

Pengaruh *abdominal stretching* terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri

Oleh :

Yumnun Nisak^{1*}, Harnanik Nawangsari², Agustina Maunaturrahmah³

¹Program Studi S1 Ilmu Keperawatan

²Program Studi D4 Kebidanan

³Program Studi Profesi Ners

STIKES Insan Cendekia Medika Jombang

Corresponding author : *yumnunnisak@gmail.com

ABSTRAK

Menstruasi merupakan perdarahan yang teratur dari uterus sebagai tanda bahwa organ kandungan telah berfungsi. Keluhan yang sering muncul pada saat menstruasi adalah nyeri haid (*dismenore*). Tujuan penelitian ini adalah menganalisis pengaruh *abdominal stretching* terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri di SMK kesehatan BIM Jombang.

Desain penelitian ini menggunakan *Pra experimental One Group Pra Test – Post Test Design*. Populasi penelitian ini adalah semua remaja putri yang mengalami nyeri haid (*dismenore*) dengan jumlah sampel sebanyak 56 responden dengan teknik sampling *cluster random sampling*. Variabel independen latihan *abdominal stretching* dan variabel dependen intensitas nyeri haid pada remaja putri. Data dikumpulkan dengan menggunakan instrument *Numeric Pain Rating Scale (NRS)* sebelum dan sesudah pemberian latihan *abdominal stretching*. Pengolahan data dengan editing, koding, skoring, tabulating dan analisis dengan menggunakan Uji Wilcoxon dengan tingkat kesalahan alpha 0,05.

Hasil penelitian menunjukkan sebelum diberikan latihan *abdominal stretching* hampir setengah responden mengalami nyeri sedang sebanyak 23 responden (41%) dan sesudah diberikan latihan *abdominal stretching* hampir setengah responden mengalami tidak nyeri sebanyak 24 responden (43%). Hasil uji Wilcoxon didapatkan nilai $p = 0,000$ lebih kecil dari alpha 0,05 sehingga H1 diterima.

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah ada pengaruh latihan *abdominal stretching* terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri.

Kata kunci : remaja putri, *abdominal stretching*, nyeri haid

The effect of abdominal stretching on the intensity of haiden pain in adolescents

ABSTRACT

Menstruation is regular bleeding from the uterus as a sign that the uterine organs are functioning. Complaints that often arise during menstruation are menstrual pain (dysmenorrhea). The purpose of this study was to analyze the effect

of abdominal stretching on the intensity of menstrual pain in adolescent girls at BIM Jombang Health Vocational School.

The design of this study used Pre experimental One Group Pre-Test - Post Test Design. The population of this study was all young women who experienced menstrual pain (dysmenorrhea) with a total sample of 56 respondents using the cluster random sampling technique. The independent variable is abdominal stretching exercise and the dependent variable is the intensity of menstrual pain in adolescent girls. Data were collected using the Numeric Pain Rating Scale (NRS) instrument before and after giving abdominal stretching exercises. Data processing by editing, coding, scoring, tabulating, and analysis using the Wilcoxon test with an alpha error rate of 0.05.

The results showed that before being given abdominal stretching exercises, almost half of respondents experienced moderate pain as many as 23 respondents (41%) and after being given abdominal stretching exercises almost half of the respondents experienced no pain as many as 24 respondents (43%). The results of the Wilcoxon test showed that the value of $p = 0.000$ was smaller than alpha 0.05 so that H_1 was accepted.

The conclusion in this study is that there is an effect of abdominal stretching exercise on the intensity of menstrual pain in adolescent girls.

Keywords: young women, abdominal stretching, menstrual pain

A. PENDAHULUAN

Masa peralihan dari masa anak ke masa dewasa biasanya mulai usia 12–24 tahun disebut dengan masa remaja (Widyastuti, 2009, 54). Pada remaja putri mengalami perubahan fisik yaitu mulai mengalami menstruasi. Menstruasi adalah proses alamiah yang terjadi pada perempuan. Menstruasi merupakan perdarahan yang teratur dari uterus sebagai tanda bahwa organ kandungan telah berfungsi matang (Kumalasari, 2012, 34). Keluhan yang sering muncul pada saat menstruasi adalah nyeri haid (*dismenore*) (Manuaba, 2009, 27). Nyeri haid dapat dikurangi dengan melakukan latihan *abdominal stretching*.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 03 april 2018 di SMK Kesehatan BIM Jombang dengan jumlah siswi kelas X yang berjumlah 128 serta melakukan wawancara pada 10 siswi dengan hasil 7 siswi mengalami nyeri haid dan tidak mengerti cara mengatasinya, 2 siswi mengalami nyeri haid dan meminum obat pereda nyeri, serta 1 siswi tidak mengalami nyeri haid.

Penyebab nyeri haid (*dismenore*) antara lain karena faktor hormonal, kelainan alat reproduksi, faktor kejiwaan/gangguan psikis. Kejadian nyeri haid yang sering ditemukan karena faktor gizi yang kurang, mengalami kecemasan sedang hingga berat, serta kurang melakukan kegiatan fisik (Anurogo, 2011, 76). Nyeri haid dapat menimbulkan dampak bagi kegiatan atau aktivitas para wanita khususnya remaja. Jika seseorang mengalami nyeri haid, aktivitas belajar mereka di sekolah terganggu dan tidak masuk sekolah (Cicilia dkk, 2013, 6). Dampak lain yang ditimbulkan adalah pusing, sakit kepala, mual, rasa ingin muntah, diare, serta pingsan.

Upaya untuk mengurangi nyeri haid yaitu melakukan latihan *abdominal stretching*. *Abdominal stretching* adalah latihan peregangan dalam memelihara dan mengembangkan fleksibilitas atau kelenturan daerah perut untuk mengurangi intensitas nyeri haid (*dismenore*). Dengan melakukan olahraga/latihan, akan

merangsang produksi hormon *endorphin* sehingga dapat memberikan perasaan tenang dan daya tahan terhadap perasaan nyeri terutama nyeri menstruasi (*dismenore*) (Tarigan, 2013, 32). Latihan *abdominal stretching* dilakukan pada saat remaja mengalami nyeri haid dengan cara menggerakkan panggul, posisi lutut-dada, dan latihan pernapasan dada dapat bermanfaat untuk mengurangi nyeri haid.

Tujuan dalam penelitian adalah mengetahui pengaruh *abdominal stretching* terhadap intensitas nyeri haid (*dismenore*) pada remaja putri di SMK Kesehatan BIM Jombang.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian eksperimental. Penelitian eksperimental merupakan penelitian yang memberikan perlakuan kepada objek yang dapat mengendalikan variabel dan secara tegas menyatakan adanya hubungan sebab akibat (Hidayat, 2010, 69). Populasi dalam penelitian ini adalah 128 siswi SMK BIM Kesehatan Jombang yang mempunyai riwayat nyeri haid. Setelah dilakukan perhitungan, jumlah sampel masing-masing jurusan pada jurusan askep sebanyak 15 siswi, jurusan FKK 1 sebanyak 12 siswi, FKK 2 sebanyak 13 siswi, dan jurusan Teknologi Laboratorium Medik sebanyak 16 siswi. Jumlah sampel yang dibutuhkan sebesar 56 siswi. Variabel independent pada penelitian ini adalah latihan *abdominal stretching* pada remaja putri. Variabel dependent pada penelitian ini adalah intensitas nyeri haid pada remaja putri. Setelah dilakukan observasi, wawancara dan pengumpulan data dilanjutkan dengan pengolahan data dan analisis data dengan melalui proses *editing, coding dan tabulating*.

C. HASIL PENELITIAN

1. Karakteristik responden berdasarkan kelas remaja putri

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan kelas remaja putri

Kelas	f	%
Jurusan Asisten Keperawatan	15	27%
Jurusan Farmasi Klinis Komunitas 1	12	21%
Jurusan Farmasi Klinis Komunitas 1	13	23%
Jurusan Teknologi Laboratorium Medic	16	29%
Total	56	100%

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa hampir setengah dari responden adalah Jurusan Teknologi Laboratorium Medik dengan jumlah 16 responden (29%).

2. Karakteristik responden berdasarkan usia remaja putri

Tabel 2. Karakteristik responden berdasarkan usia remaja putri

Usia	f	%
11 – 13 Tahun	0	0%
14 – 16 Tahun	52	93%
17 – 20 Tahun	4	7%
Total	56	100%

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa hampir seluruhnya responden berusia 14-16 tahun sebanyak 52 responden (93%).

3. Karakteristik responden berdasarkan informasi tentang *abdominal stretching* remaja putri

Tabel 3. Karakteristik responden berdasarkan informasi tentang *abdominal stretching* remaja putri

Informasi tentang latihan <i>abdominal stretching</i>	f	%
Pernah	10	18%
Tidak Pernah	46	82%
Total	56	100%

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan bahwa hampir seluruhnya responden tidak pernah mendapatkan informasi tentang Latihan *Abdominal Stretching* sebanyak 46 responden (82%).

4. Karakteristik responden berdasarkan sumber informasi tentang latihan *abdominal stretching*

Tabel 4. Karakteristik responden berdasarkan sumber informasi tentang latihan *abdominal stretching* remaja putri

Sumber Informassi tentang latihan <i>abdominal stretching</i>	f	%
Tidak ada	40	82%
Internet	4	7%
Petugas kesehatan	2	4%
Guru	4	7%
Total	56	100%

Berdasarkan Tabel 4 menunjukkan bahwa hampir seluruhnya dari responden tidak mendapatkan sumber informasi tentang Latihan *Abdominal Stretching* dengan jumlah 46 responden (82%).

5. Intensitas nyeri haid (*Dismenore*) sebelum latihan *abdominal stretching*

Tabel 5. Karakteristik responden berdasarkan intensitas nyeri haid (*dismenore*) sebelum latihan *abdominal stretching*

Sebelum latihan <i>Abdominal Stretching</i>	f	%
Tidak Nyeri	1	2%
Nyeri Ringan	20	36%
Nyeri Sedang	23	41%
Nyeri Berat	12	21%
Total	56	100%

Berdasarkan Tabel 5 menunjukkan bahwa hampir setengahnya responden mengalami nyeri sedang sebanyak 23 responden (41%).

6. Intensitas nyeri haid (*Dismenore*) setelah latihan *abdominal stretching*

Tabel 6. Karakteristik responden berdasarkan intensitas nyeri haid (*dismenore*) setelah latihan *abdominal stretching*

Setelah latihan <i>Abdominal Stretching</i>	f	%
Tidak Nyeri	24	43%
Nyeri Ringan	20	36%
Nyeri Sedang	9	16%
Nyeri Berat	3	5%
Total	56	100%

Berdasarkan Tabel 6 menunjukkan bahwa hampir setengah responden tidak nyeri sebanyak 24 responden (43%).

7. Pengaruh latihan *abdominal stretching* terhadap intensitas nyeri haid

Tabel 7. Tabulasi silang pengaruh latihan *abdominal stretching* terhadap intensitas nyeri haid

Setelah latihan	Tidak nyeri		Nyeri ringan		Nyeri sedang		Nyeri berat		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Sebelum latihan										
Tidak nyeri	1	2	0	0	0	0	0	0	1	2
Nyeri ringan	14	25	5	9	1	2	0	0	20	36
Nyeri sedang	7	12	10	18	4	7	2	3	23	41
Nyeri berat	2	4	5	9	4	7	1	2	12	21
Total	24	43	20	36	9	16	3	5	56	100

Uji statistik *Wilcoxon test* $p=0,000$

Berdasarkan Tabel 7 dapat diketahui bahwa setelah dilakukan intervensi Latihan *Abdominal Stretching* terdapat penurunan intensitas nyeri dari yang sebelumnya nyeri sedang sejumlah 23 responden (41%) menjadi nyeri sedang sejumlah 9 responden (16%) dan tidak nyeri sejumlah 24 responden (43%). Berdasarkan data diatas hasil perhitungan data dengan menggunakan uji statistik *Wilcoxon* didapatkan nilai $p<0,05$ yaitu $p=0,000$ hasil dimana $\alpha<0,05$ yaitu $0,000<0,05$, sehingga H_1 diterima, H_0 ditolak yang berarti terdapat pengaruh *abdominal stretching* terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri di SMK Kesehatan BIM Jombang.

D. PEMBAHASAN

1. Intensitas nyeri haid (*dismenore*) sebelum latihan *abdominal stretching*

Berdasarkan Tabel 2 dapat diketahui bahwa hampir seluruhnya responden berusia 14-16 tahun sebanyak 52 responden (93%). Usia yang berbeda akan mempengaruhi respon seseorang terhadap nyeri. Anak-anak belum bisa mengungkapkan nyeri berbeda dengan orang dewasa akan memberitahukan nyeri jika sudah patologis dan mengalami kerusakan fungsi dan pada lansia cenderung memendam nyeri karena menganggap nyeri adalah hal yang alamiah. Perry dan Potter (2006, 48) menyatakan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi respon terhadap nyeri adalah umur.

Berdasarkan Tabel 3 dapat diketahui bahwa hampir seluruhnya responden tidak pernah mendapatkan informasi tentang Latihan *Abdominal Stretching* sebanyak 46 responden (82%). Ketidaktahuan informasi tentang sesuatu akan membuat seseorang tidak bisa melakukan tindakan pencegahan ataupun pengobatan terhadap masalah yang dihadapi dan memicu munculnya stres, begitu juga dengan nyeri *dismenore* yang tidak diketahui dengan baik akan berdampak kurangnya tindakan pencegahan ataupun penanganan saat terjadi serangan nyeri. Lemone dan Burke (2008, 56) menyebutkan bahwa kecemasan dapat meningkatkan persepsi nyeri dan sebaliknya nyeri dapat menyebabkan kecemasan.

Berdasarkan Tabel 5 dapat diketahui bahwa hampir setengahnya responden mengalami nyeri sedang sebanyak 23 responden (41%). Nyeri haid (*dismenore*) merupakan suatu kondisi yang dihadapi oleh perempuan setiap akan dan mengalami haid. Hal ini menimbulkan rasa nyeri yang ringan bahkan sampai berat. Kondisi ini menyebabkan berbagai masalah jika tidak ditangani dengan seksama.

Menurut Weissman, Hartz, Hansen, dan Johnson(200,61) *dismenore* menyebabkan ketidakhadiran dalam bekerja dan sekolah. *Dismenore* membuat wanita tidak bisa beraktivitas secara normal dan memerlukan obat pereda sakit. Keadaan tersebut menyebabkan menurunnya kualitas hidup wanita, sebagai contoh siswi yang mengalami *dismenore* primer tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar dan motivasi belajar menurun karena nyeri yang dirasakan (Prawirohardjo, 2005, 54).

2. Tingkat intensitas nyeri haid (*dismenore*) setelah Intervensi Latihan *Abdominal Stretchin*.

Berdasarkan Tabel 6 dapat diketahui bahwa hampir setengah responden tidak nyeri sebanyak 24 responden (43%). *Stretching* atau gerakan yang dilakukan dapat melemaskan ketegangan otot sehingga dapat merelaksasi untuk mengurangi sensasi nyeri yang ditimbulkan saat *dismenore*. Jham, et al (2008) menyatakan remaja dengan *dismenore* akan mengalami kram otot terutama pada abdomen bawah yang bersifat siklik disebabkan karena kontraksi yang kuat dan lama pada dinding uterus sehingga terjadi kelelahan otot dan *physical inactivity* maka diperlukan *exercise* untuk menghilangkan kram otot tersebut.

Selain itu *stretching* ataupun *exercise* merupakan pengobatan non farmakologis yang aman dan tidak menimbulkan efek samping farmakologis. Seperti yang dikemukakan oleh Woo & McEneaney (2010) *exercise* merupakan salah satu manajemen non farmakologis yang lebih aman digunakan karena menggunakan proses fisiologis.

3. Pengaruh latihan *abdominal stretching* terhadap intensitas nyeri haid (*dismenore*) pada remaja putri

Berdasarkan hasil penelitian setelah dilakukan intervensi latihan *abdominal stretching* terdapat penurunan intensitas nyeri dari yang sebelumnya nyeri sedang sejumlah 23 responden (41%) menjadi nyeri sedang sejumlah 9 responden (16%) dan tidak nyeri sejumlah 24 responden (43%). Berdasarkan data diatas hasil perhitungan data dengan menggunakan uji statistik Wilcoxon didapatkan nilai $p < 0,05$ yaitu $p = 0,000$ hasil dimana $\alpha < 0,05$ yaitu $0,000 < 0,05$, sehingga H_1 diterima H_0 ditolak yang berarti terdapat pengaruh *abdominal stretching* terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri di SMK Kesehatan BIM Jombang.

Efek relaksasi yang ditimbulkan dari *abdominal stretching* ini menyebabkan otot menjadi rileks sehingga kekakuan/stres pada otot juga berkurang, sehingga menurunkan intensitas nyeri. Thermacare (2010) salah satu *exercise* yang dapat dilakukan untuk menurunkan intensitas nyeri haid (*dismenore*) adalah dengan melakukan *abdominal stretching exercise*. *Abdominal stretching exercise* yang dilakukan pada saat *dismenore* untuk meningkatkan kekuatan otot, daya tahan, dan fleksibilitas otot.

Tujuan latihan peregangan otot adalah membantu meningkatkan oksigenasi atau proses pertukaran oksigen dan karbondioksida di dalam sel serta menstimulasi aliran drainase sistem getah bening, sehingga dapat meningkatkan kelenturan otot dengan cara mengembalikan otot-otot pada

panjangnya yang alamiah dan dapat memelihara fungsinya dengan baik serta memperbaiki elastisitas atau fleksibilitas jaringan tubuh serta mengurangi kran otot.

Menurut Nurhadi (2007) latihan peregangan otot atau *stretching* juga dapat memperbaiki postur tubuh dan menghindari rasa sakit yang terjadi pada leher, bahu dan punggung. Sejalan dengan yang disampaikan Ningsih, et al (2013) menyatakan bahwa paket pereda nyeri dismenore berupa *abdominal stretching* dapat mengurangi nyeri pada saat *dismenore*. Begitu juga dengan Puji (2009) menyatakan bahwa senam *dismenore* efektif untuk mengurangi *dismenore* pada remaja.

Exercise yang dilakukan menstimulasi tubuh menghasilkan endorfin. Endorfin dihasilkan di otak dan susunan syaraf tulang belakang. Hormon ini berfungsi sebagai obat penenang alami, sehingga menimbulkan rasa nyaman. Kadar endorfin dalam tubuh yang meningkat dapat mengurangi rasa nyeri pada saat kontraksi. *Exercise*/latihan fisik terbukti dapat meningkatkan kadar endorfin empat sampai lima kali dalam darah, sehingga semakin banyak melakukan *exercise* maka akan semakin tinggi pula kadar endorfin. Ketika seseorang melakukan *exercise*, maka endorfin akan keluar dan ditangkap oleh reseptor di dalam hipotalamus dan sistim limbik yang berfungsi untuk mengatur emosi. Peningkatan endorfin terbukti berhubungan erat dengan penurunan rasa nyeri, peningkatan daya ingat, memperbaiki nafsu makan, kemampuan seksual, tekanan darah dan pernafasan (Harry, 2007).

E. KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan terdapat pengaruh *Abdominal Stretching* terhadap intensitas nyeri di SMK Kesehatan BIM Jombang.

2. Saran

Diharapkan tenaga kesehatan yang berada pada UKS SMK BIM Jombang dapat lebih banyak memberikan informasi melalui penyuluhan-penyuluhan dan pendidikan sehingga dapat memberikan pengetahuan pada remaja tentang nyeri haid dan *Abdominal Stretching*.

F. DAFTAR PUSTAKA

- Anurogo, D., & Wulandari, A. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta, ANDI OFFSET.
- Cicilia, dkk. (2013). *Hubungan Dismenore dengan Aktivitas Belajar Remaja Putri di SMA Kristen 1 Tomohon Skripsi*, Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado.
- Fauziah, M.,N. (2013). Pengaruh *abdominal stretching* terhadap intensitas nyeri haid pada remja putri di SMK Al Furqon Bantarkawung Kabupaten Breber. Fakultas kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Jakarta. <http://www.reposirory.uinjkt.ac.id>, Disitasi : 08 Maret 2017
- Heffner, L., J., & Danny J., S. (2006). *At a Glance Sistem Reproduksi Edisi Kedua*, Jakarta, Erlangga.
- Hidayat, A., A., A. (2010). *Metode Penelitian Kebidanan & Teknik Analisis Data*, Jakarta, Salemba Medika.

- Kumalasari, dkk. (2012). *Kesehatan Reproduksi Untuk Mahasiswa Kebidanan dan Keperawatan*, Jakarta, Salemba Medika.
- Kusmindarti, I. (2014). Hubungan kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenorea pada remaja putri di komunitas senam aerobik Tri Widodo Basuki Jabon Mojoanyar Mojokerto. <http://www.ejournal.stikeswilliambooth.ac.id>, disitasi : 25/02/2017
- Kusmiran, E. (2011). Kesehatan reproduksi remaja dan wanita edisi ke 2, Jakarta : Salemba Medika
- Manuaba, I, B, G,. (2009). *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta, EGC.
- Ningsih, R. (2011). Efektivitas paket perda terhadap intensitas nyeri pada remaja dengan dismenore di SMAN Kecamatan Curup, Tesis : Universitas Indonesia
- Potter & Perry. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*, Jakarta, EGC.
- Prawirohardjo, S. (2005). *Ilmu kebidanan*. Edisi Ketiga. Cetakan Keenam. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Puji, I. (2009). Efektivitas senam dismenore dalam mengurangi dismenore pada remaja putri di SMU N Semarang. Skripsi. Dipublikasikan
- Purwanti, endang dkk. (2014). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore pada siswa kelas X di SMK NU Ungaran. STIK Ngudi Waluyo Program Studi DIV Kebidanan
- Tarigan, Benny DJ. (2013). *Pengaruh Abdominal Stretching Exercise terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi (dismenore) pada Remaja Putri Surabaya*, Akademi Kebidanan Griya
- Weissman, A.M., Hartz, A.J., Hansen M.D., & Johnson, S.R. (2004). The natural history of primary dysmenorrhoea : a longitudinal study. *BJOG : An International Journal of Obstetrics and Gynaecology*, 111, 345-352.
- Woo, P. & McEneaney, M.J. (2010). New strategies to treat primary dysmenorrhea. *Clinical advisor for Nurse Practitioners*, 13 11, 43.