

Pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* Terhadap Penurunan *Dismenore* pada Remaja Putri di Kelurahan Maluku Kecamatan Ujung Pandang Kota Makassar

Matilda M. Paseno

Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar; matildastikstellamaris@gmail.com
(koresponden)

Venska Triyana Pattirousamal

Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar; venskatriyana19@gmail.com

Veske Kiding

Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar; veskekiding38@gmail.com

ABSTRACT

Dysmenorrhea or menstrual pain is a gynecological complaint that occurs due to an imbalance in the hormone progesterone. Dysmenorrhea or menstrual pain can have an impact on the daily activities of adolescents, with symptoms that can arise such as feeling weak, lost enthusiasm, feeling lazy, and decreased concentration which will interfere with the learning process of adolescents. Actions to treat menstrual pain non-pharmacologically are safe and easy to do and do not cause negative impacts, such as massage on the back, warm water compresses on the lower abdomen are often done, but exercise or light exercise is also needed to stretch the muscles in the lower abdomen. abdominal stretching exercises. During exercise, there will be an increase in the levels of endorphins produced in the brain and spinal cord. These endorphins will be a natural sedative therapy so that they will increase comfort and reduce pain. The purpose of this study was to determine the effect of abdominal stretching exercise on the reduction of dysmenorrhea in adolescent girls in Maluku Village. This research method was pre-experimental with a one-group pre-test - post-test design involving 33 young women who experience dysmenorrhea. Sampling using the total sampling technique with data collection using SOP abdominal stretching exercise and numeric rating scale to determine the scale of dysmenorrhea. The results of data analysis using the Wilcoxon test obtained $p = 0.000$. This shows that there is an effect of abdominal stretching exercise on the reduction of dysmenorrhea in adolescent girls in Maluku Village. Abdominal stretching exercise is one of the effective exercises to reduce the scale of dysmenorrhea in adolescent girls and can be done independently when adolescents experience dysmenorrhea.

Keywords: adolescents; dysmenorrhea; abdominal stretching exercise

ABSTRAK

Dismenore atau nyeri haid adalah keluhan ginekologis yang terjadi akibat adanya ketidakseimbangan hormon progesterone. Dismenore atau nyeri haid dapat berdampak pada aktivitas remaja sehari-hari, dengan gejala yang dapat timbul seperti merasa lemas, hilang semangat, rasa malas, serta konsentrasi menurun yang akan mengganggu proses pembelajaran remaja. Tindakan untuk mengatasi nyeri haid secara non farmakologi merupakan tindakan yang aman dan mudah untuk dilakukan serta tidak menimbulkan dampak negatif, seperti pijatan pada punggung, kompres air hangat pada perut bagian bawah sudah sering dilakukan, namun diperlukan juga exercise atau olah raga ringan untuk meregangkan otot pada abdomen atau abdominal stretching exercise. Pada saat exercise, akan terjadi peningkatan kadar endorphin yang diproduksi di otak dan juga susunan saraf tulang belakang. Endorphin inilah yang akan menjadi terapi penenang yang alamiah, sehingga akan meningkatkan rasa nyaman dan mengurangi rasa nyeri. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh abdominal stretching exercise terhadap penurunan dismenore pada remaja putri di Kelurahan Maluku. Metode penelitian ini adalah pre-eksperimental dengan design one group pre test - post test melibatkan 33 remaja putri yang mengalami dismenore. Pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling dengan pengumpulan data menggunakan SOP abdominal stretching exercise dan numeric rating scale untuk mengetahui skala dismenore. Hasil analisis data menggunakan uji Wilcoxon didapatkan $p = 0,000$. Hal ini menunjukkan ada pengaruh abdominal stretching exercise terhadap penurunan dismenore pada remaja putri di Kelurahan Maluku. Abdominal stretching exercise merupakan salah satu latihan yang efektif untuk menurunkan skala dismenore pada remaja putri dan dapat dilakukan secara mandiri pada saat remaja mengalami dismenore.

Kata kunci: remaja; dismenore; abdominal stretching exercise

PENDAHULUAN

Dismenore merupakan rasa nyeri hebat pada perut khususnya bagian bawah yang dialami wanita ketika menstruasi. Nyeri yang terjadi umumnya akan berlangsung saat sebelum haid, pada saat haid, hingga akhir dari siklus menstruasi dengan kualitas nyeri hilang timbul dan adapula yang terjadi terus-menerus. Dismenore ini

terjadi apabila ada peningkatan prostaglandin yang akan mengakibatkan terjadinya hipertonus dan vasokonstriksi pada myometrium sehingga mengakibatkan terjadinya nyeri pada bagian bawah perut ⁽¹⁾.

Kejadian dismenore pada remaja putri masih terbilang tinggi dan menjadi permasalahan penting dalam bidang Kesehatan reproduksi. Menurut data yang diperoleh oleh *World Health Organization* terdapat angka kejadian dismenore sebanyak 1.769.425 wanita (90%) dengan gangguan dismenore dengan 15% berada pada klasifikasi dismenore berat⁽²⁾. Masalah dismenore yang terjadi di Indonesia juga termasuk pada angka yang terbilang tinggi dibandingkan pada negara lain. Prevalensi dismenore yang terjadi di Indonesia memiliki nilai sejumlah 64,25% yang terklasifikasikan menjadi 54,89% wanita dengan dismenore primer dan wanita dengan dismenore sekunder sebanyak 9,36%. Dismenore primer diderita oleh remaja sebesar 75% dengan tingkat nyeri yang berbeda-beda⁽⁷⁾. Penelitian yang dilakukan pada mahasiswi di Universitas Alaudin Makassar membuktikan bahwa 57 mahasiswi (87,7%) mengalami dismenore dengan klasifikasi dismenore ringan 24 mahasiswi (36,9%), dismenore sedang 25 mahasiswi (38,5%) dan dismenore berat 8 mahasiswi (12,3%)⁽²⁾.

Dismenore dapat berdampak pada aktivitas remaja sehari-hari, dengan gejala yang dapat timbul seperti merasa lemas, hilang semangat, rasa malas, serta konsentrasi menurun yang akan mengganggu proses pembelajaran remaja. Hal ini sependapat dengan hasil penelitian yang dilakukan pada remaja putri di SMPN 3 Pulung dengan hasil analisis pada 46 responden didapatkan frekuensi aktivitas belajar saat nyeri haid, tidak terganggu 0%, agak terganggu 13% dan terganggu 87%⁽³⁾. Selain itu dismenore juga mengakibatkan kontraksi uterus abnormal yang disebabkan oleh peningkatan tekanan intrauteri dan kadar prostaglandin dalam darah. Bila kontraksi uterus abnormal terjadi terus-menerus akan mengakibatkan penurunan sirkulasi darah sehingga akan membuat uterus menjadi iskemik atau hipoksia yang dapat beresiko mengganggu kesuburan wanita dan mengakibatkan infertilitas⁽⁴⁾. Hal ini didukung oleh penelitian dari Indarwati⁽⁵⁾ dengan hasil analisis faktor terjadinya infertilitas sebesar 61,5% disebabkan oleh gangguan organ reproduksi salah satunya gangguan pada uterus sebesar 15%. Oleh karena itu nyeri haid atau dismenore harus segera diatasi sebelum mengakibatkan gangguan sistem reproduksi lainnya. Maka diperlukan tindakan untuk mengatasi hal tersebut, salah satunya yaitu tindakan non farmakologis.

Tindakan untuk mengatasi nyeri haid secara non farmakologi merupakan tindakan yang aman dan mudah untuk dilakukan serta tidak menimbulkan dampak negatif. Tindakan non farmakologi untuk mengurangi dismenore yang dapat dilakukan seperti pijatan pada punggung, kompres air hangat pada perut bagian bawah, olahraga ringan, dan *abdominal stretching exercise*⁽⁶⁾.

Berdasarkan penelitian Fauziah⁽⁷⁾ menyatakan bahwa *abdominal stretching exercise* merupakan teknik olahraga untuk meregangkan otot pada abdomen yang umumnya dijalankan 10 hingga 15 menit guna memaksimalkan kekuatan serta fleksibilitas otot. Latihan ini lebih disarankan untuk mengatasi dismenore karena memiliki teknik yang aman serta tidak memicu terjadinya efek yang merugikan karena hanya memakai teknik fisiologis dari tubuh⁽⁸⁾. Pada saat *exercise*, akan terjadi peningkatan kadar *endorphin* yang diproduksi di otak dan juga susunan saraf tulang belakang. *Endorphin* inilah yang akan menjadi terapi penenang yang alamiah, sehingga akan meningkatkan rasa nyaman dan mengurangi rasa nyeri⁽⁹⁾. Berdasarkan hal tersebut, tujuan dari penelitian ini yaitu untuk melihat pengaruh *abdominal stretching exercise* terhadap penurunan dismenore.

METODE

Desain penelitian *pre-experiment* ini adalah *the one group pre-test – post-test*. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 38 remaja di Kelurahan Maloku Makassar, maka peneliti mengambil responden dengan teknik total sampling dengan kriteria inklusi yaitu remaja yang mengalami dismenore primer atau sekunder, remaja yang mengalami dismenore selama ± 8 sampai 72 jam, dan remaja yang bersedia untuk menjadi responden dan mau menandatangani *inform consent* tanpa adanya unsur paksaan dari peneliti. Sedangkan kriteria eksklusi yaitu remaja yang mengalami cedera tulang atau kelainan pada tulang dan remaja yang tidak hadir saat penelitian. Pada saat penelitian berlangsung terdapat 3 orang remaja yang tidak berada di lokasi penelitian dan 2 orang remaja tidak mengalami dismenore, oleh karena itu total sampel yang sesuai kriteria inklusi sebanyak 33 remaja. Penelitian ini dimulai pada tahap *pre-test*, peneliti melakukan penilaian tingkat dismenore pada responden menggunakan *numeric rating scale*, setelah itu akan dilakukan *abdominal stretching exercise* selama 10-15 menit 3 hari berturut-turut dimulai pada hari pertama menstruasi. Kemudian dilakukan *post test* untuk menilai kembali skala dismenore pada responden setelah 3 hari diberikan intervensi. Data penelitian ini dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon* untuk mengetahui pengaruh *abdominal stretching exercise* terhadap penurunan dismenore pada remaja putri.

HASIL

Berdasarkan tabel 1 didapatkan hampir setengah dari responden berada pada kategori usia 17-20 tahun sebanyak 16 responden (48,5 %), perilaku mengatasi dismenore pada remaja paling banyak pada kategori dibiarkan saja sebanyak 14 responden (42,4%) dan semua responden (100%) mengatakan belum pernah mendengar informasi tentang *abdominal stretching exercise*.

Tabel 1. Distribusi responden berdasarkan usia, perilaku untuk mengatasi dismenore dan informasi tentang *abdominal stretching exercise*

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Kelompok usia (tahun)		
12 – 13	2	6,1
14 – 16	15	45,4
17 – 20	16	48,5
Perilaku untuk mengatasi dismenore		
Dibiarkan saja	14	42,4
Istirahat	12	36,4
Minum obat	5	15,1
Minum jamu	2	6,1
Informasi tentang <i>abdominal stretching exercise</i>		
Tidak pernah	33	100
Pernah	0	0

Tabel 2. Distribusi tingkat dismenore responden sebelum dan setelah diberikan intervensi

Skala dismenore	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
0	0	0	14	42,4
1	0	0	0	0
2	0	0	4	12,1
3	1	3	7	21,2
4	2	6,1	2	6,1
5	5	15,2	2	6,1
6	8	24,2	4	12,1
7	9	27,3	0	0
8	8	24,2	0	0
9	0	0	0	0
10	0	0	0	0

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebelum dilakukan *abdominal stretching exercise*, skala nyeri tertinggi pada skala nyeri 8 (nyeri berat terkontrol) sebanyak 8 (24,2%) responden dan setelah dilakukan intervensi, skala dismenore responden berada pada kategori 0 (tidak nyeri) sebanyak 14 (42,4%) responden.

Tabel 3. Nilai *mean*, minimum, maksimum, dan standar deviasi pre dan post test *dismenore* pada remaja putri

Intervensi	<i>Mean</i>	Min-max	Std. Deviasi	p
Skala dismenore pre-test	6,39	3 – 8	1,34	0,000
Skala dismenore post-test	2,15	0 – 6	2,18	

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa sebelum diberikan intervensi nilai rerata skala dismenore yaitu 6,39 dengan nilai minimal yaitu 3 dan maksimal yaitu 8 serta standar deviasi yaitu 1,34. Kemudian setelah diberikan intervensi *abdominal stretching exercise* didapatkan nilai rerata skala dismenore yaitu 2,15 dengan nilai minimal yaitu 0 dan maksimal yaitu 6 serta standar deviasi yaitu 2,18. Hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon pada *pre-test* dan *post-test* yaitu $p = 0,000$ yang artinya ada penurunan tingkat dismenore setelah diberikan intervensi *abdominal stretching exercise*.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa setelah responden melakukan intervensi *abdominal stretching exercise* dalam waktu 10-15 menit selama 3 hari berturut-turut dimulai pada menstruasi hari pertama didapatkan penurunan skala dismenorea yang dirasakan responden bila dibandingkan sebelum diberikan intervensi. Hal tersebut terjadi karena peregangan otot atau *stretching* dapat meningkatkan kekuatan otot, daya tahan, fleksibilitas, mengurangi ketegangan otot, kram pada otot dan membuat pembuluh darah vasodilatasi sehingga meningkatkan sirkulasi darah pada organ-organ reproduksi yang mengalami spasme atau iskemik⁽¹⁰⁾. Hal ini sejalan dengan teori gate control yang ditemukan oleh Melzack dan Wall bahwa impuls nyeri di atur oleh mekanisme pertahanan disepanjang sistem saraf pusat. Teori ini mengatakan bahwa impuls nyeri dihantarkan saat pertahanan terbuka dan impuls nyeri dapat dihambat saat pertahanan tertutup. Upaya untuk menutup mekanisme pertahanan tersebut merupakan dasar terapi untuk menghilangkan nyeri. Hal tersebut dapat terjadi dengan melakukan tindakan relaksasi⁽⁹⁾. Berdasarkan hasil observasi peneliti, pada responden, didapatkan nyeri

yang dirasakan menurun dan responden merasa lebih baik dibandingkan sebelum melakukan intervensi *abdominal stretching exercise*. Responden awalnya merasa lemas, malas, dan sulit berkonsentrasi serta merasa terganggu saat beraktivitas akibat nyeri haid yang dirasakan, tetapi setelah diberikan intervensi responden mengatakan bahwa merasa lebih rileks dan lebih nyaman melakukan aktivitas sehari-hari karena nyeri yang dirasakan berkurang atau bahkan menghilang. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Jones & Mishra (2014) yang menjelaskan bahwa dismenorea primer sering dialami oleh remaja putri sehingga dapat menurunkan konsentrasi dalam belajar dan aktifitas fisik lainnya⁽¹¹⁾.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Hasanah dkk⁽¹²⁾ yang menyatakan bahwa dengan melakukan *exercise* tubuh akan memproduksi endorfin lebih banyak endorfin tersebut dihasilkan pada otak dan juga susunan saraf di tulang belakang. Endorfin ini akan berfungsi sebagai terapi yang menenangkan secara alamiah dan bisa meningkatkan kenyamanan. Kadar endorphine yang terus meningkat mampu menurunkan rasa nyeri ketika terjadi kontraksi pada uterus. Semakin banyak melakukan Tindakan relaksasi ini semakin tinggi pula produksi endorfin sehingga dapat lebih efektif mengatasi rasa nyeri terutama dismenore. Selain itu, penelitian Fauziah⁽⁷⁾ juga menyatakan bahwa *abdominal stretching exercise* mampu menurunkan nyeri haid karena pada saat melakukan tindakan tersebut sirkulasi darah akan menjadi lancar dan menekan terjadinya peningkatan hormone prostaglandin sehingga uterus yang mengalami kontraksi yang menyebabkan adanya nyeri dapat teratasi.

Abdominal stretching exercise merupakan salah satu teknik non farmakologi yang sangat dianjurkan untuk mengatasi nyeri karena hanya perlu menggunakan proses fisiologis tubuh, selain itu tindakan ini juga sangat aman dan gampang untuk dilakukan serta tidak menimbulkan efek samping. *Abdominal stretching exercise* juga menjadi tindakan relaksasi yang mampu meringankan atau menghilangkan nyeri dengan cara meregangkan otot-otot yang mengalami spasme akibat adanya peningkatan prostaglandin yang sehingga terjadi vasodilatasi pembuluh darah dan akan melancarkan sirkulasi darah menuju daerah yang mengalami spasme dan iskemik⁽¹²⁾. Hal ini juga didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Ganit dkk (2014) yang menyarankan Latihan fisik sebagai Tindakan non farmakologis⁽¹³⁾. Oleh sebab itu, berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti merekomendasikan untuk tindakan *abdominal stretching exercise* sebagai tambahan terapi non farmakologis dalam mengatasi kejadian *dismenore* pada remaja putri.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *abdominal stretching exercise* terhadap penurunan dismenore pada remaja putri di Kelurahan Maloku. Hal ini menunjukkan bahwa *abdominal stretching exercise* efektif untuk menurunkan dismenore. Oleh sebab itu, penting bagi remaja putri untuk melakukan *abdominal stretching exercise* secara mandiri di rumah apabila mengalami dismenore karena tindakan ini sangat aman dan gampang untuk dilakukan serta tidak menimbulkan efek samping.

DAFTAR PUSTAKA

1. Ratnawati A. Asuhan Keperawatan Pada Pasien Dengan Gangguan Sistem Reproduksi. Jakarta: Pustaka Baru Press; 2018.
2. Sumartini, Hasnah, Risnah, Syisnawati. Hubungan dysmenorrhea dengan prestasi belajar mahasiswi jurusan keperawatan. *J Islam Nurs*. 2018;3(1):82–7.
3. Setiawan SA, Lestari L. Hubungan Nyeri Haid (Dismenore) dengan Aktivitas Belajar Sehari-Hari Pada Remaja Putri Kelas VII Di SMPN 3 Pulung. *J Delima Harapan*. 2018;9(8):24–31.
4. Ammar UR. Faktor Risiko Dismenore Primer pada Wanita Usia Subur di Kelurahan Ploso Kecamatan Tambaksari Surabaya. *J Berk Epidemiol*. 2016;4(1):37–49.
5. Indarwati I, Budihastuti UR, Dewi YLR. Analysis of Factors Influencing Female Infertility. *J Matern Child Heal*. 2017;02(02):150–61.
6. Priscilla V, Afriyanti E. Pengaruh Stimulus Kutaneus Slow-Stroke Back Massage Terhadap Skala Nyeri Dismenore Primer Pada Mahasiswi Stikes Amanah di Padang. *NERS J Keperawatan*. 2017;13(2):96–104.
7. Fauziah MN. Pengaruh Latihan Abdominal Stretching Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) pada Remaja Putri di SMK Al Furqon Bantarkawung Kabupaten Brebes. Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah Jakarta; 2015.
8. Salbiah. Penurunan Tingkat Nyeri Saat Menstruasi Melalui Latihan Abdominal Stretching. *J Ilmu Keperawatan*. 2014;72–82.
9. Hasnah, Harmina. Efektifitas Terapi Abdominal Stretching Exercise Dengan Semangka Terhadap Dismenorrhoe. *J Islam Nurs*. 2017;2(1):1–7.
10. Arifiani A. Efektifitas latihan peregangan perut (Abdominal Streaching Exercise) dalam mengurangi dismenore pada remaja puteri di SMA Panca Bhakti Pontianak. *J Proners*. 2015;3(1):1–13.
11. Ju H, Jones M, Mishra G. The prevalence and risk factors of dysmenorrhea. *Epidemiol Rev*. 2014;36(1):104–13.
12. Hasanah O, Riau U, Riau U. Gambaran Kejadian dan Manajemen Dismenore Pada Remaja Putri. *JOM FKp*. 2018;5(2).
13. Gamit K, Sheth M, Vyas N. The effect of stretching exercise on primary dysmenorrhea in adult girls. *Int J Med Sci Public Heal*. 2014;3(5):549.