

ARTIKEL PENELITIAN

Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenorea) Primer Pada Mahasiswi DIII Analis Kesehatan

*Nur alam¹⁾, Ni Deni Dharmayanti²⁾, Siti Jumhati³⁾

Program Studi ¹DIII-Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Mohammad Husni Thamrin

Corresponden author: nuralamsst1390@gmail.com

Received : Agust 7, 2020

Accepted : September 25, 2020

Published: September 30, 2020

Doi: <https://doi.org/10.37012/jik.v12i2.432>

ABSTRAK

Nyeri haid adalah suatu keluhan yang sering dialami oleh wanita saat mengalami menstruasi yang ditandai dengan merasakan nyeri kram perut pada bagian bawah. Angka kejadian nyeri haid secara global sebanyak 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami nyeri haid yang berat adalah 10-5% dan kejadian di Indonesia sebanyak 64,25% diantaranya 54,89% nyeri haid primer dan 9,36% nyeri haid sekunder. Adapun cara lain dalam meredakan nyeri haid dengan melakukan latihan *Abdominal Stretching Exercise* yang bisa meningkatkan kadar hormone endorphin. Penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana latihan *abdominal stretching exercise* menurunkan Nyeri haid mahasiswa DIII Analis Kesehatan. Adapun metode penelitian dalam penelitian ini yaitu pre eksperimen dengan pendekatan the one group pretest-posttest design. Pelaksanaan penelitian ini pada bulan oktober-november 2020. Pengambilan sampel dengan menggunakan purposive sampling. Dari penelitian ini diperoleh hasil ada pengaruh latihan *abdominal stretching exercise* pada penurunan Nyeri Haid, (nilai $p=0,000<0,05$) dengan hasil 10 responden (30,3%) mengalami nyeri sedang dan yang mengalami nyeri ringan sebanyak 23 responden (69,7%). Latihan abdominal stretching disarankan untuk digunakan sebagai bagian dari intervensi dalam mengatasi dismenorea. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang terjadi pada latihan *abdominal stretching exercise* pada penurunan Nyeri Haid (dismenorea) mahasiswa DIII Analis Kesehatan Universitas MH. Thamrin.

Keyword: Latihan Abdominal Stretching Exercise, Dismenorea

ABSTRACT

Menstrual pain is a complaint that is often experienced by women during menstruation which is marked by feeling abdominal cramping pain in the lower part. The incidence of menstrual pain globally is 1,769,425 people (90%) women who experience severe menstrual pain is 10-5% and the incidence in Indonesia is 64.25% including 54.89% primary menstrual pain and 9.36% pain. secondary menstruation. Another way to relieve menstrual pain is by doing Abdominal Stretching Exercises that can increase levels of endorphins. The purpose of this study was to see the effect of Abdominal Stretching Exercise in reducing primary pain in DIII Health Analyst students. The research method in this research is pre-experiment with the one group pretest-posttest design approach. The implementation of this research in October-November 2020. Sampling using purposive sampling. The results showed That There was an effect of abdominal stretching exercise on decreasing Menstrual Pain (p value = $0.000 < 0.05$) with the result that 10 respondents (30.3%) experienced moderate pain and 23 respondents (69.7%) experienced mild pain. Abdominal stretching exercises are recommended to be used as part of an intervention in overcoming dysmenorrhea. Based on the results of the study, it can be concluded that there is an effect of abdominal stretching exercise on reducing menstrual pain (dysmenorrhea) in DIII students of Health Analyst University of MH. Thamrin.

Keywords: Abdominal Stretching Exercise, Dysmenorrhoea

PENDAHULUAN

Dismenorea merupakan keluhan yang sering dialami wanita saat menstruasi ditandai dengan nyeri kram pada perut bagian bawah yang disebabkan oleh kejang otot uterus sehingga membatasi aktivitas normal dan memerlukan pengobatan (Gupta R dkk, 2013). Hal ini sering dikeluhkan oleh 40-80% wanita. Prevalensi dismenorea di dunia sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenorea berat yaitu 10-15%.

Angka kejadian nyeri haid secara global sangat tinggi, terdapat 50% lebih pada setiap Negara. Angka presentasi dismenore sekitar 60% di Amerika dan di Swedia sekitar 72%. Penelitian di Turki menunjukkan bahwa prevalensi dismenorea cukup tinggi yaitu antara 50-90%, Georgia 55,5% (Arifin, Eva. 2010), India 71,4%, dan 20% nya mengalami dismenorea yang parah sehingga mengganggu kegiatan sehari-hari (Cunningham, 2010).

Beberapa pendapat oleh para peneliti mengenai penyebab dismenorea primer yaitu keadaan psikis dan fisik seperti stres, shock, penyempitan pembuluh darah, penyakit menahun, kurang darah, kondisi tubuh yang menurun (Gagua T, 2012) serta adanya peningkatan *prostaglandin* (PG) dan leukotrin di endometrium sesaat sebelum menstruasi terjadi. Berbagai macam cara pengobatan baik itu farmakologi maupun nonfarmakologi yang telah diteliti untuk mengatasi dismenorea, pengobatan farmakologi yang sering digunakan adalah NSAIDs (*Nonsteroidal Anti-Inflamatori Drugs*) seperti asam mefenamat, ibu profen, natrium niklofenat dan nefroxen (Gagua T, 2012).

Terapi nonfarmakologi yaitu terapi yang dapat membantu mengurangi dismenorea yang terdiri atas kompres panas, distraksi, relaksasi, teknik stimulasi kulit seperti *massase* dan latihan fisik atau olahraga (*exercise*) (Ningsih R, 2013)

Salah satu cara untuk meredakan dismenorea dengan efek samping sedikit adalah dengan latihan *abdominal stretching exercise*, dengan latihan ini dapat meningkatkan kadar endorphin (Harry,2007), peningkatan hormone endorphin menurunkan nyeri haid pada wanita sehingga merasa nyaman, bahagia, dan memancarkan oksigen ke otot (Gupta R, 2013). hal ini didukung penelitian Sormin menyatakan bahwa latihan tubuh (*exercise*) yang dilakukan dapat meningkatkan aliran darah di panggul dan merangsang hormon endorphin di dalam tubuh memberi dampak penurunan skala nyeri (Endicott J,2013). Masing- masing terapi komplementer secara nonfarmakologi ini mampu mengurangi dismenore primer pada perempuan, sehingga perlu diterapkan dalam penatalaksanaan dismenore primer di masyarakat. Sehingga peneliti tertarik untuk melihat Pengaruh Latihan *Abdominal Stretching Exercise* Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenorea Primer pada mahasiswa.

METODE

Dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif pre eksperimen dengan pendekatan penelitian the one group pretest posttest design. Dalam rancangan ini tidak ada control group maupun randomization. setelah dilakukan pemilihan subyek penelitian (single group), selanjutnya dilakukan pengukuran sebelum dan sesudah intervensi. Hasil pengukuran selanjutnya dibandingkan (hasil pengukuran sebelum intervensi dan dibandingkan dengan hasil pengukuran setelah intervensi).

Penelitian dilaksanakan pada bulan oktober-november 2020. Pengambilan sampel dengan menggunakan purposive sampling. Variable bebas dalam penelitian ini adalah latihan *Abdominal Stretching Exercise* dan variable terikatnya adalah nyeri haid, dengan jumlah sampel 33 mahasiswi, dengan uji *Wilcoxon signed rank test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Dalam penelitian ini ingin melihat penurunan nyeri haid primer dengan latihan *Abdominal Stretching Exercise* pada Mahasiswi DIII Analisis Kesehatan Universitas MH Thamrin dari bulan Oktober sampai dengan November 2020 sebanyak 33 sampel.

A. Analisis Univariat

Dari tabel 1 dibawah, dapat diketahui bahwa seluruh responden yaitu sebanyak 33 responden (100%). Usia responden mayoritas pada rentang usia 20-24 tahun yaitu berjumlah 30 (90,9%) dan sisanya pada rentang usia 15-19 tahun berjumlah 3 (9,1%) responden. Rata rata responden mempunyai siklus menstruasi yang normal setiap 21- 35 hari (84,8%) dengan menstruasi yang teratur. Sebagian besar responden tidak memiliki riwayat keluarga atau keturunan nyeri haid (dismenorea) dalam keluarga (ibu kandung) yaitu sebesar 23 responden (69,7%) dan sisanya Hampir seluruh responden tidak sedang menjalani pengobatan dengan obat penghilang rasa nyeri yaitu 32 responden (97%).

Tabel 1.
Distribusi Frekuensi Responden Penelitian

| No | Variabel | Frequency | Percentase |
|----|-------------------------------------|-----------|--------------|
| 1 | Usia | | |
| | 15-19 | 3 | 9,1 |
| | 20-24 | 30 | 90,9 |
| | Total | 33 | 100,0 |
| 2 | Usia pertama kali menstruasi | | |
| | 8-10 | 2 | 6,0 |
| | 11-13 | 23 | 63,7 |
| | 14-16 | 10 | 30,4 |
| | Total | 33 | 100,0 |
| 3 | Siklus Menstruasi | | |
| | Setiap <21 hari | 5 | 15,2 |
| | Setiap 21-35 hari | 28 | 84,8 |
| | Total | 33 | 100,0 |
| 4 | Lama Menstruasi | | |
| | < 5 hari | 3 | 9,1 |
| | 5-7 hari | 29 | 87,9 |
| | > 7 hari | 1 | 3,0 |
| | Total | 33 | 100,0 |
| 5 | Riwayat keluarga nyeri haid | | |
| | Ya | 10 | 30,3 |
| | Tidak | 23 | 69,7 |
| | Total | 33 | 100,0 |
| 6 | Menstruasi teratur | | |
| | Ya | 31 | 93,9 |
| | Tidak | 2 | 6,1 |
| | Total | 33 | 100,0 |
| 7 | Pengobatan Nyeri | | |
| | Ya | 1 | 3,0 |
| | Tidak | 32 | 97,0 |
| | Total | 33 | 100,0 |

Dari tabel di atas, dapat diketahui bahwa seluruh responden yaitu sebanyak 33 responden (100%). Usia responden mayoritas pada rentang usia 20-24 tahun yaitu berjumlah 30 (90,9%) dan sisanya pada rentang usia 15-19 tahun berjumlah 3 (9,1%) responden. Rata rata responden mempunyai siklus menstruasi yang normal setiap 21- 35 hari (84,8%) dengan menstruasi yang teratur. Sebagian besar responden tidak memiliki riwayat keluarga atau keturunan nyeri haid (dismenorea) dalam keluarga (ibu kandung) yaitu sebesar 23 responden (69,7%) dan sisanya Hampir seluruh responden tidak sedang menjalani pengobatan dengan obat penghilang rasa nyeri yaitu 32 responden (97%).

Tabel 2.
Tingkat Nyeri Haid (Dismenore) Sebelum Latihan Abdominal Stretching

| No | Nyeri Haid | F | % |
|--------------|--------------|-----------|--------------|
| 1. | Nyeri ringan | 9 | 27,3 |
| 2. | Nyeri sedang | 24 | 72,7 |
| Total | | 33 | 100,0 |

Tabel 2 di atas menunjukkan hasil bahwa tingkat nyeri haid (dismenore) sebelum latihan abdominal stretching pada Mahasiswa putri DIII analis kesehatan uiversitas MH Thamrin adalah 24 responden (72,7%) mengalami nyeri sedang dan 9 responden (27,3%) mengalami nyeri ringan.

Tabel 3.
Tingkat Nyeri Haid (Dismenore) Setelah Latihan Abdominal Stretching

| No | Nyeri Haid | F | % |
|--------------|--------------|-----------|--------------|
| 1. | Nyeri ringan | 23 | 69,7 |
| 2. | Nyeri sedang | 10 | 30,3 |
| Total | | 33 | 100,0 |

Tabel 3 di atas menunjukkan hasil bahwa Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat nyeri haid (dismenore) setelah latihan abdominal stretching pada Mahasiswa putri DIII analis kesehatan uiversitas MH Thamrin adalah 10 responden (30,3%) mengalami nyeri sedang dan yang mengalami nyeri ringan, 23 responden (69,7%).

B. Analisis Bivariat

Tabel 4.
Pengaruh Latihan *Abdominal Stretching* Terhadap Penurunan Nyeri Haid

| Perlakuan | Mean | N | SD | p |
|------------------|------|----|-------|-------|
| <i>Pre test</i> | 4,15 | 33 | 1,417 | 0,000 |
| <i>Post test</i> | 2,30 | 33 | 1,287 | |

Uji statistik *Wilcoxon signed rank test*

Berdasarka hasil uji *Wilcoxon signed rank test*, nilai rata-rata nyeri haid pada pre test adalah 4,15 dan post test 2,30 dengan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan terdapat pengaruh latihan *abdominal stretching* terhadap penurunan nyeri haid.

Pembahasan

Tingkat Nyeri Haid (*Dismenore*) Sebelum Latihan *Abdominal Stretching*

Hasil penelitian menunjukkan hasil bahwa tingkat nyeri haid (*dismenore*) sedang (72,7%) lebih banyak dibandingkan dengan yang nyeri haid ringan (27,3%). Pada saat itu mahasiswa mempunyai keluhan sakit pada perut bawah (*Kram*), merasakan sakit pada Pinggang serta pusing hal ini terjadi sebelum dilakukan Perlakuan.

Pada saat menstruasi, Responden akan merasakan yang namanya *krma* pada perut bagian bawah yang mempunyai sifat *Kronis* dan *Siklik*. Menurut penelitian, banyaknya responden yang mengalami nyeri haid sedang disebabkan adanya salah satu faktor yaitu Faktor endokrin yang berpengaruh. (rokade PB, 2011).

Tingkat Nyeri Haid (*Dismenore*) Setelah Latihan *Abdominal Stretching*

Tingkat nyeri haid setelah melakukan latihan *abdominal stretching* yaitu hanya 30,3% responden yang nyeri sedang, sedangkan yang nyeri ringan lebih banyak yaitu 69,7%. Hal ini karena gerakan dari latihan peregangan otot abdominal dan lumbal bagian bawah akan memberikan tekanan pada pembuluh darah besar di abdomen yang selanjutnya akan meningkatkan volume darah yang mengalir ke seluruh tubuh termasuk organ reproduksi hal ini yang memperlancar supply oksigen ke pembuluh darah yang mengalami vasokonstriksi, sehingga nyeri haid dapat berkurang.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Sormin NM, 2014), adanya latihan *Abdominal Stretching* memberikan mafaat pada responden karena terjadi perubahan dimana nyeri haid berkurang, hal ini disebabkan sebagian responden melakukan latihan ini secara tepat sesuai dengan langkah langkah yang diinstruksikan oleh peneliti. Disamping itu latihan ini sangat mudah untuk dilakukan dan langsung memiliki efek pada bagian abdominal dalam menurunkan nyeri haid.

Latihan *Abdominal Stretching* memiliki pengaruh dalam menurunkan nyeri haid

Diketahui bahwa tingkat nyeri haid (*dismenorea*) setelah latihan *abdominal stretching* pada mahasiswa putri DIII Analis Kesehatan Universitas MH Thamrin adalah 10 responden (30,3%) mengalami nyeri sedang dan yang mengalami nyeri ringan, 23 responden (69,7%). Adapun pengaruh latihan *abdominal stretching* terhadap penurunan nyeri haid berdasarkan uji *Wilcoxon signed rank test*, dengan nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh latihan *abdominal stretching*

terhadap penurunan nyeri haid (dismenore) pada Mahasiswi D III Analis Kesehatan Universitas MH Thamrin.

Hasil penelitian ini relevan dengan penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan *abdominal stretching exercise* terhadap penurunan nyeri haid (dismenorea) primer sebelum dan sesudah perlakuan dengan ($p < 0,002$).

Penurunan nyeri haid ini dapat terjadi oleh karena latihan fisik peregangan otot perut yang dilakukan siswi sehingga membuat kekuatan otot, daya tahan, fleksibilitas otot perut dan meningkatkan produksi hormone endorphin sehingga mengurangi nyeri haid pada wanita dan merasakan lebih nyaman dan gembira, selain itu melancarkan oksigen yang mengalir ke otot. Hal ini didukung penelitian Sormin menyatakan bahwa latihan tubuh (*exercise*) yang dilakukan dapat meningkatkan aliran darah di panggul dan merangsang hormon endorphin di dalam tubuh memberi dampak penurunan skala nyeri (Ningsih R, 2013)

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Melihat hasil dari penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa tingkat nyeri haid mahasiswi sebelum dilakukan latihan abdominal stretching adalah nyeri sedang, tingkat nyeri haid mahasiswi setelah dilakukan latihan abdominal stretching adalah nyeri ringan, selain itu setelah dilakukan latihan ini, responden merasakan nyeri haid berkurang pada mahasiswi diiii analis kesehatan uiversitas mh thamrin. Adapun rekomendasi dari penelitian ini yaitu Bagi Pendidikan Kebidanan Diharapkan dapat menjadi bahan refrensi bagi perpustakaan, dan dapat menjadi bahan masukan mengenai abdominal stretching untuk menurunkan nyeri haid serta dapat digunakan sebagai bahan masukan penelitian sejenis lainnya dan menjadi referensi materi pembelajaran dalam kebidanan komplementer terkait dengan asuhan kesehatan reproduksi remaja untuk mengatasi nyeri haid.

REFERENSI

1. Arifin, Eva. 2010. Broadcasting to be broadcaster. Yogyakarta: Graha Ilmu
2. Cuningham, F.Gary. 2010. Obstetri williams. Jakarta: Buku kedokteran EGC
3. Gupta R, Kaur S, Singh A. Comparison to asses the effectiveness of active exercise and dietary ginger vs. Active exercises on primary dysmenorrhoea among adolescent girls. Nurs and Midwifery Res. 2013;9(4):153.

-
4. Ningsih R. Efektifitas paket pereda terhadap intensitas nyeri pada remaja dengan dismenore di SMAN Kecamatan Curup. *J Kep Ind.* 2013;16
 5. Endicott J, Epperson CN, Eriksson E, Freeman EW, dkk. ISPMD consensus on the management of premenstrual disorders. *Arch Women's Mental Health.* 2013; 16 (4): 279–91. 9
 6. Harry (2007). Mekanisme Endorphin Dalam Tubuh. Diperoleh 20 Mei 2018 dari <http://klikharry.files.wordpress.com>
 7. Ningsih R. Efektifitas paket pereda terhadap intensitas nyeri pada remaja dengan dismenore di SMAN Kecamatan Curup. *J Kep Ind.* 2013;16.
 8. Thermacare. A 7 best abdominal exercise. *Therma Kinetics*; 2009. 23
 9. Sormin NM. Efektifitas Senam Dismenore Mengurangi Dismenore Pada Remaja Putri di SMP Negeri 2 Siantan Kabupaten Pontianak. *J Kep Matern.* 2014;1(I).
 10. Rokade PB. Release of endomorphin hormone and its effects on our body moods: A review. *Inter Conference on Chem, Biological and Envir Science.* 2011;26