



Efektivitas Senam Dismenore Dan *Abdominal Stretching Exercise* Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Dismenore Primer

Nur Partiw¹ Saleha² Musliha Mustary³

¹DIII Kebidanan, STIKes Salewangang Maros

² DIII Kebidanan, STIKes Salewangang Maros

³ DIII Kebidanan, STIKes Salewangang Maros

nurpartiw23@gmail.com

ABSTRAK

Gangguan menstruasi yang sering dialami remaja yaitu nyeri haid atau dismenore yang merupakan kram atau nyeri pada perut bagian bawah menjelang menstruasi dan berlangsung dua hari atau selama menstruasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui intensitas nyeri haid pada remaja dismenore primer yang diberi senam dismenore dan *abdominal stretching exercise*. Penelitian merupakan quasi eksperimental dengan rancangan *post-test only control group* dilaksanakan di Pondok Pesantren dengan jumlah sampel 36 remaja dismenore primer yang terbagi dalam 3 kelompok yaitu 12 responden melakukan senam dismenore, 12 responden melakukan *abdominal stretching exercise* dan 12 responden tidak melakukan apapun (Kontrol). Senam dismenore dan *abdominal stretching exercise* dilakukan selama 4 hari berturut-turut pada sore hari sebelum hari pertama menstruasi. Selanjutnya dilakukan pengkajian intensitas nyeri haid pada saat hari pertama menstruasi dengan menggunakan kuisioner intensitas nyeri (*Numeric Rating Scale*). Hasil penelitian ini menunjukkan kelompok intervensi senam dismenore terdapat 58,3% mengalami nyeri ringan, dan 41,70% nyeri sedang, pada kelompok intervensi *abdominal stretching exercise* terdapat 66,70% nyeri ringan dan 33,30% nyeri sedang, sementara pada kelompok kontrol terdapat 66,70% mengalami nyeri sedang dan 33,30% nyeri berat. Dengan demikian maka intervensi senam dismenore dan *abdominal stretching exercise* dapat mengurangi intensitas nyeri haid pada remaja dismenore primer.

Kata kunci : Senam dismenore, *Abdominal stretching exercise*, Dismenore primer

ABSTRACT

Menstrual disorders that are often experienced by women are menstrual pain or dysmenorrhea which is cramping or pain in the lower abdomen before menstruation and lasts two days or during menstruation. This study aims to determine the intensity of menstrual pain in primary dysmenorrhea adolescents who are given dysmenorrhea gymnastics and abdominal stretching exercise. The research is quasi experimental with post-test only control group design conducted in Islamic Boarding Schools with a sample of 36 primary dysmenorrhea adolescents divided into 3 groups, namely 12 respondents doing dysmenorrhea gymnastics, 12 respondents doing abdominal stretching exercise and 12 respondents doing nothing (Control). Dysmenorrhea and abdominal stretching exercises are performed for 4 consecutive days in the afternoon before the first day of menstruation. Furthermore, a study of the intensity of menstrual pain on the first day of menstruation using a questionnaire of pain intensity (Numeric Rating Scale). The results showed that the dysmenorrhea gymnastics intervention group had 58.3% mild pain, and 41.70% moderate pain, in the abdominal stretching exercise intervention group there were 66.70% mild pain and 33.30% moderate pain, while in the control group there were 66.70% moderate pain and 33.30% severe pain. Thus, intervention of dysmenorrhea gymnastics and abdominal stretching exercise can reduce the intensity of menstrual pain in adolescent primary dysmenorrhea.

Keywords: *Gymnastics dysmenorrhea, Abdominal stretching exercise, dysmenorrhea*



PENDAHULUAN

Dismenore merupakan kram atau nyeri yang dirasakan pada bagian bawah perut menjelang menstruasi dan berlangsung selama dua hari atau selama masa menstruasi. Nyeri yang paling berat biasanya berlangsung pada 24 jam pertama saat menstruasi. Prevalensi dismenore dalam beberapa penelitian diberbagai Negara menunjukkan angka yang cukup tinggi sekitar 50-90% wanita mengalami dismenore. Sementara di Indonesia prevalensi dismenore mencapai 64,25% .⁽¹⁾⁽²⁾

Dismenore primer merupakan nyeri haid yang terjadi bukan karena adanya gangguan fisik melainkan karena produksi prostaglandin (PGF2 α dan PGE2) secara berlebihan di endometrium selama siklus ovulasi yang mengakibatkan terjadinya hipertonus miometrium dan vaskonstriksi pada pembuluh darah sehingga terjadi nyeri perut pada bagian bawah dan iskemi. Hal ini dikarenakan terhambatnya suplai oksigen pada jaringan uterus. Jika reaksi inflamasi ini terus menerus terjadi maka dapat meningkatkan derajat nyeri pada wanita yang mengalami dismenore.⁽³⁾⁽⁴⁾

Berbagai cara dapat dilakukan untuk mengatasi dismenore primer seperti terapi farmakologi dan non farmakologi. Latihan

fisik telah menarik perhatian sebagai terapi non-farmakologi untuk mengatasi dismenore, karena pada saat melakukan latihan fisik tersebut maka mampu merangsang pelepasan endorfin di dalam otak dan susunan syaraf tulang belakang yang dikenal sebagai penenang alami karena dapat memberikan rasa rileks dan nyaman sehingga mampu mengurangi rasa nyeri pada saat menstruasi.⁽⁵⁾ Beberapa penelitian sebelumnya membuktikan bahwa senam dismenore mampu mengurangi nyeri haid. Senam dismenore dan *abdominal stretching exercise* merupakan salah satu teknik relaksasi berupa gerakan senam untuk melatih otot dasar panggul agar mengalami peregangan dan pelebaran pembuluh darah sehingga dapat melancarkan aliran darah dan oksigen akan tersalurkan pada organ reproduksi.⁽⁶⁾⁽⁷⁾ Oleh karena itu peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui efektivitas antara senam dismenore dan *abdominal stretching exercise* terhadap penurunan nyeri haid pada remaja dismenore primer.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian quasi-eksperimental dengan *post-test only control group* yang dilakukan di Pondok

Pesantren Putri. Subjek yang dipilih adalah
Penerbit : STIKES Gunung Sari Makassar



yang memenuhi kriteria inklusi yaitu mengalami dismenore primer dengan siklus menstruasi teratur, tidak aktif melakukan olahraga dan tidak mengonsumsi obat-obatan 7 hari terakhir. Jumlah sampel sebanyak 36 remaja dismenore primer yang terbagi dalam 3 kelompok yaitu 12 melakukan senam dismenore, 12 melakukan *abdominal stretching exercise* dan 12 tidak diberi intervensi apapun (Kontrol). Senam dismenore dan *abdominal stretching exercise* dilakukan selama 4 hari berturut-turut sebelum menstruasi hari pertama yang

dilakukan pada sore hari dengan durasi 10-15 menit. Setelah itu pada hari pertama menstruasi dilakukan pengkajian intensitas nyeri haid dengan menggunakan kuisioner *numeric rating scale*.

Analisis data menggunakan uji normalitas *Shapiro wilk* yang bertujuan untuk mengetahui data terdistribusi normal atau tidak. Uji analisis untuk efektivitas senam dismenore dan *abdominal stretching exercise* terhadap penurunan nyeri haid menggunakan uji *Kruskal Wallis*.

HASIL

Tabel 1. Karakteristik responden

Variabel	Kelompok						p-Value
	Senam Dismenore		Abdominal stretching exercise		Kontrol		
Umur Rerata (±SD)	15.66±0.49		15.83±0.83		16.08±0.51		0.702 ^a
	n	%	n	%	n	%	
Kelas							
XI	10	27.8	9	25.0	11	30.6	0.589 ^b
X	2	5.6	3	8.3	1	2.8	
Uang Saku							
≥ Rp. 500.000	5	13.9	6	16.7	10	27.8	0.091 ^c
< Rp. 500.000	7	19.4	6	16.7	2	5.6	
Usia Menarche							
≥ 12 tahun	7	19.4	8	22.2	9	25.0	0.393 ^b
< 12 tahun	5	13.9	4	11.1	3	8.3	
Lama Mentruasi							
3-5 hari	3	8.3	7	19.4	4	11.1	0.680 ^b
5-8 hari	9	25.0	5	13.9	8	22.2	
LILA							
≥ 23,5 cm	11	30.6	11	30.6	9	25.0	0.244 ^b
< 23.4 cm	1	2.8	1	2.8	3	8.3	



Kecemasan							
Ringan	9	25.0	8	22.2	10	27.8	0.642 ^b
Sedang	3	8.3	4	11.1	2	5.6	

^aKruskall Wallis ^bMann-Whitney ^cChi-Square

Data menunjukkan pada karakteristik umur kelas, uang saku, usia menarche, lama menstruasi, LILA dan kecemasan

menunjukkan nilai $p > 0.05$ atau relatif homogen atau tidak ada perbedaan yang signifikan.

Tabel 2. Perbedaan intensitas nyeri tiap kelompok

Kelompok	Intensitas nyeri					
	Ringan		Sedang		Berat	
	n	P(%)	n	P(%)	n	P(%)
Senam Dismenore	7	58.30%	5	41.70%	0	0.0%
Abdominal Stretching Exercise	8	66.70%	4	33.30%	0	0.0%
Kontrol	0	0.0%	8	66.70%	4	33.30%

Keterangan : n=Jumlah, P=Persentase (%)

Hasil pada tabel 2 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan intensitas nyeri yang signifikan antar kelompok. Pada kelompok intervensi senam dismenore terdapat 7 (58.30%) subjek mengalami intensitas nyeri ringan dan 5 (41.70%) mengalami intensitas nyeri sedang. Pada kelompok *abdominal stretching exercise* terdapat 8 (66.70%) mengalami intensitas nyeri ringan dan 4 (33.30%) mengalami intensitas nyeri sedang. Sementara pada kelompok kontrol terdapat 8 (66.70%) mengalami intensitas nyeri sedang dan 4 (33.30%) mengalami nyeri berat

PEMBAHASAN

Penelitian ini menemukan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan ($p=0.001$) pada intensitas nyeri kelompok senam dismenore

dan *abdominal stretching exercise*. Kelompok senam dismenore dan *abdominal stretching exercise* berada pada intensitas nyeri ringan-sedang sedangkan kelompok kontrol berada pada intensitas nyeri sedang-berat (Tabel 2). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, yang menyatakan bahwa ada pengaruh senam terhadap respon nyeri menstruasi (dismenore).⁽⁸⁾ Hal ini juga didukung oleh penelitian lainnya yang mendapati bahwa ada perbedaan yang signifikan ($p=0.01$) penurunan intensitas nyeri pada kelompok *abdominal stretching exercise* selama 3 hari sebelum menstruasi dan terapi seledri dibandingkan dengan kelompok kontrol sebelum dan sesudah intervensi.⁽⁹⁾ Penelitian lain juga mengungkapkan bahwa terdapat penurunan persepsi nyeri dismenore pada



remaja setelah diberikan intervensi *stretching exercise* dibandingkan dengan kelompok kontrol yang dinilai menggunakan *visual analog scale* (VAS).⁽¹⁰⁾ Hal yang sama juga diungkapkan dalam penelitian di Korea bahwa *stretching exercise* yang dilakukan sebanyak 3 kali seminggu dengan durasi 40 menit selama 4 minggu mengungkapkan bahwa ada pengaruh *stretching exercise* terhadap intensitas nyeri pada dismenore primer.⁽¹¹⁾

Sejumlah studi menunjukkan latihan fisik seperti senam dismenore dan *abdominal stretching exercise* dapat membantu mengurangi dismenore primer karena latihan ini dapat membantu meningkatkan kekuatan otot, fleksibilitas otot serta meningkatkan nafsu makan dan daya ingat, mengurangi ketegangan otot (kram) meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi kecemasan dan perasaan tertekan serta dapat menstabilkan mood menjadi lebih baik. Latihan fisik dengan intensitas sedang dapat membantu mengurangi nyeri dengan cara mendistraksi perhatian dari nyeri, menghasilkan perasaan relaksasi dan dapat mengurangi stres.⁽¹²⁾

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat diasumsikan bahwa *abdominal stretching exercise* dapat dimanfaatkan sebagai terapi non farmakologi yang dapat mengurangi

intensitas nyeri pada dismenore primer dan memberikan sensasi rileks.

SIMPULAN

Senam dismenore dan *abdominal stretching exercise* yang dilakukan sebelum menstruasi dapat menurunkan intensitas nyeri haid pada remaja yang mengalami dismenore.

DAFTAR PUSTAKA

1. Ameade EPK, Amalba A, Mohammed BS. Prevalence Of Dysmenorrhea Among University Students In Northern Ghana; Its Impact And Management Strategies. *BMC Womens Health*. 2018;18(1).
2. Susanti RD, Utami NW, Lasri. Relationship Is Painful Menstruation (Dysmenorrhea) And Learning Activities On Adolescent Daughter Mts Muhammadiyah Malang 2. *J Nurs News*. 2018;3(1):31-37.
3. Bernardi M, Lazzeri L, Perelli F, Reis FM, Petraglia F. Dysmenorrhea And Related Disorders. *F1000Research*. 2017;6:1-7.
4. Abidah SN, Hadisaputro S, Runjati R, Hidayat ST, Suwondo A, Mulyantoro DK. Effect Of Carica Papaya L Leaf On Menstrual Pain And Prostaglandin Level In Adolescent With Primary Dysmenorrhea: A True Experiment. *Belitung Nurs J*. 2019;3(3):198-204.
5. Anisa MV. The Effect Of Exercises On Primary Dysmenorrhea. *J Major*. 2015;4:60-65.
6. Novadela NIT, Rosmadewi, Wahyuni E. Pengaruh Senam Dismenore Terhadap



- Tingkat Dismenore Pada Remaja Putri. *J Kesehat Metro Sai Wawai*. 2017;X(1):65-70.
7. Gamit KS, Sheth MS, Vyas VNJ. The Effect Of Stretching Exercise On Primary Dysmenorrhea In Adult Girls. *Int J Med Sciense Public Heal*. 2014;3(5):549-551. Doi:10.5455/Ijmsph.2014.210220142
 8. Puspitasari I, Rumini, Mukarromah S. Pengaruh Latihan Senam Dan Daya Tahan Tubuh Terhadap Respon Nyeri Haid (Dysmenorrhea). *J Phys Educ Sport*. 2017;6(2):165-171.
 9. Kas SR, Noor NN, Abdulllah MT. The Effect Of Celery Therapy And Abdominal Stretching Exercise On Pain Intensity In Adolescent With Dysmenorrhea At The Soppeng High School. *EAS J Orthop Physiother*. 2019;0974(5):53-56. 3
 10. Kanwal R, Masood T, Awan WA, Babur MN, Baig MS. Effectiveness Of Tens Versus Stretching Exercises On Primary Dysmenorrhea In Students. *Int J Rehabil Sci*. 2016;05(02):18-24.
 11. Yoo K Tae, Kim S, Oh SI, Moon B, Ryu JJ. Effects Of Stretching And Sling Exercise On Pelvic Correction And Dysmenorrhea In University Students. *Res J Pharm Technol*. 2017;10(11):3933.
 12. Vaziri, Hoseini, Kamali, Abdali. Comparing The Effects Of Aerobic And Stretching Exercises On The Intensity Of Primary Dysmenorrhea In The Students Of Universities Of Bushehr. *J Fam Reprod Heal*. 2014;9(1):23-28.

