

**PERBEDAAN PENGARUH ABDOMINAL STRECHING EXERCISE DENGAN
KOMPRES HANGAT TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID (DISMENORHEA)
PADA MAHASISWI FISIOTERAPI
STIKES SITI HAJAR MEDAN TAHUN 2018**

Dewi Agustina¹, Maryaningsih², Liza Agustin³.

ABSTRACT

Dysmenorrhea is menstrual pain in the lower abdomen that is cramped in the lower abdomen felt during menstruation so that it can interfere with the learning process of student learning activities. Efforts to reduce menstrual pain can be done with Abdoninal Exercise Exercise exercises and warm compresses. Of the 30 Siti Hajar STIKes students in Medan, 7 of them said that the effort to handle dysmenorrhea was done by applying eucalyptus oil, resting, 5 people taking analgesic medicine and 6 people using warm compresses and some not handling. This study aims to determine the differences in the effect of abdominal stretching exercises with warm compresses on decreasing menstrual pain (dismenorrhea) in STIKes Siti Hajar Medan students.

This study uses a type of quasi experimental research, with two group pre and post design research designs. The sampling technique uses simple random sampling. The number of samples is 30 female students. The first group given warm compresses is done on the first day of menstruation until day 3 for 20 minutes is done for 2x the menstrual period and the second group is given abdominal stretching training which is an abdominal stretching exercise performed with a duration of 10 minutes for 60 days performed 3 times a week. Pain measurement using the Visual Analogue Scale (VAS). Test hypotheses with univariate and bivariate analysis and different influence tests using independent t test.

The results showed that students experienced menstrual pain before being given abdominal stretching exercise exercises, namely 53.3% experienced moderate pain decreased after intervention 20% moderate pain and menstrual pain before being given warm compresses which was 46.7% experienced mild pain and after the intervention had decreased pain medium 26.7%. The mean pre test 3.6 decreased significantly to 2.8 (post test) with a value of $p = 0.011$ in abdominal stretching exercise. The mean pre test 3.5 did not experience a significant decrease of 3.3 (post test) with a value of $p = 0.429$ for giving warm compresses.

It is recommended that the STIKes Education Institute Siti Hajar Medan include abdominal stretching exercise training material for students as a learning to reduce menstrual pain and students use regular abdominal exercise training for 3 weeks to reduce menstrual pain.

The output plan of this study is scientific publications in national journals (ISSN). Then the Abdominal Stretching Exercise and Warm Compress Module in dealing with menstrual pain.

Keywords: Menstrual Pain, Abdominal Stretching Exercise, Warm Compress

Pendahuluan

Dismenore adalah nyeri haid yang biasanya bersifat kram dan berpusat pada perut bagian bawah yang terasa selama *menstruasi*, terkadang sampai parah sehingga mengganggu aktivitas (Fritz, 2010). *Dismenore primer* merupakan sebuah kondisi yang berhubungan dengan meningkatnya aktivitas uterus yang disebabkan karena meningkatnya produksi prostaglandin (Lowdermilk, 2012).

Pada sebagian wanita yang mengalami *menstruasi* akan timbul nyeri saat *menstruasi*. Hampir semua wanita mengalami rasa tidak enak pada perut bagian bawah saat *menstruasi*. *Dismenore* merupakan salah satu masalah ginekologi yang paling sering terjadi dan dapat memengaruhi lebih dari 50% wanita yang menyebabkan ketidakmampuan untuk melakukan aktivitas harian selama 1 sampai 3 hari setiap bulannya. Ketidakhadiran remaja di sekolah adalah salah satu akibat dari *dismenore primer* mencapai kurang lebih 25% (Reeder, 2011).

Angka kejadian nyeri *menstruasi* di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami nyeri *menstruasi*. Prevalensi di Amerika Serikat diperkirakan 45-90% dan di Swedia sekitar 72%. Menurut Depkes tahun 2010 angka kejadian prevalensi nyeri *menstruasi* di Indonesia berkisar 55% dikalangan usia produktif (Shinta, 2014).

Penelitian yang dilakukan Tanna (2016) menyatakan terdapat beberapa dampak dari *dismenore* diantaranya, mengganggu aktivitas sehari-hari, ketidakhadiran mahasiswa dalam perkuliahan, absensi kerja pada wanita sehingga memiliki efek negatif pada kualitas hidup, menurunnya aktivitas fisik, menurunnya konsentrasi belajar, dan mengalami hubungan sosial yang buruk.

Data awal yang diperoleh di STIKes Siti Hajar Medan jumlah mahasiswa sebanyak 70 orang. Mahasiswa yang mengalami *dismenore* (nyeri saat haid) sebanyak 32 orang. Setiap bulannya ada saja mahasiswa yang izin untuk tidak

mengikuti perkuliahan karena mengalami *dismenore* (nyeri saat haid), dan mahasiswa lainnya yang mengalami *dismenore* (nyeri saat haid) tetap mengikuti perkuliahan namun tidak dapat berkonsentrasi karena gejala yang dirasakan.

Berdasarkan wawancara dengan 32 orang mahasiswa, 7 diantaranya mengatakan upaya penanganan *dismenore* yang dilakukan adalah dengan mengoleskan minyak kayu putih pada daerah yang nyeri dan beristirahat serta menunggu sampai nyeri yang dirasakan hilang, dan 5 orang lainnya mengatakan minum obat analgetik seperti ponstan, 6 orang menggunakan kompres hangat dan sebagian lagi hanya membiarkan dan tidak pernah melakukan penanganan. Salah satu upaya untuk mengurangi nyeri haid adalah dengan memberikan kompres hangat dan *abdominal streching exercise*.

Menurut Gamit (2014), *exercise* yang efektif menurunkan skala *dismenore* adalah *abdominal stretching exercise* untuk meningkatkan kekuatan otot perut, kelenturan perut dan daya tahan tubuh pada keadaan tertentu, serta relaksasi pernapasan untuk pengendoran, pelepasan ketegangan dan meningkatkan ventilasi paru sehingga oksigen darah dapat menurunkan skala *dismenore*.

Penelitian yang mendukung adalah penelitian Sophia tahun 2013 menyatakan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan olahraga dengan kejadian *dismenore*. Siswi yang jarang berolahraga memiliki kemungkinan resiko 1,2 kali lebih besar mengalami *dismenore* dari pada siswi yang sering berolahraga.

Upaya untuk mengatasi dan menyembuhkan *dismenore primer* diantaranya adalah dengan mengkonsumsi obat-obatan, istirahat yang cukup, olahraga teratur, pijatan dan kompres hangat (Leli, 2011).

Secara non farmakologis kompres hangat sangat bermanfaat dalam penurunan nyeri *dismenore* dimana terjadinya relaksasi otot serta mengurangi iskemia

uterus sehingga nyeri dapat berkurang atau hilang (Lowdermilk, 2013).

Melihat permasalahan yang ada penulis ingin melakukan penelitian tentang perbedaan pengaruh *abdominal streching exercise* dan kompres hangat terhadap penurunan nyeri haid (*dismenorrhea*) pada mahasiswi fisioterapi STIKes Siti Hajar Medan tahun 2018.

Tujuan penelitian untuk perbedaan pengaruh *abdominal streching exercise* dan kompres hangat terhadap penurunan nyeri haid pada mahasiswi fisioterapi.

Metode Penelitian

Jenis penelitian *quasi eksperimental* rancangan *pre dan post test two group design*. Penelitian dilaksanakan di STIKes Siti Hajar Medan dilakukan pada bulan April-September 2018. Populasi adalah seluruh mahasiswi Fisioterapi yang aktif kuliah sebanyak 70 orang. Jumlah sampel adalah 30 mahasiswi terdiri dari 15 mahasiswi kelompok *Abdominal Streching Exercise* dan 15 mahasiswi kelompok kompres hangat. Metode pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner. Analisis data menggunakan univariat, bivariat menggunakan uji *t independent* pada taraf kemaknaan 95%.

Hasil Penelitian

Analisis Univariat

Karakteristik

Hasil penelitian berdasarkan deskriptif karakteristik responden eksperimen 1 berdasarkan usia lebih banyak 20 tahun (40%), bersukup Batak (53,4%), usia *menarche* 11 tahun (26,7%), siklus haid teratur (86,7%), lama menstruasi ≤ 7 hari (80%), aktivitas terganggu selama nyeri haid (100%), waktu nyeri haid hari pertama (66,7%), tanpa penanganan atau diam saja (60%) dan riwayat skala nyeri sedang yaitu 4-6 (53,3%).

Karakteristik responden eksperimen 2 berdasarkan usia lebih banyak 18 dan 19

tahun masing-masing frekuensi (40%), bersukup Nias (20%), usia *menarche* 13 tahun (33,3%), siklus haid teratur (86,7%), lama menstruasi ≤ 7 hari (80%), aktivitas terganggu selama nyeri haid (100%), waktu nyeri haid hari pertama (66,7%), tanpa penanganan atau diam saja (73,2%) dan riwayat skala nyeri ringan yaitu 1-3 (53,3%).

Latihan *Abdominal Streching Exercise* dan Kompres Hangat terhadap Nyeri Haid

Pada *pre test* nyeri haid kelompok sebelum diberikan latihan *abdominal streching exercise* bahwa 46,7% mengalami nyeri ringan, dan 53,3% nyeri sedang. Pada kelompok sebelum diberikan kompres hangat bahwa 53% mengalami nyeri ringan dan 46,7% nyeri sedang.

Setelah dilakukan intervensi (*post test*) kedua kelompok mengalami penurunan nyeri haid. Pada kelompok setelah diberikan latihan *abdominal streching exercise* bahwa 80% mengalami nyeri ringan, dan 20% nyeri sedang. Pada kelompok setelah diberikan kompres hangat bahwa 73,3% mengalami nyeri ringan dan 26,7% nyeri sedang.

Tabel 1. Distribusi *pres test* dan *post test* kompres hangat dan latihan *abdominal streching*

Skala Nyeri	Abdominal Streching Exercise		Kompres Hangat	
	n	%	n	%
<i>Pre Test</i>				
Nyeri Ringan	7	46,7	8	53,3
Nyeri Sedang	8	53,3	7	46,7
<i>Post Test</i>				
Nyeri Ringan	12	80,0	11	73,3
Nyeri Sedang	3	20,0	4	26,7

Analisa Bivariat

Hasil uji *t independet test* menunjukkan bahwa perbedaan nyeri haid responden pada kelompok latihan *Abdominal Streching Exercise* sebelum intervensi (*pre test*) nilai *mean* 3,6 dan setelah intervensi (*post test*) menjadi menjadi 2,8. Nyeri haid responden mengalami penurunan setelah intervensi dengan perbedaan rata-rata (*mean*

difference) sebesar 0,8 dan *p value* adalah 0,011. Hal ini berarti bahwa secara statistik melakukan latihan *abdominal streching exercise* efektif secara signifikan menurunkan nyeri haid responden.

Pada kelompok kompres hangat menunjukkan tidak ada perbedaan nyeri haid responden sebelum intervensi yaitu nilai *mean* 3,533 dan setelah intervensi menjadi 3,333. Nyeri haid responden tidak mengalami penurunan secara signifikan setelah intervensi dengan perbedaan rata-rata (*mean difference*) sebesar 0,2 dan *p value* adalah 0,429. Hal ini berarti bahwa secara statistik pemberian kompres hangat belum efektif secara signifikan menurunkan nyeri haid responden.

Tabel 4.2 Perbedaan Pengaruh nyeri haid sebelum dan setelah intervensi

Variabel	Abdominal streching exercise dan kompres hangat				
		Mean	SD	Mean Diff	p Value
Abdominal streching exercise	Sebelum	3,6	0,828	0,8	0,011
	Setelah	2,8	0,775		
Kompres hangat	Sebelum	3,533	0,639	0,2	0,429
	Setelah	3,333	0,724		

Pembahasan

Dismenore merupakan kondisi normal khususnya pada wanita yang sedang mengalami menstruasi, namun nyeri menstruasi dapat muncul berlebihan karena dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti fisik, psikis seperti stres dan hormon prostaglandin yang tinggi. Hormon prostaglandin yang disekresi berlebihan akan berdifusi ke dalam jaringan endometrial yang akan meningkatkan amplitudo dan frekuensi kontraksi uterus, sehingga mengakibatkan iskemia uterus dan hipoksia pada jaringan uterus, dan disintegrasi endometrium, perdarahan serta kram abdomen bawah yang merangsang nyeri saat menstruasi (Morgan & Hamilton, 2009).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh *abdominal streching exercise* dan kompres hangat terhadap penurunan

nyeri haid (*dismenoreha*) pada mahasiswa fisioterapi STIKes Siti Hajar Medan tahun 2018. Hal ini terlihat berdasarkan nilai *mean pre test* 3,6 menurun secara signifikan menjadi 2,8 (*post test*) pada intervensi latihan *abdominal streching exercise* dan nilai $p=0,011$. Sedangkan nilai *mean pre test* 3,5 tidak menurun secara signifikan yaitu 3,3 (*post test*) pada intervensi latihan kompres hangat dengan nilai $p=0,429$.

Sejalan dengan penelitian Sophia tahun 2013 menyatakan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan olahraga dengan kejadian *dismenorea*. Siswi yang jarang berolahraga memiliki kemungkinan resiko 1,2 kali lebih besar mengalami *dismenorea* dari pada siswi yang sering berolahraga. Penelitian lainnya Penelitian berbeda dilakukan Rahmadhayanti (2017) menjelaskan bahwa ada hubungan yang bermakna antara kompres hangat dengan penurunan derajat nyeri haid ($p=0,0001$).

Exercise (latihan fisik) seperti senam merupakan salah satu manajemen nyeri non farmakologis yang lebih aman digunakan karena menggunakan fisiologis. Wanita yang melakukan senam secara rutin dapat meningkatkan jumlah dan ukuran pembuluh darah, yang menyalurkan darah ke seluruh tubuh termasuk organ reproduksi sehingga aliran darah menjadi lancar dan hal tersebut dapat menurunkan gejala dismenore. Meningkatkan volume darah yang mengalir ke seluruh tubuh termasuk organ reproduksi, hal tersebut dapat memperlancar pasokan oksigen ke pembuluh darah yang mengalami vasokonstriksi, sehingga nyeri haid dapat berkurang (Laili, 2012). Latihan *abdominal stretching* secara rutin dapat dijadikan salah satu terapi non farmakologis yang efektif untuk mengurangi intensitas dismenore.

Hal ini sesuai dengan teori *gate control* menjelaskan bahwa impuls nyeri dihantarkan saat sebuah pertahanan dibuka dan impuls dihambat saat sebuah pertahanan tertutup. Upaya menutup pertahanan tersebut merupakan merupakan dasar terapi untuk menghilangkan nyeri.

Pemblokian ini dapat dilakukan melalui mengalihkan perhatian ataupun dengan teknik relaksasi. Latihan abdominal stretching merupakan salah satu bentuk relaksasi dari teknik yang dapat menurunkan nyeri dengan cara merelaksasikan otot-otot yang mengalami spasme yang disebabkan oleh peningkatan prostaglandin, sehingga terjadi vasodilatasi pembuluh darah dan akan meningkatkan aliran darah ke daerah yang mengalami spasme dan iskemik.

Secara non farmakologis kompres hangat sangat bermanfaat dalam penurunan nyeri *dismenorrhea* dimana terjadinya relaksasi otot serta mengurangi iskemia uterus sehingga nyeri dapat berkurang atau hilang (Lowdermilk, 2013). Temuan di lapangan juga menjelaskan bahwa sebelum dilakukan intervensi dengan kompres hangat responden mengalami nyeri ringan sebanyak 80%, dan setelah intervensi dengan kompres hangat responden mengalami nyeri ringan sebanyak 73,3%. Walaupun terjadi penurunan persentase nyeri haid sebelum dan setelah intervensi, tetapi secara statistik tidak menunjukkan beda rata-rata secara signifikan.

Dari kedua intervensi penelitian ini yaitu latihan *abdominal stretching exercise* dan pemberian kompres hangat dapat menurunkan nyeri haid secara frekuensi, tetapi responden menggunakan latihan *abdominal stretching exercise* dilakukan rutin 3 x seminggu selama sebulan lebih efektif menurunkan nyeri haid karena responden yang teratur melakukan senam, maka responden dapat menyediakan lebih banyak oksigen sehingga oksigen tersampaikan ke pembuluh darah yang mengalami vasokonstriksi sehingga dapat mengurangi rasa nyeri haid.

Kesimpulan

1. Mahasiswawi mengalami nyeri haid sebelum diberikan latihan *abdominal stretching exercise* yaitu 46,7% mengalami nyeri ringan, dan 53,3% mengalami nyeri sedang dan setelah intervensi

mengalami peningkatan nyeri ringan 80% dan nyeri sedang 20%.

2. Mahasiswawi mengalami nyeri haid sebelum diberikan kompres hangat yaitu 53% mengalami nyeri ringan, dan 46,7% nyeri sedang dan setelah intervensi mengalami peningkatan nyeri ringan 73,3% dan nyeri sedang 26,7%.
3. Ada perbedaan pengaruh kompres hangat dengan latihan *abdominal stretching exercise* terhadap penurunan nyeri haid. Pada latihan *abdominal stretching exercise* nilai *mean pre test* 3,6 menurun secara signifikan menjadi 2,8 (*post test*) dengan nilai $p=0,011$. Pada pemberian kompres hangat nilai *mean pre test* 3,5 tidak mengalami menurun secara signifikan yaitu 3,3 (*post test*) dengan nilai $p=0,429$ pada pemberian kompres hangat.

Saran

1. Lembaga Pendidikan STIKES Siti Hajar Medan
Diharapkan memasukkan materi latihan *abdominal stretching exercise* (senam) kepada mahasiswawi sebagai pembelajaran untuk menurunkan nyeri haid.
2. Mahasiswawi
Hendaknya mahasiswawi lebih memilih latihan *abdominal stretching exercise* secara teratur selama 3x minggu untuk menurunkan nyeri haid.

Daftar Pustaka

- Fritz MA, Speroff L. 2010. *Clinical Gynecologic Endocrinology and Infertility*. Lippincott Williams & Wilkins.
- Gamit, Kristina S, Megha S Sheth, Neeta J Vyas. 2014. *The effect of stretching exercise on primary dysmenorrhea in adult girls*. International Journal of Medical Science and Public Health Vol.3 Issue 5.
- Laili, N. 2012. *Perbedaan tingkat nyeri haid (Dismenore) sebelum dan sesudah senam dismenore pada remaja putri di SMAN2 Jember*. <http://repository.unej.ac.id/bitstream/>

- han dle/123456789/10822/Nurul.
Akses tanggal 7 Maret 2018.
- Leli, Rahmawati dan Atik. 2011. *Pengaruh Kunyit Asem Terhadap Penanganan Nyeri Haid pada Siswi*.
- Lowdermilk, Jense. 2012. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Jakarta: EGC
- Morgan, G & Hamilton, C. 2009. *Obstetri & Ginekologi Panduan Praktis*. Edisi 2. Jakarta: EGC.
- Rahmadhayanti, Eka. 2017. *Pengaruh Kompres Hangat terhadap Penurunan Derajat Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMA Karya Ibu Palembang*. Jurnal Kesehatan, Volume VIII, Nomor 3: 369-374
- Reeder, Martin dan Koniak-Griffin. 2011. *Volume 2 Keperawatan Maternitas Kesehatan Wanita, Bayi dan Keluarga Edisi 18*. Jakarta: EGC
- Shinta. 2014. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Pada Siswi SMA Negeri 2*. Akses tanggal 5 Maret 2018.
- Sophia, Frenita. 2013. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Dismenore Pada Siswi SMK Negeri 10 Medan Tahun 2013*. Skripsi.
- Tanna, A., dkk. 2016. Prevalence of dysmenorrhea and its effects on quality of life in college going girls. *International Journal of Current Advanced Reasearch*, 5(7),1093-1096.