

Received: 10 November 2021 :: Accepted: 14 December 2021 :: Published: 31 December 2021

PEMBERIAN STRETCHING ABDOMINAL DAN REFLEXOLOGY TERHADAP NYERI DISMENORE PRIMER PADA ANAK SMA PEMBANGUNAN NASIONAL PAGAR MERBAU

Tati Murni Karokaro^{1*}, Miftahul Zannah² dan Nurhapni Pulungan²

¹Program Studi Keperawatan program sarjana Insitut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam

²Program Studi Pendidikan Profesi Fisioterapis Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam

Jln. Sudirman No.38 Lubuk Pakam, Kabupaten Deli Serdang,
Sumatera Utara – Indonesia

*email korespondensi author: taticarokaro612sp@gmail.com

DOI 10.35451/jpk.v1i2.880

Abstrak

Dismenore primer adalah nyeri saat menstruasi tanpa adanya kelainan pada alat-alat genital, nyeri dirasakan sebelum atau pada saat hari pertama menstruasi dan berlangsung selama beberapa jam. Untuk mengetahui pengaruh pemberian Stretching Abdominal dan Reflexology Terhadap Nyeri Dismenore Primer Pada Anak SMA Pembangunan Nasional Pagar Merbau Tahun 2021. Desain penelitian quasi experimental. Populasi pada penelitian ini adalah siswi kelas XI SMA Pembangunan Nasional di Pagar Merbau dari bulan Januari hingga Juni terdapat 30 siswi. Data dianalisis menggunakan Wilcoxon test. Hasil yang diperoleh yaitu mean sebelum intervensi 2,86 dan mean sesudah intervensi 1,12, sedangkan standar deviasi sesudah intervensi 0,145. Hasil uji statistic Wilcoxon dengan sig (2-tailed) $p = 0,000$ yang berarti $\leq 0,05$ yang berarti ada pengaruh stretching abdominal dan reflexology terhadap tingkat nyeri dismenore primer paa siswi remaja SMA. Stretching abdominal dan reflexology diberikan sebelum menstruasi dengan 2 kali dalam seminggu selama 3 minggu. Terdapat pengaruh yang signifikan terhadap tingkat nyeri dismenore primer pada siswi kelas XI di SMA Pembangunan Nasional Pagar Merbau. Oleh karena itu diharapkan untuk yang mengalami nyeri dismenore primer pada saat menstruasi untuk melakukan pengobatan nonfarmakologi yang dimana sudah terbukti dapat mengurangi nyeri haid.

Kata Kunci: *Stretching Abdominal; Refexology; VAS; Dismenore Primer; Siswi SMA*

Abstract

Primary dysmenorrhea is pain during menstruation without any abnormalities in the genital organs, pain is felt before or on the first day of menstruation and lasts for several hours. To find out the effect of giving stretching abdominal and reflexology on primary dysmenorrhea pain in Senior high school students of SMA Pembangunan Nasional Pagar Merbau 2021. Research design is quasi-experiment. The population in this study were students of class XI SMA Pembangunan Nasional in Pagar Merbau. From January to June there were 30 students. Data were analyzed using the Wilcoxon test. The results obtained are the mean before intervention 2.86 and the mean after intervention 1.12, while the standard deviation after intervention 0.145. The results of the Wilcoxon statistical test with sig (2-tailed) $p = 0.000$ which means ≤ 0.05 , which means that there is an effect of abdominal stretching and reflexology on the level of primary dysmenorrhea pain in high school teenage students. Stretching abdominal and reflexology given before menstruation twice a week for 3 weeks. There is a significant effect on the level of primary dysmenorrhea pain in grade XI students at SMA Pembangunan Nasional Pagar Merbau. Therefore, it is desirable for those who experience primary dysmenorrhea during menstruation to undertake non-pharmacological treatment which has been proven to reduce menstrual pain.

Received: 10 November 2021 :: Accepted: 14 December 2021 :: Published: 31 December 2021

Keywords: *Stretching Abdominal; Reflexology; VAS; Primary Dysmenorrhea; Senior High School Students*

1. Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa dimana masa anak-anak menuju dewasa yang disebut dengan masa pubertas. Pada masa ini khususnya pada wanita mengalami masa menstruasi. Menstruasi merupakan proses alami yang terjadi pada wanita di seluruh dunia. Menstruasi adalah perdarahan siklik yang terjadi dari korpus uterus dimulai dari umur *menarche* hingga *usi amenopause*. Umumnya remaja yang mengalami *menarche* berusia antara 12 hingga 16 tahun (Deharnita, 2020).

Sekitar 30% wanita mengalami perubahan volume atau aliran darah menstruasi yang disebut sebagai gejala uterus yang abnormal, dengan waktu yang sama dapat menyebabkan berbagai gejala etiologi seperti nyeri, *dismenore*, depresi, kecemasan, dan memiliki masalah kesehatan reproduksi misalnya *endometrosis* (Gregersen, 2020).

Menurut *World Health Organization* (WHO) dalam penelitian Sulistyorini (2017), angka kejadian *dismenore* cukup tinggi diseluruh dunia. Rata-rata insiden terjadinya *dismenore* pada wanita muda antara 16.8-18%. Rata-rata di Negara-negara Eropa *dismenore* terjadi sekitar 45-97% wanita. Dengan prevalensi terendah di negara Bulgaria yaitu (8.8%) dan prevalensi tertinggi mencapai 94% yaitu di negara Finlandia. Prevalensi *dismenore* sering ditemui pada remaja wanita, yang diperkirakan antara 20-90%. Sekitar 15% remaja wanita dilaporkan mengalami *dismenore* berat. Negara Amerika Serikat *dismenore primer* merupakan penyebab paling sering ketidakhadiran remaja wanita disekolah. Survei pada 113 wanita Amerika Serikat tercatat sebanyak 29-44% mengalami *dismenore primer* paling banyak pada usia 17-45 tahun. Indonesia sendiri angka kejadian *dismenore* tercatat 54.89% merupakan *dismenore primer* dan 9.36% merupakan *dismenore sekunder* (Silviani, 2019). Prevalensi *dismenore primer* di Sumatera Utara

menurut penelitian Sirait pada tahun 2014 yang dilakukan di sekolah SMA Negeri 2 Medan tahun 2014 adalah sekitar 89% remaja wanita yang mengalami *dismenore primer* (Mouliza, 2020).

Dismenore merupakan nyeri perut yang berasal dari kram rahim dan terjadi selama menstruasi. *Dismenore* terbagi dua yaitu *dismenore primer* dan *dismenore sekunder*. *Dismenore primer* adalah nyeri saat menstruasi tanpa adanya kelainan pada alat-alat genital, nyeri dirasakan sebelum atau pada saat hari pertama menstruasi dan berlangsung selama beberapa jam. *Dismenore sekunder* juga merupakan bagian dari *dismenore* yang juga terdapat nyeri saat menstruasi akibat berbagai kondisi patologis seperti *endometriosis*, *salfingitis*, *adenomiosis* uteri (Puspita, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian Noor Hidayah, dkk (2017) pada *dismenore primer* dengan intervensi *Stretching Abdominal* dalam penelitian dengan jumlah responden berjumlah 30 orang, yang dibagi menjadi 2 yaitu, 15 orang kelompok intervensi dan 15 kelompok kontrol menunjukkan bahwa ada penurunan nyeri yang signifikan setelah pemberian intervensi. Dan juga berdasarkan penelitian Azima S. dkk yang dilakukan pada tahun 2015, diketahui pemberian *reflexology* dan *massage therapy* cukup efektif untuk mengurangi gejala nyeri *dismenore primer*.

Data yang didapatkan dari hasil studi pendahuluan di SMA Pembangunan Nasional Pagar Merbaudiketahui bahwa ada 30 siswi yang mengalami *Dismenore Primer* dari 36 siswi dari keseluruhan kelas XI. Maka dari itu peneliti memutuskan melakukan penelitian kepada siswi kelas XI dengan mengkombinasikan dua intervensi yaitu *Stretching Abdominal* dan *Reflexology* dengan harapan dapat menurunkan tingkat nyeri yang diderita siswi/pasien.

Received: 10 November 2021 :: Accepted: 14 December 2021 :: Published: 31 December 2021

Stretching abdominal merupakan latihan peregangan dalam pemeliharaan dan mengembangkan fleksibilitas atau kelenturan pada daerah perut untuk mengurangi intensitas nyeri pada dismenore (Puspita, 2019). Dimana nantinya *stretching abdominal* ini akan dikombinasikan dengan teknik lainnya yaitu *reflexology*. *Reflexology* merupakan teknik pijat spesialis yang dimana tekanan terkontrol diterapkan ke titik-titik tertentu yang dikenal sebagai *reflex*, terutama di bagian area kaki, telinga, wajah, tangan, dan punggung. Setiap *reflex* diyakini sesuai dengan struktur atau organ tubuh tertentu. Diketahui *reflexology* dapat mengurangi nyeri punggung bawah dan panggul dan kecacatan pada kehamilan (McCullough, 2017).

Salah satu alat ukur yang bisa digunakan untuk mengukur nyeri adalah *Visual Analogue Scale* (VAS). VAS merupakan alat ukur psikometri yang dibuat untuk mendokumentasikan karakteristik keparahan gejala terkait pada pasien individu dan menggunakannya untuk mencapai klasifikasi yang cepat dari keparahan gejala dan pengendalian penyakit (Klimek *et al.*, 2017). Pada penelitian ini nyeri diukur sebelum dan sesudah diberikan intervensi.

Maka dari uraian dan bukti penelitian diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Pemberian *Stretching Abdominal* dan *Reflexology* Terhadap Nyeri *Dismenore Primer* Pada Anak SMA Pembangunan Nasional Pagar Merbau Tahun 2021".

2. Metode

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, dengan desain penelitian *quasi experiment* dengan pendekatan *one group*. Penelitian ini dilakukan pada Anak SMA Pembangunan Nasional di Pagar Merbau tahun 2021. Teknik *pretest and pos test* dilakukan pada penderita nyeri *Dismenore Primer* dengan memberikan dua intervensi yang dikombinasikan yaitu *Stretching Abdominal* dan *Reflexology*.

3. Hasil dan Pembahasan

Tabel 1 :Pengaruh *Stretching abdominal* dan *reflexology* terhadap nyeri dismenore primer.

Siswi SMA	N	Mean	SD	Min - Max	P-value
Sebelum	19	2,62	0,697	4-7	0,000
Sesudah	19	1,21	0,844	2-5	

Berdasarkan tabel 1 hasil analisis bivariate dengan uji Wilcoxon sebelum dilakukan *stretching abdominal* dan *reflexology* dengan jumlah responden 19 yang mengalami nyeri haid sedang dan berat dengan nilai mean 2,62, standar deviasi 0,697, dan P-value = 0,000 dan sesudah dilakukan *stretching abdominal* dan *reflexology* dengan nilai mean 1,21, standar deviasi 0,844, dan P-value = 0,000 yang berarti ada pengaruh *stretching abdominal* dan *reflexology* terhadap nyeri pada siswi di SMA Pembangunan Nasional Pagar Merbau.

Berdasarkan hasil penelitian ini tingkat nyeri dapat diketahui bahwa tingkat nyeri haid sebelum diberikan *stretching abdominal* dan *reflexology* adalah rata-rata nyeri 2,62 dengan skala nyeri minimum 4 dan skala nyeri maksimum 7. Siswi yang mengalami nyeri dismenore primer pada saat menstruasi disebabkan oleh kontraksi myometrium sehingga otot abdomen dan otot panggul terasa nyeri yang dipengaruhi oleh beberapa faktor.

Peneliti dapat menyimpulkan tingkat nyeri dimenore pada siswi di SMA Pembangunan Nasional Pagar Merbau Tahun 2021 dengan kategori nyeri sedang dan berat, peneliti menyimpulkan bahwa nyeri haid disebabkan oleh kontraksi kontraksi myometrium sehingga otot abdomen dan otot panggul terasa nyeri yang dipengaruhi oleh faktor lain seperti, jarang berolahraga, pola makan yang salah, stress.

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan ada perbedaan yang signifikan rata-rata tingkat nyeri sebelum dan sesudah diberikan *stretching abdominal* dan *reflexology* dengan rata-rata nyeri 1,12 dengan skala nyeri minimum 2 dan skala maksimum 5. Faktor - faktor yang mempengaruhi kontraksi myometrium

Received: 10 November 2021 :: Accepted: 14 December 2021 :: Published: 31 December 2021

sehingga otot abdomen dan otot panggul terasa nyeri diakibatkan oleh faktor kurangnya olahraga, pola makan, stress. Olahraga dapat mencegah dan meredakan nyeri *dismenore primer*. Dengan olahraga teratur dapat perubahan hormonal pada jaringan epitel uterus atau peningkatan kadar hormon endorpin. Endorpin dihasilkan oleh otak dan susunan syaraf tulang belakang. Sesuai dengan teori endorpin - enkefalin mengenai mekanisme nyeri adalah ditemukannya reseptor opiate di membran sinaps dan kornu dorsalis medulla spinalis. Terdapat tiga golongan utama peptide opioid endogen, yaitu golongan enkefalin, beta-endorfin dan dinorfin. Beta-endorfin yang dikeluarkan saat olahraga sangat efektif untuk mengurangi rasa nyeri dan dapat mengurangi frekuensi atau tingkat keparahan dari dismenore. Jadi pada penelitian ini terdapat pengaruh stretching abdominal dan reflexology terhadap nyeri dismenore primer pada siswi di SMA Pembangunan Nasional Pagar Merbau Tahun 2021.

4. Kesimpulan

1. Rata-rata tingkat nyeri haid sebelum stretching abdominal dan reflexology terdapat pada nilai mean 2,62.
2. Rata - rata tingkat nyeri setelah diberikan stretching abdominal dan reflexology adalah 1,21.
3. Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan dapat diperoleh dari penelitian mengenai stretching abdominal dan reflexology terhadap penurunan tingkat nyeri dismenore pada siswi SMA Pembangunan Nasional Pagar Merbau dihasilkan adanya pengaruh yang signifikan dengan nilai p-value 0,000.

5. Ucapan Terima kasih

Dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini diucapkan terimakasih kepada Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam dan SMA Pembangunan Pagar Merbau yang telah mendukung kegiatan ini baik materi maupun penyediaan lokasi pengabdian kepada masyarakat.

6. Daftar Pustaka

- Gregersen, P. K. (2020). Expert Reviews Menstruation : science and society. *American Journal of Obstetrics & Gynecology*(11), 624-664.
doi:10.1016/j.ajog.2020.06.004
- Mccullough, J. E. (2017). Reflexology use during Pregnancy Yoga & Physical Therapy Reflexology use during Pregnancy. *Journal of Yoga & Physical Therapy*, 1-3.
doi:10.4172/2157-7595.1000189
- Mouliza, N. (2020, Juli). Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri di MTS Negeri 3 Medan Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(2), 545-550.
doi:10.33087/jiubj.v20i2.912
- Puspita, L. (2019). Pengaruh Latihan Abdominal Stretching Terhadap Intensitas Nyeri Haid pada Siswi SMK Pelita Gedongtataan Kabupaten Pesawaran. *Wellness and Healthy Magazine*, 215-222.
- Silviani, Y. E. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Terhadap Dismenorea. *Hasanuddin Journal of Midwifery*, 1(1), 30.
doi:10.35317/hajom.v1i1.1791