

# PENERAPAN *ABDOMINAL STRETCHING* TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENOREA PRIMER PADA REMAJA PUTRI DI DESA JETIS KECAMATAN NUSAWUNGU KABUPATEN CILACAP

Lutfia Uli Na'mah<sup>1\*</sup>, Sulistyaningsih<sup>2</sup>, Umi Laelatul Qomar

<sup>1,2,3</sup>Kebidanan Program Diploma III/STIKES Muhammadiyah Gombong

\*Email: [lutfia.uli@gmail.com](mailto:lutfia.uli@gmail.com), [ummie.qommar@gmail.com](mailto:ummie.qommar@gmail.com), [sulis57763@gmail.com](mailto:sulis57763@gmail.com)

## Abstrak

### Keywords:

*Dismenorea; Remaja putri; Abdominal stretching.*

*Dismenorea adalah nyeri haid yang ditandai dengan nyeri sesaat sebelum atau saat haid. Nyeri ini berlangsung selama satu hingga beberapa hari saat haid. Angka kejadian dismenore di Indonesia adalah 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Secara umum pengobatan dismenore dibagi menjadi dua kategori, yaitu pendekatan farmakologis dan non farmakologis. Pendekatan non farmakologis dapat dilakukan dengan melakukan peregangan perut. Tujuan pada penelitian ini adalah untuk mengetahui perubahan tingkat nyeri nyeri dismenore yang dialami remaja putri sebelum dan sesudah melakukan peregangan perut. Penelitian ini bersifat deskriptif kualitatif dengan studi kasus.*

## 1. PENDAHULUAN

Dismenore dalam bahasa Indonesia berarti nyeri pada saat menstruasi (Icemi & Wahyu, 2013). Menurut Reeder, 2013 dismenore yakni nyeri menstruasi yang di karakteristik sebagai nyeri singkat sebelum atau selama menstruasi. Nyeri ini berlangsung selama satu sampai beberapa hari selama menstruasi.

Di Indonesia angka kejadian dismenore terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Secara umum penanganan dismenore dibagi dua kategori yaitu pendekatan

Angka kejadian dismenore di Jawa Tengah mencapai 54%. Hasil sensus Badan Pusat Statistik Propinsi Jawa Tengah tahun 2010 menunjukkan jumlah

farmakologis dan non farmakologis. Secara non farmakologis antara lain olahraga secara teratur, kompres hangat (Sulistiyorini, 2019).

Faktor penyebab terjadinya dismenore yaitu keadaan psikis dan fisik yang terganggu seperti stress, shock, penyempitan pembuluh darah, dan kondisi tubuh yang menurun (Diyan, 2013). Kurangnya pemberian informasi tenaga kesehatan tentang dismenore menjadi salah satu faktor pemicu tingginya angka kejadian dismenore (BKKBN, 2015).

remaja putri usia 10-19 tahun sebanyak 2.761.577 jiwa, sedangkan yang mengalami dismenore di propinsi jawa tengah mencapai 1.518.876 jiwa atau 55%.

Prevalensi nyeri menstruasi berkisar 45-95% di kalangan wanita usia produktif. Pada umumnya tidak berbahaya, namun seringkali dapat mengganggu bagi wanita tersebut.

Derajat nyeri dan kadar gangguan akan tidak sama untuk setiap wanita (Sukarni, 2013). Banyak cara untuk menghilangkan atau menurunkan nyeri haid, baik secara farmakologis, maupun non farmakologis. Manajemen non farmakologis lebih aman digunakan karena tidak menimbulkan efek samping seperti obat-obatan. Terdapat beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi dismenore seperti mandi air hangat, meletakkan botol air hangat di bagian perut dan exercise atau latihan (Ningsih, 2011).

Dismenore mempunyai beberapa terapi yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri perut, baik terapi farmakologis maupun terapi non farmakologis. Secara farmakologis nyeri dapat ditangani dengan terapi analgesik yang merupakan metode paling umum digunakan untuk menghilangkan nyeri, terapi ini dapat berdampak ketagihan dan akan memberikan efek samping obat yang berbahaya bagi pasien sedangkan terapi nonfarmakologis meliputi kompres hangat, kompres dingin, masase lembut pada daerah perut, olahraga seperti senam dismenore, distraksi musik. Terapi nonfarmakologis dianggap lebih efektif karena tidak menimbulkan efek samping (Ningsih, 2011).

Abdominal stretching exercise merupakan suatu latihan peregangan otot terutama pada perut yang dilakukan selama 10 menit. Latihan ini dirancang untuk meningkatkan kekuatan otot, daya tahan dan fleksibilitas otot, sehingga diharapkan dapat menurunkan nyeri haid (dismenore).

## 2. METODE

Metode yang digunakan adalah deskriptif kualitatif, dengan pendekatan studi kasus pada 4 partisipan remaja dismenore primer di desa jetis Kecamatan Nusawungu Kabupaten Cilacap. Pengumpulan data dikumpulkan dengan wawancara, observasi menggunakan lembar Visual Analog Scale, studi kepustakaan dan dokumentasi.

Penerapan pemberian senam abdominal stretching diberikan selama 4 hari sebelumnya di kasih lembar visual analog scale terlebih dahulu lalu di ukur kembali di hari ke empat dengan menggunakan lembar skala visual analog scale. Abdominal stretching exercise merupakan suatu latihan peregangan otot terutama pada perut yang dilakukan selama 10 menit. Latihan ini untuk meningkatkan kekuatan otot, daya tahan dan fleksibilitas otot, yang bertujuan untuk menurunkan nyeri haid (dismenorea).

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1. Intensitas Nyeri Berdasarkan Intensitas Nyeri Dismenore Primer Sebelum Diberikan Abdominal Stretching**

Tingkat Nyeri Dismenorea	Jumlah	Prosentase (%)
Nyeri Ringan	2	50
Nyeri Sedang	2	50
<b>Total</b>	<b>4</b>	<b>100</b>

Dari tabel diatas diperoleh hasil bahwa sebagian besar responden sebelum diberikan teknik stretching tingkat nyerinya termasuk kategori nyeri sedang yaitu sebanyak 2 responden (50%) dari total 4 responden, nyeri ringan sebanyak 2 responden (50%).

**Tabel 3. Intensitas nyeri setelah senam Berdasarkan Nyeri Dismenore Primer Setelah Diberikan Abdominal Stretching**

Tingkat Nyeri Dismenorea	Jumlah	Persentase (%)
Tidak Nyeri	2	50

Nyeri Ringan	1	25
Nyeri Sedang	1	25
<b>Total</b>	<b>4</b>	<b>100</b>

Dari tabel diatas diperoleh hasil bahwa responden (50%) dari total 4 responden hasil responden sesudah diberikan senam abdominal stretching yaitu sebanyak 2 responden (50%) dari total 4 responden tidak mengalami nyeri.

**Tabel 4. Perbedaan Tingkat Nyeri Dismenore Primer Sebelum dan Sesudah Diberikan Abdominal Stretching**

Kriteria Tingkat Nyeri Desminore	Pre abdominal stretching		Post abdominal stretching	
	N	%	N	%
Tidak nyeri	0	0	2	50
Nyeri ringan	2	50	1	25
Nyeri sedang	2	50	1	25
<b>Total</b>	<b>4</b>	<b>100</b>	<b>4</b>	<b>100</b>

Dari table diatas dapat diperoleh hasil bahwa responden sebelum dan sesudah diberikan senam stretching yaitu sebanyak 2 responden (50%) mengalami nyeri sedang sebelum diberikan perlakuan, kemudian sebanyak 2 responden (50%) mengalami nyeri ringan sebelum diberi perlakuan. Sedangkan sebanyak 1 responden (25%) mengalami nyeri ringan sesudah diberikan perlakuan, sebanyak 1 responden (25%) mengalami nyeri sedang (25%) dan tidak nyeri sebanyak 2 responden (50%) sesudah diberikan perlakuan.

**Tabel 5. Penilaian Ketepatan Setelah di berikan Abdominal Stretching Yang dilakukan di Desa Jetis Kecamatan Nusawungu Kabupaten Cilacap Selama 4 Hari.**

Partisipan	Jumlah SKOR Hari Ke				Kategori
Nn. D	22	28	33	44	Tepat
Nn. A	22	23	31	44	Tepat
Nn. D	23	27	36	44	Tepat
Nn. T	26	28	34	44	Tepat

Sumber : Data Primer, 2020

Berdasarkan tabel 4 diatas setelah di lakukan gerakan senam abdominal stretching terhitung senam abdominal stretching semua responden dari hari pertama hingga hari terakhir. Dan mengalami peningkatan dalam melakukan sudah tergolong kategori tepat (100%).

**Tabel 6. Tabel Distribusi Frekuensi Penilaian Abdominal Stretching Yang dilakukan di Desa Jetis Kecamatan Nusawungu Kabupaten Cilacap**

Evaluasi	Kategori	Frekuensi	%
Ketepatan	Tepat	4	100
Total			100

Sumber : Data Primer, 2020

Berdasarkan tabel 4 diatas setelah di lakukan stretching sudah tergolong kategori tepat senam abdominal stretching semua responden (100%).

Berdasarkan hasil yang diperoleh dapat diinterpretasikan bahwa sebagian besar responden sebelum diberikan teknik stretching tingkat nyerinya termasuk

### 3.1. Intensitas Nyeri sebelum dilakukan Abdominal Stretching

kategori nyeri sedang yaitu sebanyak 3 responden (75%) nyeri ringan 1 responden (25%) dari total 4 responden. Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Nikmah (2018) bahwa terdapat 9 responden (56,2%) yang dinyatakan termasuk ke dalam kategori nyeri sedang dari total 16 responden, dimana hasil tersebut menunjukkan responden yang termasuk kategori nyeri sedang lebih besar dibandingkan dengan responden kategori nyeri ringan. Sebagaimana telah diuraikan dalam teori bahwa dismenore merupakan nyeri ketika seseorang haid. Dismenore menyebabkan nyeri pada perut bagian bawah, yang bisa menjalar ke punggung bagian bawah dan tungkai. Nyeri dirasakan sebagai kram yang hilang timbul atau sebagian nyeri yang terus-menerus ada. Biasanya nyeri mulai timbul sesaat sebelum atau selama menstruasi, mencapai puncaknya dalam waktu 24 jam dan setelah 2 hari akan menghilang (Nikmah, 2018).

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan dapat diinterpretasikan bahwa hasil responden sesudah diberikan senam abdominal stretching yaitu sebanyak 2 responden (50%) dari total 4 responden tidak mengalami nyeri. Hasil ini cukup baik sesuai dengan penelitian yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden sesudah diberikan teknik stretching intensitas nyerinya termasuk kategori tidak nyeri yaitu sebanyak 8 responden (50%) dari total 16 responden (Nikmah, 2018).

### **3.2. Perbedaan Tingkat Nyeri Dismenore Primer setelah diberikan *Abdominal Stretching***

Berdasarkan hasil penelitian dapat diinterpretasikan bahwa responden setelah diberikan senam stretching yaitu sebanyak 3 responden (75%) mengalami nyeri sedang setelah diberikan perlakuan, kemudian sebanyak 1 responden (25%) mengalami nyeri ringan setelah diberi perlakuan. Sedangkan sebanyak 2

responden (50%) mengalami tidak nyeri sesudah diberikan perlakuan, sebanyak 1 responden (25%) masing-masing mengalami nyeri ringan dan nyeri sedang 1 responden sesudah diberikan perlakuan.

Remaja yang mengalami nyeri dalam rentang nyeri sedang tersebut ketika mengalami dismenore mereka akan terganggu aktivitas, baik aktivitas fisik maupun psikis salah satu contoh mereka akan terganggu tingkat konsentrasi belajarnya dikarenakan nyeri yang mereka rasakan (Manuaba, 2009).

*Exercise* sangat bermanfaat untuk mengelola stres dan menjaga kesehatan serta kebugaran tubuh, dan juga bisa digunakan secara teratur bisa digunakan sebagai latihan pengurangan dismenore. *Abdominal stretching* merupakan suatu latihan peregangan otot terutama pada perut yang dilakukan selama 10-15 menit. Latihan ini dirancang khusus untuk meningkatkan kekuatan otot, daya tahan, dan fleksibilitas, sehingga diharapkan dapat mengurangi nyeri haid (Nikmah, 2018).

Penelitian Yuliana (2013) menunjukkan rata-rata tingkat nyeri dismenore primer sebelum diberikan perlakuan abdominal stretching exercise adalah skala 56 dengan standart deviasi 20,105. Sedangkan tingkat nyeri dismenore primer setelah diberikan perlakuan *abdominal stretching exercise* adalah skala 32 dengan standart deviasi 18,806. Pemberian *abdominal stretching exercise* terbukti memberikan pengaruh dalam penurunan nyeri pada dismenore primer pada siswi MAN I Surakarta.

### **3.3. Penilaian Ketepatan *Abdominal Stretching***

Berdasarkan hasil penelitian dapat diinterpretasikan bahwa responden sesudah diberikan senam abdominal stretching pada hari pertama dan kedua sebelum menstruasi masih ada yang belum tepat. Yaitu sebanyak 4 responden (100%).

Setelah di berikan senam abdominal stretching pada hari ketiga dan ke empat responden sudah melakukan gerakan senam sesuai SOP yaitu sebanyak 4 responden (100%). Hal ini di buktikan dalam lembar penilaian / lembar evaluasi penerapan ketepatan senam abdominal stretching responden.

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penerapan pemberian asuhan yang telah dilakukan pada keempat responden tentang penerapan abdominal stretching untuk mengurangi nyeri disminore pada remaja yang dilakukan di Desa Jetis, Kecamatan Nusawungu, Kabupaten Cilacap, maka dapat disimpulkan bahwa: penerapan senam abdominal stretching untuk mengurangi nyeri disminore pada remaja telah dilakukan selama 4 hari. Intensitas Nyeri Dismenore Primer Sebelum dan sesudah Diberikan abdominal stretching yaitu sebanyak 2 responden (50%) mengalami nyeri sedang sebelum diberikan perlakuan, kemudian sebanyak 2 responden (50%) mengalami nyeri ringan sebelum diberi perlakuan. Sedangkan sebanyak 1 responden (25%) mengalami nyeri ringan sesudah diberikan perlakuan, sebanyak 1 responden (25%) mengalami nyeri sedang dan sebanyak 2 responden (25%) mengalami tidak nyeri sesudah diberikan perlakuan. Penilaian Ketepatan Abdominal Stretching setelah di lakukan penerapan semua responden dalam melakukan gerakan senam sudah tergolong kategori tepat (100%).

#### REFERENSI

Alter; Michel, J. (2012). 300 Teknik Peregangan Olahraga Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

- Anurgo, D. (2011). Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid. Yogyakarta. ANDI.
- BKKBN. (2015). Rencana Strategis Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional, Tahun 2015 - 2019.
- Diyan; Indriyani. (2013). Keperawatan Maternitas: pada Area Perawatan Antenatal. Yogyakarta. Graha Ilmu
- Manuaba, 2009, Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita, Edisi 2, EGC, Jakarta
- Nikmah, A.N., 2018, Pengaruh Abdominal Stretching terhadap Perubahan Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri, Jurnal Kebidanan, Vol. 4 (3): 119 - 123.
- Ningsih, A.K., 2011, Hubungan Pengetahuan Dismenore dengan Ketepatan Penanganan Dismenore pada Siswi SMA Negeri 1 Sragi Pekalongan, Stikes Ngudi Waluyo.
- Prawirohardjo, Sarwono, Ilmu Kebidanan, PT. Bina Pustaka, Jakarta.
- Reeder, S.J., Martin, L.L., and Koniak-Griffin, D., 2011, Keperawatan Maternitas Kesehatan Wanita, Bayi & Keluarga Edisi 18 Vol 1, EGC, Jakarta.
- Setyawati, V.A.V., dan Hartini, E., 2018, Buku Ajar Dasar Ilmu Gizi Kesehatan Masyarakat, Penerbit CV. Budi Utama, Yogyakarta.
- Sulistyorini, 2017, Buku Ajar Keterampilan Dasar Praktik Klinik Kebidanan. Pustaka Rihanna, Yogyakarta.
- Thermacare, 2010, Abdominal Stretching Exercise for Menstrual Pain.
- Yuliana, I., 2013, Pengaruh Abdominal Stretching Exercise terhadap Dysmenorrhea Primer Siswi Man 1 Surakarta, Naskah Publikasi.