

**PENDAMPINGAN DAN PELATIHAN SENAM KOMBINASI
ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE PADA REMAJA PUTRI
YANG MENGALAMI DISMENORE (MENTORING AND TRAINING
COMBINATION OF ABDOMINAL STRETCHING EXERCISES FOR
ADOLESCENT GIRLS WITH DYSMENORRHEA)**

Received: 23 November 2022

Revised: 30 November 2022

Accepted: 28 Desember 2022

Heni Sumastri*¹, Ocktariyana², Ratnaningsih Dewi Astuti³, Indah Puji Septeria⁴

^{1,2,3,4} Poltekkes Kemenkes Palembang, Sumatera Selatan, Indonesia

*e-mail: henisumastri@poltekkespalembang.ac.id¹, ocktariyana@poltekkespalembang.ac.id²,
ratna@poltekkespalembang.ac.id, indahpujisepteria@poltekkespalembang.ac.id³

Abstract

Abdominal stretching exercise is an abdominal muscle stretching exercise and can be used to reduce menstrual pain. Based on a preliminary study at the Palembang City High School, it was found that there were still many students who experienced menstrual pain (dysmenorrhea) and when they experienced menstrual pain some students asked for permission to go home and ultimately could not follow the learning process at school. The purpose of this community service activity is to help young women overcome menstrual pain by doing a combination of dysmenorrhea and abdominal stretching exercises. The method in this activity is health training and education. The results obtained in this community service activity are that the abdominal stretching exercise ambassador can re-practice the combined abdominal stretching exercise correctly. In addition, students who experience dysmenorrhea can overcome complaints of pain during menstruation by doing a combination of abdominal stretching exercises. We suggest that this activity should be carried out continuously by the Partners so that the level of young women can overcome dysmenorrhea using a combination of Abdominal Stretching Exercises. This exercise can be done on high school students with complaints of menstrual pain regularly by standard operating protocols (SOP) and videos of dysmenorrheal gymnastics..

Keywords: *Abdominal stretching exercises. Dysmenorrhea, Training, Gymnastics, Students.*

Abstrak

Abdominal stretching exercise merupakan latihan peregangan otot perut dan dapat digunakan untuk mengurangi rasa nyeri pada menstruasi. Berdasarkan studi pendahuluan di SMA Kota Palembang didapatkan bahwa masih banyak siswi yang mengalami nyeri haid (*dismenore*) dan pada saat mengalami nyeri haid beberapa siswi meminta izin pulang ke rumah dan akhirnya tidak dapat mengikuti proses pembelajaran di sekolah. Tujuan dari kegiatan Pengabdian kepada masyarakat ini untuk membantu Remaja Putri mengatasi nyeri haid dengan melakukan senam kombinasi dismenore dan *abdominal stretching exercise*. Metode dalam kegiatan ini dengan Pelatihan dan Pendidikan kesehatan. Hasil yang didapat pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah duta *abdominal stretching exercise* mampu mempraktikkan kembali senam kombinasi *abdominal stretching exercise* dengan benar. Selain itu, siswi yang mengalami dismenore mampu mengatasi keluhan nyeri selama menstruasi yang cara melakukan senam kombinasi *abdominal stretching exercise*. Kami menyarankan bahwa kegiatan ini sebaiknya dilakukan secara terus menerus dan berkesinambungan oleh pihak Mitra sehingga tingkat pada remaja putri dapat mengatasi dismenorea dengan cara senam kombinasi *Abdominal Stretching Exercise*. Senam ini dapat dilakukan pada siswa SMA dengan keluhan nyeri haid secara teratur sesuai dengan standar operasional protokol (SOP) dan video senam dismenorre.

Kata kunci: *Abdominal stretching exercise. Dismenore, Pelatihan, Senam, Siswa.*

1. PENDAHULUAN

Menstruasi biasanya dimulai antara umur 10 dan 16 tahun, tergantung pada kesehatan wanita, status nutrisi dan berat tubuh relatif terhadap tinggi tubuh. (Harianja, 2021) Menstruasi akan berlangsung

kira-kira sekali dalam sebulan sampai wanita mencapai usia 45-50 tahun (Janiwarty & Pieter, 2013). (Lestari, 2013) Beberapa perempuan usia subur mengalami nyeri pada saat menstruasi. Nyeri itu berlangsung di hari-hari menjelang atau awal menstruasi. Nyeri akan terasa di perut bagian bawah atau tengah bahkan kadang juga hingga ke pinggul, paha, dan punggung. (Tirtana et al., 2018)

Nyeri saat haid (dismenore) ada dua bentuk yaitu dismenore primer dan sekunder. Dismenore primer terjadi segera setelah menarche biasanya pada 6 sampai 12 bulan pertama, karakteristiknya nyeri selalu sama setiap siklus menstruasi dan selalu berhubungan dengan siklus ovulasi sedangkan dismenore sekunder terjadi pada semua umur, dimana rasa nyeri semakin bertambah seiring bertambahnya umur dan memburuk seiring dengan waktu. Karakteristiknya berbeda-beda pada setiap siklus menstruasi dimana nyeri menstruasi terjadi berhubungan dengan kelainan patologis panggul (Rahmadaniah & Wulandari, 2018).

Angka kejadian dismenore di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami dismenore. Angka kejadian dismenore di negara Amerika terjadi sekitar 60% dan di negara Swedia sekitar 72% yang mengalami dismenore (Hastuty, 2019). Dismenore dapat menimbulkan dampak bagi kegiatan atau aktivitas para wanita khususnya remaja. Sebagai contohnya seorang siswi yang mengalami dismenore tidak dapat berkonsentrasi belajar dan motivasi belajar akan menurun karena dismenore yang dirasakan pada proses belajar mengajar dan kadang ada yang meminta izin untuk pulang karena tidak tahan terhadap dismenore yang mereka rasakan (Wati et al., 2019).

Terapi yang dilakukan untuk mengatasi nyeri haid dapat dilakukan dengan cara farmakologis dan non-farmakologis. Manajemen non-farmakologis lebih aman digunakan karena tidak menimbulkan efek samping seperti obat-obatan (SELATAN Zuraida et al., 2020). Obat anti inflamasi non-steroid dan steroid sebagai terapi farmakologis awal, selain itu terapi non-farmakologis seperti kompres panas, suplemen tiamin, minyak ikan, diet vegetarian rendah lemak, akupresur, dan akupuntur turut menjanjikan dalam mengatasi keluhan nyeri menstruasi. (Persyaratan, 2018)

Latihan Abdominal stretching exercise selama 10-15 menit dapat meningkatkan kekuatan otot, daya tahan dan fleksibilitas otot sehingga diharapkan dapat menurunkan nyeri dismenore pada remaja. (Ardiani & Sani, 2020) Selain mengatasi dismenore, juga dapat meningkatkan aliran darah di panggul dan merangsang hormon endorphin di dalam tubuh yang memberi dampak penurunan skala nyeri. (alam et al., 2020)

Setelah dilakukan studi pendahuluan di SMA Kota Palembang didapatkan bahwa masih banyak siswi yang mengalami nyeri haid (dysmenorrhoea) dan pada saat mengalami nyeri haid beberapa siswi meminta izin pulang ke rumah dan akhirnya tidak dapat mengikuti proses pembelajaran di sekolah.

2. METODE

Kegiatan pembentukan Duta Senam Dismenore dan Pelatihan Senam Kombinasi Abdominal Stretching Exercise berlokasi di SMA Kota Palembang dilaksanakan dalam pengabdian pada masyarakat ini. Mitra dalam kegiatan Pengabdian kepada masyarakat Program Kemitraan Masyarakat (PKM) adalah SMA Negeri 22 Palembang Kecamatan Alang-Alang lebar Kota Palembang. Lokasi kegiatan Program Kemitraan Masyarakat (PKM) dilaksanakan di SMA 22 Kecamatan Alang -Alang Lebar Kota Palembang. alokasi waktu yang digunakan mulai dari persiapan sampai dengan selesai berlangsung selama 3-6 bulan (Bulan Juli- November 2021)

Peserta pelatihan senam kombinasi abdominal stretching exercise sebanyak 40 orang remaja putri SMA yang mengalami dismenore di kota Palembang. Peserta pelatihan dibagi menjadi dua kelompok masing-masing 20 orang. Pelatihan dilakukan selama 3 hari berturut-turut pada masa menstruasi hari pertama sampai hari ketiga.

Setelah dilakukan pelatihan dan pendampingan selama 3 hari kami melakukan pengukuran skala nyeri. Kuisisioner yang digunakan untuk mengukur skala nyeri adalah Visual Analog Skor (VAS). Tingkat nyeri dikategorikan menjadi 4 tingkatan yaitu: 1) Tidak nyeri jika skala 0; 2) Nyeri ringan jika skala 1-3; 3) Nyeri sedang jika skala 4-6; 4) Nyeri berat jika skala 7-10. (Wilayah et al., 2017)

Monitoring dan evaluasi kegiatan dilakukan secara bertahap., setiap bulan selama 3 bulan Monitoring dilaksanakan pada saat kegiatan berlangsung yaitu sebanyak 3 kali kegiatan, dan evaluasi dilakukakn setelah akhir kegiatan pengabdian masyarakat di sekolah tersebut.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Seleksi Duta dismenore pada kegiatan pengabdian pada masyarakat ini dilakukan pada 220 orang siswa perempuan (siswi) kelas 10 dan 11, dan terpilih 10 orang siswi yang ditetapkan sebagai Duta dismenorrea. Tim penilai seleksi adalah 1 org guru penanggung jawab Unit Kesehatan Sekolah (UKS) dan Dosen-dosen pelaksanaan Pengabmas Poltekkes Palembang. Duta Dismenorrea yang terpilih akan diberikan pelatihan tentang teori dan praktik senam kombinasi Dismenorrea sebanyak 3 kali pertemuan dalam kurun waktu 3 bulan (Gambar. 1). Tujuannya adalah untuk dapat membantu petugas UKS dalam mengatasi nyeri haid pada remaja putri di SMA Kota Palembang, sehingga Duta senam dismenore dapat berperan aktif pada UKS di sekolah tersebut.

Hasil Pelatihan dari 45 orang siswi yang menjadi peserta Pelatihan menunjukkan hasil yang sangat baik, karena setiap peserta pelatihan dapat melakukan setiap Gerakan Senam Kombinasi abdominal streatching exercise dengan lancar. Pendampingan senam di lakukan selama 3 kali, sehingga peserta mampu melakukannya dengan benar.



Gambar 1. Tim Pengabdian Kepada Masyarakat Poltekkes Kemenkes Palembang dan Duta Senam Dismenorrea SMA Kota Palembang.



Gambar 2. Kegiatan pelatihan dan pendampingan duta senam kombinasi *abdominal stretching exercise* pada remaja putri dengan dismenorea.

Tabel 1. Perbedaan tingkat pengetahuan siswi tentang dismenorea sebelum dan sesudah dilakukan pelatihan.

Kategori	Pre-test	Post-test
Baik (76%-100%)		25 orang (56%)
Cukup baik (51-75%)	15 orang (33%)	20 orang (44%)
Kurang baik (25-50%)	30 orang (67%)	-
Total	45 orang (100%)	45 orang (100%)

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa tingkat pengetahuan tentang dismenore setelah dilakukan pelatihan dan pendampingan senam *abdominal stretching exercise* diperoleh hasil terdapat 25 orang (56 %) siswi yang tingkat pengetahuan baik, 20 orang (44%) berpengetahuan cukup baik, dan tidak ada responden yang berpengetahuan kurang baik.

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa terjadi penurunan tingkat nyeri pada siswi yang mengalami dismenorea setelah dilakukan pelatihan dan pendampingan senam *abdominal stretching exercise*. Setelah dilakukan senam kombinasi *abdominal stretching exercise*, tidak terdapat siswi yang mengalami nyeri berat.

Tabel 2. Perbedaan tingkat nyeri siswi sebelum dan sesudah dilakukan pelatihan senam *abdominal stretching exercise*.

Tingkat nyeri	Sebelum	Sesudah
Tidak nyeri (skala 0)	2 orang (4%)	6 orang (13%)
Nyeri ringan (skala 1-3)	10 orang (22%)	27 orang (60%)
Nyeri sedang (4-6)	32 orang (72%)	12 orang (27%)
Nyeri berat (7-10)	1 orang (2%)	0 (0%)
Total	45 orang (100%)	45 orang (100%)

Berdasarkan hasil diatas (tabel 2) diketahui bahwa terjadi perubahan tingkat nyeri dismenore antara sebelum dan sesudah senam *abdominal stretching exercise*. Setelah dilakukan senam *abdominal stretching exercise* jumlah siswa yang mengalami tidak nyeri bertambah dari 2 menjadi 6 orang, nyeri ringan dari 10 orang meningkat menjadi 27 orang, nyeri sedang dari 32 orang menurun menjadi 12 orang, dan nyeri berat dari 1 orang menjadi tidak ada (Tabel 2).

Pengabdian Kepada Masyarakat dari 45 peserta siswi yang mengalami nyeri haid dapat diturunkan setelah dilakukan pelatihan dan pendampingan senam *abdominal stretching exercise* (Gambar 2). Hal ini sesuai dengan teori Stretching (peregangan) adalah aktivitas fisik yang paling sederhana *stretching* merupakan suatu latihan untuk memelihara dan mengembangkan fleksibilitas atau kelenturan. Adapun salah satu cara latihan untuk mengurangi intensitas nyeri haid adalah dengan melakukan *abdominal stretching exercise*. Hal ini disebabkan saat melakukan *abdominal stretching exercise* tubuh akan menghasilkan endorfin Endorfin dihasilkan oleh otak dan susunan saraf tulang belakang yang berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak sehingga menimbulkan rasa nyaman. (Elvira Silviani et al., 2020)

Abdominal stretching exercise dapat juga membantu meningkatkan oksigenasi atau proses pertukaran oksigen dan karbohidrat di dalam sel yang mengalami vasokonstriksi serta menstimulasi aliran drainase sebelum getah bening, sehingga dapat meningkatkan kelenturan otot sehingga mengurangi kram otot. (Windastiwi et al., 2017) *Abdominal stretching exercise* dapat juga membantu meningkatkan oksigenasi atau proses pertukaran oksigen dan karbohidrat di dalam sel yang mengalami vasokonstriksi serta menstimulasi aliran drainase sebelum getah bening, sehingga dapat meningkatkan kelenturan otot sehingga mengurangi kram otot, khususnya pada saat menstruasi. (Sunaryati & Sary, 2021)

Abdominal stretching exercise merupakan latihan peregangan otot perut. *Abdominal stretching exercise* salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi rasa nyeri. Hal ini disebabkan karena meningkatnya kadar endorfin yang dihasilkan oleh otak akibat olahraga. Sehingga

latihan fisik ini bertindak sebagai analgesik spesifik untuk jangka pendek dapat menghilangkan rasa sakit. (Puspita & Anjarwati, 2019).

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah membantu remaja putri mengatasi nyeri haid dengan melakukan senam kombinasi dismenore dan *abdominal stretching exercise*. Kami menyarankan bahwa kegiatan ini sebaiknya dilakukan secara terus menerus dan berkesinambungan oleh pihak Mitra sehingga mampu menambah tingkat pengetahuan remaja putri di SMU tentang dismenorea. Duta senam ini diharapkan dapat mendampingi siswi-siswi lain dengan keluhan nyeri haid Senam ini dapat dilakukan pada siswa SMA dengan keluhan nyeri haid secara teratur sesuai dengan SOP dan Video Senam dismenorre.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Direktur Poltekkes Kemenkes Palembang yang telah memfasilitasi pendanaan dengan DIPA Poltekkes Kemenkes Palembang tahun 2021.

DAFTAR PUSTAKA

- Alam, N., Deni Dharmayanti, N., & Jumhati, S. (2020). Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenorea) Primer Pada Mahasiswi DIII Analisis Kesehatan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 12(2), 213–220.
- Ardiani, N. D., & Sani, F. N. (2020). Pemberian Abdominal Stretching Exercise Terhadap Nyeri Disminore Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(1).
- Elvira Silviani, Y., Rosnita, T., & Keraman Program Studi DIV Kebidanan STIKes Tri Mandiri Sakti Bengkulu, B. (2020). Pengaruh Senam Dismenorea Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Menstruasi Primer Dan Sekunder Pada Remaja SMA Trisakti Medan Provinsi Sumatera. *Ojs.Dinamikakesehatan.Unism.Ac.Id*, 7(1).
- Harianja, W. (2021). The Effect Of Giving Pure Honey Drink on The Reduction of Menstrual Pain (Dysmenorrhea) In Adolescent Private Vocational School. *Jurnal Profesi Bidan Indonesia*, 1(1).
- Hastuty, Y. D. (2019). HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN KEJADIAN DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI DI SMPN 2 TANJUNG TIMUR KEC. STM HULU KABUPATEN DELI. *Jurnal Ilmiah PANNMED*, 14(1).
- Janiwarty, B., & Pieter, H. (2013). *Pendidikan Psikologi untuk Bidan*. Rapha Publishing.
- Lestari, N. M. S. D. (2013, December 15). Pengaruh Dismenorea pada Remaja. *Prosiding Seminar Nasional MIPA UNDIKSHA*.
- Persyaratan, U. M. (2018). *Pengaruh Konsumsi Susu Sapi Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Primer Pada Siswi Jurusan Keperawatan di SMKN 2 Malang Tugas Akhir*. Universitas Brawijaya.
- Puspita, L., & Anjarwati, T. (2019). Pengaruh Latihan Abdominal Stretching Terhadap Intensitas Nyeri Haid pada Siswi SMK Pelita Gedongtataan Kabupaten Pesawaran. *Wellness And Healthy Magazine*, 1(2), 215–222.
- Rahmadaniah, I., & Wulandari, I. (2018). Perbandingan Pemberian Kompres Hangat dan Kompres Dingin terhadap Tingkat Nyeri Menstruasi. *Cendekia Medika*, 3(1).
- SELATAN Zuraida, P., Aslim, M., & Fort De Kock Bukittinggi, Stik. (2020). Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri di SMA N 1 Sutera Kabupaten Pesisir Selatan. *Menara Ilmu*, 14(1).
- Sunaryati, B., & Sary, D. A. N. (2021). Penerapan Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) pad Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Tujuh Belas*, 2(2).

- Tirtana, A., Emha, M. R., & Azma, A. (2018). Pengaruh Pemberian Latihan Abdominal Stretching Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Disminore) Pada Remaja Putri Stikes Madani Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 9(2).
- Wati, I. R., Puspita, E., Na'im, S., & Vidhiastutik, Y. (2019). Hubungan Dimenorea Dengan Aktivitas Belajar Peserta Didik Di Smp Negeri 1 Peterongan Kabupaten Jombang. *Media Pendidikan Keperawatan*, 1(3).
- Wilayah, K., Anita, W., Tengku, S., & Pekanbaru, M. (2017). Techniques Of Pain Reduction In The Normal Labor Process: Systematic Review. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 2(3), 362–375.
- Windastiwi, W., Pujiastuti, W., & Mundarti, M. (2017). Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Intensitas Nyeri Dismenorea. *Jurnal Kebidanan*, 6(12), 17–26.