

Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Dismenorrhea Pada Remaja Putri

Abdominal Stetching Excercise On Decreasing Dysmenorrhea in Girl Adolescent

Desti Nataria*) Vicky Elvira Putri*)

*) STIKes Prima Nusantara Bukittinggi

Email : desti_nataria@yahoo.com

ABSTRAK

Dysmenorrhea merupakan masalah yang terkait dengan menstruasi yaitu nyeri singkat sebelum atau selama menstruasi. *Abdominal stretching exercise* merupakan latihan untuk meningkatkan kekuatan otot perut, meningkatkan oksigenasi, memperbaiki elastisitas atau fleksibilitas jaringan tubuh, mengurangi kram pada otot kemudian meningkatkan jumlah dan ukuran pembuluh darah yang menyalurkan darah ke seluruh tubuh termasuk organ reproduksi sehingga dapat menurunkan *dysmenorrhea*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *abdominal stretching exercise* terhadap penurunan *dysmenorrhea* pada remaja putri. Rancangan penelitian yang digunakan adalah pre-eksperimen *one group pretest posttest design*. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik non random (purposive sampling) dengan responden sebanyak 14 orang. Instrumen yang digunakan adalah lembar observasi berupa *Numeric Rating Scale* (NRS) dengan *Faces Pain Rating Scale*. Data yang didapatkan kemudian di analisa menggunakan uji *Paired T-test*. Ada pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* Terhadap Penurunan *Dysmenorrhea* pada Remaja Putri. Berdasarkan hasil penelitian diatas diharapkan bagi responden setelah mengetahui *abdominal stretching exercise* dapat menambah wawasan dan dapat dipraktekkan sewaktu mengalami *dysmenorrhea*.

Kata Kunci : Dismenorrhea, Abdominal Stretching Excercise, remaja putri

ABSTRACT

Dysmenorrhea is a problem associated with menstruation, the short pain before or during menstruation. One of non-pharmacological treatment for dysmenorrhea is Abdominal Stretching Exercise. Abdominal stretching exercise which is the exercise for increase the power of abdominal muscles, increase oksigenation, fix elasticity, or flexibility of body tissues, reduce muscle cramp, then increase amount and size vessels blood, with channeling blood to all body including reproductive organs so can to reduce dysmenorrhea. The aims of this research was to know the Effect of Abdominal Stretching Exercise on Decreasing the Level of Dysmenorrhea for adolescent girl. This quasi experimental research is implemented with One Group Pretest – Posttest Design in MAN 1 Bukittinggi the sample of this study were 14 adolescent who experienced dysminorrhea, the sample in this research and taken in purposive sampling. Data was collected with with Faces Pain Rating Scale. Data were analyzed with Paired T-Test Sample. There is a difference betweenpain intensity before and after abdominal stretching excercise. There was an effect of Abdominal Stretching Exercise on Decreasing the Level of Dysmenorrhea for adonescent. Based on the result of researce above is expected for respondent after knowing abdominal stretching exercise could add insight and could to apply when the feel dysmenorrhea

Keywords : abdominal stretching excercise, dysmenorrhea, adolescent

PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan peristiwa yang wajar dan alami, walaupun kenyataannya banyak wanita mengalami masalah menstruasi diantaranya yang sering terjadi adalah *dysmenorrhea* (rasa nyeri saat menstruasi). *Dysmenorrhea* adalah rasa sakit yang datang secara tidak teratur dan tajam, serta kram di bagian bawah perut yang biasanya menyebar ke bagian belakang, menjalar ke kaki, pangkal paha, dan vulva (bagian luar alat kelamin perempuan) (Laila, 2011).

Angka kejadian *dysmenorrhea* di dunia sangat besar. Rata-rata 1 dari 2 perempuan di setiap negara mengalami *dysmenorrhea*. Pada tahun 2012 prevalensi *dysmenorrhea* primer di Amerika Serikat pada wanita umur 12-17 tahun adalah 59,7%, dengan derajat kesakitan 49% *dysmenorrheal* ringan, 37% *dysmenorrheal* sedang, dan 12% *dysmenorrheal* berat yang mengakibatkan 23,6% dari penderitanya tidak masuk sekolah. Lebih lanjut dalam sebuah studi longitudinal yang dilakukan di Swedia melaporkan *dysmenorrheal* terjadi pada 90% wanita yang berusia kurang dari 19 tahun dan 67% wanita yang berusia 24 tahun (French, 2005). Prevalensi *dysmenorrhea* di Indonesia sebesar 64,25% yang terbagi dari *dysmenorrhea* primer sebanyak 54,89% dan pada *dysmenorrhea* sekunder sebanyak 9,36% dan diperkirakan 55% perempuan usia produktif yang tersiksa oleh nyeri selama menstruasi (Proverawati dan Misaroh, 2009).

Penanganan non farmakologi yang dapat dilakukan untuk mengatasi *dysmenorrhea* seperti kompres hangat atau mandi air hangat, meletakkan botol hangat di perut, *exercise* / latihan fisik, distraksi seperti mendengarkan musik serta relaksasi seperti yoga dan nafas dalam (Ningsih, 2011).

Abdominal stretching exercise merupakan suatu latihan peregangan perut yang dilakukan selama 10-20 menit, latihan ini dirancang untuk meningkatkan kekuatan otot, sehingga diharapkan dapat menurunkan *dysmenorrhea* (Thermacare 2010, Ningsih 2011). Dibuktikan oleh penelitian Omvidvar, S

di Amerika Serikat bahwa *dysmenorrhea* mengakibatkan 23,6% dari penderitanya tidak masuk sekolah (Sophia, 2013).

METODE

Penelitian eksperimen semu ini dilaksanakan dengan rancangan *One Group Pretest-Posttest Design* di MAN 1 Bukittinggi. Sebanyak 14 orang remaja putri yang mengalami *dysmenorrhea* yang memenuhi kriteria inklusi dan tidak memiliki kriteria eksklusi menjadi sampel dalam penelitian ini dan diambil secara *purposive sampling*.

Pengumpulan data dilakukan dengan menghitung skala nyeri menggunakan lembar observasi nyeri sebelum dan sesudah diberikan intervensi *abdominal stretching exercise*. Analisis data dilakukan menggunakan uji *paired sample t-test* untuk melihat perbedaan antar nilai *pre-test* dan nilai *post-test*. Seluruh proses analisis menggunakan metode statistik uji dengan perangkat komputer.

HASIL

a. Rata-rata skala nyeri sebelum intervensi

Tabel 1. Rata-rata Skala Nyeri Sebelum Intervensi

| variabel | means | SD | Min-Max |
|-----------------|-------|-------|---------|
| <i>Pre-test</i> | 4,43 | 1,785 | 2-8 |

Rata-rata intensitas nyeri sebelum diberikan intervensi *abdominal stretching exercise* adalah 4,43 dengan standar deviasi 1,785 (lihat tabel 1)

b. Rata-rata skala nyeri sesudah intervensi

Tabel 2. Rata-rata Skala Nyeri Sesudah Intervensi

| Variabel | Means | SD | Min-Max |
|------------------|-------|-------|---------|
| <i>Post-test</i> | 2,14 | 1,703 | 0-6 |

Rata-rata intensitas nyeri sesudah diberikan intervensi *abdominal stretching exercise* adalah 2,14 dengan standar deviasi 1,703 (lihat tabel 2)

c. Perbedaan skala nyeri sebelum dan sesudah intervensi

Tabel 3. Perbedaan Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah pemberian Intervensi

| Variabel | means | SD | SE | P value | N |
|-----------------|-------|-------|-------|---------|----|
| Nyeri Pre-test | 4,43 | 1,785 | 0,477 | 0,0001 | 14 |
| Nyeri Post-test | 2,14 | 1,703 | 0,455 | | |

Rata-rata skala nyeri responden sebelum dan sesudah diberikan intervensi adalah 1,93 dengan standar deviasi 1,703. Hasil uji statistik didapatkan nilai *sig. (2 tailed)* = 0,0001 (< 0,05) artinya ada perbedaan yang bermakna antara intensitas nyeri sebelum dan sesudah diberikan intervensi *abdominal stretching exercise* (Lihat tabel 3)

PEMBAHASAN

Hasil penelitian terkait yang mendukung adalah penelitian yang dilakukan oleh Noor Hidayah (2017), dimana hasil penelitian bahwa dari 15 responden yang diberikan teknik *abdominal stretching exercise* didapatkan hasil yaitu yang mengalami nyeri ringan sebanyak 8 orang (53,3%) nyeri sedang sebanyak 6 responden (40,1%) dan nyeri berat sebanyak 1 responden (6,7%) dengan rata-rata 3,60.

Hal ini di dukung oleh penelitian Weny Windastiwi (2017) yang melakukan penelitian tentang Pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* terhadap intensitas nyeri *dysmenorrhea*. Setelah melakukan *abdominal stretching exercise* dari 48 responden, tidak ada responden dengan nyeri berat, intensitas nyeri ringan (15%) sebagian besar responden mengalami nyeri sedang (85%).

Serupa dengan penelitian Noor Hidayah (2017) pada siswi remaja di Madrasah Aliyah Asy'ari Bangsri rata-rata skala nyeri sebelum

diberikan intervensi 3,60 dan rata-rata sesudah diberikan intervensi 2,13 dengan hasil nilai *p value* = 0,0001 (*p* < 0,05). artinya ada pengaruh *abdominal stretching exercise* terhadap penurunan skala nyeri menstruasi.

Penelitian Benni DJ Tarigan (2013) pada Remaja Putri di SMA Kartika Surabaya sesudah diberikan *abdominal stretching exercise* hasil uji statistik *p value* 0,001 maka nilai *p value* (0,001 < (0,05). Hal ini sesuai dengan penelitian Ratna Ningsih (2010) dalam penelitiannya menggunakan *abdominal stretching exercise*. Berdasarkan uji *Chi-Square* diperoleh nilai *p value* = 0,000 (*P*<0,05) artinya ada perbedaan proporsi yang bermakna intensitas nyeri setelah dilakukan paket pereda pada kelompok intervensi.

Abdominal stretching exercise merupakan latihan peregangan perut untuk meningkatkan kekuatan otot, daya tahan tubuh dan fleksibilitas otot dapat meningkatkan kebugaran, mengoptimalkan daya tangkap, meningkatkan mental dan relaksasi fisik, meningkatkan perkembangan kesadaran tubuh, mengurangi ketegangan otot (kram), mengurangi nyeri otot dan mengurangi rasa sakit pada saat menstruasi.

Pada penelitian ini terdapat pengaruh *abdominal stretching exercise* terhadap intensitas nyeri *dysmenorrhea* pada responden. Hal ini dikarenakan *abdominal stretching exercise* dapat membantu meningkatkan oksigenasi atau proses pertukaran oksigen dan karbohidrat di dalam sel, meningkatkan kelenturan otot dengan cara mengembalikan otot-otot pada panjangnya yang alamiah dan memelihara fungsinya dengan baik, serta memperbaiki elastisitas atau fleksibilitas jaringan tubuh serta mengurangi kram pada otot, kemudian juga 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 *dysmenorrhea*.

Menurut asumsi peneliti, penurunan nyeri *dysmenorrhea* disebabkan karena *abdominal stretching exercise* dapat

meningkatkan jumlah dan ukuran pembuluh darah, mengalirkan darah keseluruh tubuh termasuk organ reproduksi, melebarkan pembuluh darah sehingga meningkatkan sirkulasi darah ke bagian yang nyeri, serta menurunkan ketegangan otot perut dimana akan meningkatkan relaksasi otot atau mengurangi nyeri akibat spasme atau kekakuan sehingga *dysmenorrhea* dapat berkurang. Latihan olahraga yang teratur dapat menurunkan stress dan kelelahan sehingga secara tidak langsung juga mengurangi nyeri.

KESIMPULAN

Abdominal stretching exercise salah satu bentuk relaksasi dari teknik relaksasi 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. Oleh karena itu metode ini merupakan salah satu terapi non farmakologi untuk mengurangi *dysmenorrhea*.

SARAN

Diharapkan dapat menjadi bahan referensi bagi perpustakaan dan dapat menjadi bahan masukan mengenai *abdominal stretching exercise* untuk menurunkan nyeri *dysmenorrhea*, serta dapat digunakan sebagai bahan masukan penelitian sejenis lainnya dan menjadi referensi materi pembelajaran terkait dengan asuhan kesehatan reproduksi remaja.

DAFTAR PUSTAKA

1. Alter, M.J. 2008. *Sport Stretch*. Florida International University
2. Andira, D. (2010). *Metode Penelitian Kesehatan Reproduksi Wanita*. Surabaya : A PlusBook
3. Anurogo, Dito & Ari Wulandari 2011. *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. CV. Yogyakarta : Andi Offset
4. Bobak, I.M, Lowdermik, D.L., Jensen, M.D., & Perry, S.E. 2005. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Jakarta : EGC
5. Judha, Mohamad, dkk. 2012. *Teori Pengukuran Nyeri dan Nyeri Persalinan*. Yogyakarta : Nuha Medika
6. Laili, Nurul. 2012. *Perbedaan tingkat Nyeri Haid (Dysmenorrhea) sebelum dan sesudah senam Dysmenorrhea pada Remaja Putri di SMA N 2 Jember*. Skripsi
7. Muttqin, A. (2008). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Klien dengan Gangguan Sistem Pernafasan*. Jakarta: Salemba Medika
8. Ningsih, Ratna. (2011). *Efektivitas Paket Pereda terhadap Intensitas Nyeri pada Remaja dengan Dysmenorrhea di SMA N Kecamatan Curup*. Tesis Universitas Indonesia
9. Rosiana, Linda (2014). Pengaruh Teknik Cat Stretch Exercise Terhadap Intensitas Nyeri Haid pada Siswi SMA Negeri 44 Jakarta Timur. Artikel ilmiah. *Ejournal.stik-sintcarolus.id*
10. Widyastuti, Y, Rahmawati, A, & Purnawaningrum, Y. E. (2009). *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Fitramaya