

PENERAPAN ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE TERHADAP DISMENORE PADA REMAJA PUTRI

Eva Setianingsih¹, Rusmala Dewi², Madepan Mulia³

^{1,2,3}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panca Bhakti

¹evasetianingsih@gmail.com, ²rusmala@pancabhakti.ac.id,

³madepan@pancabhakti.ac.id

Keywords:

Teenage, Dysmenorrhea, Stomach stretching exercises

ABSTRACT

Teenage is also known as puberty, the term puberty is also used to express physiological changes that occur rapidly from childhood to adulthood, especially changes in the reproductive organs. One of the secondary characteristic changes in women is menstruation. Menstruation is regular bleeding from the uterus as a sign that the uterine organs have begun to function properly. Menstruation for every teenager is different, some menstruate without problems and disturbances, but there are also those with problems such as dysmenorrhea or pain during menstruation. This study aims to determine the description of the application of abdominal stretching exercise to reduce pain in dysmenorrhea. This research is a descriptive study with a population of young women experiencing dysmenorrhea in the working area of Way Kandis Health Center 2020. The results showed that there was a decrease in the level of pain in dysmenorrheal by using the application of abdominal stretching exercises on the first participant on average before being given the application, namely a pain scale of 5 (moderate) and the second participant on a pain scale of 4 (moderate), and after being given the application of abdominal stretching exercise the average of the first participant was on a pain scale of 3 (low) and the second participant on a pain scale of 2 (low).

Kata Kunci :

Remaja, Dismenore, Abdominal stretching exercise

ABSTRAK

Masa remaja disebut juga dengan masa pubertas, istilah pubertas digunakan juga untuk menyatakan perubahan fisiologis yang terjadi dengan cepat pada masa anak-anak menuju dewasa, terutama perubahan pada alat reproduksi. Salah satu perubahan karakteristik sekunder pada perempuan yaitu menstruasi. Menstruasi adalah perdarahan teratur dari uterus sebagai pertanda bahwa organ kandungan sudah mulai berfungsi dengan matang. Menstruasi setiap remaja berbeda-beda, ada yang mentruasinya tanpa masalah dan gangguan, tetapi ada juga yang bermasalah seperti dismenore atau nyeri saat menstruasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran penerapan abdominal stretching exercise terhadap penurunan nyeri pada dismenore. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan populasi remaja putri yang mengalami dismenore yang ada di wilayah kerja Puskesmas Way kandis 2020. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan tingkat nyeri pada dismenore menggunakan penerapan abdominal stretching exercise pada partisipan pertama rata-rata sebelum diberikan penerapan yaitu skala nyeri 5 (sedang) dan partisipan kedua skala nyeri 4 (sedang), dan setelah

diberikan penerapan *abdominal stretching exercise* rata-rata partisipan pertama skala nyeri 3(ringan) dan partisipan kedua skala nyeri 2 (ringan).

PENDAHULUAN

Masa remaja yaitu usia direntang 10-19 tahun, masa ini kadang disebut juga dengan masa pubertas, istilah pubertas digunakan juga untuk menyatakan perubahan biologis baik bentuk maupun fisiologis yang terjadi dengan cepat pada masa anak-anak menuju dewasa, terutama perubahan pada alat reproduksi. Perubahan karakteristik sekunder pada perempuan meliputi pertumbuhan bulu rambut pubis, pertumbuhan rambut ketiak, serta menarce atau menstruasi (Ratnawati, 2018; Rosyida, 2019; Kusmiran, 2013; Tarwoto,dkk 2010).

Menstruasi adalah perdarahan teratur dari uterus sebagai pertanda bahwa organ kandungan sudah mulai berfungsi dengan matang. Menstruasi setiap remaja berbeda-beda, ada yang mentruasinya tanpa masalah dan gangguan, tetapi ada juga yang bermasalah sampai harus di bawa ke dokter karena mengganggu aktivitas, masalah yang dialami ini disebut dengan *disminore* (Asrinah et al, 2011; Kusmiran, 2013; Ratnawati, 2018). *Disminore* merupakan suatu gejala dan bukan penyakit. *Dismenore* timbul akibat kontraksi disritmik meometrium (lapisan rahim) yang menampilkan satu atau lebih gejala mulai dari nyeri yang ringan sampai berat. Mulai dari nyeri bagian perut bawah, bokong, dan nyeri spasmodik pada sisi medial paha (Asrinah et el 2011).

Nyeri *disminore* dapat diatasi dengan beberapa cara seperti terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Terapi nonfarmakologi lebih banyak dipilih karena lebih aman dari pada terapi nonfarmakologi, salah satunya yaitu dengan cara *latihan abdominal stretching exercise* (Silviani, Rosnita & Keraman, 2020).

METODE

Desain penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri yang mengalami *dismenore* yang ada di wilayah kerja puskesmas way kandis bandar lampung pada bulan mei-juni 2020. Partisipan yang dilibatkan sebanyak 2 orang partisipan yang sesuai dengan kriteria inklusi yaitu remaja putri memiliki siklus haid yang teratur setiap bulan, berusia 10-19 tahun, bersedia menjadi partisipan penelitian sampai selesai. Instrumen yang digunakan untuk melakukan teknik *abdominal stretching excercis* lembar ceklist SOP dan *Numeric Rating Scale* (NRS). Penerapan dilakukan selama 3 hari. Pada setiap akan melakukan intervensi dilakukan pretest terlebih dahulu agar mengetahui skor skala nyeri yang dirasakan, Setelah melakukan intervensi dilakukan *post test* kembali untuk mengetahui skala nyerinya.

HASIL

Penelitian ini dilakukan pada bulan mei sampai Juni 2020 dan didapatkan 2 partisipan yang sesuai dengan kriteria inklusi penelitian. Gambaran subyek studi kasus dapat dilihat pada data demografi, partisipan pertama berinisial Nn.W umur 18 tahun agama islam pendidikan SMK. Partisipan kedua berinisial Nn.F umur 14 tahun agama islam pendidikan SMP. Pada kedua partisipan tersebut mengalami nyeri *dismenore* yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa pada partisipan pertama (Nn.W) dan partisipan kedua (Nn.F) setiap kali selesai dilakukan tindakan Teknik *Adominal Stretching Exercise* terdapat penurunan Skala Nyeri setiap dilakukan teknik *abdominal stretching excercise* pada Nn.W pada hari pertama sebelum dilakukan teknik *abdominal stretching excercise*

mengalami skala nyeri 7 nyeri berat dan sesudah dilakukan *abdominal stretching exercise* skala nyeri berkurang menjadi 5 sedang. Pada hari ke dua nyeri sebelum dilakukan *abdominal stretching exercise* yaitu 5 nyeri sedang sesudah dilakukan teknik *abdominal stretching exercise* nyeri berkurang menjadi 3 nyeri ringan dan pada hari ke tiga sebelum dilakukan teknik *abdominal stretching exercise* skala nyeri 3 nyeri ringan berkurang menjadi 1 nyeri ringan. Sedangkan skala nyeri pada Nn.F pada hari pertama sebelum dilakukan teknik *abdominal stretching exercise* skala nyeri 6 nyeri sedang, setelah dilakukan teknik *abdominal stretching exercise* nyeri berkurang menjadi 4 nyeri sedang. Pada hari kedua sebelum dilakukan teknik *abdominal stretching exercise* skala nyeri 4 nyeri sedang, setelah dilakukan teknik *abdominal stretching exercise* nyeri berkurang menjadi 2 nyeri ringan dan untuk hari ketiga nyeri yang dialami Nn.F sebelum dilakukan teknik *abdominal stretching exercise* mengalami skala nyeri 2 nyeri ringan setelah dilakukan nyeri berkurang menjadi 0 tidak nyeri.

Perbandingan hasil pada kedua partisipan yaitu Nn.W dan Nn.F sama-sama mengalami penurunan intensitas nyeri dismenore sebanyak 2 nilai pada setiap kali melakukan teknik *abdominal stretching exercise*. Namun pada Nn.W nyeri masih terasa pada hari ketiga setelah dilakukan teknik *abdominal stretching exercise* sedangkan pada Nn.F nyeri sudah tidak dirasakan lagi karena pada Nn.W mengalami nyeri berat dengan skala 7 sedangkan pada Nn.F. mengalami nyeri sedang yaitu dengan skala nyeri 6 . Rata – rata nyeri sebelum diberikan penerapan *abdominal stretching exercise* pada Nn.W yaitu skala nyeri 5 (nyeri sedang) dan pada Nn.F yaitu skala nyeri 4 (nyeri sedang). Setelah diberikan penerapan teknik *abdominal stretching exercise* didapatkan rata – rata skala nyeri pada Nn.W menjadi 3 (nyeri ringan) sedangkan pada Nn.F menjadi 2 (nyeri ringan).

PEMBAHASAN

Instrumen penelitian dalam mengukur skala nyeri partisipan sebelum dan setelah dilakukan tindakan Teknik *Adominal Stretching Exercise* menggunakan skala Numerik/ *Numeric Rating Scale* (NRS). Penggunaan instrument ini sejalan

dengan penelitian yang dilakukan oleh Hidayah, Rasnoto & Fatma (2017) tentang pengaruh latihan *abdominal stretching exercise* untuk menurunkan dismenore menggunakan instrument NRS untuk pengukuran nyerinya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa usia partisipan yang mengalami *dismenore* yaitu usia 18 dan 14 tahun yaitu masuk kategori usia remaja, menurut World Health Organization bahwa usia remaja adalah usia 10 – 19 tahun, sementara batasan usia remaja menurut PP Menteri Kesehatan RI Nomor 25 Tahun 2014 usia 10 – 18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana batasan usia remaja adalah usia 10 – 24 tahun dan belum menikah (Kemenkes, 2015).

Dismenore adalah nyeri menstruasi yang merupakan gejala dan bukan merupakan suatu penyakit. Timbul akibat kontraksi disritmik miometrium (lapisan rahim) yang menampilkan satu atau lebih gejala mulai dari nyeri yang ringan sampai berat. Mulai dari nyeri bagian perut bawah, bokong, dan nyeri spasmodik pada sisi medial paha (Asrinah et al 2011).

Kedua partisipan mengalami dismenore sejak menarche atau menstruasi pertama kali atau disebut dengan dismenore primer. Dismenore primer adalah nyeri menstruasi yang timbul sejak menstruasi pertama dan akan pulih sendiri dengan berjalannya waktu, tepatnya setelah stabil hormone tubuh atau perubahan posisi rahim setelah menikah atau melahirkan. Lokasi nyeri dapat terjadi di daerah suprapubik, terasa tajam, menusuk, terasa diremas, atau sangat sakit. Biasanya terjadi pada daerah perut bagian bawah, tapi dapat menjalar sampai daerah paha dan pinggang. Selain nyeri, dapat disertai dengan gejala sistematis, yaitu berupa mual,diare, sakit kepala, dan gangguan emosional.

Perasaan nyeri pada waktu menstruasi sangat subjektif tentang sensasi fisik yang terkait dengan kontraksi otot rahim. Perbedaan tingkat nyeri menstruasi pada setiap partisipan juga dapat disebabkan adanya perbedaan respon dan persepsi partisipan terhadap nyeri yang dialami. Nyeri dismenore juga dipengaruhi oleh faktor psikis dan fisik, dan seperti stress, syok, penyempitan pembuluh darah, penyakit yang

menahun, kurang darah, kondisi tubuh yang menurun, gejala tersebut tidak membahayakan kesehatan. Lokasi nyeri menstruasi dapat terjadi didaerah suprapubik, terasa tajam, menusuk, terasa diremas, atau sangat sakit. Biasanya terjadi pada daerah perut bagian bawah, tapi dapat menjalar sampai daerah paha dan pinggang (Mitayani, 2011).

Setelah dilakukan Teknik *Adominal Stretching Exercise* skala nyeri hari pertama berkurang menjadi 5 hari kedua menjadi 3 dan hari ketiga menjadi 1, dengan nilai rata-rata skala nyeri Nn.W berkurang menjadi 3, dan pada Nn.F skala nyeri hari pertama berkurang menjadi 4 hari kedua menjadi 2 dan hari ketiga berkurang menjadi 0, dengan nilai rata-rata skala nyeri berkurang menjadi 2. Perbandingan hasil pada kedua partisipan yaitu Nn.W dan Nn.F sama-sama mengalami penurunan intensitas nyeri dismonore sebanyak 2 nilai pada setiap kali melakukan teknik *abdominal stretching exercise*. Namun pada Nn.W nyeri masih terasa pada hari ketiga setelah dilakukan teknik *abdominal stretching excrcise* sedangkan pada Nn.F nyeri sudah tidak merasakan nyeri lagi. Hasil penelitian ini menggambarkan bahwa terdapat penurunan tingkat nyeri dengan penerapan abdominal stretching dan sejalan dengan hasil penelitian Yumnun, Nawangsari & Maunaturrahmah (2018). Menurut Windastiwi (2017) dan Rosyida, dkk (2017) bahwa dengan melakukan latihan peregangan maka tubuh akan menghasilkan endorphin, dimana fungsi endorphin yaitu sebagai penenang alami dan menimbulkan rasa nyaman serta menurunkan nyeri.

KESIMPULAN DAN SARAN

Nyeri sebelum diberikan penerapan *abdominal stretching exercise* pada Nn.W dengan rata-rata 5 (nyeri sedang) dan pada Nn.F dengan nilai rata-rata 4 (nyeri sedang). Setelah diberikan penerapan teknik *abdominal stetching exercise* didapatkan rata – rata skala nyeri pada Nn.W menjadi 3 (nyeri ringan) sedangkan pada Nn.F menjadi 2 (nyeri ringan). *Abdominal stretching exercise* dapat digunakan menjadi salah satu alternative penatalaksanaan non farmakologi untuk dismenore.

DAFTAR PUSTAKA

- Asrinah, Syarifah, J. & Suciwati. (2017). *Menstruasi Dan Permasalahannya*. Yogyakarta: Pustaka Panasea.
- Hidayah,N., Rasnoto., Fatma,I. (2017). Pengaruh Abdoninal Streching Exercise Terhadap Penurunan Dismenore Pada Siswi Remaja Di Madrasah Aliyah Hasyim Asy'ari Bangsri Kabupaten Jepara. Urecol Proceeding.5. <https://fdokumen.com/document/pengaruh-abdominal-stretching-exercise-lppuadacidwp-contentuploads201705170-noor-hidayah-954-963kompres.html>
- Kemendes. (2015). Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja. Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. <https://pusdatin.kemkes.go.id/download.php?file=download/pusdatin/infodatin/infodatin-reproduksi-remaja.pdf>
- Kusmiran, E. (2013). *Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita*. Jakarta: Selemba Medika.
- Mitayani. (2011). *Asuhan Keperawatan Maternitas*. Jakarta: Selemba Medika.
- Ningsih, Eliyawati, Styawati. (2018). *Pengaruh Senam Abdominal Stretching Terhadap Efektivitas Penurunan Nyeri Disminore Primer Pada Remaja Putri di MA-Al Amiriyah Blokagung*. Jurnal Ilmiah : J-Hestech, vol. 1 No.2. Doi: 10.25139/htc.v1i2.1337.
- Nisak, Y., Nawangsari,H., Maunaturrahmah. (2018). Pengaruh Abdominal Stretching Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri. STIKES Insan Cendekia Medika Repository.<http://repo.stikesicme-jbg.ac.id/1412/1/143210143%20YUMNUN%20NISAK%20ARTIKEL.pdf>
- Ratnawati, A. (2018). *Asuhan Keperawatan Pada Pasien Dengan Gangguan Aistem Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Rosyida,D.A.C., Suwandono,A., Ariyanti., Suhartono., Mashoedi,I.D., Fatmasari,D., (2017). Conparasion Of Effects Of Abdominal Stretching Exercise And Cold Compress Therapy On Menstrual. Belitung Nursing Journal. Vol 3 (3). <https://doi.org/10.33546/bnj.98>
- Rosyida, D.A.C. (2019). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Yogyakarta: Pustaka Baru.

- Silviani, Y.E., Rosnita, T., Keraman. (2020).
Pengaruh Abdominal Stretching Exercise
Terhadap Penurunan Dysmenorrhea. Jurnal
SMART Kebidanan, 7 (1).
DOI: <http://dx.doi.org/10.34310/sjkb.v7i1.264>
- Tarwoto., Aryani, R., Nuraeni, A.,
Miradwuyani, B., Tauchid, S. N., Aminah,
S,...Chairani, R. (2010). *Kesehatan Remaja
Problem Dan Solusinya*. Jakarta: Selemba
Medika.