

PERBANDINGAN *STRETCHING EXERCISES*, MUSIK DAN KOMBINASI TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI MENSTRUASI (*DISMENOIRE PRIMER*) PADA SISWI SMAN 5 KARAWANG

Mela Karmelia¹, Hidayat Wijayanegara², Yeni Mahwati³, Herri S Sastramihardja⁴, Roni Rowawi⁵, Adjat Sedjati Rasyad⁶

^{1,2,3,4,5,6}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Dharma Husada

¹mela8808@gmail.com

Kata Kunci:

dismenore primer,
stretching exercises,
treatment musik

ABSTRAK

Dismenore merupakan masalah ginekologi yang dialami oleh kebanyakan wanita terutama remaja. Cara yang dilakukan untuk mencegah atau mengurangi rasa nyeri saat menstruasi yaitu dengan cara farmakologi maupun non farmakologi. Salah satu cara nonfarmakologi yang dapat dilakukan yaitu dengan *stretching exercises* dan terapi musik. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis perbandingan penurunan nyeri menstruasi menggunakan kombinasi *stretching exercises* dan musik dengan *stretching exercises* atau dengan *treatment* musik. Metode penelitian dengan menggunakan *quasi eksperimental*, pendekatan *posttest design* dengan jumlah sampel 105 siswi. Pengambilan sampel siswi dibagi menjadi tiga kelompok yaitu kelompok kombinasi dari *stretching exercises* dan musik 35 responden, *stretching exercises* 35 responden, dan terapi musik 35 responden. Penelitian dilakukan di SMAN 5 Karawang pada bulan April-Juni 2019. Analisis perbedaan ketiga kelompok yang dilakukan pengujian secara statistik dengan uji *Anova*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kombinasi dari *stretching exercises* dan musik terdapat penurunan yang signifikan dengan rata-rata 2,14 rentang derajat nyeri 0-5 dibandingkan dengan *stretching exercises* dengan rata-rata 3,40 (1-6) ataupun *treatment* musik rata-rata 3,66 (1-6) pada penurunan intensitas nyeri menstruasi (*dismenore primer*) dengan p value 0,001 ($p < 0,005$).

Simpulan, kombinasi *stretching exercises* dan musik terdapat penurunan yang signifikan dibandingkan *stretching exercises* ataupun *treatment* musik terhadap intensitas nyeri menstruasi (*dismenore primer*) pada siswi.

PENDAHULUAN

Dismenore adalah nyeri pada saat menstruasi.¹ Angka kejadian *dismenore* di dunia sangat besar. Penelitian di Swedia melaporkan dismenore terjadi pada 90% perempuan yang berusia kurang dari 19 tahun.² Sinha, Srivastava, Sachan dan Singh menyatakan dalam penelitiannya bahwa prevalensi *dismenore* pada remaja (rentang usia 10-19 tahun) di India sekitar 73,9%.³ Sementara angka kejadian *dismenore* pada remaja di Indonesia tidak ditemukan data yang pasti, akan tetapi menurut Proverawati dan Misaroh angka kejadian *dismenore* pada tahun 2008 sebesar 64,25%.⁴

Dismenore menyebabkan ketidaknyamanan pada saat aktivitas dan nyeri yang berat mengakibatkan ketidakhadiran kerja atau sekolah. Hal tersebut menyebabkan penurunan kerja dan perhatian di sekolah. Wanita yang mengalami dismenore mengalami berbagai kondisi seperti murung, mudah marah, dan tidak dapat berinteraksi secara efektif dengan orang lain.⁵

Faktor penyebab timbulnya nyeri pada saat menstruasi sampai saat ini belum diketahui secara pasti. Berdasarkan pendekatan teori hormonal, *dysmenorrhea* dihubungkan dengan perubahan hormon yang cukup signifikan pada periode menstruasi. Perubahan tersebut disebabkan oleh *prostaglandin F2-alpha* (PGF2-alpha) yang diproduksi oleh endometrium uterus setelah ovulasi terjadi.⁵

Untuk menghilangkan rasa sakit yang disebabkan oleh dismenore dapat dilakukan dengan menggunakan treatment farmakologi yaitu berupa obat-obat golongan analgetik seperti aspirin, asam mefenamat, parasetamol, kafein, dan feminax, obat-obat merek dagang yang beredar di pasaran antara lain novalgin dan ponstan, sering juga digunakan untuk mengurangi keluhan. Ada juga yang menggunakan obat tradisional seperti air daun sirih, daun pepaya, dan rimpang kunyit. Non farmakologi yaitu dengan cara kompres hangat, olahraga, dan relaksasi.⁶

Penelitian ini membandingkan ketiga *treatment* yaitu kombinasi dari *stretching*

exercises dan musik dengan *stretching exercises* ataupun *treatment* musik terhadap penurunan intensitas nyeri menstruasi (*dismenore primer*) pada siswi di SMAN 5 Karawang. Saat ini belum ada penelitian khusus mengenai perbandingan ketiga terapi tersebut, sehingga dapat memberikan sumbangan pemikiran baik dalam aspek teoritis maupun praktis, dalam rangka menurunkan intensitas nyeri menstruasi (*dismenore primer*).

METODE

Penelitian dilakukan di SMAN 5 Karawang pada bulan April-Juni 2019 dengan sampel seluruh siswi kelas X yang mengalami nyeri menstruasi (*dismenore primer*). Penelitian ini merupakan suatu studi quasi eksperimen dengan menggunakan *post test design*. Uji yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *Shapiro wilk* jika data yang diperoleh berdistribusi normal dan uji homogenitas (*levene*) sebagai syarat melakukan uji Anova. Dalam penelitian ini menggunakan *oneway anova* karena terdiri dari tiga kelompok. *Treatment* ini dilakukan 30 menit/ pertemuan dan diberikan selama satu bulan.

Sampel dalam penelitian ini yaitu 105 responden yang terbagi menjadi tiga kelompok yaitu kelompok *stretching exercises*, musik dan kombinasi dari *stretching exercises* dan musik. Data akan disajikan dalam tabulasi yang menerangkan karakteristik responden yaitu umur, umur *menarche* dan indek massa tubuh.

Kriteria: siswi SMAN 5 Karawang yang mengalami nyeri menstruasi (*dismenore primer*) dan menggunakan teknik nonfarmakologi dalam penanganan awalnya seperti kompres hangat dan rileksasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil Penelitian mengenai perbandingan ketiga *treatment* yaitu *stretching exercises*, musik dan kombinasi terhadap penurunan intensitas nyeri periode April sampai dengan Juni 2019, didapatkan 105 responden dengan karakteristik berikut:

Tabel 1 Karakteristik responden ketiga kelompok *treatment stretching exercises*, musik dan kombinasi

Karakteristik	Kombinasi		<i>stretching exercises</i>		Musik	
	N	%	N	%	N	%
Umur						
15 Tahun	21	60	21	60	21	60
16 Tahun	14	40	14	40	14	40
Umur <i>menarche</i>						
< 10 Tahun	6	17	1	2	7	20
> 10 Tahun	29	83	34	98	28	80
Indeks massa tubuh						
< 18,5	0	0	2	8	0	0
18,5 – 24,5	35	100	33	92	32	93
25,0 – 29,9	0	0	0	0	3	7

Dari 105 responden menunjukkan bahwa kriteria subjek penelitian bermacam-macam. Kriteria tersebut terdiri kriteria dari umur, umur *menarche* dan indeks massa tubuh. Umur subjek penelitian ini terbanyak yaitu 15 tahun. Umur *menarche* rata-rata lebih dari 10 tahun. Indeks massa tubuh responden rata-rata ideal.

Tabel 2 Intensitas nyeri menstruasi (*dismenore primer*) sesudah diberikan *stretching exercises*, musik dan kombinasi (*stretching exercises* dan musik)

Penilaian	<i>Stretching exercises</i>		Musik		Kombinasi	
	N	%	N	%	N	%
Intensitas Nyeri						
Tidak Nyeri	0	0	0	0	4	11
Ringan	19	53	16	47	26	74
Sedang	16	47	19	53	5	15
Berat	0	0	0	0	0	0

Tabel 2 menunjukkan bahwa intensitas nyeri setelah mendapat *treatment* kombinasi intensitas nyeri menstruasi 4 orang (11%) menjadi tidak nyeri saat menstruasi, 26 orang (74%) menjadi ringan, dan 5 orang (14%) menjadi sedang.

Tabel 3 Perbedaan penurunan intensitas nyeri menstruasi pada kelompok *stretching exercises*, musik dan kombinasi

<i>Treatment</i>	Mean±SD	P Value
kombinasi	2,14±1,28	0,001
<i>stretching exercises</i>	3,40±1,21	0,001
Musik	3,66±1,21	0,001

Tabel 3 menunjukkan bahwa ketiga kelompok dimana $p < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ada penurunan secara signifikan intensitas nyeri menstruasi setelah diberikan

ketiga *treatment* yaitu *stretching exercises*, musik, dan kombinasi pada siswi SMAN 5 Karawang. Ketiga kelompok tersebut menunjukkan bahwa ketiganya mengalami penurunan intensitas nyeri menstruasi yang berbeda dan perbedaan tersebut dilihat dari nilai selisih ketiga kelompok.

Pembahasan

Hasil analisis pada tabel 3 menunjukkan bahwa (p value $0,001 < 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada penurunan yang signifikan terhadap intensitas nyeri menstruasi (*dismenore primer*) sesudah diberikan *treatment* kombinasi dari *stretching exercises* dan musik pada siswi SMAN 5 Karawang. Perbedaan menunjukkan intensitas nyeri sesudah *treatment* kombinasi sebesar 2,14 dengan rentang 0-5, *treatment stretching exercises* sebesar 3,40 dengan rentang 1-6 dan *treatment* musik sebesar 3,66 dengan rentang 1-6.

Hal ini menunjukkan penurunan intensitas nyeri menstruasi antara siswi yang diberikan *treatment* kombinasi dan *stretching* memiliki selisih 1,26. Data tersebut menunjukkan bahwa kombinasi terdapat penurunan yang signifikan dibandingkan dengan *stretching exercises*. Sedangkan siswi yang diberikan *treatment* kombinasi dan musik memiliki selisih 1,52. Data tersebut menunjukkan bahwa *treatment* kombinasi terdapat penurunan yang signifikan dalam menurunkan intensitas nyeri menstruasi dibandingkan dengan *treatment* musik.

Hasil penelitian sebelumnya yang menyebutkan adanya pengaruh yang signifikan mengenai *stretching exercises* terhadap penurunan nyeri menstruasi dan penelitian *treatment* musik terhadap penurunan intensitas nyeri sebelum dan sesudah perlakuan menunjukkan ($p < 0,05$).^{7,8}

Stretching exercises merupakan *treatment* relaksasi menggunakan gerakan aktif yang dapat membantu mengurangi nyeri menstruasi. Latihan dengan menggerakkan organ panggul dan perut dapat mengurangi nyeri *dismenore*. Siswi yang mengalami *dismenore* pada saat menstruasi akan mengalami kram pada perut bagian bawah. Kontraksi yang kuat dan lama pada dinding rahim saat menstruasi menyebabkan terjadinya kelelahan pada otot

sehingga diperlukan peregangan untuk menghilangkan nyeri pada otot-otot di area perut bagian bawah.⁹

Treatment musik adalah metode penyembuhan dengan irama melalui energi yang dihasilkan dari musik itu sendiri. Mendengarkan musik dengan harmoni yang baik akan menstimulasikan otak untuk melakukan proses analisa terhadap lagu dan mempengaruhi sistem kerja hormon pada tubuh. *Treatment* musik juga dapat membantu pertumbuhan baik secara mental, fisik dan membantu kemampuan sosial. Penanganan dengan *metode* musik dapat mengurangi rasa nyeri.^{10,11}

Kedua *treatment* tersebut digabungkan untuk mendapatkan hasil yang maksimal dalam menurunkan intensitas nyeri menstruasi yang terjadi. Disesuaikan dengan teori bahwa olahraga dan musik dapat mengeluarkan hormon *endorphin* dalam tubuh sehingga dapat mengurangi rasa nyeri atau sakit yang terjadi pada tubuh. Musik yang digunakan dalam *treatment* ini yaitu musik suling sunda yang disesuaikan dengan gerakan-gerakan *stretching exercises* yang membutuhkan musik dengan irama lambat. Kedua *treatment* digabungkan untuk memproduksi hormon *endorphin* dalam tubuh karena berfungsi sebagai obat antinyeri alami yang diproduksi oleh otak sehingga menimbulkan rasa nyaman dan mengurangi rasa nyeri yang terjadi pada tubuh.^{12,13,14}

KESIMPULAN

Kombinasi dari *stretching exercises* dan musik terdapat penurunan yang signifikan dibandingkan *stretching exercises* ataupun musik terhadap intensitas nyeri menstruasi (*dismenore* primer) pada siswi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Okoro R, Malgwi H, Okoro G. Evaluation of factors that increase the severity of dysmenorrhoea among university female students in maiduguri, north eastern nigeria. *The Internet Journal of Allied Health Sciences and Practice*. 2013; 11(4):1–10.
2. Anugroho D, Wulandari A. Cara jitu mengatasi nyeri haid. Yogyakarta. CV Andi Offset:2011.
3. Sinha SS, Sachan B, Singh RB. A study of menstrual pattern and prevalence of dysmenorrhea during menstruation among school going adolescent girls in Lucknow district, Uttar Pradesh, India. *Int J of community med and pub health*. 2016;3(5):1200–03.
4. Proverawati A, Misaroh S. Menarche (menstruasi pertama penuh makna). Yogyakarta Muha Medika:2009.
5. Aziato L, Dedey F, Clegg-Lampthey JN. The experience of dysmenorrhoea among ghanaiian senior high and university students: pain characteristics and effects. *Reproductive Health*. 2014. Tersedia dari: <http://www.reproductive-health-journal.com/content/11/1/58>.
6. Marlinda R, Rosalina, Purwaningsih P. Pengaruh senam terhadap penurunan dismenore pada remaja putri di desa sidoharjo kecamatan pati. *Jurnal Keperawatan Maternitas*. 2013; 1(2):118–23.
7. Vaziri F, Hoseini A, Kamali F, Abdali K, Hadianfard M, Sayadi M. Comparing the effect of aerobic and stretching exercises on the intensity of primary dysmenorrhea in the student of Universities of Bushehr. *J of Fam and Rep Health*. 2015;9(1):23–7.
8. Anisa MV. The Effect of Exercises on Primary Dysmenorrhea. *J Majority*. 2015;4(2):60–5.
9. Gamit, Sheth, Vyas. The Effect of Stretching Exercise on Primary Dysmenorrhoea in Adult Girls. *International Journal of Medical Science and Public Health*. 2014;3(5):549–51.
10. Natalina. *Terapi Musik (Bidang Keperawatan)*. Jakarta. Mitra Wacana Media: 2013.
11. Bassano M. *Terapi musik dan warna*. Yogyakarta. Rumpun:2009.
12. Thermacare. *Abdominal Stretching Exercises for Menstrual Pain*. 2010. Diakses dari: <http://www.chiromax.com/Media/abstretch.pdf>.
13. Anderson B. *Stretching in The Office (Peregangan untuk Orang Kantoran)*. Jakarta. Serambi Ilmu Semesta:2010.
14. Istiqomah. *Efektifitas Senam Dismenore Dalam Mengurangi Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di SMUN 5 Semarang*. 2009