

PENGARUH TEKNIK *WILLIAM FLEXION EXERCISE* TERHADAP TINGKAT NYERI HAID (*DISMENORE*) SISWI KELAS VIII DI SMP N 37 PEKANBARU

SILVIA NORA ANGGREINI, NIA DESRIVA, SESY PALUPY RAMADHANI

STIKES Pekanbaru Medical Center

vissdeus@gmail.com, niadesriva.nd@gmail.com

Abstract: *Dysmenorrhea is a painful muscle spasm of the uterus that occurs during menstruation. In Indonesia, the incidence of dysmenorrhea is 64.25% consisting of 54.89% primary dysmenorrhea and 9.6% secondary dysmenorrhea. The incidence of dysmenorrhea in Riau among female adolescents in the fifty districts of Pekanbaru City is 85.7%, students have experienced menarche, and 80% of adolescent girls experience pain during menstruation consisting of 25% mild pain, 66.7% moderate pain, 8,3% of severe pain and the remaining 20% of young women do not experience pain during menstruation. The purpose of this study was to determine the effect of William Flexion exercise on the level of menstrual pain (dysmenorrhea). This study used the One Group Pre-Test Post-Test Design. The sample size was 16 grade VIII students who experienced menstrual pain (dysmenorrhea) in SMP N 37 Pekanbaru who were selected using purposive sampling technique. Based on the results of the Wilcoxon signed rank test where the p value = 0.001 was smaller than the alpha value ($p < 0.050$) which indicated the effect of the William Flexion exercise technique on the level of menstrual pain (dysmenorrhea) in grade VIII students at SMP N 37 Pekanbaru. Reference : 25 Reference (2010-2019).*

Keywords: *William Flexion Exercise Technique, Menstrual Pain (dysmenorrhea).*

Abstrak: *Dismenore adalah kejang otot yang menyakitkan dari uterus yang terjadi selama menstruasi. Di Indonesia angka kejadian dismenore sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,6% dismenore sekunder. Angka kejadian dismenore di Riau pada remaja putri di kecamatan lima puluh Kota Pekanbaru 85,7%, siswi sudah mengalami menarche, dan 80% dari remaja putri mengalami nyeri pada saat haid terdiri dari 25% nyeri ringan, 66,7% nyeri sedang, 8,3% nyeri berat dan selebihnya 20% remaja putri tidak mengalami nyeri saat haid. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh teknik *william flexion exercise* terhadap tingkat nyeri haid (*dismenore*). Penelitian ini menggunakan rancangan *One Group Pre-Test Post-Test Design*. Besar sampel adalah 16 siswi kelas VIII yang mengalami nyeri haid (*dismenore*) yang berada di SMP N 37 Pekanbaru yang di pilih menggunakan teknik *Purposive sampling*. Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon signed rank test* dimana $p\ value = 0,001$ lebih kecil daripada nilai alpha ($p < 0,050$) yang menunjukkan adanya pengaruh teknik *william flexion exercise* terhadap tingkat nyeri haid (*dismenore*) siswi kelas VIII Di SMP N 37 Pekanbaru.*

Kata Kunci: *Teknik William Flexion Exercise, Nyeri Haid (dismenore)*

A. Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa yang banyak mengalami perubahan secara fisiologis, psikologis dan biologis. Menurut Wardhani (2012) "kata remaja berasal dari bahasa latin yaitu *adolescene* yang artinya sedang tumbuh menuju kematangan (*to grow into maturity*)". Sedangkan menurut Ermawati & Indryati (2011) "remaja merupakan individu yang sedang mengalami masa transisi dari kehidupan kanak-kanak menuju kehidupan orang dewasa yang ditandai dengan perubahan dan perkembangan yang pesat baik dari segi fisik maupun psikis". Dari kedua pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa remaja merupakan masa transisi antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa yang diikuti dengan berbagai perubahan dan perkembangan dalam tubuh.

Pada masa transisi antara masa anak-anak dengan masa dewasa terjadi perubahan fisik secara cepat yang tidak seimbang dengan perubahan kejiwaan (mental). Perubahan fisik yang terjadi termasuk pertumbuhan organ-organ reproduksi untuk mencapai kematangan agar mampu melangsungkan fungsi reproduksi (Rochmania,2015). Berfungsinya alat-alat

reproduksi (ditandai dengan haid pada wanita) dan tanda-tanda seksual sekunder yang tumbuh, diantara tanda-tanda sekunder tersebut salah satunya haid (menstruasi) dan beberapa remaja mengalami gangguan pada saat haid yaitu mengalami nyeri pada saat haid (*dismenore*). *Dismenore* merupakan kejang otot yang menyakitkan dari uterus yang terjadi selama menstruasi, dan merupakan salah satu penyebab paling umum nyeri panggul dan gangguan menstruasi (Bernadi, 2018). *Dismenore* dapat memberikan dampak yang kurang baik, khususnya bagi perkembangan remaja. Nyeri haid dapat menghambat aktivitas remaja yang berdampak pada penurunan prestasi remaja disekolah karena tidak dapat hadir dalam proses pembelajaran (Ismarzoni dkk, 2015).

Data WHO didapatkan bahwa kejadian wanita yang mengalami *dismenore* berat sebesar 1.769.425 jiwa (90%), 10-15% di antaranya mengalami *dismenore* ringan. Hal ini didukung dengan penelitian yang telah dilakukan diberbagai Negara dengan hasil mencengangkan, dimana kejadian *dismenore* primer disetiap Negara dilaporkan lebih 50% (Susilawati,2013). Di Indonesia angka kejadian *dismenore* sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% *dismenore* primer dan 9,36% *dismenore* sekunder. Angka kejadian *dismenore* dikalangan pelajar atau mahasiswi dikota Malang mencapai 58% dan 20% dilaporkan tidak dapat hadir ke sekolah ataupun kuliah (Suban dkk, 2017). Sedangkan angka kejadian di Riau pernah diteliti oleh Anisa Wulandari (2018), pada remaja putri di kecamatan lima puluh kota Pekanbaru didapatkan 85,7%, siswi sudah mengalami *menarche*, dan 80% dari remaja putri mengalami nyeri pada saat haid yang terdiri dari 25% nyeri ringan, 66,7% nyeri sedang, 8,3% nyeri berat dan selebihnya 20% remaja putri tidak mengalami nyeri saat haid.

Dari hasil survei pendahuluan di SMP N 37 Pekanbaru terdapat 127 siswi kelas VIII dan separuh dari mereka mengalami nyeri haid pada saat menstruasi. Untuk mengatasi nyeri haid mereka menggunakan pengobatan farmakologi seperti golongan obat Analgesik (*Antalgin*, *Feminax*), tetapi nyeri belum juga hilang. Dengan besarnya jumlah persentase remaja yang mengalami nyeri haid, maka perlu adanya penanganan yang tepat untuk mengurangi nyeri haid. Upaya dalam menangani nyeri haid (*dismenore*) yaitu menggunakan pengobatan farmakologi dan non-farmakologi (Nurlaili, 2017) secara farmokologis dapat dilakukan dengan mengkonsumsi obat-obat antiperadangan bukan steroid *Nonsteroidal Antiinflammatory Drugs* (NSAID) yang menghambat produksi dan kerja prostaglandin. Obat-obat ini termasuk aspirin dan formula-formula ibuprofen. Secara nonfarmakologis yang dapat membantu mengurangi nyeri haid diantaranya dengan sejumlah rempah-rempah, kompres air hangat, olahraga atau aktivitas fisik secara teratur.

Olahraga atau latihan merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk menurunkan intensitas nyeri haid, hal ini disebabkan pada saat olahraga tubuh akan menghasilkan hormon endorfin yang dihasilkan di otak dan sumsum tulang belakang. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak sebagai rasa nyaman dan untuk mengurangi rasa nyeri pada saat kontraksi (Marlinda & Purwaningsih, 2013). Menurut Anisa (2015) hormon endorfin akan mengendalikan kondisi pembuluh darah kembali normal dan menjaga agar aliran darah mengalir tanpa hambatan sehingga dapat mengurangi nyeri iskemik saat menstruasi akibat penyempitan pembuluh darah. Salah satu jenis latihan yang digunakan untuk menanggulangi nyeri haid yaitu *william flexion exercise*.

Teknik *William flexion exercise* merupakan jenis latihan peregangan yang digunakan bagi penderita nyeri punggung bawah. *William Flexion Exercise* adalah suatu program latihan dengan tujuan untuk mengulur otot-otot bagian posterior dan juga meningkatkan kekuatan otot abdominal (Yulianti, 2015). Gerakan *William flexion exercise* bertujuan untuk menguatkan otot-otot abdominal dan memobilisasi lumbal bagian bawah. Kontraksi dari otot abdominal dan lumbal bagian bawah akan memberikan tekanan pada pembuluh darah besar abdomen yang selanjutnya dapat meningkatkan volume darah yang mengalir ke seluruh tubuh termasuk organ reproduksi, sehingga dapat memperlancar suplai oksigen ke pembuluh darah yang mengalami vasokon triksi, sehingga nyeri haid dapat berkurang (Laili, 2012). Rumusan masalah penelitian ini adalah adakah Pengaruh Teknik *William Flexion Exercise* Terhadap Tingkat Nyeri Haid (*Dismenore*) pada siswi kelas VIII SMP N 37 Pekanbaru? Tujuan

Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh teknik *william flexion exercise* terhadap tingkat nyeri haid (*dismenore*) pada siswi kelas VIII di SMP N 37 Pekanbaru.

B. Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan rancangan *One Group Pre-Test Post-Test Design*. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling* yang merupakan cara pengambilan anggota sampel dengan teknik secara sengaja sehingga sampel yang diambil tidak secara acak, tapi ditentukan sendiri oleh peneliti dengan persyaratan yang telah ditentukan oleh peneliti sendiri. Jumlah sampel adalah 16 siswi dari total jumlah anggota populasi yang berjumlah 127 siswi kelas VIII di SMP N 37 Pekanbaru. Prosedur penelitian yang dilakukan adalah pengukuran tingkat nyeri haid (*dismenore*) pada siswi kelas VIII sebelum dan sesudah melakukan teknik *william flexion exercise* yang dilakukan setiap hari dalam siklus menstruasi. Analisa pada penelitian ini menggunakan statistic nonparametric yaitu pengujian *Wilcoxon signed ranks test*. Pelaksanaan penelitian dilakukan dari bulan November 2019 sampai dengan Juli 2020.

C. Hasil dan Pembahasan

Analisis Univariat

Analisa univariat adalah analisa yang digunakan untuk mendapatkan data mengenai karakteristik responden siswi kelas VIII meliputi umur, skala nyeri sebelum (*pre test*), dan sesudah (*post test*) dilakukan teknik *william flexion exercise*.

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Siswi Di SMP N 37 Pekanbaru

No	Umur (tahun)	Frekuensi	Persentasi(%)
1	14	14	87,5
2	15	2	12,5
Total		16	100,0

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat bahwa mayoritas siswi yang mengalami *dismenore* berusia 14 tahun dengan jumlah 14 responden (87,5%). Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Skala Nyeri Sebelum Dilakukan Teknik *William Flexion Exercise* Siswi Di SMP N 37 Pekanbaru

No	Skala Nyeri	Frekuensi	Persentasi(%)
1	Ringan	3	18,8
2	Sedang	13	81,3
Total		16	100,0

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa siswi yang mengalami nyeri sedang sebelum dilakukan teknik *william flexion exercise* adalah sebanyak 13 responden (81,3%).

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Skala Nyeri Sesudah Dilakukan Teknik *William Flexion Exercise* Siswi Di SMP N 37 Pekanbaru

No	Skala Nyeri	Frekuensi	Persentasi(%)
1	Ringan	15	93,8
2	Sedang	1	6,3
Total		16	100,0

Berdasarkan tabel diatas diperoleh bahwa siswi yang mengalami nyeri ringan sesudah dilakukan teknik *william flexion exercise* adalah sebanyak 15 responden (93,8%).

Bivariat

Tabel 4.4 Hasil Pengolahan SPSS (*Wilcoxon Signed Ranks Test*)

	N	Mean ± Std. Deviation	P value
<i>Pretest</i>	16	1,81 ± 0,403	0,001

Posttest

16

1,06 ± 0,250

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat hasil uji *Wilcoxon signed ranks test* diperoleh *p value* =0,001 lebih kecil dari pada nilai alpha ($p < 0,05$) maka dapat disimpulkan adanya pengaruh teknik *william exercise* terhadap tingkat nyeri haid (*dismenore*).

Karakteristik Berdasarkan Umur

Berdasarkan data yang diketahui bahwa dari 16 responden, mayoritas siswi yang mengalami *dismenore* berumur 14 adalah sebanyak 14 responden (87,5%), dan yang berumur 15 adalah sebanyak 2 responden (12,5%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Reny (2014) yang berjudul “Pengetahuan Dan Sikap Remaja Terhadap *Dismenore* Di SMP Pniel Manado menunjukkan bahwa umur terbanyak adalah 13-15 tahun sebanyak 41 responden (70,7%), umur 10-12 sebanyak 12 responden (20,7%), dan umur yang >16 sebanyak 5 responden (8,6%). Usia tersebut termasuk dalam kategori remaja dimana sesuai dengan data WHO bahwa usia rentang remaja adalah 10-19 tahun. Usia remaja adalah masa dimana terjadi perubahan-perubahan baik secara psikis maupun biologis. Salah satu masa terjadinya perubahan pada remaja kerab disebut dengan masa pubertas (Indah dkk, 2019).

Salah satu tanda pubertas pada remaja putri ialah menstruasi. Menstruasi merupakan tanda dimana organ reproduksi pada wanita telah matang, terjadinya menstruasi pertama kali disebut juga *menarche*. Pada masa ini kerap ditemui masalah menstruasi antara lain yaitu *dismenore* atau nyeri haid dan juga gangguan siklus haid pada remaja, mengingat dimana masa remaja merupakan masa tahun-tahun awal menstruasi, dan sesuai dengan data responden yang menunjukkan usia responden termasuk dalam kategori remaja yang merupakan masa tahun-tahun awal *menarche* yaitu 14-17 tahun (Indah dkk, 2019). Usia 10-19 tahun dapat beresiko terjadinya *dismenore* karena alat-alat reproduksi belum berfungsi secara optimal dan belum siap untuk mengalami perubahan-perubahan serta akan terjadi penyempitan pada leher rahim sehingga timbul nyeri ketika menstruasi (Sulistiyawati, 2003 dalam Rika, 2018). Asumsi peneliti, usia remaja banyak mengalami *dismenore* dikarenakan alat reproduksinya belum matang sehingga timbul rasa nyeri pada saat mengalami menstruasi.

Skala Nyeri Sebelum (*Pre-test*) Dilakukan Teknik *William Flexion Exercise*

Berdasarkan data yang diperoleh dari 16 responden siswi yang mengalami nyeri sedang sebanyak 13 responden (81,3%) dan nyeri ringan sebanyak 3 responden (18,8%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anisa Sevi Oktaviani (2017) yang berjudul “Efektivitas *William Flexion Exercise* Dalam Pengurangan Nyeri Haid (*Dismenorhea*)” dengan hasil bahwa responden yang mengalami nyeri sedang sebanyak 15 responden (57,70%) dan nyeri ringan sebanyak 2 responden (42,3%). Asumsi peneliti dalam penelitian ini yaitu responden yang belum diberikan teknik untuk mengatasi nyeri haid banyak yang mengalami nyeri sedang pada saat menstruasi, sehingga pada saat dilakukan penilaian nyeri haid sebelum diberikan teknik banyak responden yang mengalami nyeri sedang dibandingkan nyeri ringan.

Skala Nyeri Sesudah (*Post-test*) Dilakukan Teknik *William Flexion Exercise*

Berdasarkan data yang diperoleh dari 16 responden siswi yang mengalami nyeri ringan sebanyak 15 responden (93,8%), dan nyeri sedang sebanyak 1 responden (6,3%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anisa Sevi Oktaviani (2017) yang berjudul “Efektivitas *William Flexion Exercise* Dalam Pengurangan Nyeri Haid (*Dismenorhea*)” dengan hasil bahwa responden yang mengalami nyeri ringan sebanyak 13 responden (70,53%), dan nyeri sedang sebanyak 4 responden (29,47%). Asumsi peneliti dalam penelitian ini yaitu responden mengalami perubahan nyeri setelah diberikan intervensi. Intervensi yang diberikan yaitu teknik *william flexion exercise*. Pemberian teknik ini bertujuan untuk menurunkan *dismenore* pada saat menstruasi.

D. Penutup

Berdasarkan hasil penelitian dari pembahasan mengenai pengaruh teknik *william flexion exercise* terhadap tingkat nyeri haid (*dismenore*) siswi kelas VIII di SMP N 37 Pekanbaru,

pada 16 responden maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan responden terbanyak berusia 14 tahun sebanyak 14 responden (87,5%), dan yang berusia 15 tahun sebanyak 2 responden (12,5%). Berdasarkan hasil penelitian diperoleh data bahwa mayoritas siswi yang mengalami *dismenore* sedang sebelum (*pre-test*) dilakukan teknik *william flexion exercise* sebanyak 13 responden (81,3%). Berdasarkan hasil penelitian diperoleh data bahwa mayoritas siswi yang mengalami *dismenore* ringan sesudah (*post-test*) dilakukan teknik *william flexion exercise* sebanyak 15 responden (93,8%). Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon signed rank test* didapatkan adanya pengaruh yang signifikan antara nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan teknik *william flexion exercise* dimana *p value* = 0,001 lebih kecil daripada nilai alpha ($p < 0,050$) yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan teknik *william flexion exercise*. Dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh teknik *william flexion exercise* terhadap tingkat nyeri haid (*dismenore*).

Daftar Pustaka

- Abidin, J. dkk. 2019. Pengaruh William Flexion Exercise Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (*Dysmenorrhea*) Pada Siswi SMA N 7 Kota Malang. *Jurnal Ilmu Olahraga Universitas Negeri Malang*, 1-11
- Anisa, M, V. 2015. The Effect Of Exercise On Primary Dysmenorrhea. *Jurnal Majority*, 4 (2), 60-65
- Arifiani, A. 2016, Efektivitas Latihan Peregangan Perut (*Abdominal Stretching Exercise*) Dalam Mengurangi *Dismenore* Pada Remaja Putri Di SMA Panca Bhakti Pontianak. *Naskah Phublikasi*, 4-13
- Andarmoyo, S. 2016. Konsep & Proses Keperawatan Nyeri. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media
- Anugro, D. Wulandari, A. 2011. Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid. Yogyakarta C. V. Andi Offset
- Bahri, A. A. 2015. Penelitian Hubungan Antara Kebiasaan Olahraga Dengan *Dismenore* Pada Mahasiswi Pre-Klinik Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Tahun Ajaran 2012. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 4 (3), 815-821
- Fajaryati, N. 2012. Hubungan Kebiasaan Olahraga Dengan *Dismenore* Primer Remaja Putri Di SMPN Mirit Kebumen. *Jurnal Komunikasi Kesehatan*, 3
- Hidayat, A. 2017, *Metodologi Penelitian Keperawatan Dan Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Kumar, M. 2015. Efectiveness Of Williams Flexion Exercise In The Management Of Low Back Pain, *International Journal Of Physiotherapy & Occupational Therapy*, 1(1), 33-40
- Laili, N. 2012. Perbedaan Tingkat Nyeri Haid (*Dismenore*) Sebelum dan Sesudah Senam *Dismenore* pada Remaja Putri di SMAN 2 Jember. *Skripsi*, Jember: Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Jember
- Marlinda, S, Rosalina, Purwaningsih P. 2013. Pengaruh Senam *Dismenore* Terhadap Penurunan *Dismenore* Pada Remaja Putri Di Desa Sidoharjo Kecamatan Pati. *Jurnal Keperawatan Maternitas ISSN: 2338-2066*
- Notoatmodjo, S. 2010. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta
- Oktaviani A, & Uti L. 2017. Efektivitas William Flexion Exercise Dalam Pengurangan Nyeri Haid (*Dismenorhea*). *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 8 (1) 10-16
- Putri, SA. 2017. Hubungan Antara Nyeri Haid (*Dismenore*) Terhadap Aktivitas Belajar Pada Siswi Kelas XI SMA N 52 Jakarta. *Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang*
- Ramli N, & Putri S. 2017. Efektivitas Pemberian Ramuan Jahe (*Zinger Officinale*) Dan The Rosella (*Hibiscus Sabdariffe*) Terhadap Perubahan Intensitas Nyeri Haid. *Journal*, 2 (1), 61-65
- Ratnawati, A. 2018. *Asuhan Keperawatan Pada Pasien Dengan Gangguan Sistem Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.

- Riwidikdo,H. 2013. *Statistik Kesehatan Dengan Aplikasi SPSS Dalam Prosedur Penelitian*. Yogyakarta: Rohima Press.
- Riyanto, dr. H. 2011. Nyeri Haid Pada Remaja. Majalah Gemari “Majalah Keluarga Mandiri”. Edisi 12 November 2011
- Tampake, R. 2014. Pengetahuan Dan Sikap Remaja Terhadap *Dismenorea* Di SMP Pniel Manado. *Jurnal e-Clinic (eCI)*
- Salbiah. 2014. Penurunan Tingkat Nyeri Saat Menstruasi Melalui Latihan Abdominal Stretching. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 72-18
- Setiadi. 2013. Konsep Dan Praktik Penulisan Riset Keperawatan. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Wulandari A, Oswati H, & Rismadefi W. 2018. Gambaran Kejadian Dan Manajemen Dismenore Pada Remaja Putri Di Kecamatan Lima Puluh Kota Pekanbaru. *Jurnal Keperawatan Riau*, 5,2 (2), 1-9
- Yulitania DD. 2015. Perbedaan Pengaruh Perenggangan Dan William Flexion Exercise Terhadap Nyeri Punggung Bawah Non Spesifik Pada Pemetik The Di Perkebunan The Jamus