

PENGARUH LATIHAN *ABDOMINAL STRETCHING* TERHADAP PERUBAHAN TINGKAT DISMENOREA PADA SISWI DI MTS SALAFIYAH DEPOK

Salsabila¹, Aisyiah¹, Tommy J.F. Wowor¹

¹Prodi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nasional,

ABSTRAK

Dismenorea merupakan gangguan menstruasi yang berupa nyeri pada bagian perut. Nyeri ini dapat timbul selama menstruasi, sebelum bahkan setelah periode menstruasi. Dismenorea ini dapat mengganggu aktivitas pada sebagian besar wanita. Pada remaja keluhan ini dapat mengganggu proses belajar di sekolah. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh dari salah satu penanganan non farmakologi dari dismenorea yaitu latihan *abdominal stretching*. Metode penelitian yang digunakan adalah quasi eksperimen dengan desain one group pretest-posttest dan melibatkan 87 responden yang memenuhi kriteria inklusi. Instrumen penelitian ini menggunakan Standar Operasional Prosedur (SOP) *abdominal stretching* dan lembar observasi *numeric rating scale* (NRS). Penelitian dilakukan dengan memberi pre-test pada hari pertama kemudian intervensi dilakukan selama 3 hari berturut-turut sejak hari pertama menstruasi. Selanjutnya pengambilan post-test pada hari keempat dari periode menstruasi. Penelitian ini menggunakan uji wilcoxon untuk analisa data dan didapatkan nilai *p value* = 0,000 ($p < 0,05$). Dari hasil uji tersebut dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh latihan *abdominal stretching* terhadap perubahan tingkat dismenorea pada siswi di MTS Salafiyah Depok.

Kata Kunci : *abdominal stretching*, dismenorea, remaja

ABSTRACT

*Dysmenorrhoea is a menstrual disorder in the form of pain in the abdomen. This pain can arise during menstruation, before even after the menstrual period. This dysmenorrhoea can interfere with activity in most women. In adolescents, this complaint can interfere with the learning process at school. Therefore, this study was conducted to determine the effect of one of the non-pharmacological treatments of dysmenorrhoea, namely abdominal stretching exercises. The research method used was quasi-experimental with a one-group pretest-posttest design and involved 87 respondents who met the inclusion criteria. This research instrument uses Standard Operating Procedures (SOP) for abdominal stretching and numeric rating scale (NRS) observation sheets. The study was conducted by giving a pre-test on the first day then the intervention was carried out for 3 consecutive days from the first day of menstruation. Next is taking a post-test on the fourth day of the menstrual period. This study used the Wilcoxon test for data analysis and obtained a *p-value* = 0.000 ($p < 0.05$). From the results of the test, it can be concluded that there is an effect of abdominal stretching exercises on changes in the level of dysmenorrhoea in female students at MTS Salafiyah Depok.*

Keywords: *abdominal stretching, adolescent, dysmenorrhea*

Korespondensi : aisyiah@civitas.unas.ac.id

Pendahuluan

World Health Organization (WHO) pada tahun 2019 menjabarkan usia remaja yaitu 10-19 tahun yang terbagi dalam dua periode yaitu, remaja awal (usia 10-14 tahun) dan remaja akhir (15-19 tahun).¹ Banyak perubahan yang terjadi termasuk dari segi fisik maupun psikologis. Perubahan fisik pada remaja putri terutama terjadi pada fungsi seksual yang ditandai dengan menstruasi. Menstruasi merupakan peristiwa keluarnya darah melalui vagina (alat kemaluan perempuan) akibat luruhnya endometrium (dinding rahim).²

Menstruasi merupakan suatu keadaan fisiologis atau normal yaitu peristiwa pengeluaran darah dari vagina.³ Saat menstruasi biasanya akan timbul beberapa gejala salah satunya adalah nyeri. Menstruasi dapat menimbulkan rasa nyeri berupa kram ringan pada bagian kemaluan sampai dapat menyebabkan terjadinya gangguan pada aktifitas sehari-hari.⁴ Dismenorea (nyeri menstruasi) sendiri terbagi menjadi dua, yaitu dismenorea primer dan dismenorea sekunder. Dismenorea primer didefinisikan sebagai nyeri pelvis yang terjadi selama menstruasi tanpa adanya kelainan pelvis, biasanya timbul pada tahun pertama sampai ketiga setelah menarke.⁵ Kedua, dismenorea sekunder yaitu nyeri menstruasi yang disertai dengan kelainan pelvis juga akibat penyebab lain seperti endometriosis.⁶

Kejadian dismenorea di dunia sebesar 1.769.425 jiwa atau dapat diartikan sebanyak 90% wanita yang mengalami dismenorea dengan 10-15% mengalami dismenorea berat.⁷ Adapun angka kejadian dismenorea di Indonesia sebesar 64,25% dampak yang ditimbulkan adalah ketidakmampuan dalam beraktivitas sehari-hari selama 1-3 hari setiap bulannya pada sekitar 10% wanita.²

Sementara di Jawa Barat memang tidak disebutkan angka pasti mengenai jumlah wanita dengan dismenorea. Tetapi, diperkirakan 30%-70% perempuan mengalami masalah menstruasi, termasuk dismenorea. Sekitar 10%-15% diantaranya terpaksa kehilangan kesempatan bekerja, sekolah dan kesempatan beraktivitas bersama keluarga.⁸

Dismenorea pada remaja perlu perhatian khusus karena hal ini dapat mengganggu aktivitas belajar dalam sekolah. Setiawan & Lestari (2018) melakukan penelitian terkait hubungan dismenorea dengan aktivitas belajar sehari-hari dan didapatkan bahwa adanya hubungan diantara keduanya. Dalam kata lain, dismenorea terbukti mengganggu aktivitas belajar di sekolah.⁹ Penanganan yang efektif perlu dilakukan agar hal ini bisa di minimalisir. Menurut Kemenkes RI (2016) upaya penanganan dismenorea yang biasa dilakukan diantaranya terapi obat 51,2%, dengan relaksasi 24,7% dengan distraksi atau pengalihan nyeri 24,1%.¹⁰

Penanganan dismenorea lainnya yaitu dengan olahraga atau *exercise*. *Abdominal stretching exercise* merupakan salah satu teknik non farmakologi penanganan dismenorea. Pada latihan ini diharapkan dapat mengurangi keluhan dismenorea dimana Latihan dilakukan melalui peregangan otot terutama pada perut selama 10-15 menit, yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot, daya tahan, dan fleksibilitas.¹¹

Novayanti et al., (2021) dalam penelitiannya yang berjudul Pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja dengan sampel penelitian berjumlah 30 mahasiswi dari total 96 mahasiswi sebagai populasi menyatakan terdapat pengaruh yang bermakna latihan *Abdominal*

Stretching terhadap intensitas nyeri menstruasi, dimana rata-rata skala nyeri sebelum penerapan *Abdominal Stretching* adalah 3,00. Rerata skala nyeri setelah penerapan *Abdominal Stretching* adalah 2,10.¹² Puspita & Anjarwati (2019) dalam penelitiannya yang berjudul pengaruh latihan *Abdominal stretching* terhadap intensitas nyeri haid pada siswi SMK Pelita Gedongtataan Kabupaten Pesawaran mengambil sampel sebanyak 30 siswi. Analisa pada penelitian ini menggunakan Uji Wilcoxon dan didapatkan hasil $p = 0,000$ ($p < 0,05$), dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh *Abdominal Stretching* terhadap intensitas nyeri menstruasi.¹³ Sejalan dengan dua penelitian diatas, Faridah et al., (2019) dalam penelitiannya menemukan perubahan nilai yang signifikan sebelum dilakukan *Abdominal Stretching* rata-rata nilai adalah 4,88, kemudian rata-rata sesudah dilakuan *Abdominal Stretching* adalah 2,69. Penelitian yang berjudul Pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri ini mengambil sampel 16 remaja putri dari total 86 orang sebagai populasi.¹⁴ Hal ini mempertegas bahwa *abdominal stretching* dapat mempengaruhi dismenorea.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti dari 10 siswi yang di wawancara, seluruhnya mengatakan merasa nyeri setiap periode menstruasi datang. Tujuh diantaranya mengatakan nyeri perut mengganggu aktivitas. Dari semua uraian tersebut, peneliti mengambil kesimpulan bahwa dismenorea bagi siswi sangat mengganggu sehingga perlu penanganan yang tepat dan aman. Peneliti tertarik untuk mengetahui pengaruh Latihan *Abdominal stretching* terhadap perubahan tingkat dismenorea pada siswi di MTS Salafiyah Depok.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode *quasy experiment* dengan rancangan *one-group pretest-posttes design* melibatkan 87 responden dari total 114 populasi. Pengambilan sampel menggunakan teknik *propostionate stratified random sampling* dimana teknik ini digunakan pada populasi yang mempunyai anggota yang tidak homogen dan berstrata secara proporsional. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah siswi yang sudah menstruasi tetapi belum datang jadwal mentruasi saat peneliti datang dan juga memiliki riwayat dismenorea. Sedangkan kriteria eksklusi pada penelitian adalah siswi dengan penyakit pada organ reproduksi dan juga siswi yang mengonsumsi obat-obatan saat dismenorea datang.

Penelitian ini dilakukan di MTS Salafiyah Depok pada tanggal 30 November 2022 – 24 Desember 2022. Instrumen penelitian yang digunakan adalah Standar Operasional Prosedur (SOP) *abdominal stretching* dan lembar *Numeric Rating Scale* (NRS) untuk mengukur tingkat dismenorea yang dirasakan responden baik sebelum maupun sesudah intervensi. Kedua instrument penelitian tersebut didapatkan peneliti dari beberapa penelitian sebelumnya. SOP yang digunakan merupakan pengembangan yang dilakukan oleh Sari (2021).¹⁵ Pengambilan data dimulai dengan *pre-test* pada hari pertama menstruasi kemudian dilakukan intervensi selama 3 hari berturut-turut sejak hari pertama menstruasi selanjutnya pengambilan data *post-test* dilakukan pada hari keempat sejak periode menstruasi.

Hasil Penelitian

Karakteristik responden penelitian ini berdasarkan usia responden dan informasi terkait latihan *abdominal*

stretching yang di terima responden pada tabel 1 diketahui usia rata-rata siswi yang menjadi sampel adalah 14 tahun dan diketahui seluruh sampel tidak pernah mendengar informasi terkait latihan *abdominal stretching*. Pada tabel 2 berisi distribusi skala dismenorea sebelum dan sesudah intervensi. Diketahui sebelum intervensi skala terbanyak pada angka 5 dan sesudah intervensi terbanyak pada angka 0 (tidak nyeri).

Pada tabel 3 diketahui bahwa nilai rerata sebelum dilakukan intervensi adalah

5,18 dengan standar deviasi 1,360 sedangkan setelah dilakukan intervensi rerata adalah 1,34 dengan standar deviasi 1,119. Hasil analisis menggunakan Uji Wilcoxon didapatkan $p\ value = 0,000$ ($p < 0,05$) yang artinya ada pengaruh latihan *abdominal stretching* terhadap tingkat dismenorea pada siswi di MTS Salafiyah Depok

Tabel 1. Karakteristik Responden berdasarkan usia dan informasi yang diterima terkait *abdominal stretching*

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia (tahun)		
12	17	19,5
13	29	33,3
14	36	41,4
15	5	5,7
Informasi abdominal stretching		
Pernah	0	0
Tidak Pernah	87	100
Total	87	100

Tabel 2. Distribusi tingkat dismenorea sebelum dan sesudah dilakukan latihan *abdominal stretching*

Skala Dismenorea	Sebelum		Sesudah	
	Frekuensi (n)	Presentase (%)	Frekuensi (n)	Presentase (%)
0	-	-	31	35,6
1	-	-	13	14,9
2	-	-	28	32,2
3	9	10,3	12	13,8
4	17	19,5	3	3,4
5	28	32,2	-	-
6	22	25,3	-	-
7	7	8	-	-
8	2	2,3	-	-
9	1	1,1	-	-
10	1	1,1	-	-

Tabel 3. Pengaruh Latihan *Abdominal Stretching* terhadap Perubahan Tingkat Dismenorea pada Siswi di MTS Salafiyah Depok

Skala Dismenorea	N	Mean	Min-max	Standar Deviasi	P value
Sebelum	87	5,18	3-10	1,360	0,000
Sesudah	87	1,34	0-4	1,119	

Pembahasan

Penelitian ini telah membuktikan adanya perubahan skala dismenorea sebelum dan sesudah intervensi dilakukan. *Abdominal stretching* yang dilakukan oleh responden selama 3 hari berturut-turut selama 10-15 menit terbukti memberikan manfaat untuk mengurangi keluhan nyeri menstruasi. Olahraga merupakan salah satu teknik non farmakologi yang dapat dilakukan sebagai penanganan dismenorea. Pramardika & Fitriana, (2019) mengatakan beberapa olahraga dapat meningkatkan pasokan darah ke organ reproduksi sehingga memperlancar peredaran darah yang membuat efek relaksasi pada bagian otot-otot yang tegang.¹⁶

Teori endorfin-enkefalin yang disampaikan dalam penelitian Fitria dan Haqqatiba'ah (2020) menjelaskan bahwa ketika tubuh menerima rangsangan yang menyebabkan rasa sakit dan informasi tersebut diteruskan ke otak, hal ini memicu pelepasan neurotransmitter penghambat, seperti endorfin dan enkefalin. Tugas utama neurotransmitter tersebut adalah untuk menghambat dan membantu menghasilkan pereda nyeri alami dalam tubuh. Endorfin bertindak sebagai agen yang merangsang relaksasi dan mengurangi sensitivitas terhadap rasa sakit dengan meningkatkan aliran darah ke daerah yang terkena sakit.¹⁷ Ketika otak menerima sinyal untuk membebaskan endorfin, hormon ini akan terikat pada reseptor opioid di sistem saraf dan menghambat protein yang berperan dalam transmisi sinyal rasa sakit.¹⁸

Menurut Syaiful dan Naflatin (2018), ketika neuron nyeri perifer mengirimkan sinyal ke sinapsis, terjadi pertemuan antara neuron nyeri perifer dan neuron yang menuju

otak di mana seharusnya substansi P akan mengirimkan sinyal listrik. Pada saat ini, endorphin yang telah diproduksi akan menghalangi pelepasan substansi P dari neuron sensorik, mengakibatkan gangguan dalam transmisi impuls nyeri di medulla spinalis, yang pada akhirnya mengakibatkan penurunan rangsangan nyeri.¹⁹

Abdominal stretching sebagai salah satu pilihan olahraga yang dapat dilakukan untuk menurunkan keluhan nyeri dalam hal ini dismenorea. Nuralam et al., (2020) dalam penelitiannya menyebutkan saat dilakukan latihan *abdominal stretching* maka akan meningkatkan produksi hormon endorfin.²⁰ Hormon endorfin meningkat 4-5 kali dalam darah. Peningkatan *endorphin* dapat menurunkan rasa nyeri saat terjadinya kontraksi.¹¹

Abdominal stretching dengan bantuan hormon endorfin memberikan efek relaksasi dengan memperlancar aliran darah di area nyeri (perut). Aliran darah yang lancar tersebut membuat ketegangan yang ada pada daerah perut berkurang. Saat ketegangan tersebut berkurang maka berkurang pula keluhan dismenorea.

Simpulan dan Saran

Latihan *abdominal stretching* terbukti berpengaruh terhadap perubahan tingkat dismenorea pada siswi di MTS Salafiyah Depok. Diketahui nilai minimum tingkat dismenorea responden sebelum dilakukan latihan *abdominal stretching* yaitu pada skala 3 dan nilai maksimum pada skala 10 (nyeri berat). Nilai minimum tingkat dismenorea responden sesudah dilakukan latihan *abdominal stretching* yaitu pada skala 0 (tidak nyeri) dan nilai maksimum pada skala

4. Pengembangan judul dan variabel dapat dilakukan untuk penelitian selanjutnya. Kombinasi penggunaan terapi musik maupun penanganan non farmakologi seperti konsumsi air kelapa secara rutin untuk penanganan dismenorea.

Daftar Pustaka

1. WHO. Adolescent Health - The Missing Population in Universal Health Coverage (Online). 2019. <https://pmnch.who.int/resources/publications/m/item/adolescent-health---the-missing-population-in-universal-health-coverage> [diakses tanggal 20 Juni 2022]
2. Wirenviona R, Riris IDC. 2020. Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja. Hariastuti I, editor. Surabaya: Airlangga University Press.
3. Latuamury SR. 2019. Buku Ajar Anatomi Fisiologi Reproduksi. Yogyakarta:Nuha Medika.
4. Azwar. 2021. Terapi Non Farmakologi Nyeri Dismenorea. Gowa:Pustaka Taman Ilmu.
5. Sugiharti RK. 2018. Minuman Herbal untuk Menurunkan Nyeri Haid Primer Remaja. Yogyakarta: UNY Press.
6. Marcdante KJ, Kliegman RM, Jenson HB, Behrman RE. 2018. Ilmu Kesehatan Anak Esensial. Singapura: Elsevier.
7. Sulistyorini S, Santi, Monica S, Ningsih SS. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Disminorhea Primer Pada Siswi SMA PGRI 2 Palembang. *Masker Med.* 2017;5(1):223–31.
8. Kemenkes RI. Profil Kesehatan Indonesia 2016 (Online). 2017. <http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-Indonesia-2016.pdf> [diakses tanggal 20 Juni 2022]
9. 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;5(1):24–31.
10. Agustin M. Hubungan antara tingkat dismenore dengan tingkat stres pada mahasiswi akper As- syafi'iyah jakarta. *J Afiat Kesehat dan Anak.* 2018;4:603–12.
11. Ardiani ND, Sani FN. Pemberian Abdominal Stretching Exercise Terhadap Nyeri Disminore Pada Remaja. *J Ilm Kesehat.* 2020;13(1):29–33.
12. Novayanti WC, Yuniza, Suzana. Pengaruh Abdominal stretching exercise terhadap penurunan nyeri haid pada remaja. *Masker Med.* 2021;9(1):365–71.
13. Puspita L, Anjarwati T. Pengaruh Latihan Abdominal Stretching Terhadap Intensitas Nyeri ntensitas Nyeri Haid pada Siswi SMK Pelita Gedongtataan Kabupaten Pesawaran. *Wellness Heal Mag.* 2019;1(2).
14. Faridah, Rizki H, Handini S, Dita R. Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri. *JIK (Jurnal Ilmu Kesehatan).* 2019;3(2):68–73.
15. Sari AJ, Rahmawati VY. 2021. Pengembangan Standar Operasional Prosedur (SOP) Alihan Abdominal Stretching untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Dismenorea Primer Pada Remaja Putri. [Skripsi]. Akademi Keperawatan PELNI, Jakarta.
16. Pramardika DD, Fitriana F. 2019. Panduan Penanganan Dismenore. Sleman: Deepublish.
17. Fitria F, Haqqattiba'ah A. Pengaruh Akupresur dengan Teknik Tuina

- terhadap Pengurangan Nyeri Haid (Disminore) pada Remaja Putri. *J Ners dan Kebidanan (Journal Ners Midwifery)*. 2020;7(1):073–81.
18. Hidayah N, Fatmawati R. 2020. Buku Ajar Manajemen Nyeri Haid Pada Remaja. Solo:Yuma Pustaka.
19. Syaiful Y, Naftalin SV. Abdominal stretching exercise menurunkan intensitas iismenorea pada remaja putri. *J Ilmu Kesehat*. 2018;7(1):269–76.
20. Nuralam N, Dharmayanti ND, Jumhati S. Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenorea) Primer Pada Mahasiswi DIII Analisis Kesehatan. *J Ilm Kesehat*. 2020;12(2):213–20