6	20	14	46,7	3	20
4	6	5	16,7	0	-	3	10	0	-
Total	30	100	30	100	30	100	30	100	

Hasil penelitian dari 30 sampel remaja putri dengan nyeri haid hari pertama di perut sebelum melakukan latihan peregangan perut (43,3%) sedikit nyeri dan setelah diberikan terapi (43,3%) tidak nyeri. Sedangkan nyeri pinggang sebelum terapi (50%) sedikit sakit dan setelah diberikan terapi (50%) tidak nyeri. Hari kedua nyeri haid di perut sebelum diberikan terapi (43,3%) dan setelah (50%) tidak ada nyeri dan nyeri pinggang sebelumnya (46,7%) agak mengganggu dan setelah terapi (50%) tidak nyeri.

Tabel 4 multivariate test Wilks lambda

hari	Source	Dependent Variable	Sig
pertama	LAS	Nyeri perut	0.000
		Nyeri pinggang	0.000
kedua	LAS	Nyeri perut	0.000
		Nyeri pinggang	0.001

Pada multivariat Wilks lambda Sig 0,0001 < 0,05 berarti H_0 ditolak, sehingga terdapat perbedaan rata-rata nyeri perut dan punggung saat menstruasi sebelum dan sesudah latihan peregangan perut.

3. PEMBAHASAN

Hasil penelitian dengan melakukan wawancara pada remaja putri dengan mayoritas responden mengalami *menarche* usia 12 tahun. Usia normal remaja putri untuk mengalami

menarche adalah 12-13 tahun, yang dapat dipengaruhi oleh asupan gizi yang berbeda (Dewi, 2021) dan mayoritas responden mengalami menstruasi selama 5 hari. Tujuan penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Mutasya, 2016) dengan hasil penelitian 3-7 hari. Menurut teori, lebih dari 7 hari berisiko mengalami nyeri haid karena semakin lama haid, semakin sering rahim berkontraksi dan semakin banyak pula prostaglandin yang dikeluarkan sehingga mengakibatkan nyeri.

Remaja putri yang mengalami nyeri haid memiliki riwayat keluarga mengalami nyeri haid. Penelitian ini sejalan dengan teori faktor genetik yaitu penggandaan diri sehingga pada saat pembelahan sel, genetik akan menggandakan dirinya sendiri serta kejadian nyeri haid pada remaja yang diturunkan oleh ibunya (Thessa Audini, 2019). Upaya mengurangi nyeri haid yang dilakukan remaja putri dari wawancara adalah istirahat, pengolesan minyak kayu putih, kompres hangat.

Faktor penyebab nyeri haid pada umumnya adalah remaja putri yang mengalami menarche pada usia yang terlalu muda dan masa haid yang lebih lama, banyaknya darah yang keluar saat haid, perokok, riwayat keluarga nyeri haid, depresi, obesitas, Kurang olahraga dapat menyebabkan darah sirkulasi dan kekurangan oksigen dalam rahim dapat menyebabkan nyeri haid. Nyeri haid mengakibatkan tidak dapat bergerak dan tidak dapat berkonsentrasi pada aktivitas sehari-hari, konflik emosional, perasaan gelisah dan dapat menyebabkan mual dan muntah, sakit kepala, pusing, kelelahan, diare, ketidakstabilan emosi saat menstruasi, bahkan pingsan. Jika tidak segera diatasi, masalah tersebut akan mengganggu kesehatan mental dan fisik individu sehingga perlu dilakukan penanganan pada remaja putri yang

mengalami nyeri perut dan pinggang saat menstruasi, baik secara herbal maupun minum obat (Saraswati, 2020).

Sedangkan menurut (Andrews, 2010) nyeri haid jika tidak ditangani akan mengakibatkan menstruasi retrograde (aliran menstruasi terbalik), infertilitas (sulit memiliki keturunan), kehamilan tidak terdeteksi, kehamilan ektopik (di luar kandungan), adanya kista. dan terjadinya luka pada organ reproduksi remaja putri setelah menikah dalam penggunaan alat kontrasepsi IUD yang mengakibatkan infeksi pada rahim.

Menurut (Wianti, 2018) nyeri haid dilakukan secara farmakologis dan nonfarmakologis. Terapi farmakologis dalam mengatasi nyeri haid berupa pemberian analgetik, namun penggunaan obat secara terus menerus memiliki efek samping pada saluran pencernaan, gangguan ginjal dan gangguan fungsi hati. Sedangkan terapi non farmakologi untuk mengatasi nyeri haid berupa pijat, kompres hangat, mandi air hangat, distraksi. Dalam latihan fisik seperti yoga, senam dan latihan peregangan perut adalah latihan peregangan agar tubuh menjadi rileks dan mengurangi risiko nyeri haid yang parah.

Upaya mengurangi nyeri haid dengan melakukan aktivitas fisik untuk menjaga kesehatan fisik. Menurut Jhamb (2008) membuktikan bahwa latihan fisik memiliki hubungan dalam menurunkan tingkat ketegangan otot. Anak perempuan yang mengalami nyeri perut dan pinggang saat menstruasi akan merasakan ketegangan otot terutama pada perut bagian bawah, punggung bawah akibat kontraksi pada dinding rahim sehingga menimbulkan nyeri otot, sehingga perlu dilakukan peregangan untuk mengendurkan otot, sehingga menimbulkan nyeri terutama pada bagian perut. perut bagian bawah dan pinggang mengecil (Setyorini, 2016)

Terapi nonfarmakologi dalam menurunkan intensitas nyeri haid dengan latihan fisik 40% (Sugiharti, 2018), yoga 64% (Sadjarwo, 2016) dan peregangan perut 76,7% (Pratiwi Nur,

2020). dengan prosentase penelitian sebelumnya, peneliti melakukan penelitian tentang latihan peregangan perut dalam mengurangi nyeri haid.

Menurut penelitian (Salbiah, 2018) tentang pengaruh sebelum dan sesudah latihan peregangan perut pada otot perut bagian bawah saat menstruasi, rata-rata tingkat nyeri sebelum peregangan otot perut bagian bawah adalah 3,18 sedangkan tingkat rata-rata nyeri setelah latihan peregangan otot perut bagian bawah. perut adalah 1,96. Sedangkan hasil penelitian (Azma Tirtana, 2018) Sebelum diberikan latihan peregangan perut dalam penelitian, mayoritas responden mengalami nyeri haid dengan skala nyeri sedang 33,3% (10 orang) dan yang mengalami skala nyeri ringan 16,7% (5 orang). Sedangkan setelah diberikan latihan peregangan perut mayoritas responden tidak mengalami nyeri sebanyak 60% (9 orang) dan 40% nyeri ringan (6 orang).

Penelitian yang dilakukan (Yuanita Syaiful, 2018) nilai rata-rata nyeri haid yang dialami sebelum melakukan peregangan perut adalah 2,50 dan setelah melakukan peregangan perut adalah 1,82. Tingkat nyeri haid setelah olahraga lebih rendah jika dibandingkan sebelum melakukan latihan peregangan perut.

4. Kesimpulan

Dari hasil penelitian latihan abdominal stretching terhadap nyeri haid di pekanbaru dapat disimpulkan bahwa :

1. Hari pertama nyeri haid di perut sebelum melakukan latihan peregangan perut (43,3%) sedikit nyeri dan setelah diberikan terapi (43,3%) tidak nyeri. Sedangkan pada nyeri pinggang sebelum diberikan terapi (50%) sedikit sakit dan setelah diberikan terapi (50%) tidak nyeri.
2. Hari kedua nyeri haid di perut sebelum diberikan terapi (43,3%) dan sesudah (50%) tidak nyeri dan nyeri pinggang sebelum (46,7%)

agak mengganggu dan setelah terapi (50%) tidak nyeri.

3. Hasil perhitungan uji multivariat Wilks lambda dengan nilai signifikansi $0,0001 < 0,05$ sehingga terjadi perubahan rata-rata sebelum dan sesudah abdominal stretching.

DAFTAR PUSTAKA

- Andrews. (2010). Kesehatan Reproduksi Wanita. Jakarta : EGC, 2009.
- Azma Tirtana. (2018). Pengaruh pemberian latihan peregangan perut terhadap penurunan intensitas nyeri haid (dismenorrhea) pada remaja putri stikes madani yogyakarta. 9(2), 12-18.
- Dewi. (2021). Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi nyeri menstruasi pada remaja putri. 8, 1-8.
- Judha, S. (2012). Teory Pengukuran Dismenorea Dan Nyeri Persalinan. Nuha Medika.
- Mujtahidah. (2020). Abdominal stretching to reduce premenstrual syndrome : a case series. 1, 37-40.
- Mutasya. (2016). Faktor-faktor yang berhubungan dengan usia menarche siswi SMP Adabiah. 5(1), 233-237.
- Najib. (2018). Latihan abdominal stretching dalam mengurangi nyeri haid pada mahasiswa keperawatan.
- Novalyza. (2019). Pengaruh terapi abdominal stretching terhadap disminore di Asrama wanita stikes kenedes Malang. 1-13.
- Pratiwi Nur. (2020). Pengaruh pemberian senam disminore dan abdominal stretching exercise terhadap kadar prostaglandin dan endorfin pada remaja. 12(2), 255-261.
<https://doi.org/10.34011/juriskesb dg.v12i2.840>
- Rosyida. (2017). *Comparison Of Effects Of Abdominal Stretching Exercise And Cold Compress Therapy On Menstrual Pain Intensity In Teenage Girls*. 3(3), 221-228.
- Sadjarwo, F. (2016). Pengaruh latihan

- senam disminore terhadap nyeri disminore pada mahasiswi fisioterapi di Universitas Aisyiyah Yogyakarta.
- Saifah, A. (2020). Pengaruh latihan peregangan perut terhadap karakteristik nyeri menstruasi remaja awal. 7(1), 1-11.
- Salbiah. (2018). penurunan tingkat nyeri saat menstruasi melalui latihan abdominal stretching. 71-82.
- Salvi. (2019). *Effect Of Exercises On Primary Dysmenorrhoea In Young. October 2016.* <https://doi.org/10.16965/Ijpr.2016.155>
- Saraswati, S. (2020). Abdominal Stretching Exercise efektif Menurunkan Intensitas Dismenore. 11(02), 117-128.
- Setiawan, S. (2011). Metodologi penelitian kebidanan DIII, DIV, S1 dan S2. Nuha Medika.
- Setyorini, S. (2016). Efektifitas senam dengan modul dalam mengurangi disminore pada remaja SMA di kota Surakarta. vol 5, 110-114.
- Sugiharti, S. (2018). Efektivitas minum kunyit asam dan rempah jahe asam terhadap penurunan skala nyeri haid primer. 16(2), 55-59.
- Thessa Audini. (2019). *Factors Associated with the Incidence of Dysmenorrhea in Adolescents.* 3-5.
- Wianti, M. M. K. (2018). Perbedaan efektivitas teknik relaksasi pernafasan dalam dan kompres hangat dalam mengurnagi nyeri haid. 2, 315-329.
- Yuanita Syaiful. (2018). *Abdominal Stretching Exercise Reduces the Intensity of Dysmenorrhea in Young Women.* 7(1).
- Zahra. (2018). *The Effect of aerobic exercise on primary dysmenorrhea: A clinical trial study.* 1-5. <https://doi.org/10.4103/jehp.jehp>